

Érvényes: 2022. június 1-től

0. Felugrás segítséggel	Fix kötelező gyakorlat	Nem értékelt
1. Alapülés	Fix kötelező gyakorlat	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Sarok - csípő - váll egy függőleges vonalban helyezkedik el. A talpak hátrafelé, a lábujjak pedig a talaj irányába mutatnak. Áll kissé felemelve, arc előrefelé néz. Kezek csípőn. Gyakorlat végén visszafog a heveder fölére.
2. Zászló	Fix kötelező gyakorlat	Arccal előre, a ló hátán négykézláb helyzetben helyezkedik el. Gerince párhuzamos a ló gerincével, lábfejek enyhén jobbra a ló gerincén keresztül a külső oldalon. Mindkét keze a heveder fülén kapaszkodik, vállak a csuklók fölött. Váll és a csípő egy vízszintes vonalban helyezkedik el, a felsőtest sem felfelé, sem lefelé nem tér el ettől a vonaltól, karok a szükséges mértékben hajlítottak. A combok közel függőleges helyzetben. Az arc előrefelé néz. Jobb lábat kinyújtja hátra a levegőbe vízszintes helyzetbe (medence marad vízszintes, talp felfelé néz, spiccel). Bal karját kinyújtja előre a levegőbe vízszintes helyzetbe (ujjak, csukló az alkar folytatása, tenyér lefelé néz, ujjak zárva vannak). Gyakorlat végén visszaül ülésbe.
3. Állás	Fix kötelező gyakorlat	Kiinduló helyzet: Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Négykézláb helyzetbe feltérdel, majd a lábakat egyesével talpra teszi, guggoló helyzetbe, közben két kézzel folyamatosan kapaszkodik a heveder füleiben és az arc előrefelé néz. Guggolás helyzetben a lábfejek párhuzamosak, távolságuk egy lábfejnyi, talpak teljes mértékben hozzáérnek a ló hátához. A fenék a térd felett helyezkedik el, a karok nyújtva vannak, felsőtest enyhén homorít. Az arc továbbra is előrefelé néz. Felsőtesttel elkezdi felegyenesedni, közben elengedi a heveder füleit, a kezeket a comb mellé teszi. A felsőtest függőleges helyzete a cél, sarok - csípő - váll egy függőleges egyenesbe esik és az arc előrefelé néz. Kiemeli a karokat oldalsó középtartásba: kézfej a kar folytatása, ujjak szemmagasságban. Majd a karokat visszaengedi a combja mellé és egyenes háttal visszafog a kapaszkodóra.
4. Tűspárga	Kötelező gyakorlat	Kiinduló helyzet: Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Négykézláb helyzetbe feltérdel, majd a lábakat egyesével talpra teszi, guggoló helyzetbe, közben két kézzel folyamatosan kapaszkodik a heveder füleiben. Kinyújtja mindkét lábát és az egyik lábát nyújtva, spiccelve megemeli hátrafelé, vízszintes vonal fölé (függőleges vonal a cél).
5. Olló előkészítő feladat3	Fix kötelező gyakorlat	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. A két lábát kissé előre kinyújtja, közben a felsőtestével előrebillen a két fül közé. A lábait a legmagasabb ponton összeérinti (térd - boka - spicc zárva). A gerince párhuzamos a ló gerincével, illetve amikor a felsőteste leér a heveder fülei közé, akkor a fejét kifelé fordítja. A gyakorlat végén a nyújtott, spiccelő lábakat leengedi a ló két oldalán, felsőtestét feltolja ülő helyzetbe, közben a fej visszafordul és az arc előrefelé néz. A gyakorlat végrehajtása közben folyamatosan kapaszkodik a heveder füleibe.
6. Pisztol, egy kézzel kapaszkodva	Kötelező gyakorlat	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Egyik lábat átemeli a heveder füle elé, a heveder füle a térdhajlatához kerül. A heveder fülét csak a láb átemelése közben engedi el. Lecsúsztatja a fenekét oldalra (a ló mellé) és a nem kapaszkodó lábát előre kinyújtja spiccelve. Amelyik oldalra kicsúsztatja a fenekét, azzal a kezével elengedi és kinyújtja a karját oldalsó középtartásba.
7. Malom	Fix kötelező gyakorlat	Kiinduló helyzet: Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Kinyújtott, spiccelő jobb lábát átemeli a ló belső oldalára. Közben először a jobb, majd a bal kezével elengedi a heveder fülét és a láb elhaladtával visszafog. A mozdulat közben egyenes háttal, vállakkal és az arccal követi a lábát. Megérkezik arccal a kör közepe felé, összehárt térdekkal és bokákkal, lefelé spiccelő lábakkal, egyenes háttal ül. Jobb kézzel átfog a heveder bal fülére, bal kezét pedig a háta mögé, kifelé nyitott tenyérrel, a derekára helyezi. Kinyújtott, spiccelő bal lábát átemeli a ló külső oldalára. Közben a háta mögött lévő bal kezével megkapaszkodik a heveder külső fülén. A mozdulat közben egyenes háttal, vállakkal és az arccal követi a lábát. Arccal háttal ül, sarok - csípő - váll egy függőleges vonalban helyezkedik el. Lábak spiccelnek, áll kissé megemelve. Kinyújtott, spiccelő jobb lábát átemeli a ló külső oldalára, közben elengedi a jobb kezével a heveder fülét. Megérkezik arccal kifelé, összehárt térdekkal és bokákkal, lefelé spiccelő lábakkal, egyenes háttal ül. Jobb kézzel megfogja a heveder jobb fülét, bal kézzel pedig átfog a heveder bal fülére. Kinyújtott, spiccelő bal lábát átemeli a ló belső oldalára. Közben először a jobb, majd a bal kezével elengedi a heveder fülét és a láb elhaladtával visszafog. A mozdulat közben egyenes háttal, vállakkal és az arccal követi a lábát. Véghelyzet: Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül.
8.	Szabadon választott	
9.	Szabadon választott	
10.	Szabadon választott	

