

VOLTIGE IN VLAANDEREN

Naar aanleiding van de oprichting van de voltigecommissie binnen VLP, rees meer en meer de aandacht alsook de vraag naar voltige.

Al verschillende pony- en ruitersclubs in Vlaanderen zagen de schoonheid en het nut van het voltigeren in en richtten de vraag aan de voltigecommissie voor een basisbrochure over het oprichten van een voltigeteam.

Voltige is meer dan circus en acrobatenstreken op de rug van een galopperend paard! Het is een perfecte samenwerking tussen verschillende voltigeurs, paard en longeur die samen in harmonie voor een verbluffende en adembenemende verschijning zorgen.

Voltige is niet alleen een showgebeuren. Er bestaan al jaren Europese en Wereldkampioenschappen voltige.

Hier in België en meer bepaald Vlaanderen staat voltige nog in zijn kinderschoenen, maar daar gaan wij: van de voltigecommissie samen met alle geïnteresseerden en sympathisanten snel verandering in brengen!

Deze informatiebrochure is een eerste stap van een hele reeks initiatieven die er in Vlaanderen rond de ruitersporttak " voltige " zullen georganiseerd worden.

We hopen jullie als club, hiermee een beetje beter wegwijs te maken.

Alle verdere informatie alsook alle contactpersonen van de Voltigecommissie staan vermeld op de website van VLP en voltigewebsite welke u kunt terugvinden onder:
www.vlp.be / www.voltige.be

Succes!!

INHOUDSOPGAVE

ALGEMEENHEDEN

1. Voltigetruiner / trainster	p. 3
2. Voltigepaard	p. 3
3. Voltigeurs	p. 3
4. Uitrusting	p. 4
4.1. Longeur	p. 4
4.2. Voltigepaard	p. 4
4.3. Voltigeurs	p. 8
4.4. Muziek	p. 8

OEFENINGEN

1. Verplichte oefeningen	p. 13
1.a. Uitgangspositie	p. 13
1.b. Opsprong	p. 14
1.c. Afsprong	p. 15
1.d. Opflanken	p. 16
1.e. Afsprong d.m.v. afflanken	p. 17
1.f. Vrije zit	p. 19
1.g. Vlag	p. 20
1.h. Molen	p. 23
1.i. Schaar	p. 27
1.j. Staan	p. 31
1.k. Flank	p. 34

2. Vrije oefeningen	p. 37
---------------------	-------

OPBOUW VAN EEN VOLTIGELES	p. 38
---------------------------	-------

SITUATIESCHETS VAN DE OPSTELLING VAN EEN VOLTIGELES	p. 40
---	-------

ALGEMEENHEDEN

1. De Voltigetrainer / Trainster

Bent u vertrouwd met een paard of pony? Weet u hoe u een paard of pony moet longeren? Hebt u enig inschattingsvermogen over hoe een paard of pony kan reageren op bepaalde situaties? Kent u iets van lichamelijke opvoeding van kinderen?

⇒ Dan bent u een geknipte persoon om voltigeles te gaan geven!

(Indien u niet zo veel van L.O. kent, kunt u zich tijdens de trainingen steeds laten bijstaan door iemand die dit wel kent, en dan fungeren jullie respectievelijk als LONGEUR en TRAIN(ST)ER).

2. Het Voltigepaard

Het spreekt voor zich dat voor voltige een braaf, rustig en betrouwbaar paard of pony nodig is. Als train(st)er ligt de taak op uw schouders om te beoordelen of een paard of pony geschikt kan zijn voor voltige of niet. Volgende criteria kunnen u helpen bij deze beoordeling:

- a. Betrouwbaar;
- b. Kindvriendelijk;
- c. Rustige, regelmatige galop op de linkerhand en rechterhand;
- d. In conditie;
- e. Stevig gebouwd;
- f. Hij moet toelaten dat er overal gezeten, gelegen en geduwd kan worden;
- g. Fysiek in orde.

3. De Voltigeurs

Voor de voltigeurs zelf bestaan geen specifieke vereisten. Natuurlijk helpt het als de kinderen al vertrouwd zijn met een paard of pony en indien ze goed zijn in turnen. Voor het voltigeren, volgens de regels van VLP (conform de F.E.I. reglementen), op wedstrijden zijn er bepaalde leeftijdsgrenzen opgesteld. Deze liggen als volgt:

Vanaf 8 jaar tot ...	=>	toegestaan te voltigeren in GROEPSverband
Vanaf 12 jaar tot...	=>	toegestaan te voltigeren als DUOvoltigeurs
Vanaf 14 jaar tot ...	=>	toegestaan te voltigeren als SOLOvoltigeur

De groep op wedstrijden bestaat uit:

- 6 voltigeurs;
- 1 reserve voltigeur;
- 1 longeur;
- 1 paard.

In de teamwedstrijden, alsook bij de duo's, dienen de voltigeurs een nummer te dragen van 1 tot 6 (of 7) conform hun opgegeven namen op de scorebladen. Dit nummer moet gedragen worden rond buitenarm of buitenbeen. Het mag niet loskomen tijdens de wedstrijd.

4. De Uitrusting

4.1. Voor de Longeur (op wedstrijden)

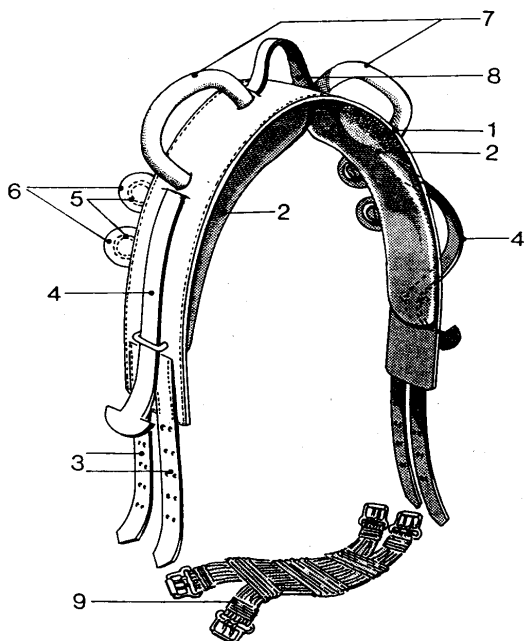
De longeur moet netjes gekleed zijn, bij voorkeur in het wit of in de kleuren van het team. Hij moet de minimum leeftijd van 21 jaar hebben om te mogen longeren op wedstrijden.

4.2. Het voltigepaard

Voor het voltigeren dient het paard voorzien te worden van aangepaste uitrusting. Een voltigebeugel (zie tekening) wordt gebruikt voor het opspringen en uitvoeren van de oefeningen.

TIP: De meeste ruitersportspecialzaken hebben wel contacten om aan een voltigebeugel te geraken.

Een voltigepaard dient de minimale leeftijd van 5 jaar bereikt te hebben voor deelname aan een wedstrijd.



1. Lederen beugel;
2. Steunbladen;
3. Singelstoten;
4. Lederen lussen;
5. Ringen voor de bevestiging van de bijzetteugels;
6. Lederen beschermlapjes;
7. Handgrepen;
8. Lederen lusje;
9. Singel.

Verder zijn nog nodig:

1. Hoofdstel met bit (géén stang of kinketting toegelaten);
2. Longe moet aan het bit bevestigd zijn;
3. Longeer-zweep;
4. Bijzetteugels verplicht voor galop;
5. Bandages en andere beschermingen voor de benen zijn toegelaten;
6. Bescherm-mouche voor onder de voltigebeugel;
7. Voltigedoek (ter bescherming van de rug van het paard).

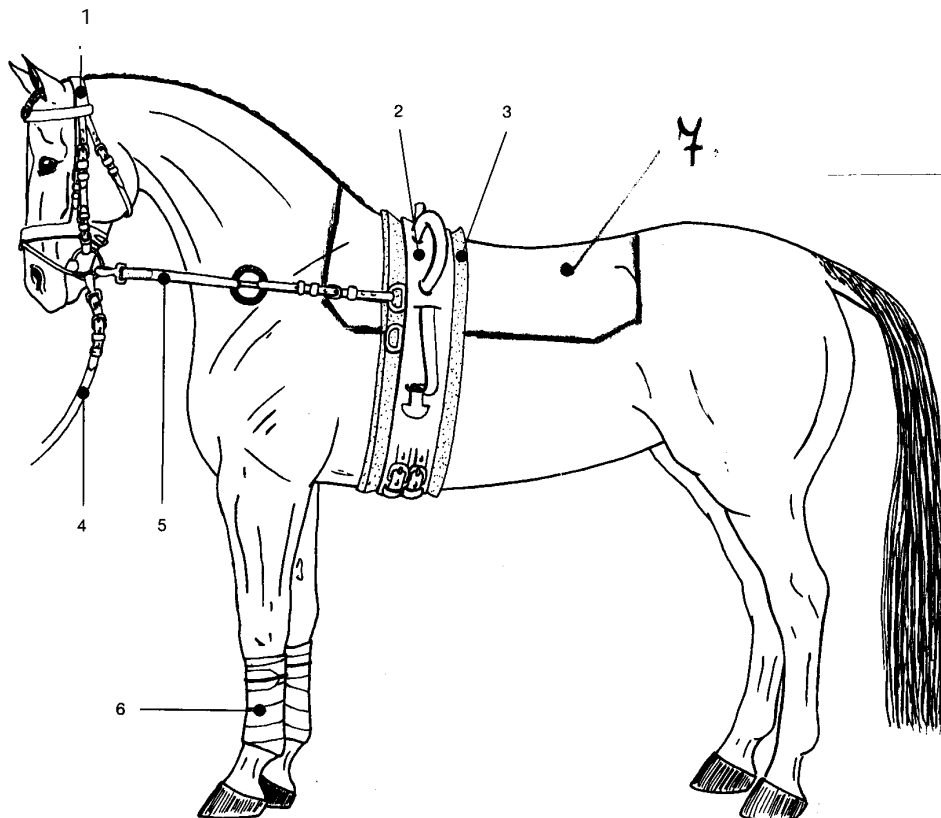
⇒ De voltigedoek:

Voor de grootte, breedte en dikte van de doek bestaan ook reglementeringen. Deze zijn enkel bepaald voor "paarden" daar er met pony's niet kan deelgenomen worden aan wedstrijden op internationaal (F.E.I) niveau. De bepalingen voor het paard zijn als volgt:

- max. 110 cm lang zijn en max. 80 cm achter de singel;
- max. 90 cm breed;
- max. 3 cm dik.

TIP: Deze kunt u zelf knippen uit geperste mouche die vaak te vinden is bij zetelmakers of u kan een stevig zadeldoek van bv. westernzadels gebruiken. U voorziet deze doek uiteraard van een handdoek die het zweet van het paard kan absorberen om wonden aan de rug van het paard te voorkomen

Een voltigepaard ziet er dan als volgt uit (zie tekening):



1. Hoofdstel;
2. voltigebeugel;
3. mouche;
4. longe;
5. bijzetteugel;
6. bandage;
7. Doek.

TIP : Voor het inoefenen van alle oefeningen die op het paard dienen uitgevoerd te worden, gebruiken we een ijzeren paard of zoals gekend in de voltigetaal: de "ton". Dit is een toestel dat bestaat uit 2 aan elkaar gelaste tonnen met handvaten, op poten. Ze wordt omringd met een beschermlaag die de tonnen zachter maakt en eventueel met een zeil dat ze ook weersbestendig maakt. De ton is een niet te verwaarlozen hulpmiddel voor zowel de voltigeurs als de train(st)er. De voltigeurs leren voelen hoe de oefening precies dient uitgevoerd te worden en de train(st)er kan makkelijker corrigeren op de ton dan op een paard of pony.

