

---

## **Teil F**

Strukturgruppen und Schwierigkeiten

2025

---

# Inhaltsverzeichnis

## Teil F

<b>Bewertung der Schwierigkeiten von Kürübungen .....</b>	<b>5</b>
Anmerkung zu den angeführten Schwierigkeitsgraden und deren Abkürzungen .....	5
<b>1. Begriffserklärungen Voltigieren .....</b>	<b>6</b>
1.1. Übungen versus Übergänge .....	6
1.2. Übungsrichtung im Verhältnis zum Pferd .....	6
1.3. Position auf dem Pferd .....	7
1.4. Ebenen .....	8
1.5. Körperliche Fähigkeiten .....	9
<b>2. Strukturgruppen .....</b>	<b>10</b>
<b>3. Schwierigkeit Einzelübungen .....</b>	<b>12</b>
3.1. Statische Einzelübungen .....	12
3.1.1. Übungen im Sitzen .....	12
3.1.2. Knien .....	14
3.1.3. Stehen / Stände .....	16
3.1.4. Arabesques oder Standwaagen, Nadel .....	21
3.1.5. Bank-Übungen und Waagen .....	24
3.1.6. Übungen im Stütz .....	26
3.1.7. Hänge .....	28
3.1.8. Lieger .....	29
3.2. Dynamische Einzelübungen .....	31
3.2.1. Sprünge .....	31
3.2.2. Schwünge, Kicks und Rotationen .....	33
3.2.3. Drehungen .....	37
3.2.4. Räder .....	38
3.2.5. Rollen .....	39
3.2.6. Überschläge .....	41
3.2.7. Salto .....	42
3.2.8. Felgaufsprünge .....	43
3.3. Aufsprünge / Bodensprünge .....	44
3.3.1. Aufsprünge zum Sitz .....	45

3.3.2.	Aufsprünge zum Knien .....	46
3.3.3.	Aufsprünge zum Stehen .....	46
3.3.4.	Aufsprünge zur Bank / Waage .....	47
3.3.5.	Aufsprünge zum Stütz .....	47
3.3.6.	Aufsprünge zum Hang .....	48
3.3.7.	Aufsprünge zum Lieger .....	48
3.4.	Abgänge .....	49
3.4.1.	Sprünge vom Pferd .....	49
3.4.2.	Abschwünge vom Pferd .....	51
3.4.3.	Rollen- / Kipp-Abgänge .....	52
3.4.4.	Abgänge mit Drehung .....	54
<b>4.</b>	<b>Schwierigkeit Doppel- und Dreier-Übungen .....</b>	<b>56</b>
4.1.	Statische Übungen .....	56
4.1.1.	Sitz-Übungen .....	56
4.1.2.	Knie-Übungen .....	57
4.1.3.	Stehen / Stände .....	57
4.1.4.	Bank- und Waagen-Übungen .....	60
4.1.5.	Stütz-Übungen .....	61
4.1.6.	Hänge .....	62
4.1.7.	Lieger und Flieger .....	64
4.2.	Dynamische Übungen .....	65
4.2.1.	Sprünge .....	65
4.2.2.	Schwünge .....	65
4.2.3.	Drehungen .....	66
4.2.4.	Rollen .....	66
4.3.	Aufsprünge .....	67
4.3.1.	Aufsprünge zum Sitz .....	67
4.3.2.	Aufsprünge zum Knien .....	68
4.3.3.	Aufsprünge zum Stehen .....	68
4.3.4.	Aufsprünge zum Stütz .....	68
4.3.5.	Aufsprünge zum Lieger / Flieger .....	69
4.4.	Abgänge .....	70
4.4.1.	Sprünge vom Pferd .....	70
4.4.2.	Schwünge vom Pferd .....	70
4.4.3.	Rollen-Abgänge .....	71

<b>5. Holzpferdfiguren</b> .....	72
5.1. Statische Übungen .....	72
5.1.1. Übungen im Sitz .....	72
5.1.2. Übungen im Liegen .....	72
5.1.3. Übungen im Knien .....	73
5.1.4. Übungen mit Stützkomponente .....	73
5.1.5. Übungen im Stehen / Hänge .....	74
5.2. Dynamische Übungen .....	76
5.2.1. Sprünge .....	76
5.2.2. Schwünge .....	76
5.2.3. Drehungen (Rotation um die Körperlängsachse) .....	77
5.2.4. Rollen (Rotation um die Querachse) .....	78
5.2.5. Aufgänge .....	79
5.2.6. Bodensprünge .....	79
5.2.7. Abgänge .....	80

---

## Bewertung der Schwierigkeiten von Kürübungen

Teil F Strukturgruppen und Schwierigkeiten setzt sich aus 5 Teilen zusammen:

1. Begriffserklärungen
2. Strukturgruppen
3. Einzelfiguren
4. Doppel- und Dreierfiguren
5. Holzpferdfiguren

Das Referenzdokument zu der Bewertung der Schwierigkeit ist das „Code of Points“ Dokument der FEI.

Abkürzungen:

- vw = vorwärts
- rw = rückwärts
- sw = seitwärts
- L = längs
- Q = quer

### Anmerkung zu den angeführten Schwierigkeitsgraden und deren Abkürzungen:

FEI Rules	Österreichisches Voltigier Reglement
E	L
M	M
D	S
R	R

# 1. Begriffserklärungen Voltigieren

## 1.1. Übungen versus Übergänge

<b>Übung</b>	<p>Eine Übung ist ein kontrolliertes dynamisches oder statisches Element, welches</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• als Pflichtübung,</li> <li>• als Technikübung oder</li> <li>• als L, M, S oder R-Übung im Österreichischen Voltigierreglement beschrieben und bewertet werden kann.</li> </ul>
<b>Übergang</b>	<p>Ein Übergang ist eine kontrollierte Bewegung oder ein kontrollierter Wechsel von einer Position zu einer anderen, im Zuge einer Kür oder eines Technik-Tests:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• während der Schwerpunkt verlagert wird</li> <li>• eine Drehung um jede beliebige Körper-Achse enthalten kann</li> <li>• der zwei Elemente in der einfachsten Form verbindet, nicht als Übung gezählt wird</li> </ul>

## 1.2. Übungsrichtung im Verhältnis zum Pferd

	Richtung	Definition gemäß ÖTO Teil F (Code of Points)	Kommentar	Betrifft
1	vorwärts	Der Voltigierer ist nach vorne gerichtet in Richtung der Pferdebewegung.	Vordere Frontalebene ist zu mind. 70 % nach vorne gerichtet. Wenn sich der Voltigierer in einer „Kopf-Unten“ Position befindet, dann muss die Rückseite der Frontalebene zu mind. 70 % nach vorne gerichtet sein.	statische Übung
2	rückwärts	Der Voltigierer ist in die entgegengesetzte Richtung der Pferdebewegung gerichtet.	Vordere Frontalebene ist zu mind. 70 % nach rückwärtsgerichtet. Wenn sich der Voltigierer in einer „Kopf-Unten“ Position befindet, dann muss die Rückseite der Frontalebene zu mind. 70 % nach rückwärtsgerichtet sein.	statische Übung

	<b>Richtung</b>	<b>Definition gemäß ÖTO Teil F (Code of Points)</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Betrifft</b>
3	seitwärts innen	Der Voltigierer ist zur Zirkelmitte gerichtet.		statische Übung
4	seitwärts außen	Der Voltigierer ist zur Außenseite des Zirkels gerichtet.		statische Übung
5	längs	Bewegung längs der Achse des Pferdes.	z. B. Rolle vorwärts oder rückwärts	dynamische Übung
6	quer	Bewegung quer zur Achse des Pferdes.	z. B. Rad auf den Griffen von außen nach innen, Sprung mit halber Drehung nach innen oder außen	dynamische Übung

### 1.3. Position auf dem Pferd

<b>Hals</b>	Die Position Hals liegt vor, wenn sich der Körperschwerpunkt auf / über dem Hals befindet.
<b>Griffe</b>	Die Position Griffe liegt vor, wenn sich der Körperschwerpunkt über den Griffen (auf oder in den Griffen) oder auf / über dem Gurt befindet.
<b>Rücken</b>	Die Position Rücken liegt vor, wenn sich der Körperschwerpunkt über dem Rücken befindet.
<b>Kruppe</b>	Die Position Kruppe liegt vor, wenn sich der Körperschwerpunkt über der Kruppe befindet.
<b>Innen</b>	Die Position Innen liegt vor, wenn ein Bodensprung innen oder eine Übung in der inneren Schlaufe gezeigt wird.
<b>Außen</b>	Die Position außen liegt vor, wenn ein Bodensprung außen oder eine Übung in der äußeren Schlaufe gezeigt wird.

## 1.4. Ebenen

<p><b>Untere Ebene</b></p>	<p>Alle Voltigierer haben unabhängig von der Position Kontakt zum Pferd/Pad/Gurt</p> <p>Ausnahme: Assistierte Sprünge bei denen sich der stabilisierende Voltigierer in einer tieferen Position als dem aufrechten Stand befindet, werden der unteren Ebene zugeordnet sofern der Körperschwerpunkt des assistierten Voltigierers unterhalb der Scheitelhöhe des stabilisierenden Voltigierers bleibt. Übersteigt der KSP diese Höhe wird der Sprung der mittleren Ebene zugeordnet.</p>
<p><b>Mittlere Ebene**</b></p>	<p>Untermann/tragender Voltigierer befindet sich in folgenden Positionen: (hohe) Bank, Knien (Schlaufen, Griff, Pad oder ähnlicher Ort), Schlaufenstand + Obermann</p> <p>Ausnahme: Ausschließlicher Hand zu Hand oder Hand zu Fuß Kontakt mit gestreckten Armen des tragenden Voltigierers/Untermanns oder ein Wurf, bei dem die maximale Höhe des KSP des Obermanns über dem Kopf des Untermanns/tragenden Voltigierers, welcher sich in einer der mittleren Ebene zugehörigen Position befindet, werden der oberen Ebene zugeordnet.</p>
<p><b>Obere Ebene</b></p>	<p>Untermann/tragender Voltigierer befindet sich in einer aufrecht stehenden Position. Der Körperschwerpunkt des Obermanns und/oder der Kontaktpunkt zum Untermann befindet sich maximal auf Kopfhöhe des Untermanns/tragenden Voltigierers.</p> <p>Ausnahme: Assistierte Sprünge bei denen sich der stabilisierende Voltigierer im aufrechten Stand befindet, werden der oberen Ebene zugeordnet sofern der Körperschwerpunkt des assistierten Voltigierers die Scheitelhöhe des stabilisierenden Voltigierers übersteigt. Bleibt der KSP darunter wird der Sprung der mittleren Ebene zugeordnet.</p>
<p><b>Freie Übung</b></p>	<p>Untermann/tragender Voltigierer befindet sich in einer aufrecht stehenden Position. Der Körperschwerpunkt des Obermanns und/oder der Kontaktpunkt zum Untermann befindet sich über dem Kopf des Untermanns/tragenden Voltigierers.</p>



## 1.5. Körperliche Fähigkeiten

<b>Bewegungsweite</b>	Ein Maß für Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Geschmeidigkeit. Sie bestimmt die räumlichen Parameter der Phasen einer Bewegung. Sie kann in Winkleinheiten je nach Veränderung der Winkel ausgedrückt werden, oder indirekt anhand des Bogens, den ein Punkt während der Bewegung um ein Gelenk beschreibt.
<b>Gleichgewicht</b>	Die Fähigkeit, den eigenen Körper oder den eines anderen (oder einen Fremdkörper), die nicht in absolutem stabilem Gleichgewicht sind, in einem bestehenden indifferenten oder labilen Gleichgewicht zu halten, und zwar durch das Ausführen von ausgleichenden Bewegungen.
<b>Dehnfähigkeit</b>	Die Fähigkeit, Bewegungen in bestimmten Gelenken mit einer entsprechenden Bewegungsfreiheit auszuführen. In jedem Fall ist die maximale Bewegungsweite das Kriterium der Dehnfähigkeit. (Synonyme: Mobilität, Beweglichkeit, Dehnbarkeit, Mobilität der Gelenke, Geschmeidigkeit)
<b>Beugen</b>	Jede Bewegung eines Gelenks, das die damit verbundenen Körperteile näher aneinander bringt.

