

## Hocke nach innen

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>- aus dem Knien Abdruck mit beiden Händen vom Pad mit Aufwärtsbewegung nach innen</li><li>- beidbeinige Landung mit hüftbreiter Fußstellung</li><li>- Auslaufen in der Bewegungsrichtung des Pferdes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kein bzw. geringer Abdruck</li><li>- kaum oder fehlende Körperspannung</li><li>- Landung in Schrittstellung oder x-beinig</li><li>- harte Landung (fehlendes Abfedern)</li></ul>

### Hauptkriterien

1. Ganzkörperspannung
2. federnde Landung