Ook voor de opsprong is de ton in combinatie met een minitrampoline heel nuttig. Zorg er bij de aanmaak van een ton steeds voor dat deze hoog genoeg gemaakt wordt, zodat de kinderen echt moeten leren springen om erop te geraken. Door de plaatsing van een minitrampoline aan de linkerkant van de ton kan het effect van een galopperend paard gecreëerd worden. De sprongkracht van de galopsprongen van het paard zorgen ervoor dat de voltigeur bij wijze van spreken in de lucht gegooid wordt. In de lucht is het moeilijker om vormspanning te behouden dan op de begane grond. Daardoor komt het dat de benen van de voltigeurs makkelijker ongestrekt zijn bij de opsprong op het paard dan bij de opsprong op een lage ton. Daarom oefenen we de opsprong hierop in. (zie foto's)



Uitgangspositie voor de opsprong.

We oefenen met springen met het hoofd omlaag en achterwerk boven de rug van de ton.

TIP : Als je hoofd omlaag gaat, gaan je benen automatisch hoger de lucht in. Dit kan getest worden door ergens aan vast te houden en je been achteruit te zwaaien en je hoofd omhoog te houden en hetzelfde te doen met je hoofd omlaag! Het verschil zal duidelijk voelbaar zijn!

4.3. De Voltigeurs

Bij het groepsvoltigeren dienen al de voltigeurs uniform te zijn aan elkaar, d.w.z. dezelfde voltigepakjes, zelfde kleur voltigepantoffels, zelfde haardracht.

De haardracht:

- Zo uniform mogelijk!
- Zo netjes mogelijk zonder dat er haartjes loshangen!
- De jongens ook zo uniform mogelijk en netjes!

Pakjes:

- Uniform!
- In de kleuren van de club!
(Bij voorkeur :
 - pak uit 1 geheel
 - een maillot met aanpassende turnbroek))
- Bij het dragen van losse kleding loop je de kans dat er "iets" "ergens" blijft achterhangen en scheurt of dat de andere voltigeurs je niet goed kunnen vasthouden doordat je kleding schuift of in het ergste geval dat je jezelf bezeert door ergens te blijven achterhangen!!! !)

Pantoffels:

- Balletschoentjes met plastieken zolen of lichte turnpantoffels!!!
(indien een lederen of daimen zool wordt gebruikt schuif je weg op het paard)

!!! Heel belangrijk : voltigeurs mogen **NOOIT** juwelen, oorbellen of horloges dragen !!!
Sta dit als trainer / longeur nooit toe, ZELFS NIET OP TRAININGEN!!!!

Let ook steeds op bij het poetsen van het paard of de pony dat de kinderen hun pantoffels nog niet dragen. De kans dat het paard of pony op hun voeten of tenen zal gaan staan is vrij groot! Pas wanneer het poetsen voorbij is gaan de turnpantoffels aan.

4.4. De begeleidende Muziek

Bij de uitvoer van zowel de verplichte als de küroefeningen mag er gebruik gemaakt worden van muziek. Deze moet echter aangepast zijn aan de oefeningen en mag geen enkel gesproken woord bevatten!!! Indien dit toch het geval is wordt een team onmiddellijk gediskwalificeerd!

Ook het oplopen (= gans het team: longeur, paard, en 7 voltigeurs komen binnengelopen in de ring en stellen zich op voor de groet voor de hoofdjury) mag op muziek gebeuren. Hiervoor kiest men best een beat waarop de kinderen makkelijk hun looppas kunnen op vinden. Ook hier weer geldt de regel dat geen enkel woord mag gesproken worden in de begeleidende oplopmuziek.

Tijdstippen van het aanzetten van de muziek op wedstrijden:

Oplopmuziek:

- De éérste voltigeur in het team = nummer 1 = meestal de grootste steekt haar/zijn hand op als teken dat de muziek mag aangezet worden en dat het team klaar is om aan te treden.
- Na de groet bij de hoofdjury en het plaatsnemen van de voltigeurs op een rij buiten de longeercirkel wordt de muziek automatisch gestopt door de organisatie.
- In deze muziekloze tijd dient de longeur het paard te laten draven op de longeercirkel en dit tot de hoofdjury d.m.v. een belsignaal mededeelt dat de oefeningen mogen aangevat worden (Opgelet: het paard moet minstens 2 cirkels gedraafd hebben alvorens in galop te hebben gesprongen, dit om:
 1. Te laten merken dat het paard rustig is en dus dat het veilig is om de kinderen te laten beginnen;
 2. Om de jury een kans te geven te controleren dat het dier niet mankt of andere mankementen vertoont.
- Als de bel heeft gerinkeld loopt het nummer 1 in het team naar het midden van de cirkel en steekt zijn rechterhand op als teken voor de organisatie dat de muziek mag gestart worden.
- Na de ganse reeks oefeningen wordt de muziek automatisch gestopt door de organisatie en wordt het oplopmuziekje terug aangezet voor de groet en het buitenlopen.

Nota 's bij de muziek:

- Er moeten dus 3 aparte cd's worden bezorgd aan de organisatie;
- **1** met het **oplopmuziekje** dat **minstens 5 minuten** duurt;
- **1** met het muziekje voor de **verplichte oefeningen** dat **minstens 10 minuten** duurt;
- **1** met de **kürmuziek** dat **minstens 8 minuten** duurt.
- Als de muziek te kort is en de oefeningen zijn nog bezig als de muziek al gestopt is, geeft dit een zeer slechte indruk en zullen er punten voor algemene indruk worden afgetrokken.
Indien er tijdens de uitvoer van de oefeningen iets misloopt waardoor de oefeningen onderbroken moeten worden (val van voltigeur of iets met het paard) wordt de muziek automatisch stilgezet!

DE OEFENINGEN

Alle oefeningen worden eerst ingeoeffend op een ton (hierboven beschreven)
Er bestaan 2 soorten oefeningen.

1. De **verplichte oefeningen**;
2. De **vrije oefeningen of kuroefeningen**.

Beide moeten uitgevoerd worden op de wedstrijden elk in één blok.

Elk in blok betekent: Eerst treedt een team / solovoltigeur aan in de ring voor de uitvoering van de verplichte oefeningen, waarna hij de ring weer verlaat en later terug aantreedt voor de uitvoering van de vrije oefeningen.

Op de uitvoering van deze oefeningen staat ook een tijdslimiet die dient te worden gehanteerd op alle wedstrijden:

CATEGORIE 1: GROEPSVOLTIGE (6 voltigeurs + eventueel 1 reserve)

Plicht en kür worden in 2 aparte blokken gedaan op verschillende tijdstippen van de wedstrijd.

Binnen de plicht worden de oefeningen in 2 blokken gedaan.

Klasse A:

Plicht + Kür in galop

Max. toegelaten tijd voor plicht = **6 minuten**

Max. toegelaten tijd voor Kür = **4 minuten**

Alle 6 de voltigeurs dienen alle 6 de oefeningen van de plicht uit te voeren. Zij moeten ook alle 6 zelfstandig kunnen opspringen in galop. Alle 6 de voltigeurs dienen ten minste 1 oefening te hebben uitgevoerd in de kür.

Klasse B:

Plicht in galop en kür in stap

Max. toegelaten tijd voor plicht = **6 minuten**

Max. toegelaten tijd voor kür = **4 minuten**

Alle 6 de voltigeurs dienen alle 6 de oefeningen van de plicht uit te voeren. Alle 6 dienen zij eveneens zelfstandig te kunnen opspringen in galop. Voor de Kür in stap mag geholpen worden bij de opsprongen. Alle 6 de voltigeurs dienen ten minste 1 oefening te hebben uitgevoerd in de kür.

Klasse C:**Plicht + kür in stap****Max.** toegelaten tijd voor **plicht** = **8 minuten****Max.** toegelaten tijd voor **Kür** = **4 minuten**

Alle 6 de voltigeurs dienen alle 6 de oefeningen van de plicht te hebben uitgevoerd. Bij de opsprongen in stap is er hulp verplicht van een andere voltigeur!!! Alle 6 de voltigeurs dienen minstens 1 oefening uitgevoerd te hebben in de kür. Voor de opsprongen mag hulp geboden worden.

CATEGORIE 2: VIERTALLEN VOLTIGE (4 voltigeurs + eventueel 1 reserve)

Plicht en kür worden in 2 aparte blokken gedaan op verschillende tijdstippen van de wedstrijd.

Klasse A:**Plicht en Kür in galop****Max** toegelaten tijd voor **plicht** = **4 minuten****Max** toegelaten tijd voor **kür** = **3 minuten**

Alle 4 de voltigeurs dienen de 6 oefeningen van de plicht uit te voeren. Alle 4 de voltigeurs dienen ten minste 1 oefening uit te voeren in de Kür. Alle opsprongen gebeuren in galop zonder hulp.

Klasse B:**Plicht in galop en Kür in stap****Max** toegelaten tijd voor **plicht** = **4 minuten****Max** toegelaten tijd voor **kür** = **3 minuten**

Alle 4 de voltigeurs dienen alle 6 de oefeningen van de plicht uit te voeren. Alle opsprongen van de plicht dienen zelfstandig te gebeuren. Alle 4 de voltigeurs dienen minstens 1 oefening in de kür uit te voeren. Voor de opsprongen in stap mag hulp geboden worden door 1 van de medevoltigeurs.

Klasse C:**Plicht en kür in stap****Max** toegelaten tijd **plicht** = **6 minuten****Max** toegelaten tijd **kür** = **3 minuten**

Alle 4 de voltigeurs dienen alle 6 de oefeningen van de plicht uit te voeren. Voor de opsprongen bij de plicht dient verplicht hulp geboden te worden. Alle 4 de voltigeurs dienen minstens 1 oefening in de kür uit te voeren. Bij de opsprongen in de kür mag geholpen worden.

CATEGORIE 3: DUOVOLTIGE (2 voltigeurs)

In de duovoltige mag enkel een kür getoond worden en dienen er geen verplichte oefeningen uitgevoerd te worden. Tenzij uitdrukkelijk vermeld in de wedstrijdvoorwaarden van de organiserende club !!!

Klasse A: Kür in galop
Max toegelaten tijd = 2 min.

Klasse B: Kür in stap
Max. toegelaten tijd = 2 min.

Er mag een 3^e voltigeur aanwezig zijn op hulp te verlenen bij de opsprongen in stap.

CATEGORIE 4: SOLOVOLTIGE (1 voltigeur)

Plicht en kür worden op 2 verschillende tijdstippen van de wedstrijd uitgevoerd. Alle verplichte oefeningen dienen in blok uitgevoerd te worden.

Klasse A: Plicht en kür in galop
Toegestane tijd voor plicht = onbepaald
Max. toegestane tijd voor kür = 1 min.

Klasse B: Plicht in galop en kür in stap
Toegestane tijd voor plicht = onbepaald
Max. toegestane tijd voor Kür = 1 min.

Klasse C: Plicht en kür in stap
Toegestane tijd voor plicht = onbepaald
Max. toegestane tijd kür = 1 min.

Tijd start wanneer de eerste voltigeur de handgrepen aanraakt voor de opsprong en stopt wanneer de laatste voltigeur de handgrepen loslaat voor de afsprong!

Bij tijdsoverschrijding zal de jury bellen.

Bij het belsignaal moeten de oefeningen die bezig zijn onmiddellijk afgemaakt worden! Maar vergeet hierbij niet:

De afsprongen blijven hierbij wel nog meetellen in de quotering!!!

