

1.2 Einführung in die Trainings- und Bewegungslehre

Nachdem der sportmedizinische Teil einen Überblick über den Aufbau und die Funktion des menschlichen Organismus geben sollte, befasst sich der trainingswissenschaftliche Part mit der Lehre von der Bewegung und dem Training. Beide Formen nehmen in der Sportwissenschaft einen festen Platz ein.

1.2.1 Allgemeine Trainingssystematik

Spricht man in der Sportwissenschaft von der Trainingsystematik, so ist dies eng verbunden mit der sportlichen Leistungsfähigkeit und ihren möglichen Komponenten. Die Leistungsfähigkeit des Menschen hängt neben den physischen Aspekten auch von den psychischen Komponenten ab. Wie oft ist im Sport zu hören, dass der Wettkampf im Kopf entschieden wird. Der Psychologie im Sport ist ein eigenes Kapitel gewidmet (Kapitel 1.4). In der Sportphysiologie steht vor allem die körperliche Leistungsfähigkeit des Sportlers im Vordergrund. Je komplexer die Anforderung der auszuführenden Bewegung ist, desto präziser müssen die Teilaspekte der Bewegung beherrscht werden. Körperliche Leistungsfähigkeit kann somit dadurch zum Ausdruck kommen, wie qualitativ und quantitativ die diversen Abläufe einer Bewegung ausgeführt werden.

Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Schnelligkeit als konditionelle Aspekte und die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten sind Kerninhalte der motorischen Grundlagen im Sport (Kapitel 1.2.3). Neben diesen qualitativen Aspekten differenziert sich der quantitative Aspekt in der Intensität, Dauer und Häufigkeit von Bewegungen. Übertragen wir die genannten Faktoren auf das Voltigieren, so bedeutet das z.B. für die Schere, dass sie nicht nur an die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten enormen Anspruch stellt, um sie technisch präzise ausführen zu können. Sondern es bedarf auch der Fähigkeit, das Leistungsvermögen des Voltigierers so zu entwickeln,

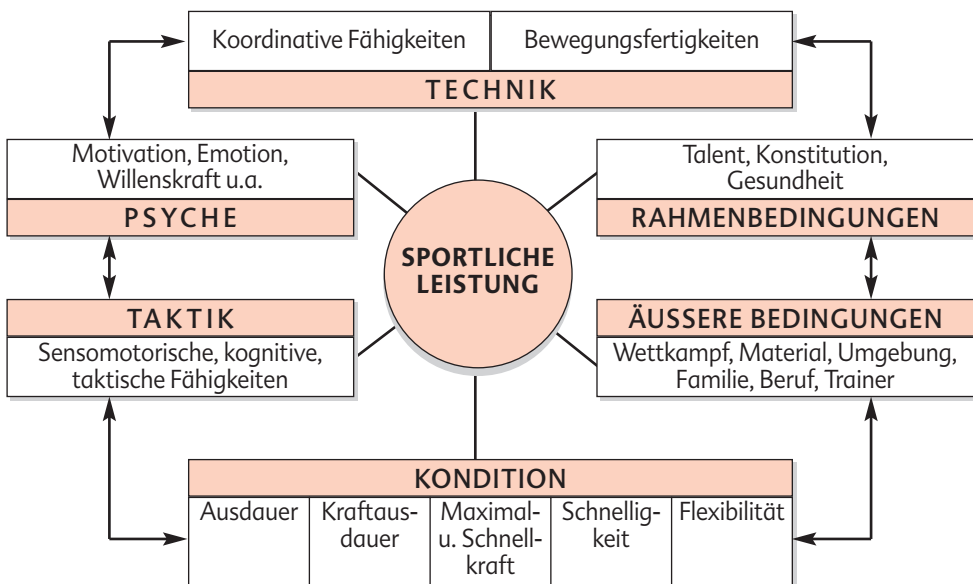


Abb. 11 Einflussfaktoren auf die sportliche Leistung

(modifiziert nach GROSSER, M./STARISCHKA, S./ZIMMERMANN, E.: Das neue Konditionstraining. BLV Verlag, München 2001)

