

**Anforderungen an die unterschiedlichen**  
**Leistungsklassen E-Schritt bis E 1**  
**Landesverband Berlin-Brandenburg**  
**April 2012**

# Inhaltsverzeichnis

1	E1-Programm .....	3
1.1	Pflicht.....	3
1.2	Kür .....	3
1.3	E1-Pflicht: Bewegungsbeschreibung.....	5
1.3.1	Aufsprung.....	5
1.3.2	Freier Grundsitz .....	5
1.3.3	Bank-Fahne.....	6
1.3.4	Liegestütz, Abgang nach außen .....	6
1.3.5	Quersitz .....	7
1.3.6	Knien.....	8
1.3.7	Stütz-Abhocken nach innen.....	9
1.3.8	Landung.....	9
2	E2-Programm .....	10
2.1	Pflicht.....	10
2.2	Kür .....	10
2.3	E2-Pflicht: Bewegungsbeschreibung.....	12
2.3.1	Freier Grundsitz .....	12
2.3.2	Bank.....	12
2.3.3	Quersitz (innen) .....	13
2.3.4	Abgang nach innen .....	13
2.3.5	Liegestütz (ohne Einbücken).....	14
2.3.6	Knien.....	14
2.3.7	Stütz-Abhocken nach innen und Landung.....	15
3	E-Schritt-Programm.....	16
3.1	Pflicht.....	16
3.2	Kür .....	16
3.3	E-Schritt-Pflicht: Bewegungsbeschreibung.....	17
3.3.1	Bank.....	17
3.3.2	Halbe Mühle.....	17
3.3.3	Rückwärtsstütz .....	18
3.3.4	Quersitz innen (analog LK A).....	18
3.3.5	Abgang nach innen .....	19

# 1 E1-Programm

- Die erlaubte Teilnehmerzahl beträgt 6-10 Voltigierer.
- Die erlaubte Gesamtzeit errechnet sich aus der Anzahl der teilnehmenden Voltigierer: pro Voltigierer 1min für die Pflicht und 30sec für die Kür.
- Begonnen wird wahlweise auf der rechten oder der linken Hand.
- Die Pflicht wird im Galopp, die Kür im Schritt ausgeführt.
- Nach der Pflicht erfolgt ein bewerteter Handwechsel.
- Statische Elemente werden 4 Galoppsprünge bzw. 4 Schritte ausgehalten.

## 1.1 Pflicht

- Die Pflichtbewertung wird mit dem Faktor 1,5 gewichtet.
- Die Pflicht besteht aus acht Übungen, die in zwei Blöcken ausgeführt werden.
- Analog Klasse A:

1. Block:           **Aufsprung**  
                      **Freier Grundsitz**  
                      **Bank-Fahne**  
                      **Liegestütz und Abgang nach außen**
2. Block            **Quersitz**  
                      **Knien**  
                      **Stütz-Abhocken nach innen**  
                      **Landung**

### Abweichung zur Leistungsklasse A:

- Im zweiten Pflichtblock geht der Aufsprung nicht in die Bewertung mit ein und kann demnach auch mit Hilfestellung erfolgen.
- Da die Hand, auf der begonnen wird, frei gewählt werden kann, kann die Pflicht auch auf der rechten Hand voltigiert werden. Dementsprechend wird dann die Pflicht angepasst, so dass beispielsweise bei der Fahne das linke Bein das Spielbein wird etc.

## 1.2 Kür

In der Leistungsklasse E1 wird eine Pflichtkür gefordert. Zehn der folgenden Kürelemente müssen in der Pflichtkür enthalten sein, um die Höchstpunktzahl 5,0 für den Wert der Schwierigkeit zu erreichen:

- Aufsprung in den Innen- oder Außensitz
- Aufsprung ins Knien mit Partnerhilfe von oben
- Kürabgang aus der unteren Ebene über den Stütz
- Kürabgang aus der mittleren Ebene (als Partnerübung)
- Positionswechsel im Sitzen
- Rollbewegung
- Sitzen rw vor dem Gurt
- Querlieger
- Übung in der Schlaufe
- Schulterstand mit Partnerhilfe
- Bank rl auf der Kruppe mit Abspreizen eines Beines
- Prinzensitz frei in beliebiger Richtung

### Bewertung:

Schwierigkeit:	Wertnote max. 5,0
Gestaltung:	Wertnote max. 5,0
Ausführung:	Wertnote max. 10,0

Für jedes nicht gezeigte (bzw. nicht gewertetes) werden 0,5 Punkte vom Wert der Schwierigkeit abgezogen. Die einzelnen Teilelemente können in beliebiger Reihenfolge einzeln oder in Verbindung miteinander, aber auch in Verbindung mit anderen frei gewählten Übungen gezeigt werden. Es dürfen nicht mehr als zwei Voltigierer gleichzeitig auf dem Pferd sein.