1. De Verplichte oefeningen

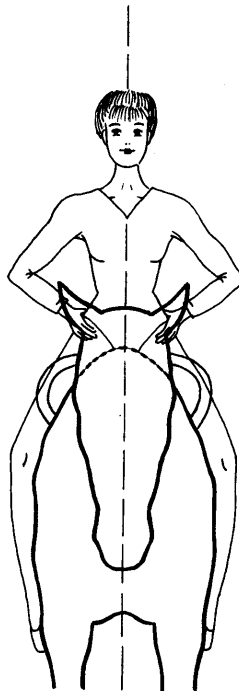
De verplichte oefeningen zijn 6 opgelegde oefeningen die zo correct mogelijk dienen uitgevoerd te worden. De opsprong telt als een aparte oefening die ook gequoteerd wordt. De afsprongen maken steeds deel uit van de oefeningen zelf en worden binnen de oefeningen gequoteerd.

ZEER BELANGRIJK: Tijdens de uitvoer van de verplichte oefeningen mag het paard of de pony **NOOIT** beloond worden! Niet d.m.v. stem noch door hem te belonen door een klopje in de hals!!! Indien de voltigeur toch het paard beloont tijdens de plicht kan het ganse team hiervoor gediskwalificeerd worden.

1.a. Uitgangspositie

De uitgangspositie van alle verplichte oefeningen na de opsprong.

Vanuit de uitgangspositie worden alle verplichte oefeningen aangevat. Indien dus de uitgangspositie niet correct is kunnen de rest van de oefeningen ook nooit correct uitgevoerd worden.



De voltigeur gaat na de opsprong rechtop zitten met de handen aan de handgrepen (dus niet zoals op de tekening) en kijkt vooruit tussen de oren van het paard of de pony. De benen worden lang aangesloten met de voetpunten (tenen) naar omlaag (**grote tegenstelling met het paardrijden!!!**)

1.b. De opsprong

Na het inoefenen van de opsprong op de ton met behulp van een minitrampoline. Kan de opsprong op het paard of pony geoefend worden in stap.

TIP: Laat de voltigeurs nooit zonder hulp opspringen in stap!!!! Dit is uiterst slecht voor de rug van paard of pony! In stap missen de voltigeurs de sprongkracht van paard of pony en gaan ze dus harder moeten springen, niet zo hoog komen en meer zijwaartse druk uitoefenen op de rug van het paard. Dit kan leiden tot het gaan manken van paard of pony door een ruggengraatletsel en tot het krijgen van een tegenzin in voltige door het paard of de pony doordat hij steeds pijn gedaan wordt als er een voltigeur naar hem toe komt. Het spreekt voor zich dat dit tot een gevaarlijke situatie kan leiden.

Bij de **opsprong in stap** wordt steeds geholpen door een andere voltigeur d.m.v het geven van een voetje.

De voltigeur die gaat opspringen, springt dan langs het paard of de pony mee op zijn of haar rechterbeen waarbij het linkerbeen wordt ondersteund aan respectievelijk de knie en enkel door de helper. Men gaat afspreken vooraleer men opspringt door 2 maal hardop te tellen en op de grond te springen en bij de 3^e tel wordt opgesprongen met hulp van de helper.

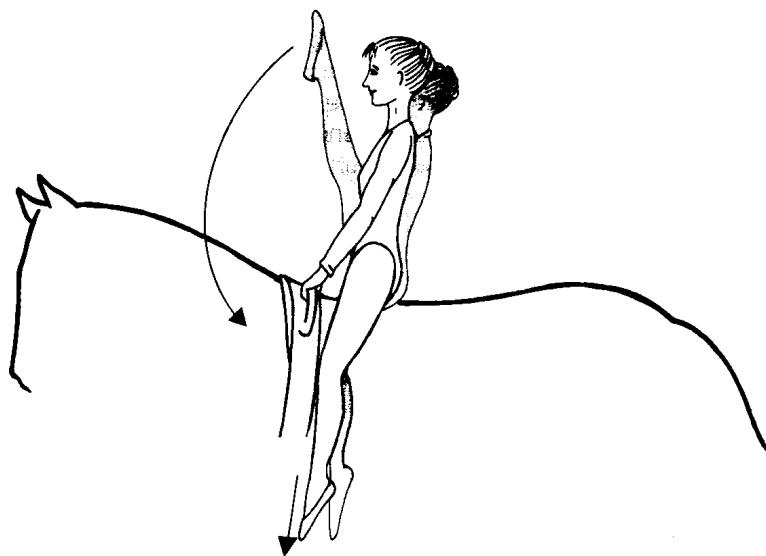
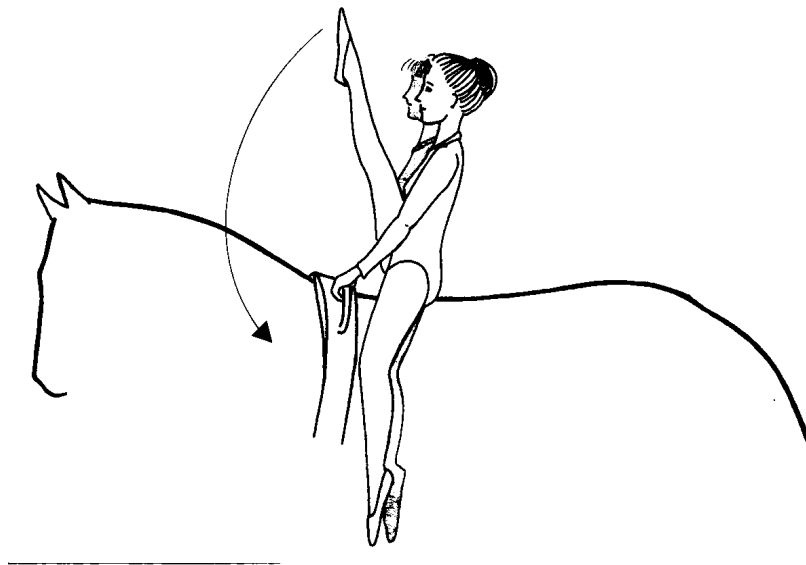
De **opsprong in galop** gebeurt wel zo veel mogelijk zonder hulp. Men gaat mee galopperen met het paard vanaf het midden (bij de longeur). Je loopt schuin mee in de galop van het paard naar zijn hoofd toe. Je blijft zo dicht mogelijk bij de longe doch raakt deze nooit aan. Eenmaal dicht bij het galopperende paard / pony gekomen neem je de handgrepen vast (zoals te zien op de foto van de uitgangspositie van de opsprong) je galoppeert maximaal nog 2 galopsprong mee met het paard en springt dan op zoals ook ingeoeffend op de ton, met je hoofd omlaag, achterwerk omhoog, benen gestrekt en tippen naar omlaag (zie tekening)



Na de opsprong ga je onmiddellijk opgericht zitten in de uitgangspositie. (hierboven beschreven met tekening)

1.c. De afsprong

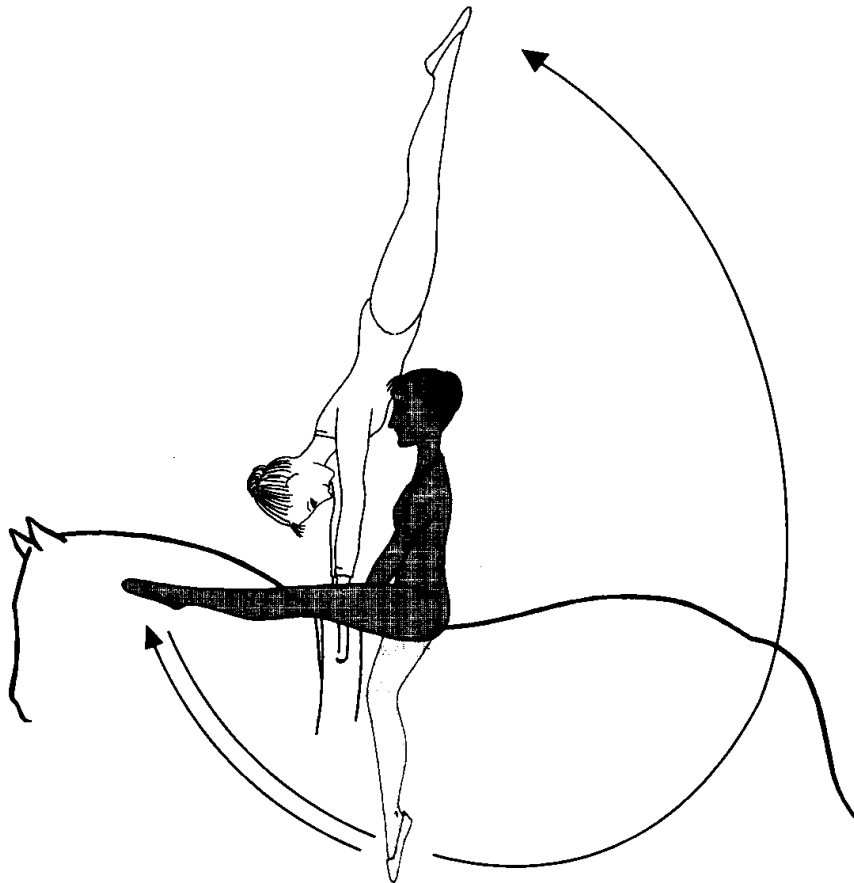
Als men spreekt over de afsprong wordt hier doorgaans een gewone normale afsprong mee bedoeld tenzij anders wordt gezegd. De gewone normale afsprong bestaat erin je rechterbeen zo hoog en gestrekt mogelijk met de tenen naar voor over de nek van het paard te tillen en met beide benen samen te landen op de grond aan de binnenkant (of linkerkant) van het paard. (zie tekening)



1.d. Het opflanken

Nog een veel gebruikte term in het voltigieren is het opflanken of "klappen". Het opflanken bestaat erin beide benen voorwaarts omhoog te tillen (om zwaai te halen) en daarna achteruit te zwaaien om in de lucht beide benen toe te "klappen" (bij elkaar brengen en sluiten) en daarna terug te komen naar de uitgangspositie.

Men streeft hierbij tot het bekomen van een "soort" handstand. (zie tekening)

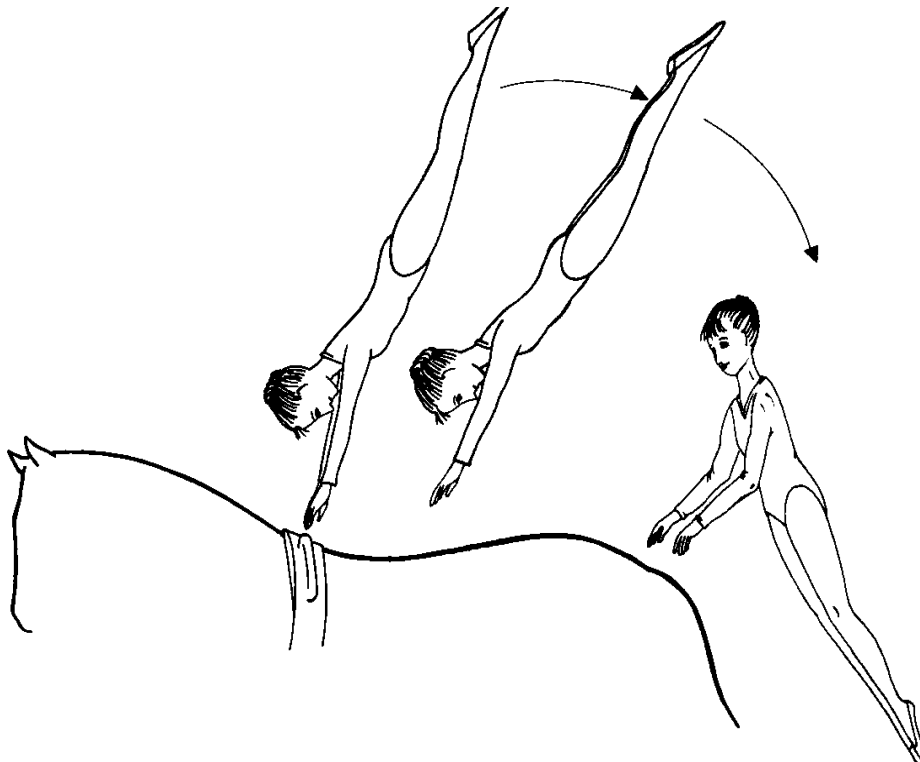


1.e. De afsprong d.m.v. afflanken

Als men niet afspringt d.m.v. de normale afsprong (hierboven beschreven) kan men kiezen voor de afsprong d.m.v. het afflanken.

