

2.5 Pauschenpferd P5 bis P10

2.5.1 Allgemeine Hinweise

- Die Höhe des Pauschenpferdes beträgt 1,05 m über Mattenoberkante
- Die Übungen können gegengleich geturnt werden.
- Zum Höhenausgleich sind zusätzliche Matten erlaubt.
- Übungen für die Schwierigkeitsstufen P 1 - P 4 werden nicht angeboten.

2.5.2 Technische Hinweise:

Spreizen

Das Spreizen sollte ohne Berührung des Pferdes geschehen. Das Spreizen beginnt immer beim Passieren der Stützensenkrechten mit dem Beschleunigen des „Richtungsbeines“. d. h. beim Spreizen nach rechts mit dem rechten und nach links mit dem linken Bein. Dabei wird ebenfalls ab der Stützensenkrechten das Gewicht auf den rechten bzw. linken Arm verlagert. Je nach Spreizfähigkeit kann der Turner dabei eine größere Schwungbeinhöhe erreichen und seine Spreizfähigkeit demonstrieren.

Kreis-Flanken (Kreisen beider Beine unter der linken und rechten Hand

Die Schwungrichtung der Beine kann (von oben betrachtet) nach links als „Linksflanken“ oder nach rechts als „Rechtsflanken“ erfolgen.

Eine Kreis-Flanke führt immer aus dem Stütz rücklings in den Stütz rücklings. Dabei wechselt die Stützposition vom Doppelstütz (vor- oder rücklings) über den Einhandstütz (seitlings rechts oder links) wieder in den Doppelstütz. Unabhängig davon, ob im Quer- oder Seitstütz geturnt wird.

Immer mit Beginn des Doppelstützes vorlings muss die „innere“ Hüftseite vorgedreht und die Hüfte gestreckt werden. Mit Beginn des Doppelstützes rücklings müssen die Fersen schnell zurück geschwungen werden, ohne dabei die Hüfte „aufzudrehen“. Ein möglichst großer Radius ("hoher Fußspitzenweg") ist anzustreben.

Scher-Spreizen vorwärts

Beim Scher-Spreizen vorwärts wird das „hintere“ Bein beschleunigt und sollte bei maximalen Spreizen so hoch wie möglich geführt werden. Das „vordere, untere Bein“ sollte im höchsten Punkt parallel zum Pferdleib sein. Beim Beinwechsel (Scheren) muss im höchsten Punkt das Vordrehen der Hüfte mit Hüftstreckung erkennbar sein.

Scher-Spreizen rückwärts

Beim Scher-Spreizen rückwärts wird das „vordere“ Bein beschleunigt und sollte bei maximalen Spreizen so hoch wie möglich geführt werden. Das „hintere, untere Bein“ sollte im höchsten Punkt parallel zum Pferdleib sein. Beim Beinwechsel (Scheren) muss im höchsten Punkt das Zurückdrehen der Hüfte erkennbar sein.

Spreiz-Kreisflanken (Thomas)

Beim Spreiz-Kreisflanken (Annahme Kreisen nach links) wird beim Vorflanken das linke Bein und die Hüfte wie beim Kreisflanken bewegt, das rechte Bein gespreizt. Beim Rückflanken ist dies umgekehrt, da bewegt sich das rechte Bein und die Hüfte wie beim Kreis-Flanken und das linke Bein wird gespreizt. Im Seitstütz vorlings sollten die Beine so weit wie möglich im Seit spreizen bleiben und das Gewicht nach vorn verlagert werden.

Wandern (Transport)

Grundsätzlich „führt“ für jede Positionsveränderung am Pferd die Schulter die Bewegung, unabhängig davon, ob Drehungen (Kehren) Transport (Wandern) seitwärts, vorwärts, rückwärts geturnt werden.

Beim Wandern aus dem Doppelstütz rücklings beginnt die Seitwärtsverlagerung noch im in der Stützensenkrechten beim Rück-Flanken. Dabei sollte der Doppelstütz vorlings auf einer Pausche einen Bruchteil einer Sekunde fixiert werden, damit das Vorflanken zum Wechselstütz erreicht werden kann.