2.1.5 Die Mühle und der Quersitz

Der freie Grundsitz vw. wurde ursprünglich in allen Entwicklungsstufen im Wettkampf gezeigt. Mittlerweile ist er national nur noch im Anfänger- und Fortgeschrittenenbereich zu finden. Hier wird der ausbalancierte, sich im Gleichgewicht befindende Sitz abgeprüft. Im Leistungs- und Spitzensport wird der Sitz ausschließlich in der Mühle bewertet. Bei Anfängern wird besonderer Wert auf die körperlichen Grundvoraussetzungen gelegt, deshalb wird der Sitz nicht nur in Form des isolierten, freien Grundsitzes abgefragt, sondern ist auch ein Schwerpunktkriterium der Bewertung des Quersitzes.

Im fortgeschrittenen Turnierbereich werden der Grund- und Quersitz als bekannt vorausgesetzt. Fortgeschrittene zeigen ergänzend zum freien Grundsitz vw. eine halbe Mühle. Dem Voltigierer werden unter Hinzunahme des 4er-Taktes komplexere, koordinativ anspruchsvollere Bewegungsabfolgen abverlangt. Im Könnensstadium wird schließlich eine 360-Grad-Drehung im Sitzen gefordert, die im 4er-Takt zu erfolgen hat. Durch die methodische Staffelung, beim Erlernen der Pflichtübung Mühle über die verschiedenen Leistungsklassen hinweg, sollen Trainer und Sportler dazu veranlasst werden, einen Schwerpunkt ihrer täglichen Arbeit in die Sitzschulung zu investieren. Wie bereits erwähnt, ist der ausbalancierte, aufrechte Sitz eine Grundvoraussetzung zum Erlernen einer Großzahl von Voltigierübungen.



Weiterhin kräftigen viele Übungen die Hüftmuskulatur, die bei den methodischen Vorübungen erwähnt werden. Des Weiteren sind die oben angesprochenen Übungen auf dem Pferd in allen Gangarten durchführbar und können durch Zusatzanforderungen oder Verringerung der Unterstützungsfläche (z.B. freier Sitz) erschwert bzw. intensiviert werden.

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit in Bezug auf die Mühle

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit im Hüftgelenk

⇒ Verbesserung der Dehnfähigkeit der Hüftbeuger

s. Kapitel Aufsprung und Fahne

⇒ Dehnung der Hüftstrecker im Kniestand

Der Voltigierer befindet sich mit einem Bein im Kniestand, das zweite ist gestreckt nach vorne gestellt. Der Oberkörper wird anschließend gestreckt nach vorne geführt, bis ein Dehnungsreiz im hinteren Oberschenkelbereich des vorderen Beines erreicht wird (Foto 16).

Variation: Gleiche Dehnung im Stand. Hinteres Bein angebeugt, vorderes gestreckt. Bei sehr dehnbaren Personen kann das vordere Bein auch erhöht abgelegt werden.



Dehnung im Kniestand

⇒ Dehnung der Hüftbeuger in Rückenlage

s. Kapitel Aufsprung

⇒ Dehnung der Hüftstrecker im Sitz

Ausgangsstellung Langsitz, aus der aufgerichteten Oberkörperhaltung wird dieser gestreckt nach vorn geneigt (Foto 17).

Variation: Ausgangsstellung Grätschsitz, gleiche Bewegungsausführung. Bei dieser Übung werden gleichzeitig die Hüftadduktoren gedehnt



Dehnung Hüftstrecker

⇒ Dehnung der Hüftadduktoren in Rückenlage

Ein Voltigierer liegt in Rückenlage, die Beine werden senkrecht nach oben angehoben und abgespreizt. Die Dehnung erfolgt durch die Schwerkraft. Zur Unterstützung kann der Voltigierer durch Druck an den Oberschenkelinnenseiten den Dehnungsreiz erhöhen. Gleiches gilt für Dehnung durch einen Partner.