Hierbij gebeurt eigenlijk net hetzelfde als het hierboven beschreven opflanken enkel komt men niet meer terug neerzitten in de uitgangspositie maar wanneer men in de lucht is, wordt er op de armen geduwd zodat men landt op de grond aan de buitenkant van het paard (rechtterkant dus)

Het afflanken kan ook naar de binnenkant gebeuren maar enkel op uitdrukkelijke vraag wordt het naar de binnenkant gedaan. (Tekening)



En dan nu de 6 verplichte oefeningen

Al **deze oefeningen** dienen door alle voltigeurs uitgevoerd te worden binnen de toegestane tijd. Het nummer 1 in het team begint steeds en dit is doorgaans de grootste van het team maar het mag ook de kleinste zijn.

TIP: Dikwijls is het paard of de pony nogal onrustig en vlot in het begin van de oefeningen. Daarom is het aan te raden om de grootste van het team te laten beginnen zodat deze zeker de vlotte gangen van het paard kunnen bijhouden. Soms is het net aan te raden om de kleinste van het team te laten beginnen daar deze het paard rustiger doen galopperen. Het is aan u als longeur deze situatie in te schatten en te beoordelen.

Elke effectieve oefening dient 4 volledige galopsprongen volgehouden te worden. Indien dit niet gebeurt, wordt er een half punt afgetrokken per ontbrekende galopsprong! **Gooi dus geen kostbare punten weg door niet juist of niet te tellen.**

De verplichte oefeningen worden uitgevoerd in 2 blokken. Dit werd gedaan om tijdsbesparend en paardvriendelijker te werken.

1. **Het eerste blok** bestaat uit de 3 eerste verplichte oefeningen, als zijnde:
 - a. **Vrije zit;**
 - b. **Vlag;**
 - c. **Molen.**Na de molen wordt afgesprongen.

2. **Het tweede blok** vat aan als alle voltigeurs in de groep aan bod geweest zijn. De eerste voltigeur gaat terug beginnen aan blok 2 van de plicht, als zijnde:
 - a. **Schaar;**
 - b. **Staan;**
 - c. **Flank.**

BLOK 1 VAN DE PLICHT

De eerste voltigeur begint met het eerste blok van de plicht: vrije zit, vlag, molen en de rest van de voltigeurs volgen en voeren ook deze 3 verplichte oefeningen uit.

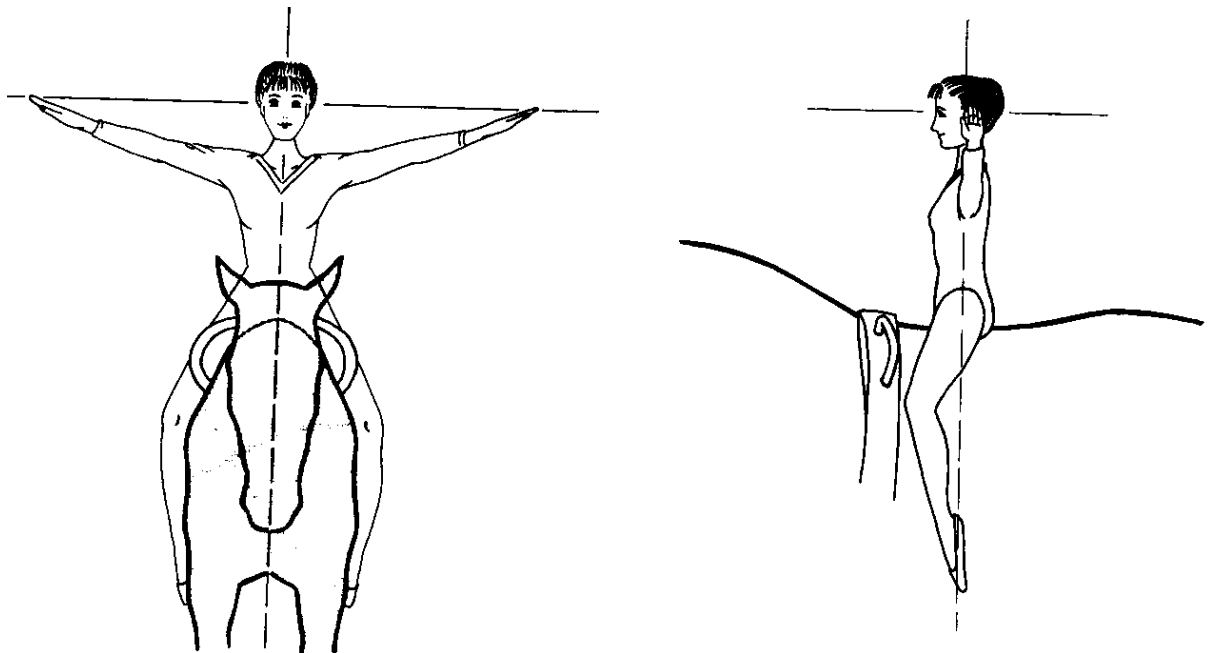
Tussen het afspringen van de voltigeur op het paard of de pony en het vastnemen van de handgrepen van de voltigeur die gaat opspringen mag max. 1 galopsprong zitten. Dit is zeer kort dus oefen hierop met de voltigeurs. Als ze dit niet doen wordt er kostbare tijd verloren gedaan die kan gebruikt worden in de kür.

1.f. De vrije zit

De vrije zit is de eerste verplichte oefening die moet worden uitgevoerd na de opsprong vanuit de basispositie.

Het lijkt een vrij eenvoudige oefening maar ... het is niet makkelijk om ze perfect uit te voeren. Vanuit de basispositie worden de armen zijwaarts gestrekt. De schouders worden hierbij laag gehouden en de vingertoppen komen op oorhoogte.

Ook in zijaanzicht worden de handen op oorhoogte gehouden en de buikspieren aangetrokken. De benen worden lang omlaag gedrukt en met de knieën tegen het paard aangesloten en de tinnen omlaag. Het hoofd wordt rechtop gehouden met de kin ietsjes omhoog (tot in tegenstelling met de tekening).



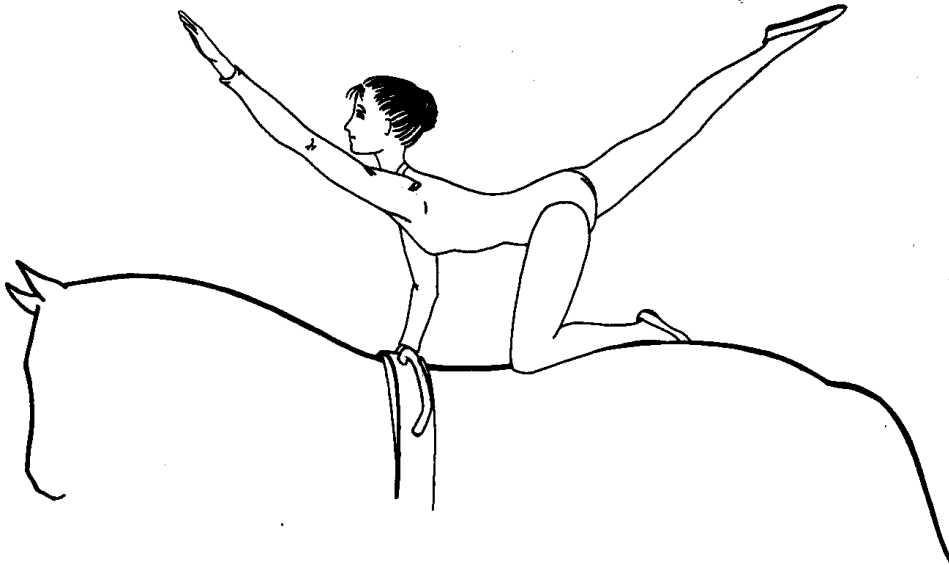
1.g. De vlag

Onmiddellijk na de uitvoering van de vrije zit en het terugkomen naar de basispositie, wordt de vlag aangevat. De vlag wordt uitgevoerd door met een zwaai op je knieën te komen zitten waarbij je de bovenkant van de voeten eerst het paard raakt en pas daarna worden de knieën voorzichtig op de rug van het paard geplaatst.

Nadat dit gebeurd is, kom je in een positie die men in de voltigewereld “**bank**-positie” noemt. Beide handen houden de handgrepen vast terwijl de onderbenen lichtjes naar de rechterkant (buitenkant) van de rug van het paard worden gedraaid! (je zult voelen dat je zo stevige zit) de ellebogen worden lichtjes gebogen om zo de schouders en het bekken op dezelfde hoogte te krijgen. (zie foto)



Dan worden de linkerarm en het rechterbeen rustig respectievelijk naar voor en naar achter gestrekt. Waarbij de elleboog van de rechterarm lichtjes gebogen blijft (om het bekken en de schouders op dezelfde hoogte te houden) en waarbij het hoofd steeds fier op wordt gehouden.

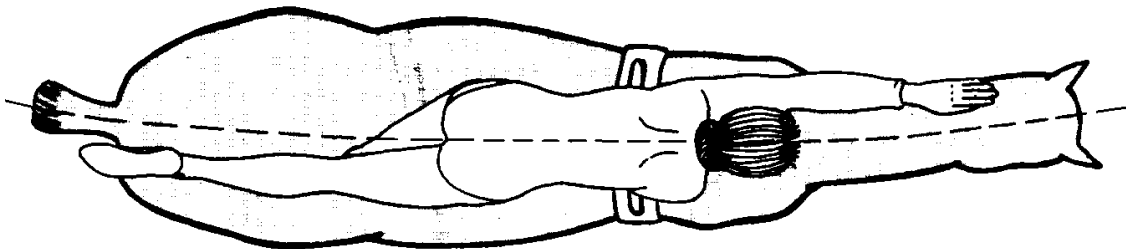


De kin moet boven de arm uitkomen.

TIP : zeg je voltigeurs zich niet te verstoppen achter hun arm anders kan de jury niet zien wie ze punten moeten geven! (zie tekening)

Ook in bovenaanzicht zijn er enkele richtlijnen beter uit te leggen.

- De vlag moet "**op**" het paard gebeuren d.w.z. **arm en been mogen niet buiten het paard of de pony komen** maar wel netjes "op" de pony of het paard gehouden worden.
- De **schouders moeten recht blijven** d.w.z. ook al wordt de linkerarm naar voren gestrekt, toch blijven de schouders recht **naast elkaar** en omlaag gedrukt (dit omlaag drukken van de schouders is van belang om je hoofd boven je arm te laten uitkijken: zie tekening boven)



Na de vlag 4 galopsprongen te hebben volgehouden gaan arm en been tegelijkertijd gestrekt terug omlaag. Eerst wordt de linkerhand terug vastgenomen aan de linkerhandgreep en daarna wordt ook het linkerbeen (steunbeen bij de vlag) gestrekt en worden beiden benen gestrekt terug omlaag gelaten en aangesloten tot het bekomen van de basispositie.