## 2. Strukturgruppen

Die Gruppierung von Übungen in Strukturgruppen basiert auf den Code of Points der FEI-Guidelines und wird in 10 Gruppen unterteilt.

- Gruppe 1 – 5 repräsentieren statische Übungen,
- Gruppe 6 – 10 dynamische Übungen.

Eine Kür sollte eine möglichst große Vielfalt an Strukturgruppen beinhalten. Dies wird in C1 – Vielfalt der Übungen/Strukturgruppen bewertet.

Man unterscheidet folgende Strukturgruppen:

	Übungen der Strukturgruppe	Referenz in Teil F	Kommentar
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzen und Prinzensitz</li> <li>• Hang-Übungen (z. B. Kosakenhang, Schlaufenhang)</li> <li>• Knien</li> <li>• Bank (inkl. Fahnen etc.)</li> <li>• Liege-Übungen (z. B. Bauch, Rücken)</li> </ul>	3.1.1 3.1.2 3.1.5 – 03 – 06 3.1.7 3.1.8	Übungen, die auch Beweglichkeit zeigen werden auch in Gruppe 2 gewertet. Z. B. Liegespagat, Knien und Bielmann im Knien
2	Übungen, die Beweglichkeit vor allem der Beine zeigt <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standwaagen</li> <li>• Spagat</li> <li>• Stehübungen, mit gespreiztem Bein über Horizontale</li> </ul>	3.1.1 – 04 3.1.4 – 01 – 07 3.1.5 – 03	Übungen die Beweglichkeit der Beine zeigen und im Stehen oder in Ständen gezeigt werden, werden auch für Gruppe 4 oder 5 gewertet.
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stützübungen</li> <li>• Brücken</li> <li>• Bank Rücklinks</li> </ul>	3.1.6 3.1.5 – 01 – 02 3.2.2 – 04	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stehübungen</li> </ul>	3.1.3 – 01 – 09 3.1.4	Stände, bei denen auf einem oder beiden Beinen/Füßen gestanden wird.

	Übungen der Strukturgruppe	Referenz in Teil F	Kommentar
5	Stände + Hängeübungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand</li> <li>• Schulterstand</li> <li>• Unterarmstand</li> <li>• Kerzen</li> <li>• Schulterhang</li> </ul>	3.1.3 – 10 – 16 3.1.7 – 02	Stände, bei denen nicht auf den Beinen/Füßen gestanden wird oder Hängeübungen
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprünge am Pferd</li> </ul>	3.2.1	Die Höhe des Sprungs muss mindestens M entsprechen. Ein „Hupfer“ wird nicht als Sprung gewertet. Ein Sprung mit mind. einer halben Drehung wird auch für Gruppe 8 gewertet.
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwungübungen inkl.               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Beinschwünge</li> <li>– Beinkreisel</li> <li>– Beinkicks</li> </ul> </li> <li>• Räder (Bewegungen mit Rotation um die sagittale Körperachse)</li> <li>• Shoot ups</li> </ul>	3.2.2 3.2.4 3.2.8	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehungen – Bewegungen mit Rotation um die Längsachse</li> <li>• Rollen – Bewegungen mit Rotation um die Querachse</li> <li>• Abrollen über die Brust aus dem Handstand oder den eingesprungenen Handstand</li> <li>• Salto</li> <li>• Flick-Flack</li> </ul>	3.2.3 3.2.5 3.2.6 3.2.7	Eine Drehung muss mind. 180 Grad betragen, um gewertet zu werden.  Drehungen können auch in Kombination mit anderen Übungen gewertet werden, z. B. Sprünge mit Drehung, Bodensprung mit Drehung, Salto
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgang und Abgang mit mind. Schwierigkeitsgrad S</li> </ul>	3.3 3.4	
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodensprünge innen und außen</li> </ul>	3.3	

Es ist möglich, dass Übungen in zwei oder mehr Strukturgruppen gezählt werden. Zum Beispiel Beinbeweglichkeit im Sitzen oder Stehen (= 1 + 2 oder 1 + 4); Sprünge mit Rotation (= 6 + 8)

### 3. Schwierigkeit Einzelübungen

#### 3.1. Statische Einzelübungen

##### 3.1.1. Übungen im Sitzen

**Beschreibung:**

Sitz-Übungen
Elemente, bei welchen das Gesäß und/oder die Rück-/Innen-Seite der Oberschenkel die Auflagefläche bilden.

**Essenz:**





- Harmonie mit dem Pferd
- Gleichgewicht
- Körperkontrolle und Haltung
- Beweglichkeit/Bewegungsweite in Abhängigkeit von der Übung

**Beispiele:**

<b>L-Sitz</b>	Sitz mit geschlossenen, gestreckten Beinen (Oberkörper aufrecht).
<b>Reitsitz</b>	Sitz auf dem Pferd, direkt hinter dem Gurt. Die Hände sind an den Griffen.
<b>V-Sitz</b>	Die gestreckten Beine werden zu einer stark angewinkelten Position angehoben. Der Körper wird auf die Hände und den hinteren Teil des Gesäßes abgestützt.
<b>Spagat</b>	Dehnposition der Beine, die entlang einer geraden Linie und mit einem Winkel von 180° zueinander in entgegengesetzte Richtungen ausgestreckt werden (Knie komplett getreckt). Es gibt allgemein zwei Arten von Spagat: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vorwärts (Damen)-Spagat:</b> ein Bein wird nach vorne, und das andere nach hinten gestreckt,</li> <li>• <b>Seitwärts (Herren)-Spagat:</b> die Beine werden seitwärts nach links und rechts gestreckt.</li> </ul>

**Bewertung:**

- Alle Übungen mit einem oder beiden Beinen unter Hüfthöhe sind L oder M Übungen.
- Alle Übungen mit beiden Beinen auf Hüfthöhe oder darüber können M, S oder R Übungen sein.

	L	M	S	R
3.1.1 – 01	 Sitz rw auf dem Rücken, Hände frei	Sitz sw auf dem Hals, Hände frei		
3.1.1 – 02	 Schneidersitz vw auf dem Rücken, Hände frei  Schneidersitz rw auf dem Rücken, gehalten	Schneidersitz rw auf dem Rücken, Hände frei		
3.1.1 – 03	 Spreizsitze vw auf dem Rücken, gehalten oder frei  Spreizsitze rw auf dem Rücken gehalten oder frei			
3.1.1 – 04		 Spagat, gehalten	Spagat, frei oder mit einem Arm gehalten	

### 3.1.2. Übungen im Knien

**Beschreibung:**

<b>Knien</b>
Elemente, bei welchen ein oder beide Unterschenkel die Auflagefläche bilden.

**Essenz:**

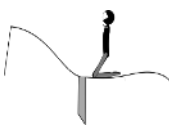
- Harmonie mit dem Pferd
- Gleichgewicht
- Körperkontrolle und Haltung

**Beispiele:**


<b>Prinzensitz</b>	Der Oberkörper ist in einer vertikalen Position und wird auf einen Fuß und einem Schienbein gestützt – Hände frei.
--------------------	--

**Bewertung:**

- Alle Übungen auf beiden Unterschenkeln, alle Richtungen auf dem Rücken sind L oder M Übungen.
- Alle Übungen auf beiden Unterschenkeln auf dem Hals oder Krupp, alle Richtungen sind M oder S Übungen.

	L	M	S	R
3.1.2 – 01	 <p>Knien vw, auf dem Rücken, Hände frei</p> <p>Knien sw/rw auf dem Rücken, gehalten</p> <p>Knien rw auf dem Rücken, frei</p>	<p>Knien sw auf dem Rücken, Hände frei</p> <p>Knien rw auf dem Rücken, Hände frei</p>	<p>Knien sw auf dem Hals, Hände frei, beide Füße vor dem Gurt</p>	

	L	M	S	R
3.1.2 – 02	Knien einbeinig vw/rw auf dem Rücken, das andere Bein abwärts gestreckt, Hände frei	Knien einbeinig sw auf dem Rücken, das andere Bein abwärts gestreckt, Hände frei		
3.1.2 – 03		Knien einbeinig rw auf dem Hals, das andere Bein abwärts gestreckt, Hände frei		
3.1.2 – 04	Knien einbeinig sw auf dem Rücken nach innen oder außen, das andere Bein sw gestreckt auf Kruppe, einarmig gehalten	Knien einbeinig sw auf dem Rücken nach innen oder außen, das andere Bein sw gestreckt auf Kruppe, Hände frei Knien einbeinig sw auf dem Rücken nach innen oder außen, das andere Bein sw gestreckt, Fuß auf dem Hals, Hände frei		
3.1.2 – 05	Knien einbeinig vw/sw/rw auf dem Rücken, das andere Bein aufwärts oder seitwärts in die Luft gestreckt, einarmig gehalten	Knien einbeinig rw auf dem Hals, das andere Bein aufwärts oder seitwärts in die Luft gestreckt, Hände frei	Knien einbeinig vw, das andere Bein in die Luft gestreckt, Fuß höher als Hüfte, Hände frei	Knien einbeinig sw, rw, das andere Bein in die Luft gestreckt, Fuß höher als Hüfte, Hände frei

	L	M	S	R
3.1.2 – 06	 <p>Prinzensitz alle Richtungen auf dem Rücken, Fuß im Griff</p> <p>Prinzensitz alle Richtungen auf dem Rücken, Fuß nicht im Griff</p>	<p>Prinzensitz vw auf der Kruppe, Fuß nicht im Kontakt mit dem Griff</p> <p>Prinzensitz alle Richtungen auf dem Hals, Hände frei, Fuß im Kontakt mit dem Gurt/Griff</p>	<p>Prinzensitz sw, rw auf der Kruppe, Fuß nicht im Kontakt mit dem Gurt/Griff</p>	
3.1.2 – 07	<p>Prinzensitz rw mit Knie auf dem Hals und Fuß auf dem Rücken</p>	<p>Prinzensitz rw auf dem Hals, Fuß im Griff</p>	<p>Prinzensitz sw, vw auf dem Hals, Fuß nicht im Griff</p>	

### 3.1.3. Stehen / Stände

#### Beschreibung:

Stehen / Stand
<p>Übung, bei welcher sich der Schwerpunkt über den Fuß/Füßen, Stütz-/Auflagefläche befindet (labiles Gleichgewicht).</p> <p>Die Körperlast kann dabei über die oberen oder unteren Gliedmaßen, die Schultern, den Nacken, den Kopf oder die Brust auf die Auflagefläche übertragen werden.</p>

#### Essenz:

- Harmonie mit dem Pferd
- Gleichgewicht
- Körperkontrolle und Haltung






**Beispiele:**




<b>Bruststand</b>	Die Beine sind in der Luft, aufwärts gestreckt und der Körper liegt auf dem Brustkasten auf.
<b>Unterarmstand</b>	Ein Stand auf den Unterarmen, mit einer oder beiden Händen in den Griffen, mit freigewählter Beinposition.
<b>Handstand</b>	Der Körper wird auf einer oder beiden Händen im Gleichgewicht gehalten und die Füße sind in der Luft. Der Rücken ist gerade; die Beine können geschlossen, gegrätscht oder in einer Spagat-Position sein.
<b>Nackenstand</b>	Die Beine sind in der Luft und die Füße zeigen aufwärts. Die Körperlast liegt auf dem Nacken auf.


