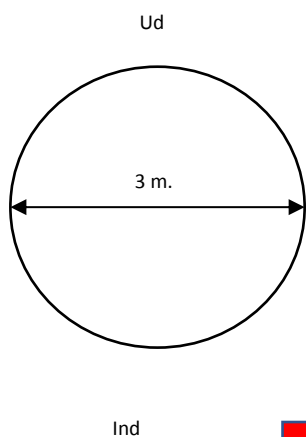
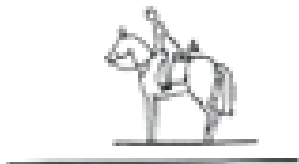


## Parkour nr. 13 - Opsidning



### Opgavens udførelse:

**\*Denne opgave må kun benyttes som opgave nr. 1 i Parkour Hesten** pareres i cirklen. Valgfrit om rytteren rider eller trækker hesten ind i cirklen. Opsidning foretages valgfrit fra højre eller venstre side. Det er tilladt, at rytteren springer op på hesten. I det øjeblik hesten har sat en hov i cirklen, har rytteren 30 sekunder til at sidde op. Når først rytteren påbegynder opsidningen, må hesten ikke flytte sig. Opsidningen er afsluttet når rytteren har en stighbøjle på hver fod. Stighbøjle(r) taget omvendt på trækker ned i bedømmelsen, jævnfør dommervejledning. Straf for overskridelse af tiden er 1 strafpoint pr. sekund. Det er tilladt at bruge en skammel til opsidning. Skamlen er placeret uden for cirklen. Rytteren skal selv hente skamlen

### Opgavens formål:

Vise ro hos både hest og rytter. Under rytterens opsidning, står hesten fuldstændig stille, mens rytteren udfører øvelsen med præcision.

**Bedømmelse:** Se dommervejledning

### Materiale:

- 1 rød markering
- 1 nummerskilt
- 1 markering på jorden: sand, kalk etc.
- 1 stopure
- skammel

### Opbygning:

Udføres på jævnt underlag i en cirkel med diameteren 3 meter. Cirklen er markeret på jorden. Det er tilladt at bruge en skammel til opsidning. Skamlen er placeret uden for cirklen, rytteren skal selv hente skamlen

