

Technikprogramm 2009

Ab 01.01.2009 gelten folgende Technikelemente (Änderungen unterstrichen):

1. Felgaufsprung von innen zum Rückwärtssitz auf den Hals
2. Radbewegung vom Pferdehals auf den Pferderücken
3. Standspagat gestützt, seitwärts auf dem Pferderücken
4. Stehen seitwärts mit Blickrichtung nach außen (statische Armposition)
5. Liegestütz rücklings, einbeinig

Nachfolgend die Bewegungsbeschreibungen:

Stehen seitwärts mit Blickrichtung nach außen

statische Armposition

- 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, einbeinig

- 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