## 1.3 E1-Pflicht: Bewegungsbeschreibung

### 1.3.1 Aufsprung

Hauptkriterien: 1. Höhe und Lage des Schwerpunktes  
2. Koordination

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<p><b>Anlaufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• parallel zur Longe Richtung Schulter des Pferdes</li> <li>• Aufnehmen des Galopprrhythmus und Anfassen der Griffe mit beiden Händen, die Schulter- und Hüftachse des Voltigierers bleibt nahezu parallel zur Schulterachse des Pferdes, der Oberkörper ist aufgerichtet, der Blick geradeaus gerichtet</li> </ul> <p><b>Absprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beidbeiniger Absprung mit kurzer Stemmphase, wobei die Schulter- und Beckenachse möglichst parallel zu der des Pferdes bleiben</li> <li>• Rückschwung des pferdenahen Beines nach oben, das andere Bein bleibt an der Innenseite des Pferdes</li> <li>• kraftvoller Armzug</li> <li>• Höhengewinn des Beckens durch Absprung, Schwungübertragung und Armzug bzw. Stütz</li> </ul> <p><b>Landung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absenken des gestreckten Schwungbeines an der Außenseite des Pferdes</li> <li>• Stütz der Arme mit gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers in die korrekte Sitzposition direkt hinter dem Gurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unangepasster Galopprrhythmus</li> <li>• seitliches Mitgaloppieren</li> <li>• mangelnde Aufrichtung</li> <li>• mangelhafte Koordination von Sprung, Schwung und Zug bzw. Stütz</li> <li>• labile Körperhaltung</li> <li>• kaum Höhengewinn</li> <li>• harte Landung</li> <li>• Einsitzen nicht punktgenau, mittig hinter dem Gurt</li> </ul>

### 1.3.2 Freier Grundsitz

Hauptkriterien: 1. Balance in der Bewegung des Pferdes  
2. Haltung

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<p><b>Sitzposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• im tiefsten Punkt des Pferderückens, hinter dem Gurt, bei gleichmäßiger Belastung beider Gesäßknochen</li> <li>• der Oberkörper ist aufgerichtet, Blickrichtung geradeaus</li> <li>• Ohr, Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine senkrechte Linie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starre Beckenhaltung</li> <li>• einseitige Belastung der Gesäßknochen</li> <li>• Stuhlsitz oder Spaltsitz</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulter- und Hüftachse verlaufen parallel zur Schulterachse des Pferdes</li> <li>• beide Beine liegen am Pferd an, wobei Knie, Schienbein und Fußrist eine Linie bilden</li> </ul> <p><b>Armhaltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in Seithalte geführt</li> <li>• Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie</li> <li>• die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten</li> <li>• die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unruhige Beinhaltung</li> <li>• Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt</li> <li>• Unterbrechung der geraden Linie im Ellbogen oder Handgelenk</li> <li>• Abweichung von der Augenhöhe</li> </ul>
--	---

