

Bewegungsbeschreibung von Pflichtelementen für die Nachwuchs- und Einsteigereinzeltourier in M/V

(Stand 01.01.2020)

Schwingen in den Liegestütz

- Aus dem korrekten Vorwärtssitz **Ausholbewegung mit gestreckten Beinen** nach vorne.
- **Rückschwingen** über eine Innenrotation der Beine nach hinten in den Vorwärtsliegestütz.
- Die Oberlinie **darf** einen leichten konkaven Bogen (nach oben) beschreiben. Hüftgelenkszentrum auf Schulterhöhe, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Beine gestreckt und geschlossen, die Arme sind gestreckt.
- **4 Takte halten**

Schwingen in die Bank rücklinks (Krebsstand)

- Aus dem korrekten Rückwärtssitz (*Oberkörper aufrecht, Blickrichtung geradeaus, die Beine liegen mit gestreckten Fußspitzen am Pferd an, die Hände fassen von oben auf die Griffe*) über die **flüchtige Bogenspannung** beide Beine nach hinten oben schwingen und die Füße parallel nebeneinander **weich aufsetzen**.
- Streckung der Hüfte, ca. 90 Grad zwischen Oberschenkel und Unterschenkel (Oberkörper, Hüfte und Oberschenkel bilden eine Linie)
- Die Arme sind gestreckt (Arm-/Rumpfwinkel annähernd 90 Grad).
- Der Kopf ist Verlängerung der Wirbelsäule. Blickrichtung schräg nach oben.
- **4 Takte halten**, der Abbau ist freigestellt

Minderung: Hüfte nicht gestreckt oder überstreckt; Arme nicht gestreckt

Abzüge: bis zu 2 Punkten: Stütz der Hände anders als vorgeschrieben; fehlende Bogenspannung; Abweichung von der Waagerechten in der Hüftquerachse, hartes Aufsetzen der Füße, hartes Einsitzen ins Pferd