**Bewertung:**

- Stände mit ein oder zwei Kontaktpunkten können S oder R Übungen sein (ein Bein/Fuß im Griff hat zwei Kontaktpunkte).
- Stehen vorwärts wird nicht als Kürübung oder zusätzliche Übung im Techniktest gewertet (unabhängig von der Armhaltung)

	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>S</b>	<b>R</b>
3.1.3 – 01	 <p>Stehen vw beide Füße im Griff</p> <p>Stehen vw ein Fuß am Rücken und ein Fuß oben am Griff</p>	Stehen vw am Griff, ein Fuß im Griff	<p>Stehen vw beide Füße geschlossen in der Mitte des Gurtes</p> <p>Stehen vw auf der Kruppe (beide Füße hinter der Decke)</p>	Stehen vw am Hals (beide Füße vor dem Gurt)
3.1.3 – 02	Stehen sw nach innen oder außen, ein Fuß im Griff		Stehen sw nach innen oder außen, auf dem Rücken	<p>Stehen rw/sw auf der Kruppe (beide Füße hinter der Decke)</p> <p>Stehen sw am Hals (beide Füße vor dem Gurt)</p>

	L	M	S	R
3.1.3 – 03		<p>Stehen rw, ein Fuß am Rücken, ein Fuß im Griff</p> <p>Stehen rw, beide Füße in den Griffen</p> <p>Stehen rw, ein Fuß auf dem Hals, ein Fuß im Griff</p>	 <p>Stehen rw auf dem Rücken</p> <p>Stehen rw, ein Fuß auf dem Hals, ein Fuß im Griff</p>	
3.1.3 – 04		<p>Stehen mit gekreuzten Beinen alle Richtungen, Füße in den Griffen</p>	<p>Stehen mit gekreuzten Beinen am Rücken alle Richtungen, Füße nicht in den Griffen</p>	
3.1.3 – 05		<p>Stehen einbeinig vw im Griff, Spielbein unter der Horizontale</p>	<p>Stehen einbeinig vw im Griff, Spielbein in der Horizontalen oder höher</p> <p>Stehen vw einbeinig frei, Spielbein unter Horizontale</p>	<p>Stehen alle Richtungen auf dem Rücken, Spielbein in der Horizontalen oder höher</p>
3.1.3 – 06			<p>Stehen einbeinig rw im Griff, Spielbein unter der Horizontale</p>	<p>Stehen einbeinig rw im Griff, Spielbein in der Horizontalen oder höher</p>
3.1.3 – 07	 <p>Stehen rw in den Schlaufen</p>			

	L	M	S	R
3.1.3 – 08	 <p>Stehen sw/rw in einer Schlaufe, gehalten oder frei</p>			
3.1.3 – 09			Stehen sw nach innen oder außen, ein Bein gestreckt und auf der Kruppe aufgesetzt	
3.1.3 – 10		Schulterstand auf dem Rücken, Hände an den Griffen	Schulterstand auf dem Rücken, eine Hand am Griff andere Hand frei	
3.1.3 – 11		Schulterstand am Hals, Beine nicht zusammen und gestreckt, beide Hände an den Griffen	 <p>Schulterstand auf dem Hals, Beine gestreckt und zusammen, beide Hände an den Griffen</p>	Schulterstand auf dem Hals, eine Hand am Griff, andere Hand frei
3.1.3 – 12		 <p>Nackenstand auf dem Rücken alle Richtungen, beide Hände an den Griffen</p>	Nackenstand auf dem Rücken, alle Richtungen, eine Hand am Griff (nicht im Griff), andere auf dem Pad	Nackenstand alle Richtungen, auf dem Rücken, eine Hand frei

	L	M	S	R
3.1.3 – 13			Nackenstand auf dem Hals, mit beiden Händen gehalten	Nackenstand auf dem Hals, eine Hand frei
3.1.3 – 14		Handstand in den Griffen, Beine offen	 <p>Handstand in den Griffen, Beine gestreckt und geschlossen</p> <p>Handstand mit einem Arm, im Griff, andere Hand in Kontakt mit dem Pferd, Beinhaltung beliebig</p>	Handstand oben auf den Griffen oder auf dem Rücken, Beinhaltung beliebig
3.1.3 – 15				Handstand einarmig
3.1.3 – 16		Unterarmstand eine Hand im Griff	Unterarmstand eine Hand oben am Griff	Unterarmstand, beide Hände nicht in Kontakt mit den Griffen

### 3.1.4. Arabesques oder Standwaagen, Nadel

**Beschreibung:**


<b>Nadel</b>	<p>Eine Gleichgewichtsübung auf einem Bein. Das Spielbein wird nach hinten hochgehoben. Die Hände sind auf dem Pferd, dem Gurt, der Decke, frei oder am Bein angehalten.</p> <p>Der Winkel zwischen den Beinen beträgt 180°.</p>
<b>Arabesque Standwaage</b>	<p>Eine Standwaage, bei der der Körper auf dem Standbein im Gleichgewicht gehalten wird und das andere Bein über der Horizontalen ausgestreckt ist. Dabei entsteht ein eleganter Bogen. Die Knie können leicht abgewinkelt sein.</p>






**Essenz:**





- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Beweglichkeit/Bewegungsweite in Abhängigkeit von der Übung

**Bewertung:**

- Beide Hände am Griff – L
- Eine Hand am Griff – M
- Keine Hand am Griff – S
- Beide Hände frei, Füße nicht im Kontakt mit dem Gurt – R

	L	M	S	R
3.1.4 – 01	 <p>Standwaage vw/ sw/rw in der Schlaufe, beide Hände angefasst</p>	<p>Standwaage vw/ sw/rw in der Schlaufe, eine Hand frei</p>	<p>Standwaage vw/ rw/sw in der Schlaufe, frei</p>	

	L	M	S	R
3.1.4 – 02	 <p>Standwaage vw auf dem Rücken, eine oder beide Hände angefasst</p>		<p>Standwaage vw im Griff, Hände frei</p>	 <p>Standwaage alle Richtungen auf dem Rücken, Hände frei</p>
3.1.4 – 03		 <p>Standwaage rw auf dem Rücken, Fuß im Griff, eine Hand auf Kruppe oder Decke</p>	<p>Standwaage rw auf dem Rücken oder am Gurt, beide Hände auf Kruppe oder Decke</p>	<p>Standwaage rw auf dem Rücken oder am Gurt Fuß nicht im Griff, eine Hand auf der Kruppe oder Decke, andere Hand frei</p>
3.1.4 – 04	 <p>Nadel in der Schlaufe alle Richtungen, beide Hände angehalten</p> <p>Nadel vw auf dem Rücken, beide Hände angehalten</p>	 <p>Nadel rw auf dem Hals, beide Hände angehalten</p> <p>Nadel vw auf dem Rücken, eine Hand frei</p>	<p>Nadel rw (auch auf dem Hals), eine Hand frei</p>	<p>Nadel alle Richtungen, beide Hände frei</p>

	L	M	S	R
3.1.4 – 05		 <p>Biellmann Standwaage in der Schlaufe, alle Richtungen, (Hand und Fuß über dem Kopf und Ellbogen nach vorn)</p>		<p>Biellmann Standwaage im Griff alle Richtungen, (Hand und Fuß über dem Kopf und Ellbogen nach vorn)</p> <p>Biellmann Standwaage am Rücken, alle Richtungen, (Hand und Fuß über dem Kopf und Ellbogen nach vorn)</p>
3.1.4 – 06		<p>Nadel sw eine Hand auf dem Griff, andere Hand flach auf Rücken oder Decke</p>	<p>Nadel sw eine Hand auf dem Griff, andere Hand frei</p>	<p>Nadel sw eine Hand auf der Decke, andere Hand frei/beide Hände frei</p>
3.1.4 – 07	 <p>Standspagat (Y-Scale) in der Schlaufe, eine Hand am Griff, andere Hand hält das Spielbein</p>	 <p>Standspagat in der Schlaufe, eine Hand frei, andere Hand hält das Spielbein</p>	 <p>Standspagat in der Schlaufe, am Rücken oder im Griff beide Hände frei</p>	<p>Standspagat am Rücken frei</p>

### 3.1.5. Bank-Übungen und Waagen

**Beschreibung:**

<b>Bank</b>	Der Oberkörper ist in einer horizontalen Position und wird auf beide Arme und die Oberschenkel gestützt. Die Unterschenkel liegen flach auf dem Pferd.
<b>Waage</b>	Eine Gleichgewichtsübung im Knien. Elemente, bei denen der Oberkörper mit einem oder beiden Armen und/oder einem Bein eine horizontale Linie bildet. Das Spielbein wird rückwärts, seitwärts oder vorwärts angehoben – idealerweise über die Horizontale.

**Essenz:**

- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Beweglichkeit/Bewegungsweite in Abhängigkeit von der Übung

**Bewertung:**


- Bank-Übungen unterstützt mit beiden Armen und beiden Beinen sind L Übungen.
- Bank-Übungen unterstützt mit beiden Armen und einem Bein sind M Übungen.
- Bank-Übungen unterstützt mit einem Arm und einem Bein sind S Übungen.

Der Schwierigkeitsgrad kann um einen Grad erhöht werden, wenn







- die Übung am Hals oder auf der Kruppe ausgeführt wird.

Der Schwierigkeitsgrad kann um einen Grad reduziert werden, wenn

- ein Fuß im Griff ist.

	L	M	S	R
3.1.5 – 01		 <p>Bank rücklings einbeinig, auf dem Hals, gehalten</p>		



	L	M	S	R
3.1.5 – 02	 <p>Bank rücklings beidbeinig, auf der Kruppe, gestützt</p>	<p>Bank rücklings einbeinig, auf der Kruppe, ein Bein aufwärts gestreckt, gestützt</p>	<p>Bank rücklings einbeinig, auf der Kruppe, gestützt auf einem Bein und einem Arm</p>	
3.1.5 – 03		 <p>Biellmann Waage vw auf dem Rücken</p>	<p>Biellmann Waage auf der Kruppe (Fuß nicht im Griff)</p>	
3.1.5 – 04	 <p>Waage rw auf dem Hals, beide Hände an den Griffen</p>	<p>Fahne rw auf dem Hals, eine Hand frei</p>		
3.1.5 – 05	 <p>Waage sw/rw auf dem Rücken</p>	 <p>Fahne rw auf der Kruppe (Fuß nicht im Griff)</p>		
3.1.5 – 06		 <p>Fahne sw</p>		

### 3.1.6. Übungen im Stütz

#### Beschreibung:

<b>Stütz</b>
Element, bei denen die Schulterachse über der unterstützenden Fläche ist. Das Körpergewicht wird über die Arme auf die unterstützende Fläche übertragen. Der Schwerpunkt ist unter der Schulterachse.