### 1.3.3 Bank-Fahne

- Hauptkriterien:
1. Gleichgewicht
  2. Bewegungsweite im Hüftgelenk

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beidbeiniges Aufknien beider Unterschenkel diagonal zur Wirbelsäule des Pferdes in die Bankstellung (ca. 90° zwischen Oberkörper und Oberschenkeln)</li> <li>• die Arme sind leicht gebeugt, die Schultern stehen über den Griffen, die Blickrichtung ist geradeaus gerichtet</li> <li>• Ausstrecken des äußeren Beines nach hinten oben, dabei bleiben Schulter- und Beckenachse waagrecht und annähernd auf einer Höhe</li> <li>• das Gewicht ist <u>gleichmäßig</u> auf den Armen und dem inneren Unterschenkel verteilt (vom Knie bis zu den Zehenspitzen)</li> <li>• die Längsachse des Voltigierers entspricht der Längsachse des Pferdes</li> <li>• Schultern, Rücken, äußeres Bein und der Fuß verbindet eine gleichmäßig gebogene Linie über der Horizontalen</li> </ul> <p><b>Abbau zum Liegestütz:</b> s.u.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hartes, unkontrolliertes Aufknien</li> <li>• Korrektur der Bankstellung</li> <li>• durchgedrückte Arme</li> <li>• Ausstrecken des Beines nicht direkt aus der Bankposition</li> <li>• ausgedrehtes Becken</li> <li>• ungleiche Gewichtsverteilung</li> <li>• nach innen oder außen verdrehte Längsachse</li> </ul>

### 1.3.4 Liegestütz, Abgang nach außen

- Hauptkriterien:
1. Stütz
  2. Körperspannung
  3. Landetechnik

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<b>Liegestütz:</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der Bank-Fahne nacheinander Ablegen der Beine mit dem Fußrist auf die Kruppe (das gestreckte Spielbein zuerst)</li> <li>• die Beine sind geschlossen, der Körper bildet vom Fußrist bis zum Kopf eine gerade Linie</li> </ul> <p><b>Einbücken zum Sitz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unter vermehrter Gewichtsverteilung auf die Arme und Beugen der Hüfte werden die Füße Richtung Gurt gezogen, die Beine bleiben gestreckt</li> <li>• nach Erreichen der maximalen Höhe des Schwerpunktes werden die Beine geöffnet und gleiten am Pferd entlang zum aufgerichteten Sitz direkt hinter dem Gurt</li> </ul> <p><b>Abgang nach außen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führen des gestreckten. inneren Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen nach außen</li> <li>• Beine schließen und sofort von den Griffen, mit gestreckter Hüfte, nach oben abdrücken</li> <li>• die beidbeinige Landung erfolgt in hüftgelenksbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert</li> <li>• Auslaufen in die Bewegungsrichtung des Pferdes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• große Auflagefläche der Beine</li> <li>• mangelhafte Spannung in Rumpf und Becken</li> <li>• mangelhaftes Abbücken oder auch schwunghaftes Abbücken</li> <li>• zu frühes Öffnen der Beine</li> <li>• unkontrolliertes, hartes Einsitzen</li> <li>• Einsitzen nicht direkt hinter dem Gurt</li> <li>• fehlerhafter Abdruck von den Griffen (nach außen oder hinten)</li> <li>• Festhalten der Griffe bis zur Landung</li> <li>• mangelnde Hüftstreckung</li> <li>• Beugen der Kniegelenke &lt;90°</li> <li>• Landung x- oder o-beinig</li> <li>• Harte, unkontrollierte Landung</li> </ul>
--	--

### 1.3.5 Quersitz

Hauptkriterien: 1. Balance in der Bewegung des Pferdes  
2. Haltung

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das äußere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz innen geführt.</li> </ul> <p><b>Quersitz innen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet</li> <li>• Becken- und Schulterachse stehen parallel zur Längsachse des Pferdes und senkrecht übereinander</li> <li>• die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Fußspitzen sind gestreckt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rücklage des Oberkörpers</li> <li>• Rundrücken</li> <li>• ungleiche Belastung der Gesäßknochen, Abheben des Gesäßes</li> <li>• verschobene Körperachsen</li> <li>• unruhige, geöffnete Beine</li> </ul>

<p><b>Armhaltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anheben des gurtfernen, gestreckten Armes in die Seithalte (gurtnahe Hand bleibt am Griff)</li> <li>• Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie, die Finger sind geschlossen, die Handfläche zeigt nach unten</li> <li>• die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe</li> <li>• nach vier Galoppsprüngen Rückführen der ausgestreckten Hand an den Griff</li> <li>• Führen des gurtnahen, gestreckten Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz vorwärts</li> </ul> <p><b>Quersitz außen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das innere, gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz außen geführt.</li> <li>• Anheben des gurtfernen, gestreckten Armes in die Seithalte (gurtnahe Hand bleibt am Griff)</li> <li>• vier Galoppsprünge halten</li> <li>• Sitzposition und Armhaltung wie im Quersitz innen</li> <li>• Rückführen des ausgestreckten Armes an den Griff, daran anschließend das gurtnahe, gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz vorwärts zurückführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterbrechung der geraden Linie</li> <li>• Abweichung von der Augenhöhe</li> </ul>
--	---

