

# DE VERFIJNDE VOLTIGEUR 2.0

## CHALLENGE 2

### OMSCHRIJVING



Leer in deze challenge de beginselen van voltige.

**Voltige** is een discipline waar je zowel lenig moet zijn, lef moet hebben en een vertrouwensband met je paard nodig is. Je doet allerlei acrobatische bewegingen vanop de rug van je paard en dat zonder zadel. Bij voltige heb je een goede longeur nodig die jouw paard in een regelmatig tempo aan de longe kan houden. De voltigeur is dan degene die de oefeningen op het paard uitvoert.

Beginnende voltigeurs oefenen eerst hun bewegingen op een stilstaande bok of stappend paard, zo leren ze de technieken beter beheersen. Daarna oefenen ze tot ze hun bewegingen op een galopperend paard perfect kunnen uitvoeren.

### DRÉ DAAGT JULLIE UIT!

De 'molen' is een onderdeel van de verplichte kür in voltige. Voer de beweging zo correct mogelijk uit en maak hier een leuk filmpje van.

### TEKENING



#### Stap 1:

Breng het rechter been over de hals, laat hierbij de grepen los en pak ze weer vast als het been voorbij komt. Eindig stap 1 door binnenwaarts te zitten en kijk naar het midden van de cirkel. Breng je hoofd en schouder in lijn met de lengte-as van het paard. Zorg dat daarbij de benen aangesloten en in contact zijn met het paard.

#### Stap 2:

Breng het linkerbeen over het kruis van het paard. Eindig stap 2 door rechtop achterwaarts te zitten.

#### Stap 3:

Breng het rechterbeen over het kruis van het paard. Eindig stap 3 door buitenwaarts te zitten en naar de buitenkant van de cirkel te kijken. Breng je hoofd en schouder in lijn met de lengte-as van het paard. Zorg dat daarbij de benen aangesloten en in contact zijn met het paard. Wissel de handen van positie op de grepen.

#### Stap 4:

Breng het linkerbeen over de hals van het paard, laat hierbij de grepen los en pak ze weer vast als het been voorbij komt. Eindig stap 4 door naar voor te kijken in een voorwaartse zit.



**Dré tegen allen**  
**CHALLENGE**

# DE VERFIJNDE VOLTIGEUR

## CHALLENGE 2

### BENODIGDHEDEN



Voor deze challenge kies je of je dit op een soort bok toont of je dit op een echt paard of pony gaat oefenen.

- Materiaal om te longeren: zweep, longe touw, kopstuk
- Materiaal op de rug van het paard: longesingel met handvaten, dikke zadelpad
- Materiaal voltigeur: strakke kledij, zacht schoeisel, veiligheidshelm (een veiligheidshelm is in principe niet verplicht bij voltige, maar we raden dit wel aan!)

Enkele voorbeelden van een voltige bok/ton



### VARIATIE



Maak de oefening gemakkelijker door het op de grond te oefenen of op een stilstaande bok of ton.

Maak de oefeningen moeilijker door telkens sneller in gangen te gaan. Oefen eerst in stap vervolgens in draf en daarna in galop.

### HOU REKENING MET VEILIGHEID

Neem een paard dat je kan longeren en toegankelijk is om zonder zadel op zijn rug te zitten. Heb je hier geen geschikte paarden voor kan je dit ook zeker op de grond uitvoeren.

## #fieropmijnsport

volg jij ons al?



Paardensport Vlaanderen vzw



@paardensportvlaanderenvzw



Dré tegen allen  
CHALLENGE