#### Essenz:

- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Gleichgewicht

#### Beispiele:

<b>Lever</b>	Eine Kraftübung, bei der der Körper parallel zum Boden ist, ein Bein auf den Armen ruht und das andere Bein sich in einer frei gewählten Position befindet
<b>Malteser</b>	Eine Kraftübung, bei der der Körper und die Beine gestreckt, geschlossen und parallel zum Boden sind (der Körper ruht dabei auf den Händen).
<b>Brücke</b>	Der Körper bildet einen rückwärts gerichteten Bogen. Die Füße und die Hände tragen gleichzeitig das Gewicht des Voltigierers und befinden sich auf dem Pferd / den Griffen.

#### Bewertung:

##### Für alle Lever (Oberarmstütz)





Körper und Beine sind parallel zum Boden, **Beine sind nicht zusammen** und können gestreckt oder abgebeugt sein.

- Lever in allen Richtungen mit einer oder beiden Händen **im Griff** – M
- Lever in allen Richtungen mit beiden Händen **auf dem Griff** (on top) oder einer Hand auf dem Griff und die andere nicht in Kontakt mit dem Gurt – S
- Lever in allen Richtungen, **beide Hände sind nicht im Kontakt mit dem Gurt** – R

##### Für alle Malteser (Stützwaagen)

Körper und Beine sind **gestreckt, zusammen** und parallel zum Boden

- Malteser in allen Richtungen mit einer oder beiden Händen im Kontakt mit dem Griff – S
- Malteser in allen Richtungen mit beiden Händen auf dem Griff (top) oder eine Hand auf dem Griff (top) und die andere nicht in Kontakt mit dem Gurt – R

	L	M	S	R
3.1.6 – 01	 <p>Stütz sw auf dem Rücken, nach innen oder außen schauend, eine Hand am Griff</p>	 <p>Gebückter Stütz sw nach innen oder außen, auf dem Rücken, beide Hände auf der Decke oder am Rücken</p>		
3.1.6 – 02		<p>Stütz sw auf dem Hals, nach innen oder außen schauend, eine Hand am Griff</p>	<p>Stütz sw auf dem Hals, nach innen oder außen schauend, keine Hand am Griff</p>	
3.1.6 – 03		<p>Grätschwinkel-Stütz sw</p> <p>Grätschwinkel-Stütz vw oder rw, Hände in den Griffen</p> 	<p>Grätschwinkel-Stütz vw/rw, Hände oben auf den Griffen</p> <p>Grätschwinkel-Stütz sw, eine Hand auf den Griffen</p>	<p>Grätschwinkel-Stütz alle Richtungen, beide Hände flach auf der Decke</p>
3.1.6 – 04	 <p>Liegestütz vw vorlings, auf beiden Armen und Beinen gestützt</p>	<p>Liegestütz vorlings, auf beiden Armen und einem Bein gestützt</p>	<p>Liegestütz vorlings, auf einem Arm und einem Bein gestützt</p>	

	L	M	S	R
3.1.6 – 05		Liegestütz rücklings, auf beiden Armen auf den Griffen und beiden Beinen gestützt	Liegestütz rücklings, auf beiden Armen auf den Griffen und einem Bein gestützt, Spielbein in 90° zum Oberkörper	Liegestütz rücklings, auf einem Arm auf den Griffen und einem Bein gestützt, Spielbein in 90° zum Oberkörper
3.1.6 – 06			Brücke	

### 3.1.7. Hänge

#### Beschreibung:

Hang
Die Schulterachse liegt unterhalb des Haltepunkts. Die Körperlast wird über die oberen oder unteren Gliedmaßen auf die Haltepunkte übertragen.



#### Essenz:

- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Beweglichkeit/Bewegungsweite in Abhängigkeit von der Übung

#### Beispiel:

<b>Kosakenhang</b>	Der Körper liegt quer über der Wirbelsäule des Pferdes. Ein Bein befindet sich in der Schlaufe.
--------------------	---

**Bewertung:**

	L	M	S	R
3.1.7 – 01	 <p>Hockstand (Pistole) vv, ein Fuß in der Schlaufe, ein Bein gestreckt</p>			
3.1.7 – 02	<p>Alle Hänge (ausgenommen Schulterhang) ein- oder beidarmig gehalten</p>	 <p>Schulterhang alle Positionen, beidarmig gehalten</p>	<p>Schulterhang alle Positionen, einarmig gehalten</p>	

**3.1.8. Lieger**

**Beschreibung:**

<b>Lieger</b>
Elemente, bei welchen zumindest der Oberkörper als Auflagefläche dient und der Körper in einer nahezu horizontalen Position ist.






**Essenz:**

- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Gleichgewicht in Abhängigkeit von der Übung

**Beispiel:**

<b>Bauchlieger</b>	Der Voltigierer liegt auf dem Bauch, das Gesicht ist abwärtsgerichtet.
<b>Rückenlieger</b>	Der Voltigierer liegt auf seinem Rücken.

**Bewertung:**

	L	M	S	R
3.1.8 – 01	<p>Lieger vw rücklings, ein- oder beidarmig gehalten</p>  <p>Lieger am Rücken, Füße in den Griffen oder Schlaufen, Kopf nach oben/vorwärts gerichtet</p>	 <p>Lieger vw auf der Kruppe, einarmig gehalten</p>  <p>Lieger am Rücken, Beine gegen den Gurt gepresst, Kopf nach oben/vorwärts gerichtet</p>	 <p>Lieger vw auf der Kruppe, frei</p>	
3.1.8 – 02	<p>Querlieger rücklings oder seitlich, ein- oder beidarmig gehalten</p> <p>Querlieger vorlings, ein- oder beidarmig gehalten</p>	<p>Querlieger rücklings oder seitlich, auf dem Rücken, Hände frei</p>	 <p>Querlieger vorlings, auf dem Rücken, Hände frei</p>	

## 3.2. Dynamische Einzelübungen

### 3.2.1. Sprünge

**Beschreibung:**

<b>Sprung</b>	Ein Sprung mit beidbeinigem Absprung und einer Landung auf beiden Füßen oder den Händen, mit den Beinen in einer definierten Position.
---------------	--

**Nicht als Sprung qualifiziert und damit ohne Schwierigkeit sind:**

<b>Hüpfer</b>	Ein Hüpfer, bei dem Absprung und Landung auf dem gleichen Fuß erfolgen, wobei das Spielbein in einer definierten Position ist.
<b>Hopser</b>	Ein Sprung von einem Fuß auf den anderen, mit den Beinen in einer definierten Position.

**Essenz:**

- Harmonie mit dem Pferd,
- Körperkontrolle und Haltung,
- Qualität der Bewegung,
- Beweglichkeit, abhängig von der Übung

**Bewertung:**

Basis Sprung vorwärts

Einfache Beinposition: z. B. offene Hockposition oder Hüpfer, Grätsche mit wenig geöffneten Beinen

Komplexe Beinposition: z. B. Grätschwinkelsprung, Grätsche mit großer Beinweite, Spagatsprung, Ringsprung,

	keine Drehung		1/2 oder 3/4 Drehung		ganze Drehung
	einfache Beinposition	komplexe Beinposition	einfache Beinposition	komplexe Beinposition	alle Beinpositionen
Höhengewinn Schwerpunkt					
10 – 30 cm	L	L	M	M	R
> 30 cm	M	M	S	R	R
mind. 50 cm	M	S	S	R	R

Basis-Sprung seitwärts und rückwärts:

Höhengewinn Schwerpunkt	keine Drehung		1/2 oder 3/4 Drehung		ganze Drehung
	einfache Beinposition	komplexe Beinposition	einfache Beinposition	komplexe Beinposition	alle Bein- positionen
10 – 30 cm	L	L	M	M	R
> 30 cm	M	S	S	R	R
mind. 50 cm	S	R	R	R	R

Der Schwierigkeitsgrad erhöht sich um einen Grad, in folgenden Fällen


- 1/4 Drehung und Landeposition nicht vorwärts
- der Sprung wird auf der Kruppe oder auf dem Hals ausgeführt

Der Schwierigkeitsgrad erhöht sich um zwei Grade, in folgenden Fällen

- die Landeposition ist entweder am Hals oder auf der Kruppe

Der Schwierigkeitsgrad reduziert sich um einen Grad, in folgenden Fällen

- Startposition ist im Knien (ein oder beide Beine)
- die Landung endet mit einer oder beiden Händen am Griff
- die Landung ist nicht im Stehen

	L	M	S	R
3.2.1 – 01	Aufsprung/ Aufstehen vom Prinzensitz vw zum Stehen ww	Aufsprung/ Aufstehen vom Prinzensitz (alle Richtungen außer vw) zum Stehen (alle Richtungen)  Aufsprung vom Knien vw zum Stehen ww	 Aufsprung vom Knien vw zum Stehen rw  Aufsprung vom Knien alle Richtungen außer vw zum Stehen alle Richtungen	



	L	M	S	R
3.2.1 – 02			Sprung über den flüchtigen Handstand, Abrollen über die Brust zum Stütz nach innen oder außen, mit bis zu 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts (kein deutlicher Höhengewinn)	Sprung über den flüchtigen Handstand, Abrollen über die Brust zum Stütz nach innen oder außen, mit mehr als 30 cm Höhengewinn (deutlicher Höhengewinn) des Schwerpunkts.  Sprung über den flüchtigen Handstand mit mind. Viertel Drehung, abrollen über die Brust zum Stütz

### 3.2.2. Schwünge, Kicks und Rotationen

**Beschreibung:**

Schwünge
Schwünge sind Bewegungen mit dem Körper, den Armen oder den Beinen. Sie können nach oben, nach unten, zur Seite, über dem Kopf und auf jeder Ebene ausgeführt werden.

**Essenz:**

- Harmonie mit dem Pferd,
- Körperkontrolle und Haltung,
- Qualität der Bewegung,
- Beweglichkeit, abhängig von der Übung

**Beispiele:**

<b>Kreis</b>	Ein kompletter Kreis mit geschlossenen Beinen auf beide Hände gestützt.
<b>Beinkreis</b>	Eine Bewegung, bei welcher der Voltigierer die geschlossenen Beine mit gebeugten Hüften im Kreis herum schwingt und eine 360° Drehung ausführt. Jede Hand löst sich kurz von den Griffen, um die Beine vorbei führen zu können.
<b>Bogen</b>	Gedehnte Position, in welcher der Oberkörper nach hinten gebeugt wird und die Wirbelsäule einen rückwärts gerichteten Bogen beschreibt.
<b>Kicks</b>	Einfache Mechanik: Startposition ist das Knien vorwärts oder Stehen auf der Decke. Das gestreckte Bein wird nach vorne oder zur Seite gehoben (kicked up) mit einer Mindesthöhe von 45 Grad. Die Endposition ist ein freies Knien oder Stehen.
<b>Rotation</b>	Rotationsbewegungen über die Längsachse und Pfeilachse, liegend nach oben oder unten blickend.

**Bewertung:**

**Kicks**




Einfache Mechanik mit einer Mindesthöhe von 45 Grad. Die Endposition ist ein freies Knien oder Stehen.






- Basis DoD
  - Die Basis wird mit L bewertet – L
  - Mit einer Drehung von 90 Grad und mehr – M
  - Mit einer Drehung von 180 Grad und mehr – S
- Der Schwierigkeitsgrad erhöht sich in folgenden Fällen
  - Der Kick vv des Beines hat eine Höhe von 90 Grad und mehr – 1 Grad höher
  - Der Kick des Beines erreicht nahezu Kopfhöhe – 2 Grad höher
  - Die Übung wird auf der Kruppe oder am Hals gezeigt (jede Richtung) – 2 Grad höher
  - Die Start und Endposition ist nicht vorwärts – 1 Grad höher
  - Die Endposition ist tiefer als die Startposition – 1 Grad tiefer




- Kein Schwierigkeitsgrad wird in folgenden Fällen vergeben
  - Der Kick des Beines ist weniger als 45 Grad
  - Nach oder innerhalb des Kicks berührt der Voltigierer unmittelbar (innerhalb eines Galoppsprungs) das Pferd, Decke oder den Gurt.

