

## Übungskatalog KRV Borken 2023

Jeder Voltigierer turnt 3 der Übungen aus folgender Liste.

Die Übungen sollen dem Leistungsniveaus des Voltigierers entsprechen. Es müssen nicht alle Übungen von der Gruppe gezeigt werden.

Als 4 Übung ist der „Abgang nach innen mit Landung und Auslaufen in Bewegungsrichtung“ Pflicht, kann allerdings in beliebiger Gangart erfolgen.

- E-Sitz ( Hände in der Hüftbeuge )
- Freier Grundsitz vw
- rw Sitz ( angefasst/frei )
- Bank ( vorlings )
- Bank-Fahne
- Erweiterte Bank
- Seitsitz innen/außen ( angefasst )
- Quersitz ( innen/außen ( 1 Arm in Seithalte )
- freies Knien ( vw/rw, statische Armhaltung )
- Liegestütz vl
- Schwingen in den Liegestütz
- Stütz ( alle Varianten )
- Lieger (vw/sw, angefasst/frei )
- Schneidersitz ( vw/rw, angefasst/frei )
- Standwaage auf dem Pferderücken/ in der Schlaufe ( vw/sw, angefasst/frei )
- Bank rl ( mit oder ohne abgespreiztes Bein)
- Übung in der Schlaufe
- Stehen