P5A - Pauschenpferd

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Stütz vorlings mit geschlossenen Beinen,	- ungenügender Stütz	X	X	-
2.	Gewichtsverlagerung auf den rechten Arm mit leichtem Seitschwingen nach links und Lösen der linken Hand,	- kein Seitschwingen - ungenügendes Lösen der Hand	X X	X X	- X
3.	Gewichtsverlagerung auf den linken Arm mit leichtem Seitschwingen nach rechts und Lösen der rechten Hand,	- kein Seitschwingen - ungenügendes Lösen der Hand	X X	X X	- X
4.	Gewichtsverlagerung auf den rechten Arm mit leichtem Seitschwingen nach links und Lösen der linken Hand,	- kein Seitschwingen - ungenügendes Lösen der Hand	X X	X X	- X
5.	Gewichtsverlagerung auf den linken Arm mit leichtem Seitschwingen nach rechts und Lösen der rechten Hand, Niedersprung in den Stand.	- kein Seitschwingen - ungenügendes Lösen der Hand - Standfehler	X X X	X X X	- X -

P6A - Pauschenpferd

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Stütz vorlings mit geschlossenen Beinen,	- ungenügender Stütz	X	X	-
2.	Gewichtsverlagerung auf den rechten Arm mit leichtem Seitschwingen nach links und Lösen der linken Hand,	- kein Seitschwingen - ungenügendes Lösen der Hand	X X	X X	- X
3.	Gewichtsverlagerung auf den linken Arm mit leichtem Seitschwingen nach rechts und Lösen der rechten Hand,	- kein Seitschwingen - ungenügendes Lösen der Hand	X X	X X	- X
4.	Schwingen nach links, Schwingen nach rechts mit Seitspreizen des rechten Beines, Schwingen nach links mit Seitspreizen des linken Beines,	- zu geringes Spreizen - ungenügende Schwungweite	X X	X X	- -
5.	Abschwingen mit Schließen der Beine, Gewichtsverlagerung auf den rechten Arm, dabei Lösen der linken Hand und sofortiges Übergreifen auf die rechte Pausche,	- unsicheres Greifen	X	X	-
6.	Gewichtsverlagerung auf den linken Arm, Lösen der rechten Hand und Übergreifen auf den Pferdkörper, Niedersprung in den Seitstand.	- unsicheres Greifen - Standfehler	X X	X X	- -

P7A und P7B (identisch) - Pauschenpferd

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Stütz vorlings mit leichtem Anschwingen nach links, Beine geschlossen,	- ungenügender Stütz	X	X	-
2.	Seitschwingen nach rechts und Vorspreizen des rechten Beines, Seitschwingen der gespreizten Beine nach links mit Lösen der linken Hand, Rückschwingen und Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings,	- geringe Amplitude beim Schwingen - geringer Spreizwinkel - kein Lösen der linken Hand	X X -	X X X	- - -
3.	Seitschwingen nach links und Vorspreizen des linken Beines, Seitschwingen der gespreizten Beine nach rechts mit Lösen der rechten Hand, Rückschwingen und Rückspreizen des linken Beines in den Stütz vorlings,	- geringe Amplitude beim Schwingen - geringer Spreizwinkel - kein Lösen der rechten Hand	X X -	X X X	- - -
4.	Seitschwingen nach rechts und Vorspreizen des rechten Beines, Seitschwingen nach links und Vorspreizen des linken Beines in den Stütz rücklings,	- geringe Amplitude beim Schwingen - geringer Spreizwinkel	X X	X X	- -
5.	Schwingen nach rechts und Seitspreizen des rechten Beines, Schwingen nach links und Seitspreizen des linken Beines, Schwingen nach rechts und Seitspreizen des rechten Beines im Stütz rücklings,	- geringe Amplitude beim Schwingen - geringer Spreizwinkel	X X	X X	- -
6.	Schwingen nach links und Rückspreizen des linken Beines, Schwingen nach rechts und Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings,	- geringe Amplitude beim Schwingen - geringer Spreizwinkel	X X	X X	- -
7.	Schwingen nach links und Vorspreizen des linken Beines, Schwingen nach rechts und Vorspreizen des rechten Beines mit ¼ LAD links zum Niedersprung in den Querstand links seitlings.	- geringe Amplitude beim Schwingen - geringer Spreizwinkel - Standfehler	X X X	X X X	- - -