**Rotationen (Helicopter/Spins)**

- Basis DOD
  - Alle Rotationsbewegungen, mit einer oder beiden Händen an Gurt/Decke oder Pferd anhaltend – L
- Der Schwierigkeitsgrad erhöht sich in folgenden Fällen
  - die Rotation ist zwischen 180 und 360 Grad um die Sagittal-Achse – 1 Grad höher
  - die Rotation ist mehr als 360 Grad um die Sagittal-Achse – 2 Grad höher
  - Die Hände sind nicht im Kontakt mit dem Pferd, Decke oder Gurt – 1 Grad höher

	L	M	S	R
3.2.2 – 01		Hochschwingen mit halber Drehung vom rw Sitz auf dem Hals zum vw Sitz auf dem Rücken, oder umgekehrt	 <p>Hochschwingen (über den flüchtigen Handstütz) mit halber Drehung vom rw Sitz auf dem Hals zum vw Sitz auf dem Rücken oder umgekehrt</p>	
3.2.2 – 02	rw Schere vom vw Sitz auf dem Hals über die Rückenlage	 <p>rw Schere vom vw Sitz auf dem Hals über den Stütz</p>	 <p>w Schere auf der Kruppe vw Schere auf der Kruppe</p>	

	L	M	S	R
3.2.2 – 03	 <p>Umschwung von der Waage auf dem Hals zum Sitz / Knien / Waage vw, oder umgekehrt, beidarmiger Stütz</p>	 <p>Umschwung von der Waage rw auf dem Hals zur Waage vw/sw, oder umgekehrt, ohne Beinwechsel</p>		
3.2.2 – 04	<p>Durchhocken vom sw Stütz innen oder außen zum sw Sitz innen oder außen</p> <p>Durchhocken vom sw Stütz innen oder außen zum sw Sitz innen oder außen mit halber Drehung</p>	<p>Durchhocken vom sw Stütz innen oder außen zum Stütz innen oder außen</p>	 <p>Durchhocken vom sw Stütz innen oder außen zum gebückten Stütz</p>	
3.2.2 – 05	 <p>Aufschwingen von einem Standbein auf das andere über den Handstand</p>	 <p>Aufschwingen zum Schulterstand aus dem Sitz oder der Standwaage</p>	<p>Aufschwingen zum Handstand aus dem Sitz</p>	

	L	M	S	R
3.2.2 – 06			 <p>Bogengang rw/ vw vom Rücken zum Hals, oder umgekehrt</p>	
3.2.2 – 07			 <p>Vom Grätsch- winkelstütz in den Handstand gezogen, Hände im Griff</p>	 <p>Vom Grätsch- winkelstütz in den Handstand gezogen, Hände am Griff</p>

### 3.2.3. Drehungen

#### Beschreibung:

<b>Schrauben</b>
Eine Rotation um die Längsachse (vertikale Achse), die entlang der Wirbelsäule verläuft.


#### Essenz:

- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Qualität der Bewegung

#### Beispiele:

<b>Handstand- Drehung</b>	Richtungswechsel oder kreisförmige Bewegung im Handstand.
<b>Pirouette</b>	Drehung auf einem Fuß
<b>Spagat- Drehung</b>	Drehung von einem vorwärts Spagat über den seitwärts Spagat zum anderen vorwärts Spagat.

**Bewertung:**

	L	M	S	R
3.2.3 – 01	 <p>Drehung vom Prinzensitz vv zum Prinzensitz rw, oder umgekehrt</p>			
3.2.3 – 02	<p>Drehung vom Lieger vorlings zum Lieger rücklings, oder umgekehrt</p>			

**3.2.4. Räder**

**Beschreibung:**


<b>Rad</b>
Eine Rotation um die Tiefenachse (sagittale Achse). Arme und Beine sind gestreckt. Ein Bein folgt auf das andere.

**Essenz:**

- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Qualität der Bewegung

**Bewertung:**

	L	M	S	R
3.2.4 – 01		Rad nicht über die gestreckten Arme	Rad über die gestreckten Arme, von Fuß zu Fuß, alle Richtungen	Einarmiges Rad über den gestreckten Arm, von Fuß zu Fuß, alle Richtungen

	L	M	S	R
3.2.4 – 02		 <p>Radbewegung über den Schulterhang</p>		

### 3.2.5. Rollen

#### Beschreibung:



Rolle
Rotation um die Querachse (laterale Achse).

#### Essenz:


- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Qualität der Bewegung

#### Bewertung:

	L	M	S	R
3.2.5 – 01		<p>Rolle rw aus der Rückenlage mit Scherbewegung zum vv Sitz auf dem Hals, mit beiden Händen gestützt</p>		

	L	M	S	R
3.2.5 – 02	 <p>Rolle rw aus jeder Position auf dem Rücken zum Sitz / Waage / Fahne / rw auf dem Hals, mit beiden Händen gestützt</p>	<p>Rolle rw aus jeder Position auf dem Rücken zur Standwaage / Nadel rw auf dem Hals, mit beiden Händen gestützt</p>		<p>Rolle rw aus jeder Position auf dem Rücken zur Handstand-Position (Arme voll durchgestreckt)</p>
3.2.5 – 03	<p>Rolle rw vom Hals zum sw Lieger auf dem Rücken</p>	<p>Rolle rw vom Hals (über den Gurt) zum Sitz in jede Position (außer Liegen)</p>		
3.2.5 – 04		 <p>Rolle vw vom Hals zum Lieger, jede Position Rolle vw vom Hals aus beliebiger Position zum rw Sitz hinter dem Gurt</p>	<p>Handstand Abrollen vw vom Hals zum Sitz rw auf dem Rücken</p>	
3.2.5 – 05			<p>Rolle vw auf der Kruppe zu jeder Position</p>	<p>Handstand – Abrollen vw von der Kruppe in jede Position</p>
3.2.5 – 06				<p>Eingesprungene Rolle vw von der Kruppe oder Rücken zum Hals</p>



	L	M	S	R
3.2.5 – 07			Handstand – Abrollen zum Rückenlieger	
3.2.5 – 08	Abrollen vom Schulterstand nw zum Rückenlieger  Aufrollen vom Rückenlieger zum Schulterstand		 „Aufhebeln“ (mit gestrecktem Körper) vom Rük- ckenlieger zum Schulterstand	
3.2.5 – 09		Abrollen aus dem sw Hand- stand über die Brust zum Stütz jede Richtung		

### 3.2.6. Überschläge

**Beschreibung:**

Überschlag
Rotation um die Querachse (laterale Achse), jeweils 180° mit Absprung/Abdrücken von den Händen des Voltigierers, indem das Gewicht auf die Arme verlagert wird und ein kräftiger Impuls aus dem Schultergürtel erfolgt. Die Übung kann entweder vorwärts oder rückwärts ausgeführt werden.

**Essenz:**

- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Qualität der Bewegung

**Beispiele:**

<b>FlicFlac Überschlag rückwärts</b>	Beginnt mit dem Absprung von einem oder beiden Füßen. Der Voltigierer springt rückwärts auf die Hände und landet auf den Füßen.
<b>Überschlag vorwärts</b>	Der Voltigierer springt vorwärts auf beide Hände und dreht über die Handstandposition, aus der er sich durch einen kräftigen Impuls aus dem Schultergürtel abdrückt, und auf den Füßen landet.

**Bewertung:**

	L	M	S	R
3.2.6 – 01				Flick-Flack rw auf dem Pferd  Überschlag vw auf dem Pferd

**3.2.7. Salto**

**Beschreibung:**

<b>Salto</b>
Salto, bei dem die Füße über den Kopf gebracht werden, und der Körper eine Drehung um die Querachse (mind. 360°) ausführt. Die Hände berühren die Auflagefläche nicht. Kann vorwärts oder rückwärts ausgeführt werden.

**Essenz:**

- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Qualität der Bewegung

**Bewertung:**

	L	M	S	R
3.2.7 – 01				Salto auf dem Pferd (alle Positionen und Richtungen)

### 3.2.8. Felgaufsprünge

#### Essenz:

- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Qualität der Bewegung

#### Bewertung:

	L	M	S	R
3.2.8 – 01			Felgaufsprung (der Körper gewinnt Höhe, erreicht aber nicht eine Handstandposition)	Felgaufsprung (der Körper erreicht eine Handstandposition)

### 3.3. Aufsprünge / Bodensprünge

#### Beschreibung:

Aufsprung
Eine Bewegung, die am Boden beginnt und in einer beliebigen Position auf dem Pferd endet.

#### Essenz:

- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Qualität der Bewegung

#### Bewertung:







#### Aufsprünge:

- Falls nicht anders beschrieben, werden die Aufsprünge von innen ausgeführt.
- Von außen ausgeführte Aufsprünge sind um einen Schwierigkeitsgrad höher als derselbe von innen, ausgenommen es ist etwas Abweichendes angegeben.


#### Bodensprünge:

- Bodensprünge, sofern sie ohne zusätzliche Rotation oder Veränderung der Körperachse ausgeführt werden, haben denselben Schwierigkeitsgrad wie der entsprechende Aufsprung, und zwar unabhängig von der Ausgangsposition auf dem Pferd.
- Bodensprünge, sofern sie mit einer zusätzlichen Rotation oder einer Veränderung der Körperachse ausgeführt werden, liegt um eine Stufe höher als jener des entsprechenden Aufsprungs, und zwar unabhängig von der Ausgangsposition auf dem Pferd,
- Bodensprünge über das Pferd, ohne das Pferd beim Überspringen zu berühren, sind S-Übungen.
- Bodensprünge über das Pferd in einer Handstand-Position, ohne das Pferd beim Überspringen zu berühren, sind R-Übungen.
- Bodensprünge mit einer Drehung um den Griff herum ohne Berührung des Pferdes/Gurtes sind R-Übungen.


