



Starthilfe für junge Einzelvoltigier:innen

Du hast Lust auf Einzelvoltigieren und brauchst noch Unterstützung?

Dann ist dieser Lehrgang zur Förderung junger Talente genau das Richtige für dich :)



Start: Oktober-November

erste Maßnahme für junge Einzelvolt. der Jahrgänge 2009 und jünger.
Zeig, was du kannst

Wo? wahlweise in • 17.11. in Otternhagen
oder
• 07.12. Lilienthal

Du willst Kaderluft schnuppern?



Das solltest du vorbereiten und zeigen:

Jahrgang 2013 + jünger

- A-Pflicht im Galopp
- Kür im Schritt

Jahrgang 2009 + jünger

- L- oder Jun. Pflicht im Galopp
- Kür im Galopp
- oder nach individueller Absprache



Kür: Zeig, was du kannst

Schritt:

- Prinzenstand frei
- Schulterstand
- Stehen
- Standspagat
- Rollbewegung

Galopp:

- min. 5 Übungen :
- Prinzenstand frei
 - Schulterstand
 - Stehen (rw/sw)
 - Standspagat
 - Rollbewegung
 - Übung auf dem Hals
 - Bodensprung
 - Bank rl. auf Kruppe



Wie geht es weiter?

- Du bekommst direkt im Anschluss ein Feedback mit Tipps für dein weiteres Training.
- Das Trainerinnenteam des PSV entscheidet, ob du schon bereit bist für eine persönliche Mentorin oder Mentor aus dem Landeskader. Sie oder er begleitet dich durch das Wintertraining.
- Geplant ist auch die gemeinsame Teilnahme an ausgewählten Kaderlehrgängen



Für alle ausgewählten Teilnehmer:innen gibt es zusätzlich einen weiterführenden Lehrgang am **22. oder 23. Feb 2025**



Anmeldung formlos bis 01.11. an elke.guckeisen@googlemail.com
Diese Infos brauchen wir: Name, Jahrgang, Pferd, Longenführerin/ Trainerin, Verein

