

## Was ist Voltigieren?

Voltigieren heißt turnerisch-gymnastische Übungen auf dem Pferd auszuführen. Das Voltigieren umfasst Bewegungen und Übungselemente aus dem Turnen, der Gymnastik und der Sportakrobatik. Turnen auf einem sich bewegenden Pferd mit einer Gruppe macht Spaß, fördert Kraft, Kondition, Koordination, Konzentration, Haltung, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Die harmonische Zusammenarbeit zwischen der Gruppe, den Trainern und dem Pferd stehen im Mittelpunkt. Durch das Voltigieren lernen die Kinder und Jugendliche, Verantwortung füreinander und für das Pferd zu übernehmen, fördert den Gemeinschaftssinn und die Selbstständigkeit. Fairness und Teamgeist der Gruppenmitglieder untereinander sind die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training. Voltigiergruppen bestehen aus Jungen und Mädchen verschiedener Altersstufen und sind normalerweise nach ihrem Leistungsstand eingeteilt.

Kinder ab 6 Jahre haben bei uns die Möglichkeit, unter der Leitung von ehrenamtlichen Trainern, zu voltigieren, Freundschaften zu schließen und gemeinsam den Umgang mit dem Pferd zu erlernen.

Euer Wohl und das des Pferdes sind besonders wichtig!

## Aus diesem Grund beachtet bitte folgendes

- **Wenn du mit Pferden zusammen bist, darfst du nicht laut schreien oder wild herumtoben.**

Pferde sind Fluchttiere. Wenn sie sich vor einem lauten Schrei oder einer hektischen Bewegung erschrecken, können sie weglaufen und buckeln.

- **Angemessene Kleidung tragen.**

Wichtig ist, dass die Kleidung nicht zu schlapperig ist und du damit nirgendwo hängen bleiben kannst. Ideal sind T-Shirt/Pulli, Leggings o.ä. Im Winter solltest du zusätzlich dicke Socken, Stulpen und eine lange Unterhose/Strumpfhose tragen.

- **Offene Haare zum Zopf binden.**

Offene Haare sind gefährlich, weil du hängen bleiben könntest. Außerdem stören die Haare, wenn sie dir immer im Gesicht hängen und du nicht richtig sehen kannst.

- **Kein Kaugummi während der Stunde kauen.**

- **Keine Ohringe, Ketten o.ä. tragen.**

Lass deinen Schmuck bitte zu Hause, du könntest damit hängen bleiben und dich verletzen.

- **In der Reithalle dürfen keine Sandburgen gebaut werden.**

Auf unebenen Boden können die Pferde und du stolpern und sich verletzen.

- **Was die Trainer euch sagen, müsst ihr beachten.**

Eure Trainer haben schon viel Erfahrung beim Voltigieren und im Umgang mit Pferden. Darum ist es ganz wichtig, dass ihr immer darauf achtet, was sie euch sagen. Wenn ihr mal eine Frage habt, könnt ihr eure Trainer immer ansprechen.

## Wie läuft eine Voltistunde ab?

- **Du kommst regelmäßig und pünktlich zu deiner Stunde.**

Kannst du einmal nicht an einer Stunde teilnehmen, melde dich rechtzeitig bei deinen Trainern ab (bis zum Mittag des Vortages), damit deine Gruppe nicht unnötig auf dich warten muss.

- **Das Aufwärmen**

Bevor es auf das Pferd geht, müssen deine Muskeln und die des Pferdes aufgewärmt werden. Während die Kinder sich warmlaufen und sich dehnen, wird das Pferd ablongiert.

### **Auf dem Pferd:**

- **Du weißt, wann du an der Reihe bist.**

Um möglichst oft auf das Pferd zu kommen, solltest du lange Wartezeiten vermeiden. Achte selbstständig darauf, dass du deinen Einsatz nicht verpasst.

- **Im Zirkel befinden sich immer 2 Kinder.**

Wenn du in der Mitte stehst, beobachtest du die Kinder, die vor dir turnen. So weißt du, welche Übungen du turnen sollst und ihr kommt in eurer Stunde schnell voran.

- **Alle weiteren Kinder halten sich mit anderen Übungen warm.**

Wichtig ist, dass du in Bewegung bleibst, damit deine Muskeln nicht kalt werden.

### **Zum Schluss:**

- **Nach dem Training kümmert ihr euch um euer Voltipferd und räumt gemeinsam auf.**

Nach der Stunde lobt ihr alle zusammen euer Pferd und zieht euch feste Schuhe an. Anschließend bringen wir gemeinsam das Pferd in den Stall und putzen es.

## **Weiter Informationen unter:**

[www.voltigieren-schlossholte.jimdo.com](http://www.voltigieren-schlossholte.jimdo.com) oder  
<http://voltis-schlossholte.jimdo.com/>

Bei Fragen:

[voltigieren-schlossholte@gmx.de](mailto:voltigieren-schlossholte@gmx.de)