**3.3.1. Aufsprünge zum Sitz**

	L	M	S	R
3.3.1 – 01	 <p>Aufgang zum Innen- oder Außensitz auf dem Rücken</p>	 <p>Aufsprung über den Stütz zum Sitz rw auf dem Hals, innen oder außen</p>	 <p>Aufsprung direkt zum Sitz rw auf dem Hals</p>	
3.3.1 – 02	 <p>Aufsprung von innen zum Sitz rw auf dem Rücken (links gedreht)</p>	 <p>Aufsprung von innen zum Sitz rw auf dem Rücken (rechts gedreht)</p>	<p>Aufsprung von außen zum Sitz rw</p>	
3.3.1 – 03		<p>Roll-Aufsprung zum Innen- oder Außensitz auf dem Hals</p> <p>Roll-Aufsprung zum Sitz rw auf dem Hals</p>	<p>Felg-Aufsprung (nicht über den Handstand) zum Sitz rw auf dem Hals</p>	<p>Felg-Aufsprung (über den Handstand) zum Sitz rw auf dem Hals</p>
3.3.1 – 04			 <p>Roll-Aufsprung vw auf dem Rücken</p>	



**3.3.2. Aufsprünge zum Knien**

	L	M	S	R
3.3.2 – 01	 <p>Aufsprung zum Knien vw / sw nach außen, auf dem Rücken</p>			
3.3.2 – 02		Aufsprung zum Knien sw nach innen, auf dem Rücken		



**3.3.3. Aufsprünge zum Stehen**

	L	M	S	R
3.3.3 – 01		Aufsprung zur Hocke vw auf beiden Füßen, auf dem Rücken	Aufsprung zum Stehen auf dem Rücken, beide Knie sind nicht weniger als 90 Grad gebeugt	Aufsprung zum Stehen auf die Kruppe
3.3.3 – 02			 <p>Aufsprung zum Schulterstand, alle Positionen</p>	<p>Aufsprung über den Handstand in allen Positionen</p> <p>Aufsprung zum Handstand, alle Positionen</p>

**3.3.4. Aufsprünge zur Bank / Waage**

	L	M	S	R
3.3.4 – 01	 <p>Aufsprung zur Bank / Waage vw / sw, auf dem Rücken</p>		<p>Aufsprung direkt zur Bank / Waage rw auf dem Hals (nicht über eine Rolle)</p>	
3.3.4 – 02		 <p>Aufsprung zur Standwaage vw auf dem Rücken, Bein über der Horizontale</p>		



**3.3.5. Aufsprünge zum Stütz**

	L	M	S	R
3.3.5 – 01		 <p>Aufsprung zum Stütz innen, Blickrichtung nach außen oder umgekehrt</p>		
3.3.5 – 02		 <p>Aufsprung zum vw Stütz, beide Hände gestützt, beidbeinige Landung</p>	<p>Aufsprung zum vw Stütz auf die Kruppe, beide Hände haben keinen Kontakt zum Gurt, beidbeinige Landung</p>	

### 3.3.6. Aufsprünge zum Hang

	L	M	S	R
3.3.6 – 01		Aufsprung zum Schulterhang sw nach außen	Aufsprung zum Schulterhang in jede andere Position	

### 3.3.7. Aufsprünge zum Lieger

	L	M	S	R
3.3.7 – 01	Aufsprung zum Querlieger vorlings nach außen	Aufsprung zum Querlieger vorlings nach innen		
3.3.7 – 02	Aufsprung zum Querlieger seitlich nach innen	Aufsprung zum Querlieger rücklings nach innen		
3.3.7 – 03		 <p>Aufsprung zum Längslieger ww vorlings, Landung mit geschlossenen Beinen</p>		
3.3.7 – 04		<p>Aufsprung zum Rückenlieger (rücklings) ww, mit offenen Beinen</p>	 <p>Aufsprung zum Rückenlieger (rücklings) ww, mit geschlossenen Beinen</p>	



### 3.4. Abgänge

**Beschreibung:**

Abgang
Eine Bewegung, die auf dem Pferd beginnt und nach einer Flugphase in einer stehenden Position auf dem Boden endet.

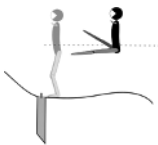
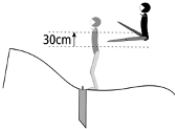
**Essenz:**

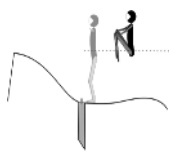
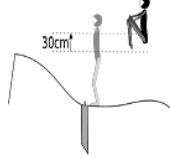
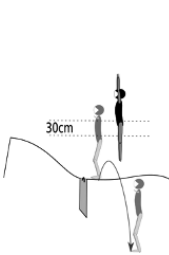
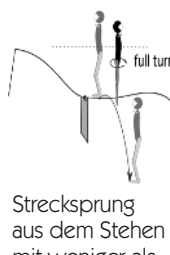
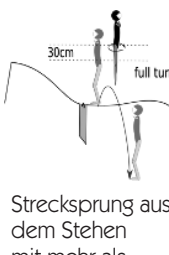
- Harmonie mit dem Pferd
- Körperkontrolle und Haltung
- Qualität der Bewegung

**Bewertung:**




Wenn die Flugphase keinen Höhengewinn beinhaltet, liegt der Schwierigkeitsgrad eine Stufe tiefer.




#### 3.4.1. Sprünge vom Pferd

	L	M	S	R
3.4.1 – 01		 <p>Grätsch-Winkelsprung / Spagatsprung mit weniger als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts</p>	 <p>Grätsch-Winkelsprung / Spagatsprung mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts</p>	

	L	M	S	R
3.4.1 – 02	 <p>Hocksprung aus dem Stehen mit weniger als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts</p>	 <p>Hocksprung aus dem Stehen, mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts</p>		
3.4.1 – 03	 <p>Strecksprung aus dem Stehen mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts und ohne Rotation</p>	 <p>Strecksprung aus dem Stehen mit weniger als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts und mit einer Rotation von 360 Grad oder mehr um die Längsachse, vw gelandet</p>	 <p>Strecksprung aus dem Stehen mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts und mit einer Rotation von 360 Grad oder mehr um die Längsachse, vw gelandet</p>	

**3.4.2. Abschwünge vom Pferd**

	L	M	S	R
3.4.2 – 01	 <p>Gebückter Abgang aus dem Sitz vw / rw nach innen / außen</p>	<p>Gebückter Abgang vom Seitwärtssitz mit einer viertel Drehung, vw gelandet, innen oder außen</p>		
3.4.2 – 02	<p>Abflanken aus dem Querlieger, mit einer viertel Drehung, vw gelandet, innen oder außen</p>			
3.4.2 – 03	<p>Abflanken mit halber Drehung aus dem Sitz rw auf dem Hals, vw gelandet, innen oder außen, die Höhe des Körpers zum Pferd ist weniger als 45 Grad am höchsten Punkt</p>	 <p>Abflanken mit halber Drehung aus dem Sitz rw auf dem Hals, vw gelandet, innen oder außen, die Höhe des Körpers zum Pferd ist mehr als 45 Grad am höchsten Punkt</p>	 <p>Abflanken mit halber Drehung aus dem Sitz rw auf dem Hals über den Handstand nach innen oder außen</p>	

	L	M	S	R
3.4.2 – 04	 <p>Handstand- Abgang aus Knien / Waage / Standwaage vv nach innen oder außen</p>			
3.4.2 – 05		 <p>Handstand- Abgang aus Bank / Waage / Standwaage sw mit 1/4 Drehung</p> <p>Handstandabgang aus Bank / Waage / Standwaage rw auf der Kruppe mit 1/4 Drehung</p>	 <p>Handstand- Abgang aus dem Stehen rw auf der Kruppe mit 1/2 Drehung, vv hinter dem Pferd gelandet</p>	




### 3.4.3. Rollen / Kipp-Abgänge

#### Beschreibung:

##### Kippe

Eine turnerische Bewegung, bei der der Körper aus einer Ausgangsposition durch einen dynamischen Kippschlag oder Kippstoß (= explosive Hüftstreckung) mit Unterstützung von Schulter- und Armaktionen in eine Endposition transportiert wird.

**Bewertung:**




	L	M	S	R
3.4.3 – 01	Rolle vw über die Schulter des Pferdes außen oder innen	Über den Handstand Rolle vw über die Schulter des Pferdes, nach außen oder innen		
3.4.3 – 02		 Rolle rw über die Schulter des Pferdes aus dem Sitz rw hinter dem Gurt	Felge-Aufrollen rw über den Handstand und über die Schulter des Pferdes, aus dem Sitz rw hinter dem Gurt	
3.4.3 – 03		Rolle vw über die Kruppe aus einer rw Position auf dem Pferd  Rolle rw über die Kruppe	Felge-Aufrollen rw über den Handstand und über die Kruppe aus dem Sitz vw	
3.4.3 – 04	 Rolle rw quer aus sw Position nach innen oder außen	Rolle vw quer aus sw Position nach innen oder außen		
3.4.3 – 05			Nackenkippe vw über die Kruppe, aus jeder Position rw	

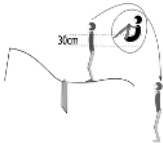
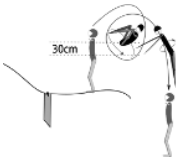
### 3.4.4. Abgänge mit Drehung

#### Beispiele:

Freies Rad
<p>Eine dynamische Drehbewegung, bei welcher der Voltigierer sich von einem Bein abstößt und die Beine in einer schnellen Radbewegung nach oben schwingt. Die Landung erfolgt nach einer 180° Drehung auf beiden Füßen.</p>

#### Bewertung:

	L	M	S	R
3.4.4 – 01			 <p>Rad-Abgang über die Vertikale nach innen oder außen oder über die Kruppe</p>	
3.4.4 – 02			 <p>Handstand-Überschlag, alle Richtungen</p>	
3.4.4 – 03			 <p>Flick-Flack</p>	

	L	M	S	R
3.4.4 – 04			 <p>Salto rw in alle Richtungen, mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts</p>	 <p>Salto rw um zwei Achsen in alle Richtungen</p>

## 4. Doppel und Dreier-Übungen





Bei der Bewertung des Schwierigkeitsgrades werden folgende Kriterien berücksichtigt:

- Anzahl der Kontakt-/Halte-Punkte
- Komplexität der Position(en)
- Höhe und Richtung der Elemente (im Verhältnis zum Pferd und der Voltigierer untereinander)


### 4.1. Statische Übungen

- statische Übungen, die mit einem oder zwei gesicherten Untermännern gezeigt werden – L oder M
- statische Übungen, die mit einem oder zwei gesicherten Untermännern gezeigt werden, welche die Position wechseln – M oder S
- statische Übungen, die mit einem gesicherten und einem stehenden Untermann gezeigt werden – M oder S
- statische Übungen, die von einem oder zwei freistehenden Untermännern gezeigt werden – S


#### 4.1.1. Sitz-Übungen

	L	M	S
4.1.1 – 01	 <p>Sitz vw / rw auf der Hohen Bank</p>	<p>Sitz vw / rw auf der freien Hohen Bank</p>	
4.1.1 – 02	 <p>Schultersitz auf einem Sitzenden</p>	 <p>Schultersitz auf einem Knienden oder gehaltenem Stehenden</p>	 <p>Schultersitz auf einem frei Stehenden</p>



	L	M	S
4.1.1 – 03	sw Sitz auf den Armen	sw Knien auf den Armen	Freies Stehen auf den Armen
4.1.1 – 04		 <p>Sitz / Schneidersitz im Sitzen gestützt</p>	







**4.1.2. Knie-Übungen**





	L	M	S
4.1.2 – 01	 <p>Doppel Prinzensitz vw</p>	Doppel Prinzensitz sw / rw	
4.1.2 – 02	Knien / Prinzensitz vw / rw auf der Bank	Knien / Prinzensitz frei auf der Hohen Bank	


**4.1.3. Stehen / Stände**

- Kopf oberhalb der Hüftachse
- Kopf unterhalb der Hüftachse





	L	M	S
4.1.3 – 01	 <p>Doppel Stehen vw</p>	Dreifach Stehen vw frei	Doppel Stehen rw / sw frei




	L	M	S
4.1.3 – 02	 <p>Sitzen – Stehen / Knien – Stehen ww</p>	<p>Sitzen – Stehen rw Knien – Stehen rw</p>	
4.1.3 – 03		 <p>Standspagat auf Sitzendem / Knieendem gehalten</p>	<p>Standspagat auf Stehendem, gehalten</p>
4.1.3 – 04	<p>Sitzen – Knien – Stehen ww</p>	 <p>Sitzen – Knien – Stehen rw</p>	
4.1.3 – 05	 <p>Stehen rw über Bank / Fahne rw</p>		
4.1.3 – 06	 <p>Stehen ww über der Fahne ww</p>	 <p>„Ungarische Post“ (freies Stehen) auf zwei Bänken nebeneinander</p>	