### 1.3.6 Knien

Hauptkriterien: 1. Gleichgewicht  
2. Haltung

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beidbeiniges, hüftbreites Aufknien; die Unterschenkel liegen parallel zur Wirbelsäule des Pferdes, die Fußspitzen sind gestreckt</li> <li>• Aufrichten des Oberkörpers leicht hinter die Senkrechte bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Unterschenkel, der Blick ist geradeaus gerichtet</li> <li>• die Hüfte ist nahezu gestreckt, die Unterschenkel sind von den Knien bis zu den Fußspitzen gleichmäßig belastet</li> </ul> <p><b>Armhaltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beide Arme werden gleichzeitig und</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hartes und/oder unkontrolliertes Aufknien</li> <li>• Hohlkreuz oder gebeugte Hüfte</li> <li>• Fersensitz</li> <li>• ungleiche Gewichtsverteilung</li> <li>• Arme werden zeitlich versetzt in</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>gestreckt in die Seithalte geführt</li> <li>• Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie</li> <li>• die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten</li> <li>• die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe</li> <li>• Senken der Arme, Wiederfassen der Griffe und direkt in die Bank</li> </ul>	<p>Seithalte geführt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterbrechung der geraden Linie im Ellbogen oder Handgelenk</li> <li>• Abweichung von der Augenhöhe</li> </ul>
---	--

### 1.3.7 Stütz-Abhocken nach innen

Hauptkriterien: 1. Höhe und Lage des Schwerpunktes  
2. Abdruck von den Griffen

<u>Bewegungsbeschreibung</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der Bank kraftvoller Abdruck von beiden Unterschenkeln mit Gewichtsverlagerung auf die Arme zum flüchtigen Handstütz</li> <li>• Hüfte und Kniegelenke sind im höchsten Punkt/Umkehrpunkt gebeugt und die Beine sind geschlossen</li> <li>• kurz vor Erreichen des Umkehrpunktes kraftvoller Abdruck beider Arme von den Griffen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwerpunkt nicht über den Griffen</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> <li>• Arme gebeugt</li> <li>• unzureichender Abdruck</li> </ul>

### 1.3.8 Landung

Hauptkriterien: 1. Achsengerechte Landung  
2. Abfangen der Druckbelastung durch unmittelbares Hochfedern aus der Landung

<u>Bewegungsbeschreibung</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beide Beine landen gleichzeitig parallel in hüftbreiter Fußstellung</li> <li>• Kniegelenke werden achsengerecht bei &gt; 90 Grad gebeugt</li> <li>• unmittelbar aus der Landung hochfedern und in der Bewegungsrichtung des Pferdes auslaufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beugen der Kniegelenke &lt; 90 Grad</li> <li>• x-beinige Landung</li> <li>• harte Landung</li> </ul>

## 2 E2-Programm

- Die erlaubte Teilnehmerzahl beträgt 6-10 Voltigierer.
- Die erlaubte Gesamtzeit errechnet sich aus der Anzahl der teilnehmenden Voltigierer: pro Voltigierer 1min für die Pflicht und 30sec für die Kür.
- Begonnen wird wahlweise auf der rechten oder der linken Hand.
- Der erste Pflichtblock wird im Galopp, der zweite Pflichtblock und die Kür im Schritt ausgeführt.
- Nach dem ersten Pflichtblock erfolgt ein bewerteter Handwechsel.
- Der Aufsprung kann mit Hilfestellung erfolgen.
- Statische Elemente werden 4 Galoppsprünge bzw. 4 Schritte ausgehalten.

### 2.1 Pflicht

- Die Pflichtbewertung wird mit dem Faktor 1,5 gewichtet.
- Die Pflicht besteht aus sieben Übungen, die in zwei Blöcken ausgeführt werden. Der erste Block wird im Galopp, der zweite im Schritt ausgeführt.

