

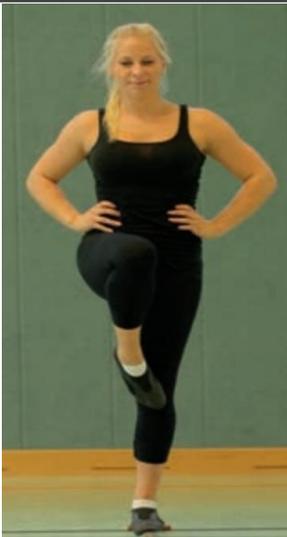
Sportmotorische Übungen für den Breitensport 2024. In Anlehnung an den "Sportmotorischen Test für Voltigierer" Deutsches Olympiade-Komitee für Reiterei (2016)

Beweglichkeit			
Übung	Hüftbeuger	Schulterbeweglichkeit	Querspagat
Material	Volti-Bock oder Kasten	Isomatte und Stock	2 Kästen/Kisten zur seitlichen Begrenzung und Lineal
Beschreibung	<p>Lege dich auf den Kasten/Bock, sodass dein Steißbein leicht über die Kante ragt. Umfasse nun mit beiden Händen einen Oberschenkel knapp über der Kniekehle und ziehe das Bein so weit wie möglich an den Oberkörper.</p> <p>Lasse das andere Bein mit gebeugtem Kniegelenk entspannt nach unten hängen. Danach die Beine wechseln.</p>	<p>Lege dich auf den Bauch, fasse den Stab schulterbreit mit beiden Händen und strecke die Arme nach vorne. Nase und Brustbein sollten während der gesamten Übung Kontakt zur Unterlage behalten. Hebe die Arme so hoch wie möglich an und halte 3 Sekunden.</p>	<p>Nimm die Querspagatposition mit einem beliebigen vorderen Bein ein und stütze dich dabei auf den Kästen ab. Lasse deinen Oberkörper aufrecht und halte die Endposition 3 Sekunden. Jetzt wird der Abstand zwischen dem Schambein und Boden gemessen.</p>
Challenge	Ist dein unteres Bein mindestens waagrecht?	Schaffst du 15 Wiederholungen?	Ist der Abstand zwischen Schambein und Boden maximal 30 Zentimeter? Nimms auch das andere Bein nach vorne.
Bild			

Sportmotorische Übungen für den Breitensport 2024. In Anlehnung an den "Sportmotorischen Test für Voltigierer" Deutsches Olympiade-Komitee für Reiterei (2016)

Kraft & Ausdauer				
Übung	Sit-Ups	Liegestütz	Plank (Unterarmstütz)	Ausdauerlauf
Material	Isomatte ggf Partner zum Füsse festhalten	Iso- oder Turnmatte	Iso- oder Turnmatte und Stoppuhr	Stoppuhr
Beschreibung	<p>Lege dich mit dem Rücken auf dem Boden, die Füße sind aufgestellt und hüftbreit geöffnet. Die Daumen werden hinter die Ohrläppchen und die Fingerspitzen an die Schläfen gehalten. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Aus der liegenden Position den Oberkörper aufrichten und mit beiden Ellenbogen die Knie berühren. Die Schultern berühren beim Ablegen des Oberkörpers die Matte. Zur Erleichterung die Arme vor Brust kreuzen und Füße festhalten, nach Bedarf Unterstützung am Hinterkopf geben.</p>	<p>Du legst dich auf den Bauch, setzt deine Hände neben deine Schultern und drückst dich mit gestrecktem Körper hoch. Achte auf einen geraden Rücken (kein Hohlkreuz). Wenn deine Arme gestreckt sind, beugst du sie wieder bis du auf dem Boden liegst. Zur Vereinfachung kannst du deine Unterschenkel auf ein kleines Podest legen.</p>	<p>Um einen Plank zu machen, stützt du dich so auf deine Unterarme, dass sich deine Ellenbogen genau unter deinen Schultern befinden. Außer deinen Unterarmen haben nur noch deine Fußballen und Zehen Kontakt zum Boden. Versuche die Übung so lange wie möglich zu halten. Achte auf einen geraden Rücken (kein Holzkreuz) und schaue dabei vor deine Hände.</p>	<p>Bei dieser Aufgabe trainierst du deine Ausdauer. Versuche so lange wie möglich in deinem Tempo zu laufen.</p>
Challenge	Kannst du 25 Sit-Ups hintereinander?	Versuche 15 Liegestütze.	Halte den Plank 30 Sekunden. War es sehr anstrengend, oder kannst du noch länger aushalten?	Schaffst du 3 Minuten? Kannst du dich auf 6 Minuten steigern?
Bild				