	L	M	S
4.1.3 – 07	 <p>„Gallionsfigur“ mindestens 45°</p>		
4.1.3 – 08	 <p>Schulterstand gehalten, unabhängig von der Position des Haltenden</p>		
4.1.3 – 09	 <p>Handstand vw / rw auf den Griffen, vom Sitzenden gehalten (unabhängig von der Sitz-Richtung)</p>		
4.1.3 – 10	<p>Handstand von sitzendem und stehendem Untermann gehalten</p>	 <p>Handstand auf der Kruppe hinter dem Sitzenden, gehalten</p>	




	L	M	S
4.1.3 – 11	 <p>Handstand rw auf Bank oder Waage, von auf dem Hals Sitzenden gehalten</p>		




**4.1.4. Bank und Waagen-Übungen**

	L	M	S
4.1.4 – 01	 <p>Doppel-Fahne ww</p>		
4.1.4 – 02	Doppel-Waage rw	 <p>Doppel-Fahne rw auf dem Hals und dem Rücken</p>	
4.1.4 – 03	 <p>Doppel-Waage gegeneinander auf dem Hals und dem Rücken</p>	Doppel-Fahne gegeneinander auf dem Hals und dem Rücken	
4.1.4 – 04	 <p>Kreuz-Waage auf dem Rücken</p>	Kreuz-Fahne auf dem Rücken	



	L	M	S
4.1.4 – 05	 <p>Fahne auf einem oder zwei Sitzenden</p>		
4.1.4 – 06	 <p>Doppel-Standwaage / -fahne in den Schlaufen gehalten</p>	Doppel-Stand-Fahne in den Schlaufen frei	
4.1.4 – 07	 <p>Dreifache Stand-Fahne / -Waage in den Schlaufen und auf dem Rücken</p>		





**4.1.5. Stütz-Übungen**

	L	M	S
4.1.5 – 01	 <p>Liegestütz von Stehendem gehalten</p>	Liegestütz mit den Beinen auf den Schultern des frei Stehenden abgelegt	
4.1.5 – 02	 <p>Liegestütz vv / rw auf den Schultern, gehalten von einem Sitzenden oder Knienden</p>	 <p>Liegestütz auf den Schultern, Beine auf einem frei Stehenden abgelegt</p>	

	L	M	S
4.1.5 – 03	 <p>Liegestütz vw / rw auf den Schultern des rw Sitzenden, gehalten von einem Sitzenden</p>		
4.1.5 – 04	 <p>Doppelter Liegestütz nebeneinander an den Griffen, von Stehendem gehalten</p>	 <p>Doppelter Liegestütz übereinander, an frei Stehendem abgestützt</p>	

**4.1.6. Hänge**




	L	M	S
4.1.6 – 01	 <p>(Doppel-) Kosakenhang, alle Variationen</p>		
4.1.6 – 02	 <p>Schulterhang auf einem Sitzenden</p>	Schulterhang auf einem Knienden	Schulterhang auf einem frei Stehenden

	L	M	S
4.1.6 – 03	 <p>Spagat-Hang zwischen Sitzendem und Stehendem</p>		 <p>Spagat-Hang mit einem frei Stehenden</p>
4.1.6 – 04		 <p>Hang zwischen Sitzendem und Stehendem</p>	
4.1.6 – 05		 <p>Kniehang auf einem Stehenden</p>	

### 4.1.7. Lieger und Flieger

**Beschreibung:**

Flieger
Elemente, bei welchen ein Voltigierer von einem oder zwei anderen gestützt wird und selbst keinen Kontakt zum Pferd hat.


	L	M	S
4.1.7 – 01	 <p>Schulterlieger vw / rw auf Sitzendem</p>	<p>Schulterlieger vw / rw auf einem frei Knienden oder gehaltenem Stehenden</p>	<p>Schulterlieger vw / rw auf einem frei Stehenden</p>
4.1.7 – 02	 <p>Lieger rw auf Sitzendem, mit gegrätschten Beinen, jedes auf einer Schulter</p>	<p>Lieger rw auf frei Kniendem oder dem gehaltenen Stehenden, mit gegrätschten Beinen, jedes auf einer Schulter</p>	<p>Lieger rw auf dem frei Stehenden, mit gegrätschten Beinen, jedes auf einer Schulter</p>
4.1.7 – 03			 <p>„Fliegender Engel“ (gehaltene Grätsche) mit gestreckten oder gekreuzten Beinen auf frei Stehendem</p>




## 4.2. Dynamische Übungen

- Dynamische Übungen, die in der Gruppe und im Pas-de-Deux von einem Voltigierer ausgeführt werden, werden analog zur Schwierigkeitstabelle für Einzelübungen bewertet.
- In der Gruppe und im Pas de Deux gezeigte dynamische Übungen werden in Anbetracht der Komplexität der Elemente, der Position der Untermänner, der Höhe und der Bewegungsrichtung im Verhältnis zum Pferd und der Voltigierer zueinander bewertet.

### 4.2.1. Sprünge

	L	M	S
4.2.1 – 01	 <p>Übersprung vw, über einen oder zwei Sitzende</p>	Übersprung rw, über einen oder zwei Sitzende	


### 4.2.2. Schwünge

	L	M	S
4.2.2 – 01	Durchschwingen zwischen Hoher Bank und Pferd	 <p>Felgaufschwung zwischen zwei Untermännern</p>	

**4.2.3. Drehungen**

	L	M	S
4.2.3 – 01	Halbe Drehung im Handstand durch Umgreifen / Handwechsel, zwischen zwei Sitzenden		Halbe Drehung im Handstand durch Umgreifen / Handwechsel, zwischen zwei frei Stehenden




**4.2.4. Rollen**

	L	M	S
4.2.4 – 01		 <p>Salto gehalten aus dem Stehen, über Sitzenden</p>	Salto gehalten aus dem Stehen, über Knienden oder Stehenden

### 4.3. Aufsprünge

- Aufsprünge mit einem oder zwei gesicherten Untermännern – L oder M
- Aufsprünge mit einem Fuß im Griff stehenden Untermann – M oder S
- Aufsprünge mit einem frei stehenden Untermann – M oder S

#### 4.3.1. Aufsprünge zum Sitz


	L	M	S
4.3.1 – 01		 <p>„Dieb-Aufsprung“ mit Hilfe eines Sitzenden, Knienden oder mit einem Fuß im Griff Stehenden</p>	„Dieb-Aufsprung“ mit Hilfe eines frei Stehenden
4.3.1 – 02		 <p>Aufsprung zum Sitz, während gleichzeitig ein frei Stehender springt, Höhengewinn unter 30 cm</p>	Aufsprung zum Sitz, während gleichzeitig ein frei Stehender springt, Höhengewinn mehr als 30 cm
4.3.1 – 03		 <p>Aufsprung auf die Bank / Waage</p>	

	L	M	S
4.3.1 – 04		Rollen-Aufgang zum Sitz, mit Hilfe	Rollen-Aufgang zum Sitz, mit Hilfe eines Stehenden Rollen-Aufgang auf die mittlere oder obere Ebene, mit Hilfe


**4.3.2. Aufsprünge zum Knien**

	L	M	S
4.3.2 – 01	Aufgang zum Knien mit Hilfe	Aufgang zum Knien mit Hilfe eines mit einem Fuß im Griff Stehenden	Aufgang zum Knien mit Hilfe eines frei Stehenden


**4.3.3. Aufsprünge zum Stehen**

	L	M	S
4.3.3 – 01		 <p>Aufgang zum Handstand mit Hilfe</p>	

**4.3.4. Aufsprünge zum Stütz**

	L	M	S
4.3.4 – 01	Aufgang zum Liegestütz, Beine gegrätscht, ein Bein vor Erreichen der Horizontalen	 <p>Aufgang zum Liegestütz mit geschlossenen Beinen, (Partnerhilfe setzt erst ein, wenn beide Beine die Horizontale erreicht haben)</p>	



**4.3.5. Aufsprünge zum Lieger / Flieger**

	L	M	S
4.3.5 – 01		 <p>Direkter Aufgang zum Lieger / Flieger über Kopfhöhe der Untermänner</p>	



### 4.4. Abgänge

- Abgänge von der mittleren Ebene – L oder M
- Abgänge von der oberen Ebene – M oder S
- Alle freien Überschläge – S (siehe Einzel-Übungen)



#### 4.4.1. Sprünge vom Pferd

	L	M	S
4.4.1 – 01	 <p>Bock-Sprung über die Kruppe</p>	 <p>Gestützter Grätsch- / Hock-Sprung vw / rw über einen oder zwei Sitzende</p>	
4.4.1 – 02		<p>Gestütztes Überspringen vw / rw ab, über einen oder zwei Kniende</p>	<p>Gestütztes Überspringen vw / rw ab, über einen oder zwei frei Stehende</p>

#### 4.4.2. Schwünge vom Pferd

	L	M	S
4.4.2 – 01	 <p>Abflanken aus dem Querlieger auf der Bank</p>	<p>Abflanken aus dem Querlieger auf der Hohen Bank</p>	
4.4.2 – 02	 <p>Handstand Abschwüngen, mit Stütz auf einem Sitzenden</p>		

**4.4.3. Rollen-Abgänge**

	L	M	S
4.4.3 – 01	 <p>Abrollen aus dem Knien von den Schultern eines Sitzenden</p>	<p>Abrollen aus dem Knien von den Schultern eines Knienden</p>	<p>Abrollen aus dem Knien von den Schultern eines Stehenden</p>
4.4.3 – 02	 <p>Abrollen aus dem Querlieger auf der Bank / Waage</p>	<p>Abrollen aus dem Querlieger auf der Hohen Bank</p>	

## 5. Holzpferdfiguren

### 5.1. Statische Übungen

- Statische Übungen müssen sicher gehalten werden und bewusst auf und abgebaut werden.
- Werden Übungen mit zusätzlichen Kontaktpunkten als beschrieben gezeigt kann das zu einer Reduktion des Schwierigkeitsgrades führen.
- Ein komplexer Auf- oder Abbau kann den Schwierigkeitsgrad steigern.