1. Block:           Aufsprung (ohne Bewertung)  
**Freier Grundsitz**  
**Bank**  
**Quersitz (nur innen)**  
**Abgang nach innen**
2. Block           **Liegestütz (ohne Einbücken)**, daraus zum Knien  
**Knien**  
**Stütz-Abhocken nach innen und Landung** (zusammen eine Note)

### 2.2 Kür

In der Leistungsklasse E2 wird eine Pflichtkür gefordert. Zehn der folgenden Kürelemente müssen in der Pflichtkür enthalten sein, um die Höchstpunktzahl 5,0 für den Wert der Schwierigkeit zu erreichen:

- Aufsprung in den Innen- oder Außensitz
- Aufsprung ins Knien mit Partnerhilfe von oben
- Kürabgang aus der unteren Ebene über den Stütz
- Kürabgang aus der mittleren Ebene (als Partnerübung)
- Positionswechsel im Sitzen
- Rollbewegung
- Sitzen rw vor dem Gurt
- Querlieger
- Übung in der Schlaufe
- Schulterstand mit Partnerhilfe
- Bank rl auf der Kruppe mit Abspreizen eines Beines
- Prinzensitz frei in beliebiger Richtung

#### Bewertung:

Schwierigkeit:	Wertnote max. 5,0
Gestaltung:	Wertnote max. 5,0
Ausführung:	Wertnote max. 10,0

Für jedes nicht gezeigte (bzw. nicht gewertetes) werden 0,5 Punkte vom Wert der Schwierigkeit abgezogen. Die einzelnen Teilelemente können in beliebiger Reihenfolge einzeln oder in Verbindung miteinander, aber auch in Verbindung mit anderen frei gewählten Übungen gezeigt werden. Es dürfen nicht mehr als zwei Voltigierer gleichzeitig auf dem Pferd sein.

## 2.3 E2-Pflicht: Bewegungsbeschreibung

### 2.3.1 Freier Grundsitz

Hauptkriterien: 1. Balance in der Bewegung des Pferdes  
2. Haltung

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<p><b>Sitzposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• im tiefsten Punkt des Pferderückens, hinter dem Gurt, bei gleichmäßiger Belastung beider Gesäßknochen</li> <li>• der Oberkörper ist aufgerichtet, Blickrichtung geradeaus</li> <li>• Ohr, Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine senkrechte Linie</li> <li>• Schulter- und Hüftachse verlaufen parallel zur Schulterachse des Pferdes</li> <li>• beide Beine liegen am Pferd an, wobei Knie, Schienbein und Fußrist eine Linie bilden</li> </ul> <p><b>Armhaltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in Seithalte geführt</li> <li>• Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie</li> <li>• die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten</li> <li>• die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starre Beckenhaltung</li> <li>• einseitige Belastung der Gesäßknochen</li> <li>• Stuhlsitz oder Spaltsitz</li> <li>• unruhige Beinhaltung</li> <li>• Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt</li> <li>• Unterbrechung der geraden Linie im Ellbogen oder Handgelenk</li> <li>• Abweichung von der Augenhöhe</li> </ul>

### 2.3.2 Bank

Hauptkriterien: 1. Achsengenauigkeit  
2. Gleichgewicht

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus dem Vorwärtssitz aufknie in die Bankstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hartes Aufknie</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern senkrecht über den Griffen</li> <li>• Ellbogen sind leicht gebeugt, Hände fassen auf die Griffe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern zu weit vorne/hinten</li> <li>• Ellbogen durchgedrückt/zu stark gebeugt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulter- und Beckenachse parallel zueinander und zur Längsachse des Pferdes</li> <li>• Schultern und Becken annähernd auf einer Höhe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schiefe Schulter- oder Beckenachse</li> <li>• Schultern und Becken sind deutlich nicht auf einer Höhe</li> <li>• Hohlkreuz</li> <li>• Rundrücken</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Armen und Beinen (Unterschenkel und Fußrist)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bohrendes Knie / Fuß</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln annähernd 90°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stützbein zu weit vorne/hinten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blickrichtung geradeaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht korrekte Kopfhaltung</li> </ul>

