

# Stehen seitwärts mit Blickrichtung nach außen

## Arme in statischer Haltung

### Bewegungsbeschreibung:

- beide Füße stehen hüftbreit quer zur Wirbelsäule des Pferdes hinter dem Gurt
- die Fußsohlen sind gleichmäßig belastet
- der Oberkörper ist bis zur Senkrechten aufgerichtet, der Blick geradeaus nach außen gerichtet
- die Hüft- und Schulterachse verlaufen parallel zur Wirbelsäule des Pferdes
- Fuß-, Knie- und Hüftgelenke absorbieren die Galoppade des Pferdes
- die statische Haltung der Arme ist freigestellt
- das Stehen sw. muss vier Galoppsprünge gehalten werden: die Übung beginnt, wenn der Oberkörper die Senkrechte erreicht hat und sich die Arme in Ruheposition befinden
- der Abbau ist freigestellt

### Minderung der Übungsqualität

- Ungleiche Gewichtsverteilung auf den Füßen
- Mangelhafte Aufrichtung
- Gleichgewichtsverlust

### Hauptkriterien

1. Gleichgewicht
2. Haltung

### Richtwert 10

Erfüllung aller Technik- und Formvorschriften bei zügigem Auf- und Abbau

### Richtwert 7

Zögerlicher Auf- und Abbau, Endposition leicht hinter oder vor der Senkrechten

### Richtwert 5

Oberkörperaufrichtung bei max. 45 Grad

### Abzüge

#### Bis zu einem Punkt

- kurzzeitiges Abheben der Fersen oder des Vorderfußes
- zu breite Fußstellung
- Ausgleichsbewegung mit einem Bein

#### Bis zu 2 Punkte

- durchgängig unruhiges Stehen
- durchgängig einseitige Gewichtsverteilung auf den Füßen
- Füße in Schrittstellung

#### 2 Punkte

- Arme nicht in statischer Haltung

# Liegestütz rücklings

Bewegungsbeschreibung:

- beidarmiger Stütz mit den Händen auf den Griffen
- ein Bein liegt auf der Kruppe auf
- der Körper bildet vom Kopf bis zum Fuß des abgelegten Beines eine gerade Linie
- das andere Bein (Spielbein) wird gestreckt im rechten Winkel zum Körper gehalten
- diese Position muss vier Galoppsprünge gehalten werden
- der Abbau ist freigestellt

Minderung der Übungsqualität

- Arme nicht gestreckt
- Hüfte nicht gestreckt oder überstreckt
- Abspreizen des Beines unter bzw. über 90 Grad

Hauptkriterien

1. Ganzkörperspannung
2. Gleichgewicht

Richtwert 10

Erfüllung aller Technik- und Formvorschriften bei zügigem Auf- und Abbau

Richtwert 7

Gerade Körperachse, der Winkel zwischen Körper und Spielbein beträgt mehr bzw. weniger als 90 Grad.

Richtwert 5

Die Körperlängsachse ist unterbrochen. Arme sind gestreckt.

Abzüge

2 Punkte:

- Stütz der Hände anders als vorgeschrieben
- Abweichungen von der Waagerechten in der Hüftquerachse
- Stützbein verrutscht/labil