**Sportmotorische Übungen für den Breitensport 2024. In Anlehnung an den "Sportmotorischen Test für Voltigierer"
Deutsches Olympiade-Komitee für Reiterei (2016)**

Koordination			
Übung	jump & reach	Einbeinstand	Hin & Her-Springen
Material	Kreide, Lineal	Gegenstand zum Fangen zB Mütze, Partner zum zuwerfen.	Linie, oder ein langes Seil (zB eine Longe).
Beschreibung	<p>Stelle dich seitlich neben eine Wand. Markiere den höchstmöglichen Punkt bei ausgestrecktem Arm. Der andere Arm wird angewinkelt in die Hüfte gestützt. Nun springst du beidbeinig so hoch sowie möglich und tippst am höchsten Punkt mit der Kreide an die Wand.</p> <p>Die Differenz der beiden Punkte zeigt deine Sprunghöhe. Teste dich drei mal.</p>	<p>Stehe auf einem Bein, winkele das andere Bein an und lasse Dir Sachen zuwerfen. Versuche Gegenstände zu fangen und bleibe trotzdem so ruhig wie möglich stehen. Die Übung trainiert deine Gleichgewichtsfähigkeit. Das ist für alle Übungen auf dem Pferd wichtig.</p>	<p>Springe mit geschlossenen Beinen seitlich hin und her über die Linie/das Seil, bis zum Ende. Versuche ohne Zwischenhüpfer bis zum Ende zu kommen.</p>
Challenge	Kannst du 30 cm hoch springen?	Versuche 60 Sekunden auf jedem Bein auszuhalten.	Du schaffst bestimmt 3 Durchgänge.
Bild			

Sportmotorische Übungen für den Breitensport 2024. In Anlehnung an den "Sportmotorischen Test für Voltigierer" Deutsches Olympiade-Komitee für Reiterei (2016)

Turnen				
Übung	Rolle vorwärts	Rolle rückwärts	Rad	Handstand (gehalten)
Material	Iso- oder Turnmatte (ggf. Hilfestellung)			
Beschreibung	<p>Turne eine Rolle vorwärts:</p> <p>1) Ausgangsposition: Gehe in die Hocke. 2) Rollbewegung: Platziere deine Handflächen etwa schulterbreit vor dem Körper auf den Boden. Zieh dein Kinn in Richtung Brust und mache einen runden Rücken. Stoß dich mit deinen Füßen ab und rolle dabei nach vorne über den Nacken und Rücken ab. 3) Endposition: Aus der Hocke aufstehen.</p>	<p>Turne eine Rolle rückwärts:</p> <p>1) Ausgangsposition: Gehe in die Hocke. 2) Rollbewegung: Hände neben die Ohren führen, Fingerspitzen zeigen nach hinten. Kinn zur Brust führen, Gesäß nach unten führen und mit den Füßen abdrücken. Gesäß aufsetzen und über den Rücken rollen. Oberschenkel zur Brust führen. Hände neben dem Kopf aufsetzen, beide Füße gleichzeitig aufsetzen. 3) Endposition: Arme aktiv strecken, aus der Hocke aufstehen.</p>	<p>Turne ein Rad:</p> <p>1) Ausgang: Schriftstellung, Arme heben 2) Aufschwingen: Druckbein aufsetzen und beugen, Schwungbein aktiv lösen, Blick vor die erste Hand, erste Hand aufsetzen, Druckbein lösen und abdrücken. Zweite Hand aufsetzen (auf gerader Linie zur ersten Hand) zum Seithandstand. 3) Absenken: Schwungbein absenken, Schwungbein aufsetzen, Blick weiterhin nach vorne. 4) Endposition: Arme seitlich nach oben, Druckbein aufsetzen.</p>	<p>Turne einen Handstand:</p> <p>Beine in Schrittstellung, Arme nach oben strecken, Schwung holen mit dem Schwungbein. Blick vor die Hände. Hände vor den Körper führen. Abdrücken mit dem Standbein. Hände schulterbreit auseinander aufsetzen. Finger sind gespreizt und zeigen leicht nach außen. Beine langsam zusammenführen. Tipp: erstmal vor einer Wand zum Anlehnen und mit Hilfestellung üben.</p>
Challenge	Schaffst du 5 Rollen hintereinander? Vielleicht brauchst du danach erstmal eine Sitzpause gegen den "Drehwurm".	Schaffst du 5 Rollen hintereinander? Vielleicht brauchst du danach erstmal eine Sitzpause gegen den "Drehwurm".	Schaffst du ein korrektes Rad? Dann teste doch auch noch die andere Seite.	Übe erst mit Hilfe, bis du alleine einen Handstand halten kannst.
Bild				