#### 5.1.1. Übungen im Sitz

	L	M	S
5.1.1 – 01	Grundsitz, alle Variationen		
5.1.1 – 02	Spreizsitz einbeinig gehalten	Spreizsitz einbeinig frei	Spreizsitz beidbeinig
5.1.1 – 03	Schneidersitz, alle Variationen		
5.1.1 – 04	Halbspagat frei / gehalten, alle Varianten		
5.1.1 – 05		Spagat gehalten	Spagat frei
5.1.1 – 06	Spagat gehalten, ungenügende Bewegungsweite	Spagat frei, ungenügende Bewegungsweite	
5.1.1 – 07	Pistole		
5.1.1 – 08	Schwebesitz gehalten	Schwebesitz frei	

#### 5.1.2. Übungen im Liegen

	L	M	S
5.1.2 – 01	Wiege gehalten, ein Bein hochgezogen	Wiege, beide Beine werden mit den Armen hochgezogen	



	L	M	S
5.1.2 – 02	Liegekörbchen	Liegekörbchen einarmig	
5.1.2 – 03	Kosakenhang gehalten / frei		
5.1.2 – 04	Rückenlage / Seitlage mit dem Bein spagatähnlich hochgezogen		

**5.1.3. Übungen im Knien**

	L	M	S
5.1.3 – 01	Knien alle Variationen		
5.1.3 – 02	Knien, ein Bein zur Seite abgelegt / nach unten gestreckt, alle Variationen		
5.1.3 – 03	Prinzensitz, alle Variationen		
5.1.3 – 04	Waage, alle Variationen	Waage frei	
5.1.3 – 05	Fahne, alle Variationen		
5.1.3 – 06	Kniekörbchen gehalten, alle Variationen	Kniekörbchen frei, Fuß im Griff	Kniekörbchen frei
5.1.3 – 07	Spreizkniestand gehalten, alle Variationen	Spreizkniestand frei, Fuß im Griff	Spreizkniestand frei

**5.1.4. Übungen mit Stützkomponente**

	L	M	S
5.1.4 – 01	Liegestütz mit Kontakt auf Rist / Ferse, gehalten	Liegestütz mit Kontakt auf Rist / Ferse, einbeinig oder einarmig	Liegestütz mit Kontakt auf Rist / Ferse, einarmig und einbeinig

	L	M	S
5.1.4 – 02			Stütz mit Kontakt auf Rist, ein Bein spagatähnlich auf den Ellenbogen abgelegt
5.1.4 – 03	Stütz mit Kontakt Oberschenkel / Becken, gehalten / einarmig	Stütz mit Kontakt Oberschenkel / Becken, frei	
5.1.4 – 04	Wäscheklammer Kontakt am Oberschenkel	Wäscheklammer Kontakt am Unterschenkel	
5.1.4 – 05		Schwebestütz Ellenbogen hat Kontakt zum Holzpferd	Schwebestütz auf dem Ellenbogen, Beine geschlossen
5.1.4 – 06			Schwebestütz auf den Händen
5.1.4 – 07		Brücke	Brücke einbeinig oder einarmig
5.1.4 – 08	Bank einbeinig	Bank, ein Arm <b>und</b> ein Bein frei	

### 5.1.5. Übungen im Stehen / Hänge

Werden Standübungen im Griff gezeigt, so ist der Schwierigkeitsgrad geringer.

	L	M	S
5.1.5 – 01	Stehen, frei	Stehen, einbeinig	Standwaage, Standfahne, Bein über 90° Standspagat Standkörbchen Biellmann
5.1.5 – 02		Nadel	Nadel, einarmig
5.1.5 – 03		Schulterhang (Kontakt mit Oberarm)	Schulterhang einarmig, alle Variationen

	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>S</b>
5.1.5 – 04		Schulterstand mit Griffhaltung Kontakt nur mit der Schulter	Schulterstand mit Griffhaltung, einarmig
5.1.5 – 05			Schulterstand, Hände flach auf dem Holzpferd
5.1.5 – 06		Querhang	Querhang, einarmig
5.1.5 – 07			Querhang, ohne Griffhaltung
5.1.5 – 08		Querhang rücklings Becken nicht über der Schulterachse	Querhang rücklings Becken über der Schulterachse
5.1.5 – 09		Gurgelhang	
5.1.5 – 10		Kinnstand	
5.1.5 – 11		Nackenstand / Kerze	
5.1.5 – 12		Kopfstand, mit Griffhaltung	Kopfstand, mit Griffhaltung hochgezogen oder Hände flach auf dem Holzpferd
5.1.5 – 13		Unterarmstand, Beine offen	Unterarmstand, Beine geschlossen
5.1.5 – 14			Unterarmstand, Hände flach, alle Variationen
5.1.5 – 15			Handstand alle Variationen

## 5.2. Dynamische Übungen

- Eine Landung im Prinzensitz reduziert die Schwierigkeit um einen Grad.
- Komplexe Beinbewegungen:
  - Spagat-Sprung: 180°
  - Grätschwinkelsprung: Beine horizontal oder höher

### 5.2.1. Sprünge

	L	M	S
5.2.1 – 01	Sprung ohne deutlichem Höhengewinn	Sprung mit deutlichem Höhengewinn	Sprung mit deutlichem Höhengewinn mit Drehung mind. 180° <b>und / oder</b> komplexer Beinbewegung
5.2.1 – 02		Sprung vom Knien zum Stehen	Sprung vom Knien zum Stehen mit 1/2 Drehung oder mehr

### 5.2.2. Schwünge

	L	M	S
5.2.2 – 01	Drehbewegung der Beine auf dem Rücken liegend mit Richtungswechsel	Drehbewegung der Beine auf dem Rücken liegend mit Richtungswechsel <b>und</b> Positionswechsel	
5.2.2 – 02	Beinwechsel aus dem Stand, Becken nicht über den Schultern am höchsten Punkt	Beinwechsel aus dem Stand, Becken über den Schultern am höchsten Punkt	
5.2.2 – 03	Beinwechsel aus der Waage, Becken nicht über den Schultern am höchsten Punkt (Körperlängsachse weniger als 45°)	Beinwechsel aus der Waage, Becken nicht über den Schultern am höchsten Punkt (Körperlängsachse mehr als 45°)	Beinwechsel aus der Waage, Becken ist über den Schultern am höchsten Punkt

	L	M	S
5.2.2 – 04			Rad
5.2.2 – 05	Schere vorwärts oder rückwärts		
5.2.2 – 06		Durchhocken vorwärts	Durchhocken rückwärts
5.2.2 – 07		Kopfstand – Schulterstand	Kopfstand – Handstand
5.2.2 – 08		Über den Schulterstand/Kopfstand in die Brücke, beidbeinig gelandet	Über den Schulterstand/Kopfstand in die Brücke, einbeinig gelandet
5.2.2 – 09			Über den Handstand in die Brücke
5.2.2 – 10		Kippe aus der Rückenlage in die Brücke, beidbeinig gelandet	Kippe aus der Rückenlage in die Brücke, einbeinig gelandet
5.2.2 – 11			Aus dem Stehen in die Brücke
5.2.2 – 12			Bogen vorwärts und rückwärts
5.2.2 – 13		Bogen über den Schulterstand aus der Brücke	Bogen über den Kopf- oder Handstand aus der Brücke
5.2.2 – 14			Flick-Flack

**5.2.3. Drehungen (Rotation um die Körperlängsachse)**

	L	M	S
5.2.3 – 01	Mühle, alle Variationen		
5.2.3 – 02	Drehungen in sitzenden Positionen ab 180° (Umsitzer, etc.)		

	L	M	S
5.2.3 – 03	Drehungen in knienden Positionen (z. B. Prinzensitzwechsel, Drehung in einer Waage, etc.)		
5.2.3 – 04	Wechsel Bauchlage / Rückenlage oder umgekehrt		
5.2.3 – 05		1/2 oder 3/4 Drehung auf einem Bein	Ganze Drehung auf einem Bein
5.2.3 – 06		Seitrolle aus dem Stütz	

**5.2.4. Rollen (Rotation um die Querachse)**

	L	M	S
5.2.4 – 01	Rolle vorwärts mit Griffhaltung	Rolle vorwärts ohne Griffhaltung	Rolle vorwärts in den Stand
5.2.4 – 02		Rolle rückwärts mit Griffhaltung, in den Schulterstand / -hang	Rolle rückwärts mit Griffhaltung einarmig in alle anderen Positionen
5.2.4 – 03			Rolle rückwärts, Hände flach auf dem Holzpferd in alle Positionen
5.2.4 – 04	Aus dem Schulterstand / -hang abrollen	Kopfstand abrollen	Handstand abrollen
5.2.4 – 05		Aus dem Handstand über die Brust absenken zum Stütz, Becken nicht über den Schultern am höchsten Punkt	Aus dem Handstand über die Brust absenken zum Stütz, Becken über den Schultern am höchsten Punkt

### 5.2.5. Aufgänge

- Zusätzliche Rotationen (mind. 180°) erhöhen den Schwierigkeitsgrad.
- Komplexe Aufbauten können den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

	L	M	S
5.2.5 – 01	Aufgang in <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz</li> <li>• Stütz</li> <li>• Knien</li> <li>• Wiege</li> </ul>	Aufgang in <ul style="list-style-type: none"> <li>• andere kniende Positionen</li> <li>• Querhang</li> <li>• Schulterstand / -hang</li> <li>• Halbspagat</li> </ul>	Aufgang in <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spagat</li> <li>• Stehen</li> <li>• Nadel</li> <li>• Nackenstand</li> <li>• Kopfstand</li> <li>• Ellenbogenstand</li> <li>• Schwebestütz</li> <li>• Handstand</li> </ul>
5.2.5 – 02			Aufgang in <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Rolle vorwärts</li> </ul>
5.2.5 – 03			Aufgang in <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Durchhocken / Überflanken</li> </ul>
5.2.5 – 04		Rollenaufgang in <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz</li> <li>• Stütz</li> <li>• Wiege</li> </ul>	Rollenaufgang in <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spagat</li> <li>• Querhang</li> </ul>

### 5.2.6. Bodensprünge

- Die beschriebenen Schwierigkeitsgrade der Bodensprünge beziehen sich auf eine Ausgangsposition im Sitz, Stütz oder Knien.
- Wird der Bodensprung aus einem Kopfstand oder Schulterstand geturnt, ist er mindestens als M zu bewerten.
- Wird der Bodensprung aus einem Rad, Handstand oder Sprung geturnt, ist er als S zu werten.
- Zusätzliche Rotationen können den Schwierigkeitsgrad steigern.
- Um einen Bodensprung mit M oder S bewerten zu können, muss direkt in der beschriebenen Position gelandet werden. Kommt es zu einer Unterbrechung des Bewegungsflusses (z. B. im Stütz) so ist der Bodensprung als L zu werten (Ausnahme 2. und 3. Punkt in dieser Auflistung).

	L	M	S
5.2.6 – 01	Bodensprung in <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz</li> <li>• Stütz</li> <li>• Bauchlage</li> <li>• Seitlage</li> </ul>	Bodensprung in <ul style="list-style-type: none"> <li>• kniende Positionen</li> <li>• Querhang</li> <li>• Rückenlage</li> </ul>	Bodensprung in <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stehen</li> <li>• Nadel</li> <li>• Schulterstand</li> <li>• Kopfstand</li> <li>• Ellenbogenstand</li> <li>• Handstand</li> </ul>
5.2.6 – 02			Rollenbodensprung

### 5.2.7. Abgänge

	L	M	S
5.2.7 – 01	Rolle seitlich, mit Griffhaltung	Vorwärtsrolle	Vorwärtsrolle mit Kippbewegung und deutlichem Höhengewinn
5.2.7 – 02	Bocksprung	„Mutsprung“ (aus dem Knien abspringen ohne Zuhilfenahme der Hände)	
5.2.7 – 03	Flanke alle Variationen, nicht über den Handstand	Flanke alle Variationen, über eine Handstandsposition	
5.2.7 – 04	Abschwingen aus einer knienden Position, Becken nicht über den Schultern	Abschwingen aus einer knienden Position, Becken über den Schultern	
5.2.7 – 05		Handstand Wende, Becken nicht über den Schultern am höchsten Punkt	Handstand Wende, Becken über den Schultern am höchsten Punkt
5.2.7 – 06		Radwende, beide Hände angefasst	Rad, einarmig / frei
5.2.7 – 07			Überschlag



---

	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>S</b>
5.2.7 – 08			Bogen
5.2.7 – 09			Flick-Flack
5.2.7 – 10			Salto, alle Variationen
5.2.7 – 11	Strecksprung	Grätschsprung	
5.2.7 – 12			Strecksprung mit ganzer Drehung