⇒ Dehnung der Hüftadduktoren aus dem Stand

Die zu dehnende Person spreizt aus dem Grätschstand, mit nach vorn abgestützten Armen, beide Beine langsam ab. Endposition ist der seitlich abgespreizte Spagat (siehe Foto 18).



Spagat

Der Salto rückwärts gehockt

Lernvoraussetzungen

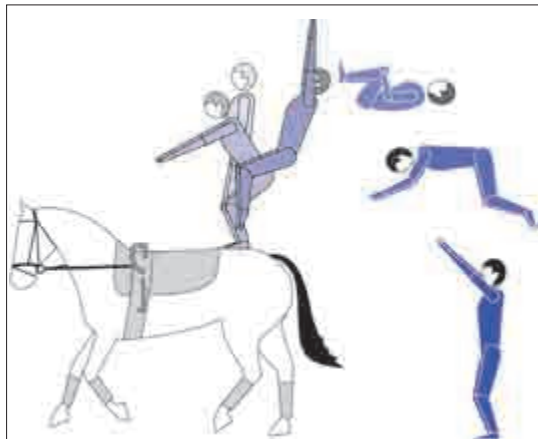
Die konditionellen Voraussetzungen ähneln denen, die beim Salto vv. benötigt werden. Sicherlich stellt der Salto rw. bezüglich der ungewohnten Rückwärtsbewegung, im Sinne der Orientierungsfähigkeit, besonders für Anfänger eine zu überwindende Hürde dar. Die Kopplungs- und Differenzierungsfähigkeit als koordinative Voraussetzungen bilden auch für den Salto rw. erforderliche Lerngrundlagen. Im technischen Bereich sollten zuvor Rückwärtsrotationen gehockt an Hang- und Stützgeräten wie Ringe, Taue oder am Parallelbarren geübt werden.

Hauptkriterien

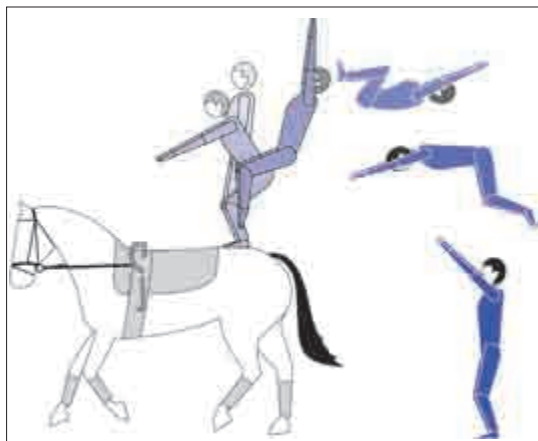
1. Höhe und Lage des Körperschwerpunktes
2. Koordination von Sprung und Rotation
3. Landung

Die Bewegungsbeschreibung des gehockten Saltos rw. vom Pferd

In einer leicht vorgeneigten Standposition schwingt der Voltigierer die Arme vorhoch hinter den Kopf. Gleichzeitig erfolgt ein schnellkräftiger Abdruck der Beine vom Pferd. Bedingt durch den zeitgleichen Schwung der Arme und den schnellkräftigen Abdruck der Beine gewinnt der Körper an Höhe. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule fixiert. Dadurch, dass die Arme nach dem Absprung hinter dem Kopf abrupt fixiert werden, wird die Impulsübertragung bezüglich des Höhengewinns verstärkt. Im letzten Drittel der Steigphase werden die Beine schnellkräftig angehockt, der Körper rotiert um die freie Drehachse. Hat der Oberkörper die Waagerechte erreicht, beginnen sich die Beine und die Hüfte nach hinten, danach nach hinten unten zu öffnen, um die Landung einzuleiten (s. Pikt. 83). Die Arme sind in der Schrägvorhochhalte (vgl. GERLING 2002). Wie beim Salto vv. erreichen die Fußballen als erste den Boden, die Energie wird reaktiv abgefangen und mündet in einem Auslaufen in Bewegungsrichtung des Pferdes.



Pikt. 82 Salto rw. gehockt (alternative Armhaltung)



Pikt. 83 Salto rw. gehockt