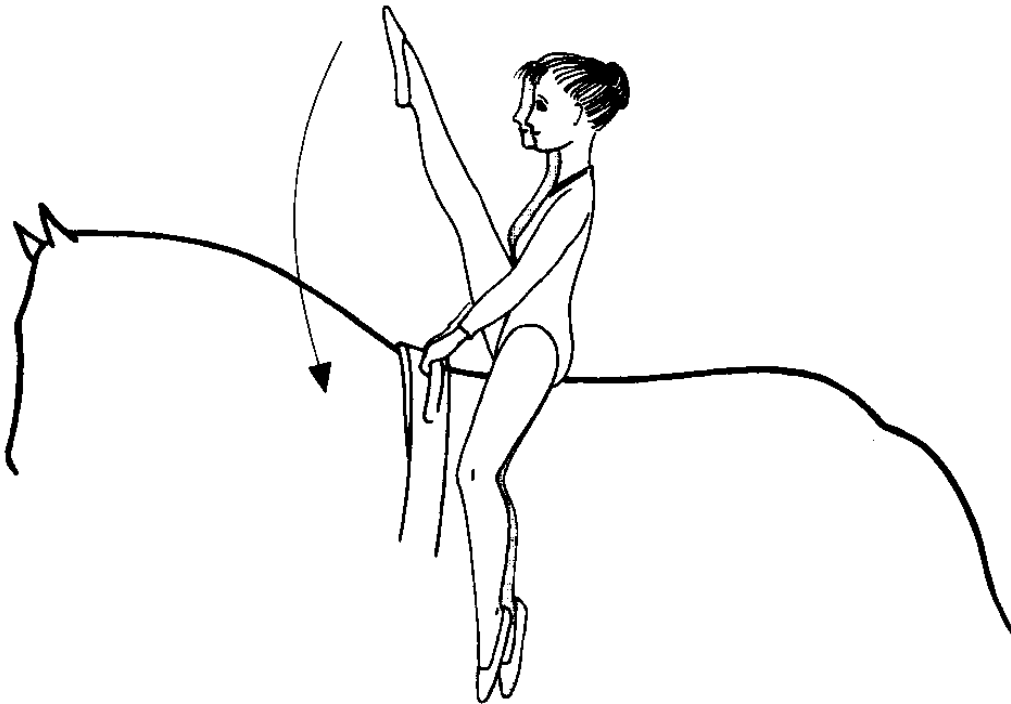
1.h. De molen

Vanuit de basispositie en onmiddellijk na het beëindigen van de vlag wordt de molen aangevat. Bij deze oefening is het tellen (hiervoor beschreven) ZEER belangrijk. Elk been gaat molenwiekend over de hals en rug van het paard of pony getild worden. Elke keer een been over de nek of rug getild wordt, gebeurt dit in 4 galopsprongen.

Leer je voltigeurs de galopsprongen van paard of pony tellen!

DEEL 1. Vanuit de basispositie wordt het rechterbeen gestrekt en zo hoog mogelijk over de nek van het paard getild, waarbij de rechter en de linkerhand respectievelijk en één voor één even worden losgelaten om het been door te laten. De rug van de voltigeur blijft hierbij zo recht mogelijk en het hoofd wordt steeds rechtop gehouden en volgt de richting waarnaar het been gaat.

Er wordt geteld vanaf het optillen van het been tot het eindigen van het been aan de linkerkant (binnenkant) van het paard of de pony.



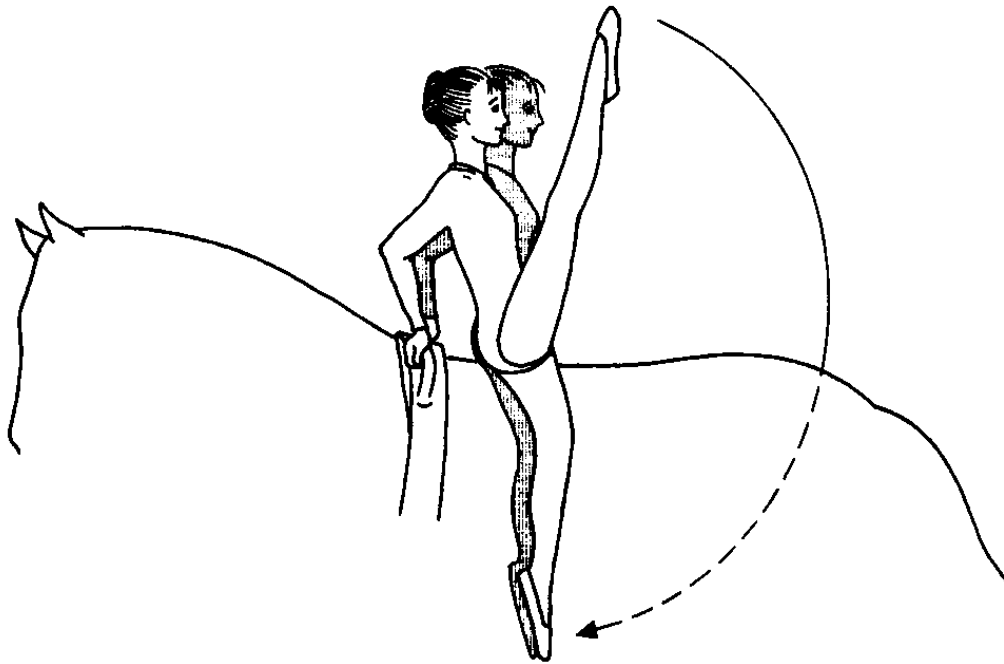
Als de beide benen aan de binnenkant van het paard of pony liggen, worden deze er aangesloten met de knieën en enkels tegen elkaar. En het hoofd ook opzij gericht. (dit is de 4^e tel en hierna wordt onmiddellijk terug begonnen met tellen voor het 2^e deel! **Dit is dus geen rustpauze enkel de laatste tel!**)

DEEL 2. Vanuit de zijwaartse positie waarin de laatste tel van deel 1 eindigde (amazonezit) beginnen we onmiddellijk terug te tellen tot 4, waarbij het linkerbeen over de rug (hoofd volgt weer opgericht de richting van het been) van het paard wordt getild in 3 tellen en waarbij je 1 tel de tijd hebt om (al achterwaarts zittend je handen één voor één verwisseld van handgrepen en waarbij je benen aangesloten zijn met het paard)



Na dit deel eindig je dus al achterwaarts zittend.

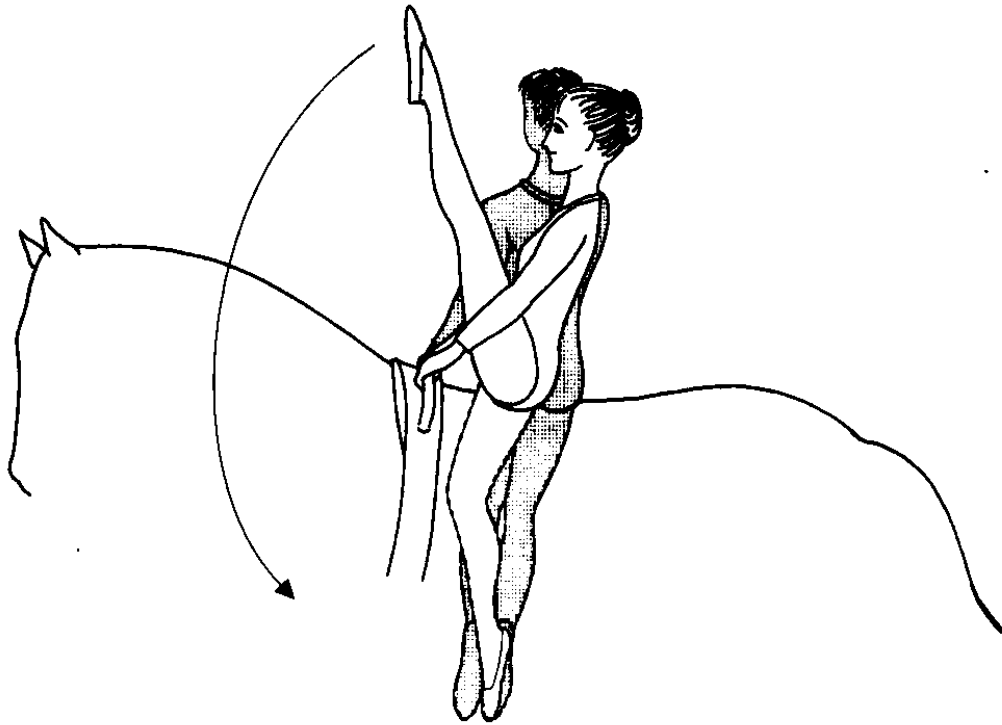
DEEL 3. Na de 4^e tel van deel 2 wordt ook weer onmiddellijk begonnen met het tellen voor deel 3 waarbij het rechterbeen over de rug van het paard wordt getild in 3 galopsprongen en waarbij tijdens de laatste tel of galopsprong de handen één voor één worden herpakt voorlangs naar de handgrepen en waarbij de knieën en enkels aangesloten worden met het hoofd naar opzij (buitenzijnde) kijkend.



Na dit deel eindig je in amazonezit aan de buitenkant.

OPGELET: Indien de voltigeurs hun handen tijdens dit deel van de molen tegelijkertijd loslaten vliegen ze gewoon langs de buitenkant van het paard of de pony af! Let daarom zeer goed op!

DEEL 4. Vanuit het zijwaarts zitten langs de rechterkant (buitenkant) van paard of pony wordt het linkerbeen over de hals getild waarbij ook weer de handen één voor één losgelaten worden om de benen door te laten en het hoofd fier rechtop gehouden wordt.