### 2.3.3 Quersitz (innen)

Hauptkriterien: 1. Balance in der Bewegung des Pferdes  
2. Haltung

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das äußere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Querzit innen geführt.</li> </ul> <p><b>Quersitz innen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet</li> <li>• Becken- und Schulterachse stehen parallel zur Längsachse des Pferdes und senkrecht übereinander</li> <li>• die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Fußspitzen sind gestreckt</li> </ul> <p><b>Armhaltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anheben des gurtfernen, gestreckten Armes in die Seithalte (gurnahe Hand bleibt am Griff)</li> <li>• Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie, die Finger sind geschlossen, die Handfläche zeigt nach unten</li> <li>• die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe</li> <li>• nach vier Galoppsprüngen Rückführen der ausgestreckten Hand an den Griff</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rücklage des Oberkörpers</li> <li>• Rundrücken</li> <li>• ungleiche Belastung der Gesäßknochen, Abheben des Gesäßes</li> <li>• verschobene Körperachsen</li> <li>• unruhige, geöffnete Beine</li> <li>• Unterbrechung der geraden Linie</li> <li>• Abweichung von der Augenhöhe</li> </ul>

### 2.3.4 Abgang nach innen

Hauptkriterien: 1. Ganzkörperspannung  
2. Stütz  
3. Landetechnik

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
-------------------------------	-------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>aus dem Sitz mit geschlossenen Beinen sofort von den Griffen, mit gestreckter Hüfte, nach oben abdrücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fehlerhafter Abdruck von den Griffen (nach innen oder hinten)</li> <li>Festhalten der Griffe bis zur Landung</li> <li>mangelnde Hüftstreckung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>die beidbeinige Landung erfolgt in hüftgelenksbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgedefert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harte, unkontrollierte Landung</li> <li>Beugen der Kniegelenke &lt; 90°</li> <li>Landung x- oder o-beinig</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Auslaufen in die Bewegungsrichtung des Pferdes</li> </ul>	

### 2.3.5 Liegestütz (ohne Einbücken)

Hauptkriterien: 1. Stütz  
2. Körperspannung

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<p><b>Liegestütz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufknien zur Bankstellung</li> <li>aus der Bank nacheinander Ablegen der gestreckten Beine mit dem Fußrist auf die Kruppe</li> <li>die Beine sind geschlossen, der Körper bildet vom Fußrist bis zum Kopf eine gerade Linie</li> </ul> <p><b>Abbau zum Knien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>unter vermehrter Gewichtsverteilung auf die Arme und Beugen der Hüfte werden die Unterschenkel zum Knien abgesenkt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>große Auflagefläche der Beine</li> <li>mangelhafte Spannung in Rumpf und Becken</li> </ul>

### 2.3.6 Knien

Hauptkriterien: 1. Gleichgewicht  
2. Haltung

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>beidbeiniges, hüftbreites Aufknien; die Unterschenkel liegen parallel zur Wirbelsäule des Pferdes, die Fußspitzen sind gestreckt</li> <li>Aufrichten des Oberkörpers leicht hinter die Senkrechte bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Unterschenkel, der Blick ist gradeaus gerichtet</li> <li>die Hüfte ist nahezu gestreckt, die Unterschenkel sind von den Knien bis zu den Fußspitzen gleichmäßig belastet</li> </ul> <p><b>Armhaltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in die Seithalte geführt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hartes und/oder unkontrolliertes Aufknien</li> <li>Hohlkreuz oder gebeugte Hüfte</li> <li>Fersensitz</li> <li>ungleiche Gewichtsverteilung</li> <li>Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie</li> <li>• die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten</li> <li>• die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe</li> <li>• Senken der Arme, Wiederfassen der Griffe und direkt in die Bank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterbrechung der geraden Linie im Ellbogen oder Handgelenk</li> <li>• Abweichung von der Augenhöhe</li> </ul>
---	---

### 2.3.7 Stütz-Abhocken nach innen und Landung

- Hauptkriterien:
1. Höhe und Lage des Schwerpunktes
  2. Abdruck von den Griffen
  3. Achsengerechte Landung
  4. Abfangen der Druckbelastung durch unmittelbares Hochfedern aus der Landung

