

Bewegungsbeschreibung F-Gruppen

1. Block im Galopp

- Aufsprung (ohne Bewertung)
- Freier Grundsitz
- Bank-Fahne
- Liegestütz mit Abgang nach außen

2. Block im Schritt

- Knien
- Quersitz außen
- Abgang nach außen mit Landung

Bewegungsbeschreibung und Richtwerte 1. Block => siehe Aufgabenheft Anforderungen für A-Gruppen

2. Block

Knien

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> - Beidbeiniges, hüftbreites Aufknien; die Unterschenkel liegen parallel zur Wirbelsäule des Pferdes, die Fußspitzen sind gestreckt - Aufrichten des Oberkörpers leicht hinter die Senkrechte bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Unterschenkel, der Blick ist geradeaus gerichtet - Die Hüfte ist nahezu gestreckt, die Unterschenkel sind von den Knien bis zu den Fußspitzen gleichmäßig belastet - Aus dem Knien Eingleiten zum vw. Sitz <p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in Seithalte geführt - Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie - Die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten - Die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe - Senken der Arme und Wiederanfassen der Griffe 	<ul style="list-style-type: none"> - Hartes und/oder unkontrolliertes Aufknien - Holzkreuz oder gebeugte Hüfte - Fersensitz - Ungleiche Gewichtsverteilung - Hartes Einsitzen - Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt - Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk - Abweichungen von der Augenhöhe

Hauptkriterien und Richtwerte siehe Aufgabenheft (Anforderungen A-Gruppen)

Quersitz außen

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> - Unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das linke gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz außen geführt - Anheben des rechten gestreckten Armes in die Seithalte (linke Hand bleibt am Griff) - Vier Schritttritte halten - Gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet - Becken- und Schulterachse stehen parallel zur Längsachse des Pferdes und senkrecht übereinander - Die Beine liegen geschlossen am Pferd, die Fußspitzen sind gestreckt <p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie, die Finger sind geschlossen, die Handfläche zeigt nach unten - Die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe - Nach vier Schritttritten Rückführen der rechten Hand an den Griff 	<ul style="list-style-type: none"> - Rücklage des Oberkörpers, Rundrücken - Ungleiche Belastung der Gesäßknochen, Abheben des Gesäßes - Verschobene Körperachsen - Unruhige, geöffnete Beine - Unterbrechung der geraden Linie - Abweichungen von der Augenhöhe

Hauptkriterien und Richtwerte siehe Aufgabenheft Voltigieren (Anforderungen A-Gruppen)

Abgang nach außen mit Landung

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> - Aus dem Außensitz von den Griffen mit gestreckter Hüfte nach oben abdrücken - Die beidbeinige Landung erfolgt in hüftbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert - Auslaufen in die Bewegungsrichtung des Pferdes 	<ul style="list-style-type: none"> - Fehlerhafter Abdruck von den Griffen (nach außen oder hinten) - Festhalten der Griffen bis zur Landung - Harte, unkontrollierte Landung - Beugen der Kniegelenke < 90 Grad

Hauptkriterien:

1. Körperspannung
2. Achsengerechte Landung
3. Abfangen der Druckbelastung durch unmittelbares Hochfedern aus der Landung

Richtwerte in Anlehnung an das Aufgabenheft Voltigieren (Anforderungen für A-Gruppen)