Na de 4^e tel waarbij terug in de basispositie terechtgekomen bent, volgt onmiddellijk de afsprong. (hierboven beschreven)

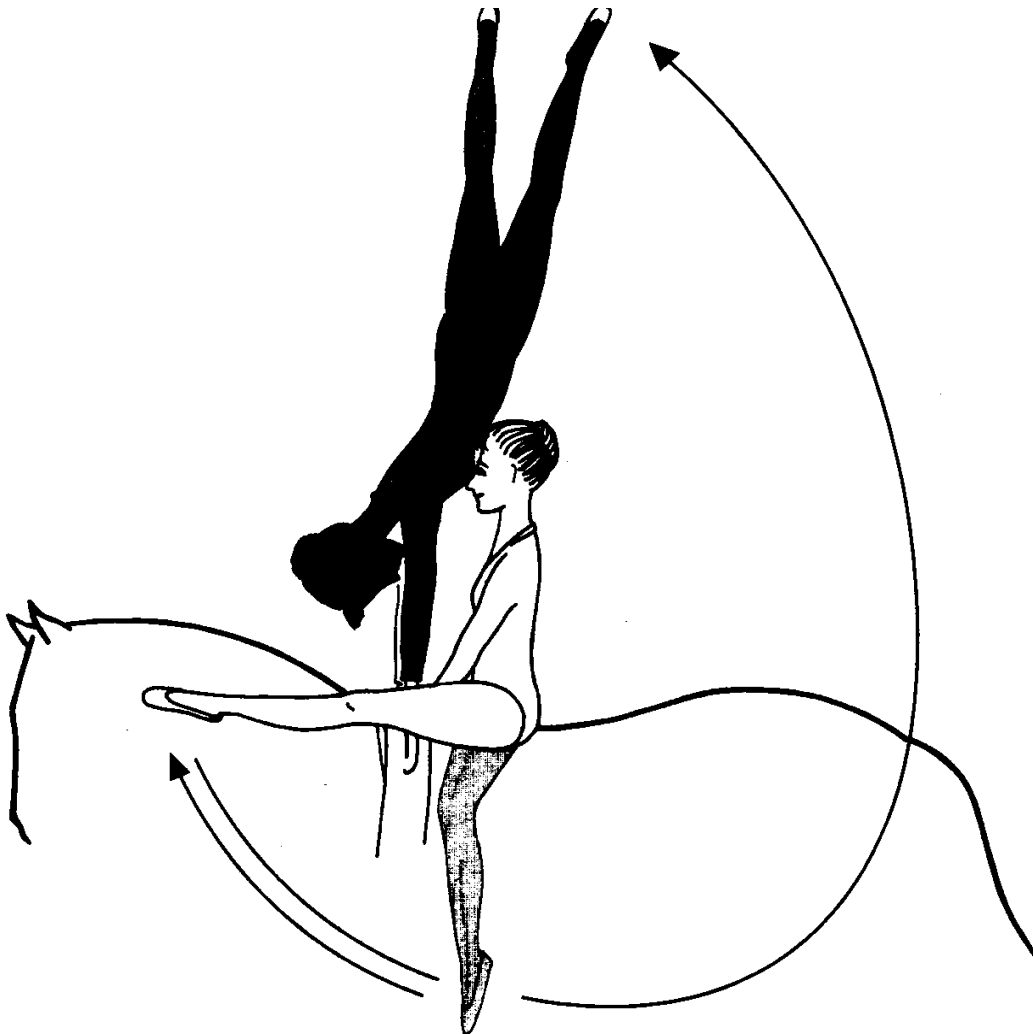
EINDE BLOK 1 VAN DE PLICHT

BLOK 2 VAN DE PLICHT

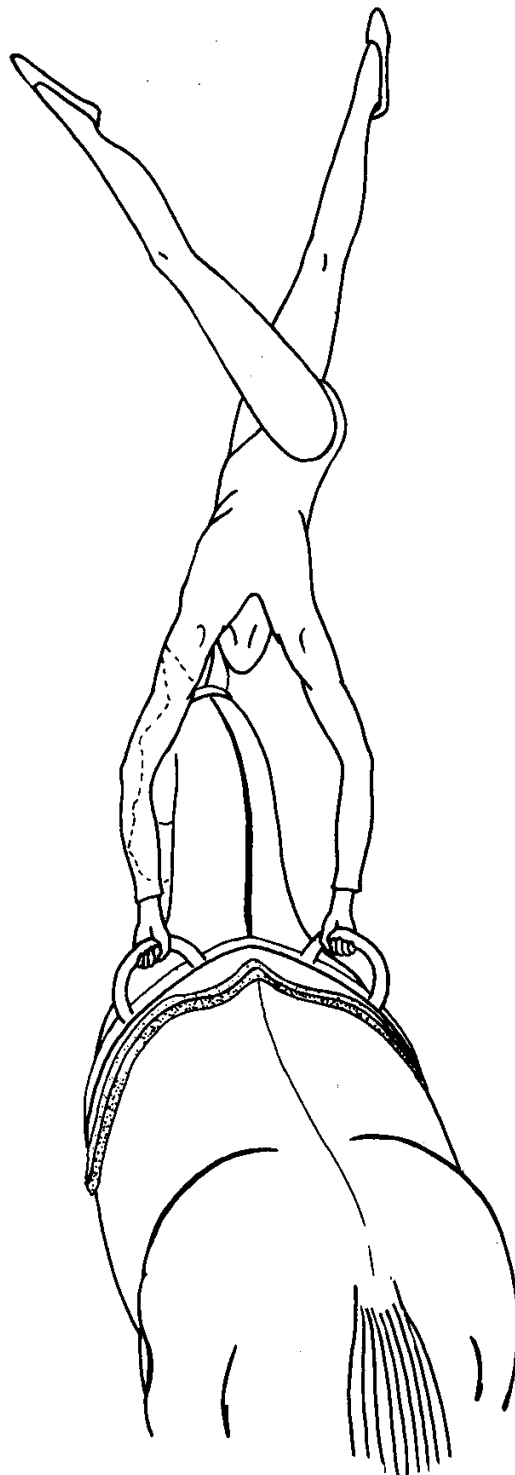
De eerste voltigeur begint nu aan het blok 2 van de verplichte oefeningen, zijnde: schaar, staan, flank en daarna volgen ook weer de rest van de voltigeurs.

1.i. De schaar

DEEL 1. Bij het eerste deel van de schaar wordt in feite hetzelfde gedaan als bij het opflanken (hierboven beschreven) met het grote verschil dat er boven in de lucht (na het klappen) met het linkerbeen boven gedraaid wordt en er achterwaarts geland wordt. (zie tekening)



Na dit deel land je achterwaarts zittend en worden de handen weer één voor één hernomen en wordt mooi rechtop gezeten.



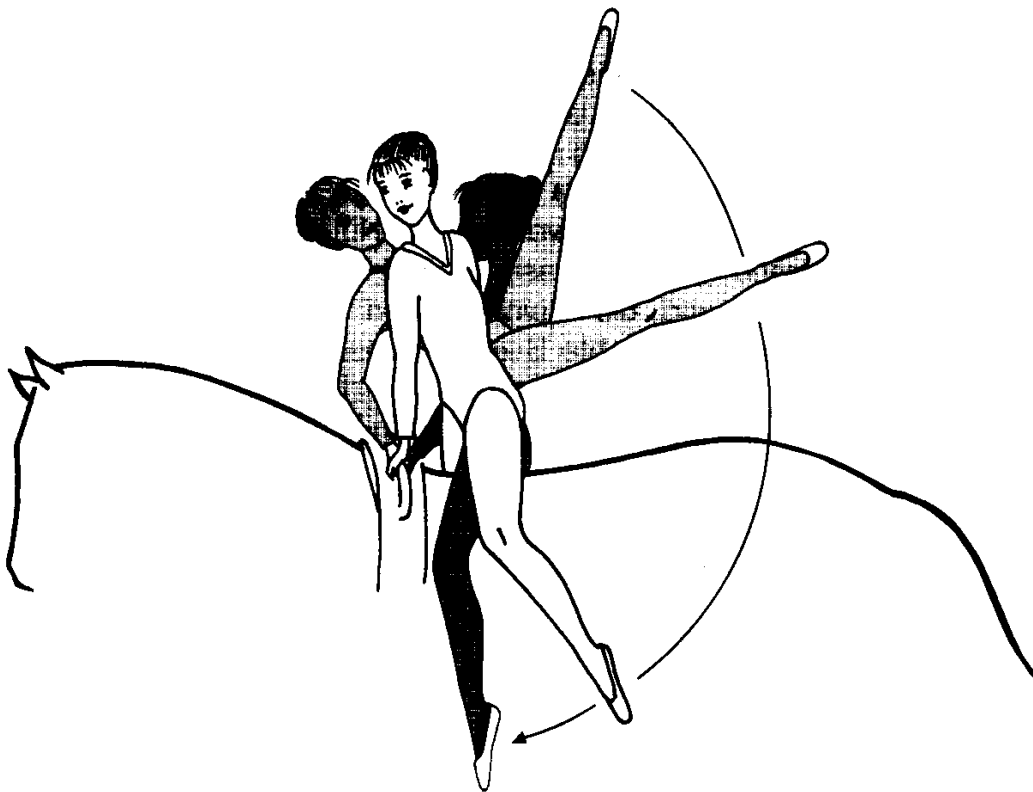
Op deze tekening toont men vanuit een achteraanzicht, nogmaals, het draaien in de lucht van de benen bij het "heen"scharen.

DEEL 2. Deel 2 van de schaar begint onmiddellijk na het oprichten d.m.v. zwaai te halen en de benen nu voorwaarts omhoog te zwaaien waarbij op de armen gedrukt wordt (en het hoofd naar de longueur toe kijkt) en met het linkerbeen boven in de lucht gedraaid wordt. (Zie tekeningen)

Tekening 1.



Tekening 2.



Na het terugscharen land je terug in de basispositie.

Om de voltigeurs de schaar aan te leren wordt er vaak geoefend met het "klappen" op de ton. De voltigeur (vanuit de basispositie) zwaait met beide benen, gaat op de buik liggen en probeert met beide benen boven op de rug van de ton te komen liggen. Als dit lukt gaat hij/zij proberen op te flanken op de ton. Lukt ook dit, dan kan het draaien met het linkerbeen boven geoefend worden.

Voor het terugscharen gaat ook achterwaarts geoefend moeten worden op het klappen. Ook weer zwaai halen met beide benen en dan de benen voorwaarts tillen en klappen in de lucht waarbij het achterwerk los moet komen van de ton/paard/pony. Indien ook dit lukt, kan weer geoefend worden op het draaien.

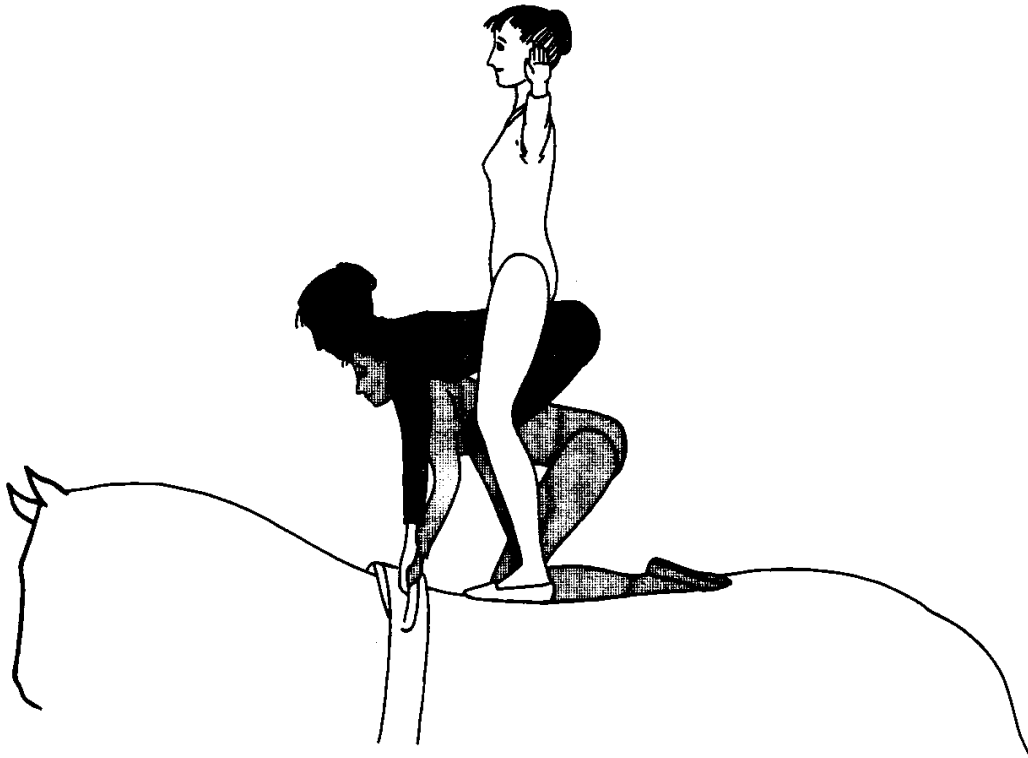
Let erop dat er steeds met het linkerbeen boven gedraaid moet worden. Indien een kind het eens verkeerd aangeleerd krijgt is het erg moeilijk om het nog juist "her"aan te leren !!!