<u>Bewegungsbeschreibung</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der Bank kraftvoller Abdruck von beiden Unterschenkeln mit Gewichtsverlagerung auf die Arme zum flüchtigen Handstütz</li> <li>• Hüfte und Kniegelenke sind im höchsten Punkt/Umkehrpunkt gebeugt und die Beine sind geschlossen</li> <li>• kurz vor Erreichen des Umkehrpunktes kraftvoller Abdruck beider Arme von den Griffen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwerpunkt nicht über den Griffen</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> <li>• Arme gebeugt</li> <li>• unzureichender Abdruck</li> </ul>

<u>Bewegungsbeschreibung</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beide Beine landen gleichzeitig parallel in hüftbreiter Fußstellung</li> <li>• Kniegelenke werden achsengerecht bei &gt; 90 Grad gebeugt</li> <li>• unmittelbar aus der Landung hochfedern und in der Bewegungsrichtung des Pferdes auslaufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beugen der Kniegelenke &lt; 90 Grad</li> <li>• x-beinige Landung</li> <li>• harte Landung</li> </ul>

## 3 E-Schritt-Programm

- Die erlaubte Teilnehmerzahl beträgt 6-10 Voltigierer.
- Die erlaubte Gesamtzeit errechnet sich aus der Anzahl der teilnehmenden Voltigierer: pro Voltigierer 1min für die Pflicht und 30sec für die Kür.
- Voltigiert wird auf der rechten oder der linken Hand entsprechend der Ausschreibung.
- Alle Übungen werden im Schritt ausgeführt.
- Der Aufsprung kann mit Hilfestellung erfolgen.
- Statische Elemente werden 4 Schritte ausgehalten.

### 3.1 Pflicht

- Die Pflichtbewertung wird mit dem Faktor 1,5 gewichtet.
- Die Pflicht besteht aus fünf Übungen, die in einem Block ausgeführt werden.

1. Block: Aufsprung (ohne Bewertung)  
**Bank**  
**Halbe Mühle**  
**Rückwärtsstütz**  
**Quersitz innen (analog LK A)**  
**Abgang nach innen**

### 3.2 Kür

In der Leistungsklasse E-Schritt wird eine Pflichtkür gefordert. Zehn der folgenden Kürelemente müssen in der Pflichtkür enthalten sein, um die Höchstpunktzahl 5,0 für den Wert der Schwierigkeit zu erreichen:

- Aufsprung in den Innen- oder Außensitz
- Aufsprung ins Knien mit Partnerhilfe von oben
- Kürabgang aus der unteren Ebene über den Stütz
- Kürabgang aus der mittleren Ebene (als Partnerübung)
- Positionswechsel im Sitzen
- Rollbewegung
- Sitzen rw vor dem Gurt
- Querlieger
- Übung in der Schlaufe
- Schulterstand mit Partnerhilfe
- Bank rl auf der Kruppe mit Abspreizen eines Beines
- Prinzensitz frei in beliebiger Richtung

#### Bewertung:

Schwierigkeit:	Wertnote max. 5,0
Gestaltung:	Wertnote max. 5,0
Ausführung:	Wertnote max. 10,0

Für jedes nicht gezeigte (bzw. nicht gewertetes) werden 0,5 Punkte vom Wert der Schwierigkeit abgezogen. Die einzelnen Teilelemente können in beliebiger Reihenfolge einzeln oder in Verbindung miteinander, aber auch in Verbindung mit anderen frei gewählten Übungen gezeigt werden. Es dürfen nicht mehr als zwei Voltigierer gleichzeitig auf dem Pferd sein.



### 3.3 E-Schritt-Pflicht: Bewegungsbeschreibung

#### 3.3.1 Bank

Hauptkriterien: 1. Achsengenauigkeit  
2. Gleichgewicht

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus dem Vorwärtssitz aufknien i. d. Bankstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hartes Aufknien</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern senkrecht über den Griffen, Hände fassen auf die Griffen, Winkel zwischen Armen und Oberkörper annähernd 90°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern zu weit vorne/hinten</li> <li>• Ellbogen durchgedrückt/zu stark gebeugt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulter- und Beckenachse parallel</li> <li>• Schultern und Becken annähernd auf einer Höhe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schiefe Schulter- oder Beckenachse</li> <li>• Schultern und Becken sind nicht auf einer Höhe</li> <li>• Hohlkreuz</li> <li>• Rundrücken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Armen und Beinen (Unterschenkel und Fußrist)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bohrendes Knie / Fuß</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln annähernd 90°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stützbein zu weit vorne/hinten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blickrichtung geradeaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hängender Kopf/ überstreckter Hals</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bank wird vier Schritte gehalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weniger als vier Schritte ausgehalten</li> </ul>