P8A - Pauschenpferd

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Stütz vorlings mit leichtem Anschwingen nach links mit geschlossenen Beinen, Seitsschwingen nach rechts und Vorspreizen des rechten Beines, Seitsschwingen nach links mit Grifflösen der linken Hand, Seitsschwingen nach rechts und Rückspreizen des rechten Beines in den Seitstütz vorlings,	- geringe Amplitude beim Seitsschwingen - geringer Spreizwinkel - fehlendes Grifflösen	X X -	X X -	- - X
2.	Seitsschwingen nach links und Vorspreizen des linken Beines, Seitsschwingen nach rechts mit Grifflösen der rechten Hand, Seitsschwingen nach links und Rückspreizen des linken Beines in den Seitstütz vorlings,	- geringe Amplitude beim Seitsschwingen - geringer Spreizwinkel - fehlendes Grifflösen	X X -	X X -	- - X
3.	Seitsschwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines, Seitsschwingen nach links, Rückspreizen des rechten Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings – ½ Unterkreisen – und Seitsschwingen nach rechts,	- geringe Amplitude beim Seitsschwingen - geringer Spreizwinkel - Rythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X X	X X X X	- - - X
4.	Seitsschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, Seitsschwingen nach rechts, Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings – ½ Unterkreisen –	- geringe Amplitude beim Seitsschwingen - geringer Spreizwinkel - Rythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X X	X X X X	- - - X
5.	Seitsschwingen nach links mit sofortigem Überspreizen des linken Beines über die linke Pausche ohne Grifflösen,	- geringe Amplitude beim Seitsschwingen - geringer Spreizwinkel	X X	X X	- -
6.	Rückschwingen des linken Beines in den Stütz vorlings und Vorflanken in den Stütz rücklings,	- fehlende Streckung des Körpers	X	X	-
7.	1 x Kreisflanken in den Stütz rücklings,	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine			
8.	Rückflanken mit ¼ Drehung einwärts – Gegendrehen – zum Niedersprung in den Querstand seitlings.	- gebeugte Beine - fehlende Streckung des Körpers - Standfehler	X X X	X X X	- - -

P8B - Pauschenpferd

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Stütz vorlings mit leichtem Anschwingen nach links mit geschlossenen Beinen, Seitsschwingen nach rechts und Vorspreizen des rechten Beines, Seitsschwingen nach links mit Grifflösen der linken Hand, Seitsschwingen nach rechts und Rückspreizen des rechten Beines in den Seitstütz vorlings,	- geringe Amplitude beim Seitsschwingen - geringer Spreizwinkel - fehlendes Grifflösen	X X -	X X -	- - X
2.	Seitsschwingen nach links und Vorspreizen des linken Beines, Seitsschwingen nach rechts mit Grifflösen der rechten Hand, Seitsschwingen nach links und Rückspreizen des linken Beines in den Seitstütz vorlings,	- geringe Amplitude beim Seitsschwingen - geringer Spreizwinkel - fehlendes Grifflösen	X X -	X X -	- - X
3.	Seitsschwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines, Seitsschwingen nach links, Rückspreizen des rechten Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings – ½ Unterkreisen – und Seitsschwingen nach rechts,	- geringe Amplitude beim Seitsschwingen - geringer Spreizwinkel - Rythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X X	X X X X	- - - X
4.	Seitsschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, Seitsschwingen nach rechts, Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings – ½ Unterkreisen –	- geringe Amplitude beim Seitsschwingen - geringer Spreizwinkel - Rythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X X	X X X X	- - - X
5.	Seitsschwingen nach links mit sofortigem Überspreizen des linken Beines über die linke Pausche ohne Grifflösen,	- geringe Amplitude beim Seitsschwingen - geringer Spreizwinkel	X X	X X	- -
6.	Rückschwingen des linken Beines in den Stütz vorlings und Vorflanken in den Stütz rücklings,	- fehlende Streckung des Körpers	X	X	-
7.	5 x Kreisflanken in den Stütz rücklings,	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine			
8.	Rückflanken mit ¼ Drehung einwärts – Gegendrehen – zum Niedersprung in den Querstand seitlings.	- gebeugte Beine - fehlende Streckung des Körpers - Standfehler	X X X	X X X	- - -

P9A - Pauschenpferd

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings: rechte Hand auf der linken Pausche, linke Hand auf dem Pferdkörper, Sprung in den Wechselstütz vorlings mit geschlossenen Beinen und leichten Anschwingen nach rechts, Seitenschwingen nach links und Vorspreizen des linken Beines, Vorspreizen des rechten Beines ohne Griff lösen der rechten Hand,	<ul style="list-style-type: none"> - gespreizte Beine - geringe Amplitude - Rhythmusstörung - geringes Hüftpendel 	X X X X	X X X X	- - - -
2.	Rückspreizen des linken Beines, Wangerspreizen nach rechts – Transport und Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings auf den Pauschen,				
3.	Vorspreizen des linken Beines, 2 x Scherspreizen vorwärts, Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings,	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Amplitude - geringes Hüftpendel 	X X	X X	- X
4.	2 x Kreisflanken in den Stütz rücklings,	<ul style="list-style-type: none"> - gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung 	X X	X X	X X
5.	Rückflanken und Vorflanken mit Wandern nach rechts – Transport – in den Wechselstütz rücklings,	<ul style="list-style-type: none"> - zusätzlicher Stütz beim Wandern 	-	-	X
6.	1 x Kreisflanken in den Wechselstütz rücklings	<ul style="list-style-type: none"> - gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - gebeugter Stützarm - geringe Hüftstreckung 	X X X X	X X X X	X X - -
7.	Rückflanken mit ¼ LAD in den Querstütz vorlings,	<ul style="list-style-type: none"> - schlechter Querstütz (versetzte Handhaltung) 	X	X	X
8.	1 x Kreisflanken in den Querstütz vorlings,	<ul style="list-style-type: none"> - schlechter Querstütz (versetzte Handhaltung) - geringe Hüftstreckung 	X X	X X	X X
9.	Vorflanken zur Wende in den Querstand seitlings.	<ul style="list-style-type: none"> - flache Wende - Nachstützen 	X X	X X	- -