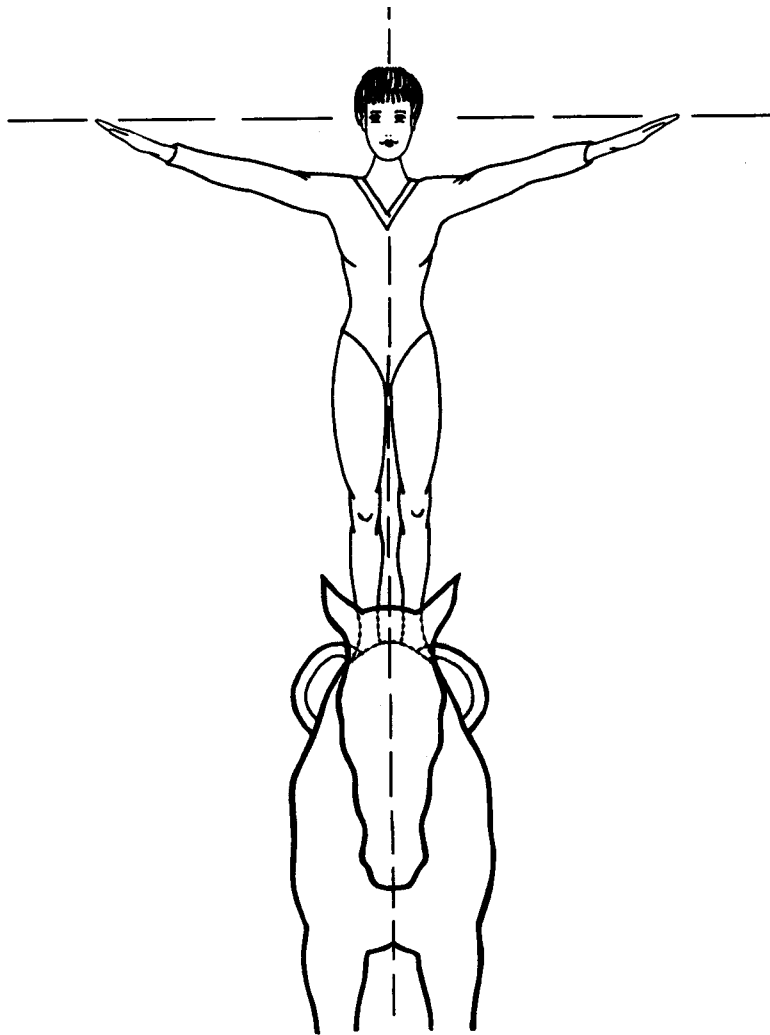
1.j. Het staan

Na het terugscharen en het zitten in de basispositie wordt gestart met het staan. Het staan is voor de meeste voltigeurs een vrij moeilijke oefening in het begin maar naar verloop van tijd wordt het routine.

- Vanuit de basispositie wordt er net als het begin van de vlag opgezwaaid tot bank (beiden benen naar achteren zwaaien, landen op het boven gedeelte van de voeten en rustig de knieën neerzetten op de rug van het paard);
- Vanuit de bank, opspringen tot hurkzit;
- Vanuit hurkzit, met volledig gestrekte armen rechkomen tot het staan, waarbij alle vereisten van de vrije zit (hierboven beschreven) terugkomen.

(deze 3 stappen zie tekening)



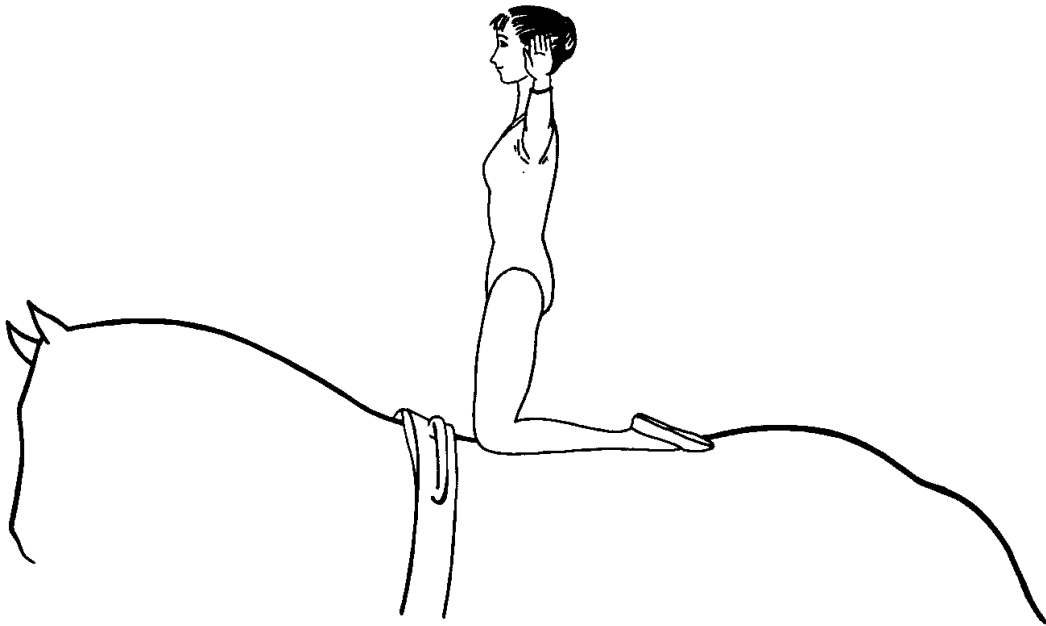


- Na 4 galopsprongen gestaan te hebben gaan de armen gestrekt en via de kortste weg terug naar de handgrepen waarbij dus voorovergebogen wordt en waarbij het hoofd vooruit blijft kijken! Na het vastnemen van de handgrepen worden beide benen gestrekt (ook beschreven bij vlag) terug omlaag gebracht tot in de basispositie.

Hoewel het oefenen op het staan eigenlijk vooral bestaat uit het afleiden van de aandacht op het staan en het concentreren op het gestrekt houden van beide armen kan het soms wel voorvallen dat bepaalde voltigeurs echt last blijven hebben met het staan!

Deze kunnen dan speciale oefeningen aangeleerd krijgen om nog beter het idee van het staan te vergeten en de concentratie van deze kinderen af te leiden naar andere dingen tijdens het staan.

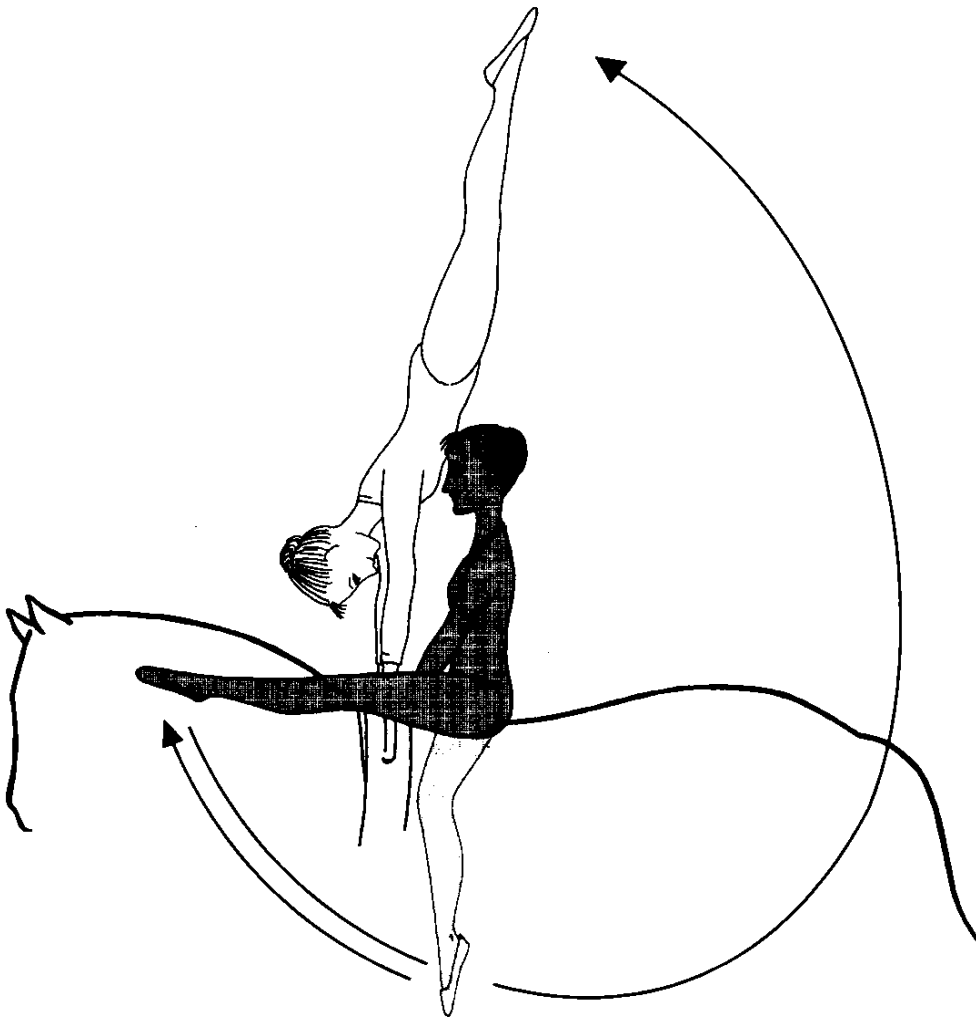
Zo kan bv het staan geïmproviseerd worden vanuit de kniepositie (zie tekening).



TIP : Laat de voltigeurs een liedje zingen tijdens de opbouw en het staan. Wees hierin creatief en blijf de voltigeurs aanmoedigen !!! Wordt vooral nooit kwaad!!

1.k. De flank

Bij het eerste deel van de flank wordt er steeds gewoon opgeflankt (zoals hierboven beschreven) waarbij na het toe klappen van de beide benen boven in de lucht met beide benen aan de linkerzijde (binnenkant) van het paard wordt geland tot amazonezit (zie tekeningen).

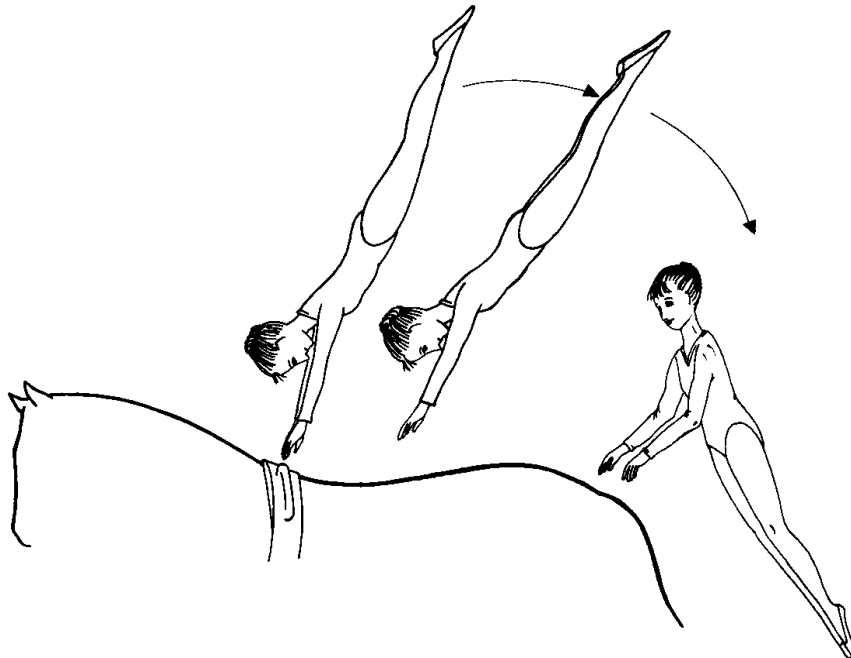




e: Aus dem Innensitz
abheben nach vorn und

Vanuit deze zit aan de binnenkant van paard of pony wordt met beide benen weer zwaai gehaald naar voren om dan terug te komen naar de positie eerder geleerd bij het opflanken (zie tekening).