#### 3.3.2 Halbe Mühle

Hauptkriterien: 1. Balance in der Bewegung des Pferdes  
2. Haltung

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus dem Vorwärtssitz erfolgt eine 180° -Drehung im Sitzen über den Innensitz zum RW-Sitz</li> <li>• Schulterachse ist in jeder Sitzphase über der Hüftachse</li> <li>• Blickrichtung im rechten Winkel zur Schulterachse</li> <li>• ruhiges, gleichmäßiges Führen des äußeren, gestreckten Beines im Halbkreisbogen zum Innensitz mit geschlossenen Beinen</li> <li>• Ruhiges, gleichmäßiges Führen des gurtfernen, gestreckten Beines in Halbkreisbogen zum RW-Sitz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rücklage des Oberkörpers</li> <li>• Rundrücken</li> <li>• Aufgeben der Sitzposition (Gesäß/Gesäßknochen hebt ab)</li> <li>• Schulterachse vor, hinter oder seitlich verschoben zur Hüftachse</li> <li>• Fehlende Beinstreckung</li> </ul>

### 3.3.3 Rückwärtsstütz

- Hauptkriterien: 1. Ganzkörperspannung  
2. Stütz

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus dem Rückwärtssitz beide Beine auf dem Pferderücken ablegen</li> <li>• Gesäß abheben und Arme strecken</li> <li>• Kopf, Hüfte, Knie- und Fuß bilden eine gerade Linie über der Längsachse des Pferdes</li> <li>• Schultern senkrecht über den Griffen</li> <li>• der Rückwärtsstütz wird vier Schritte gehalten</li> <li>• Blick 90° zur Schulterachse</li> <li>• aus dem Rückwärtsstütz Absenken des Gesäßes und führen der geschlossenen Beine zum Quersitz innen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebeugte Ellbogen</li> <li>• Knick in der Körperoberlinie (zu tiefe / hohe Hüfte)</li> <li>• Schultern zu weit vorne / hinten weniger als vier Schritte ausgehalten</li> <li>• Blick nicht 90° zur Schulterachse</li> </ul>

### 3.3.4 Quersitz innen (analog LKA)

- Hauptkriterien: 1. Balance in der Bewegung des Pferdes  
2. Haltung

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<p><b>Quersitz innen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet</li> <li>• Becken- und Schulterachse stehen parallel zur Längsachse des Pferdes und senkrecht übereinander</li> <li>• die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Fußspitzen sind gestreckt</li> </ul> <p><b>Armhaltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anheben des gurtfernen, gestreckten Armes in die Seithalte (gurtnahe Hand bleibt am Griff)</li> <li>• Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie, die Finger sind geschlossen, die Handfläche zeigt nach unten</li> <li>• die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe</li> <li>• Rückführen der ausgestreckten Armes und fassen des Griffes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungleiche Belastung der Gesäßknochen, Abheben des Gesäßes</li> <li>• verschobene Körperachsen</li> <li>• unruhige, geöffnete Beine</li> <li>• Unterbrechung der geraden Linie</li> <li>• Abweichung von der Augenhöhe</li> </ul>

### 3.3.5 Abgang nach innen

Hauptkriterien: 1.Ganzkörperspannung  
2.Stütz

<u>Bewegungsbeschreibung:</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• aus dem Quersitz in die Bewegungsrichtung des Pferdes drehen und sofort von den Griffen, mit gestreckter Hüfte, nach oben abdrücken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fehlerhafter Abdruck von den Griffen (nach innen oder hinten)</li><li>• Festhalten der Griffe bis zur Landung</li><li>• mangelnde Hüftstreckung</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• die beidbeinige Landung erfolgt in hüftgelenksbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Harte, unkontrollierte Landung</li><li>• Beugen der Kniegelenke &lt; 90°</li><li>• Landung x- oder o-beinig</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Auslaufen in die Bewegungsrichtung des Pferdes</li></ul>	