P9B - Pauschenpferd

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings: rechte Hand auf der linken Pausche, linke Hand auf dem Pferdkörper, Sprung in den Wechselstütz vorlings mit geschlossenen Beinen und leichten Anschwingen nach rechts, Seitenschwingen nach links und Vorspreizen des linken Beines, Vorspreizen des rechten Beines ohne Grifflösen der rechten Hand,	- gespreizte Beine - geringe Amplitude - Rhythmusstörung - geringes Hüftpendel	X X X X	X X X X	- - - -
2.	Rückspreizen des linken Beines, Wanderingsspreizen nach rechts – Transport und Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings auf den Pauschen,				
3.	Vorspreizen des linken Beines, 2 x Scherspreizen vorwärts, Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings,	- geringe Amplitude - geringes Hüftpendel	X X	X X	- X
4.	3 x Kreisflanken in den Stütz rücklings,	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X
5.	Rückflanken und Vorflanken mit Wandern nach rechts – Transport – in den Wechselstütz rücklings,	- zusätzlicher Stütz beim Wandern	-	-	X
6.	3 x Kreisflanken in den Wechselstütz rücklings	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - gebeugter Stützarm - geringe Hüftstreckung	X X X X	X X X X	X X - -
7.	Rückflanken mit ¼ LAD in den Querstütz vorlings,	- schlechter Querstütz (versetzte Handhaltung)	X	X	X
8.	3 x Kreisflanken in den Querstütz vorlings ,	- schlechter Querstütz (versetzte Handhaltung) - geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X
9.	Vorflanken zur Wende in den Querstand seitlings.	- flache Wende - Nachstützen	X X	X X	- -

P10B - Pauschenpferd

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Querstand vorlings: Sprung in den Stütz und Vorflanken zum Querstütz rücklings , 2 x Kreisflanken zum Querstütz rücklings,	- geringe Amplitude - kein Querstütz	X X	X X	- -
2.	Vorflanken in den Querstütz rücklings , eine Kreisflanke mit Wandern – Transport – vorwärts in den Querstütz rücklings auf die Pausche,	- geringe Amplitude - gebeugte Arme	X X	X X	- -
3.	Rückflanken und Vorflanken mit ¼ Drehung in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen,	- geringe Amplitude - geringe Hüftstreckung	X X	X X	- X
4.	zwei Kreisflanken in den Seitstütz rücklings, Rückflanken mit ¼ LAD in den Querstütz vorlings auf einer Pausche, eine Kreisflanke in den Querstütz vorlings auf einer Pausche,	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X
5.	eine Kreisflanke mit Wandern – Transport – rückwärts in den Querstütz vorlings am Pferdende, Vorflanken mit ¼ LAD in den Wechselstütz rücklings, eine Kreisflanke im Wechselstütz,	- kein Querstütz - geringe Amplitude - Rhythmusstörung	X X X	X X X	- - -
6.	Kreisen des rechten Beines unter dem linken Bein – Unterkreisen –, Vorspreizen des rechten Beines über die Pausche ohne Grifflösen der rechten Hand, Rückspreizen des linken Beines, Scher-Spreizen rückwärts mit Wandern – Transport – rückwärts nach rechts in den Spreizstütz auf den Pauschen,	- Berührung des Pferdes - geringe Spreizhöhe	X X	X X	- -
7.	Rückspreizen des linken Beines in den Seitstütz vorlings, Vorspreizen des rechten Beines und Scher-Spreizen vorwärts nach links, Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings,	- geringes Hüftpendel	X	X	X
8.	eine Kreisflanke in den Stütz rücklings,	- geringe Amplitude	X	X	-
9.	zwei Spreiz-Kreisflanken in den Stütz rücklings,	- geringe Amplitude - geringer Spreizwinkel	X X	X X	- -
10.	Rückflanken mit Schließen der Beine zur Wende in den Querstand seitlings .	- flache Wende - Nachstützen	X X	X X	- -