Van hieruit wordt dan extra geduwd op de armen en losgelaten zodat men netjes aan de rechterkant (buitenkant) van het paard landt. (zie tekening)



EINDE BLOK 2 VAN DE PLICHT

2. De vrije oefeningen

Bij de vrije oefeningen of kuroefeningen zijn de teams vrij hun creativiteit en kunnen te tonen. Tot in tegenstelling met de verplichte oefeningen dienen de kuroefeningen slechts 3 galopsprongen getoond te worden.

Alle voorschriften en beperkingen staan duidelijk vermeld in het FEI – reglement maar bij deze toch even de belangrijkste :

HET IS TEN STRENGSTE VERBODEN :

- 1. Met méér dan 3 voltigeurs tegelijkertijd op het paard te zitten, staan, liggen of hangen. Bij de pony zijn maximum 2 voltigeurs toegelaten;**
- 2. Met het hoofd van de voltigeur onder de buik van het paard te komen (de welbepaalde kozakkenhang is hierdoor dus verboden indien de voltigeur hierbij met zijn hoofd onder de lijn, dat de buik van het paard tekent, uitkomt!);**
- 3. Elke oefening die het paard stoort, bezeerd of ergert;**
- 4. ... voor verdere beperkingen en reglementeringen bekijkt u best het reglement FEI.**

Enkele voorschriften bij de vrije oefeningen zijn:

1. Alle oefeningen dienen zo vloeiend mogelijk achter elkaar te komen;
2. Men dient het volledige paard/pony te benutten (nek, rug en beiden zijden van het paard/pony);
3. Het paard mag tot in tegenstelling bij de plicht steeds beloond worden tijdens de uitvoer van de oefeningen;
4. Alle voltigeurs dienen binnen de toegelaten tijd op het paard geweest te zijn (desnoods erop en eraf!);
5. De kür mag oefeningen bevatten met 1, 2 of 3 voltigeurs voor het paard. Bij de pony is dit 1 of 2 voltigeurs.

OPBOUW VAN EEN VOLTIGELES

1. Samenstellen van de groepjes

Nadat u een aantal geïnteresseerde kinderen hebt bij elkaar gekregen gaat u ze, zeker dan in het begin, in groepen lesgeven. Maak de groepen niet te groot, maximum 5 kinderen per groep zodat allen voldoende tijd krijgen om te oefenen en zich tijdens de training zeker niet gaan vervelen. Later kan je gaan groeperen naar gelang hun kunnen.

2. Aandacht van de voltigeurs voor het paard / pony en aandacht van het paard / pony voor de voltigeurs

Als u een bepaald uur afspreekt met de kinderen en ouders gebeurt het altijd overal wel dat dit uur zeer rekbaar wordt. Laat alle kinderen die aankomen beginnen met het poetsen van het paard of de pony. Iedereen mag samen paard of pony poetsen, zijn manen en staart uitkammen, hoeven uitkrabben en invetten enz. Door alle kinderen dit samen te laten doen " uiteraard onder uw toezicht " wordt paard of pony ook al gewoon aan de "bende" kinderen en het lawaai dat deze meestal produceren. Zeker in het begin zal paard of pony dit een vreemde iets wat beangstigende situatie vinden, maar u zult zien na een tijdje zie je het paard of de pony genieten van alle aandacht van zo vele kinderen rondom hem.

3. Voltigeurs in uitrusting

Nadat het paard gepoetst is en iedereen gearriveerd is, zet iedereen zich in de gepaste voltige uitrusting, d.w.z. calsonbroek, maillot en voltigepantoffels. Alle juwelen worden opgeborgen en de haren van iedereen worden netjes bij elkaar gedaan. Het paard blijft voorlopig nog even op stal, of indien u 2 trainers hebt kan één van de twee reeds beginnen met de opwarming van het paard waarbij alle voltigeurs dan eerst helpen bij het klaarmaken van het paard.

4. Opwarming van de voltigeurs

Om te voorkomen dat pijnlijke spieren na een eerste les al parten spelen bij vele van de kinderen, wordt er een opwarming naar behoren gegeven.

Elke opwarming begint met het lopen van minstens 5 rondjes op de hoefslag van de manege. Voor kleine kinderen & ook voor de meeste grote voltigeurs is het tof om ook een spelletje waarin gelopen wordt aan te bieden, bv. Tikkertje.

Daarna worden rekkingsoefeningen gedaan en pas daarna lenigheids- en krachtoefeningen.

5. Paard in uitrusting

Als iedereen opgewarmd is wordt het paard klaargemaakt en kan dit opgewarmd worden.

6. Plicht

6.1. Start van de les op de ton

Alle voltigeurs beginnen met de uitvoering van alle verplichte oefeningen op de ton. De train(st)er kijkt toe en corrigeert indien nodig. De opsprong wordt ingeoeffend d.m.v. de minitrampoline.

6.2. Start oefeningen op paard / pony

Deze verplichte oefeningen worden dan op het paard uitgevoerd in stap. Als dit lukt worden ze ook in galop uitgevoerd. Terwijl de oefeningen op het paard worden uitgevoerd blijven de voltigeurs ook nog op de ton verder oefenen als ze niet aan de beurt zijn op het paard.

6.2. Oefeningen in galop

Alle oefeningen worden steeds in blok (d.w.z. eerst eerste blok van de plicht daarna afspringen en dan pas aanvangen met het tweede blok) uitgevoerd.

Na het eerste blok is het aan te raden om het paard terug in stap te zetten en samen met de voltigeurs te bespreken wat goed ging en wat minder.

De mindere dingen kunnen dan terug op de ton ingeoeffend worden en gecorrigeerd en eventueel nogmaals in galop geoefend alvorens verder te gaan met het tweede blok.

Nadat het paard van galop terug op stap wordt gezet is het aan te raden hem eerst door alle voltigeur te laten belonen, even de bijzet af te doen en pas daarna als hij zicht heeft kunnen ontspannen en heeft kunnen uitblazen wordt de bijzet terug vastgemaakt.

7. Kür

De werkwijze van de kür is net dezelfde als deze van de plicht. Eerst alles inoefenen op de ton daarna in stap en pas daarna vereenvoudigd in galop.

Indien de vereenvoudigde versie van de oefening al lukt in galop kan stap voor stap de oefening moeilijker gemaakt worden tot ze volledig in originele versie kan gebracht worden in galop.

Het is ook aan te raden om het paard na enkele oefeningen te laten ontspannen op stap.

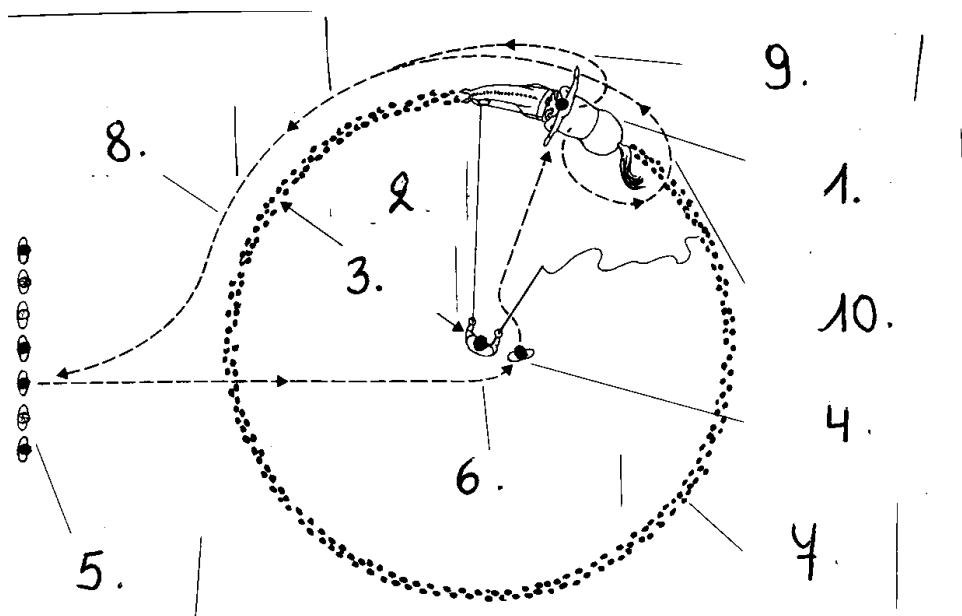
NOOIT VERGETEN: EEN VOLTIGELES MOET PLEZANT BLIJVEN VOOR ZOWEL DE VOLTIGEURS ALS PAARD ALS LONGEUR EN TRAIN(ST)er !!!

SITUATIESCHETS VAN DE OPSTELLING VAN EEN VOLTIGELES

Cirkel waarop het paard op de linkerhand en rechterhand gelongeerd wordt:

- Cirkel van max. 12.5 m doormeter
(longeur staat in het midden van de cirkel en blijft zo veel mogelijk op 1 plaats staan. De longeur mag maximum 1m verstacken van de plaats waarop hij / zij begon);
- Max. 2 voltigeurs staan in het midden bij de longeur te wachten om aan de beurt te komen voor hun oefeningen op paard / pony (dit om de rust te bewaren en het contact van longeur met paard niet te veel te storen. De wachtende voltigeurs zijn stil tijdens het wachten, ze lopen ook tijdig naar het paard).
Als de volgende voltigeur aan de beurt is en naar paard / pony toeloopt, mag vanuit de wachtende rij iemand naar het midden van de cirkel lopen op daar zijn / haar beurt af te wachten.

Situatieschets:



1. Voltigepaard op de linkerhand of rechterhand;
2. Longe die constant gestrekt moet zijn;
3. 6.25m maximum;
4. Volgende wachtende voltigeur die zijwaarts achter de longeur meeloopt in de richting waarin de longeur draait;
5. Wachtende rij voltigeurs allen met handen op de rug;
6. Eerstvolgende voltigeur loopt zonder het paard te storen naar het midden van de cirkel en wacht daar zijn beurt af;
7. Hoefslag van de longeercirkel;
8. Weg die de voltigeur volgt tot in zijn rij indien hij langs de buitenkant het paard verlaat;
9. Idem;
10. Weg die de voltigeur volgt na de afsprong achter het paard door langs de buitenzijde.

SLOT

Wij hopen dat jullie d.m.v. deze korte samenvatting van de reglementen, een beetje wijzer zijn geworden binnen het voltigeren.

Bij enig probleem of een situatie waarin u geen oplossing ziet, staan de leden van de voltige commissie uiteraard steeds ter uwer beschikking.

De data van de algemene vormingsdagen over voltige staan ter bezichting op de site van VLP, zijnde: www.vlp.be, www.voltige.be
Kijk hierin uit naar een datum in uw buurt

Ook voor privé lessen kan steeds de voltige commissie aangesproken worden, zodat zij een erkent train(st)er naar uw club kunnen sturen.