

Nye Tekniske Øvelser – Senior 3* (Ref. Guidelines for Judges) Gældende fra 1. januar 2019

Ny "Styrke" og "Springkraft" øvelse.

3. STYRKE

ALBUESTAND (erstatte planken/push-up rearways)

Teknik:

Øvelsen er en stand med hovedet nedad støttet med den ene underarm og den anden hånd, hvor voltigørens krop er tæt på en ret vinkel i forhold til hestens overlinje.

Begge hænder holder i hvert sit håndtag, og støtten er på den ene underarm fra håndtaget til albuen på underlaget (nederste arm). Den anden arm (øverste arm) er placeret med hånden på eller ved håndtaget og albuen næsten lodret over hånden. Voltigørens front er vendt enten udad eller indad i volten. Begge veje er tilladt. Hvis øvelsen udføres med støtte på højre underarm, vil voltigørens front være mod indvendig. Hvis øvelsen udføres med støtte på venstre underarm, vil voltigørens front være mod udvendig. Voltigørens hoved vender nedad mod hånden på den nederste arm. Voltigørens ben er strakte og samlede for max. point. Hvis benene er andet end samlede, vil max. score være 8 point (fradrag på 2 point). Øvelsen skal holdes i 4 galopspring gældende fra den første statiske position af benene.

Essens:

- Harmoni med hesten
- Balance og holdning

Basic Score:

Basic Score 10

Strakt longitudinal akse gennem stabil krop fra skulder til fødder, tæt på lodret. Armene holder fast og absorberer galoppens bevægelse. Knæ, hæl og tæer er strakte, og benene er samlede. Hofter, knæ og fødder vender mod indvendig/udvendig. Den øverste hånd er placeret på håndtagets øverste del.

Basic Score 9

Let brud på kroppens longitudinale akse:

- Let overstræk og/eller let tab af spændstighed i core med synlig let bevægelse gennem hele kroppen.

Basic Score 7

Synligt brud på kroppens longitudinale akse:

- Ryggen er svajet og/eller tab af spændstighed i core med synlig bevægelse gennem hele kroppen.
- Hofterne er let bøjede, og kroppen er ikke lodret.

Basic Score 5

Brud på kroppens longitudinale akse:

- Svajet ryg.

- Hofterne er tydeligt bøjede, så kroppen ikke er lodret.
- Tydeligt tab af spændstighed i core, og tydelig bevægelse gennem hele kroppen.

Fradrag:**Op til 1 point:**

- benene er ikke samlede gennem hele øvelsen (vorigøren har intention om at have samlede ben, benene er kun kortvarigt adskilte).

1 point:

- for hvert manglende galopspring.

2 point:

- benene er adskilte i en anden statisk position end samlet.

3 point:

- hånden har fat gennem håndtaget (flere støttepunkter).

4. SPRINGKRAFT**OPSPRING TIL BAGLÆNS SKULDERSTAND (erstatte shoot-up)**

Kan vises som opspring eller mellemspring (ground jump) fra indvendig eller udvendig side.

Teknik:

Øvelsen opspring til baglæns skulderstand starter med at vorigøren sætter af på jorden med begge ben og kroppen fremad. Hænderne har fat i ét håndtag. Knæ, hæle og tæer er samlede fra vorigøren sætter af. Gennem første del af øvelsen bevæger vorigørens tyngdepunkt sig lodret opad med benene sammenbøjede. Under den opadgående bevægelse begynder skuldrene at bevæge sig mod hestens ryg, og hofterne hæves over skuldrene. Skulderen tættest på hestens ryg skal lande blødt, mens hofterne fortsat bevæger sig opad. I en flydende bevægelse flyttes den ene hånd over i det andet håndtag, så hver hånd har fat i et separat håndtag. Umiddelbart efter skulderen er landet på hestens ryg, strækkes hofter, knæ og fødder op og ud af den sammenbøjede position. Vorigørens skuldre skal være parallelle med hestens skuldre. Vorigørens front vender mod hestens hoved. Begge overarme holdes tæt til vorigørens overkrop. Slutposition er baglæns skulderstand på hestens ryg. Slutposition skal nås indenfor 3 galopspring efter vorigøren har sat af fra jorden. Slutpositionen skal holdes i minimum 2 galopspring med samlede ben.

Essens:

- Harmoni med hesten
- Koordination af bevægelse og landing

Basic Score:**Basic score 10**

Flydende bevægelse med tydeligt løft af kroppens tyngdepunkt og blød landing på hestens ryg inden for 3 galopspring efter afsæt. Baglæns skulderstand holdes i minimum 2 galopspring.

Basic score 8

Kroppens tyngdepunkt bevæger sig ikke opad med det samme.

Voltigøren lander på den nederste del af skulderbladet og flytter derfra op i skulderstand-positionen.

Basic score 7

Det tager mere end 3 galopspring fra afsæt til slutposition.

Basic score 5

Skulderstanden vises med ikke-samlede ben.

Det tager 5 galopspring fra afsæt til slutposition.

Basic score 4

Voltigøren har tydeligt spredte ben på vejen op.

Det tager >5 galopspring fra afsæt til slutposition.

Basic score 3

Slutpositionen nås fra en liggende position på hesten ryg/side og derfra op i slutpositionen.

Score "0" hvis:

Voltigøren lander på ryggen på hestens ryg, hals eller gjorden og derfra op i slutpositionen.

Landing i skulderhæng-position og derfra op i slutpositionen.

Fradrag:**Op til 1 point:**

- overarmene er ikke tæt på overkroppen (underarmen bruges som støtte).
- ben er ikke i sammenbøjede position på vej op.
- i den baglæns skulderstand er voltigørens ryg og hofter ikke parallelle med hestens skuldre.
- kort kontakt med gjorden for at opnå balance.

1 point:

- ekstra trin i afsæt.
- manglende galopspring i slutposition.

Op til 2 point:

- voltigørens knæ/fødder er adskilte på vej op i den sammenbøjede position.
- hofterne rører hesten eller gjorden på vejen op.

3 point:

- slutposition er opnået, men skulderstanden holdes i mindre end 1 galopspring.
- kollaps.