Érvényes: 2022. június 1-től

Szorzó

Nyakon tüspárga	Szabadon választott	Nyakra átül hátrafelé. Feltérdel a heveder elé, majd az egyik lábát talpra teszi, közben két kézzel folyamatosan kapaszkodik a heveder füleiben. Kinyújtja a talpon lévő lábát és közben a másik lábát nyújtva, spiccelve megemeli hátrafelé (függőleges a cél).	x 0,8
Nyakon zászló	Szabadon választott	Nyakra átül hátrafelé. Feltérdel a heveder elé, a két lábszár kissé keresztben helyezkedik el a ló nyakán. Váll és a csípő egy vízszintes vonalban helyezkedik el, a felsőtest sem felfelé, sem lefelé nem tér el ettől a vonaltól, karok a szükséges mértékben hajlítottak. Az arc "előrefelé" néz. Az alul lévő láb marad keresztben a ló nyakán, a másikat pedig "hátrafelé" a levegőbe kinyújtja vízszintes helyzetbe (medence marad vízszintes, talp felfelé néz, spiccel).	x 0,6
Farontámasz előkészítő	Szabadon választott	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Feltérdel, két kezével letámaszkodik a ló hátára közvetlenül a heveder mögé. Majd a két spiccelő lábát kinyújtja ferdén hátrafelé, a ló fara irányába, az oldalára.	x 0,5
Bukfenc	Szabadon választott	Nyakra átül hátrafelé. Feltérdel a heveder elé, lehajítja a fejét a ló hátának egyik oldalára, úgy hogy leérjen a vállra. A vállán keresztül bukfencezik, közben a térdek és a bokák zárva vannak. Hanyatt fekvésbe érkezik (nyújtott, zárt lábakkal), majd ugyanezen az úton visszabukfencezik a heveder elé ülésbe.	x 0,8
Alsófülben állás	Szabadon választott	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Miközben két kézzel kapaszkodik a heveder füleibe, két lábát behelyezi a heveder azon oldali alsófülébe. Kézzel felhúzza magát, kinyújtja mindkét lábát és álló helyzetben a karokat kiteszi oldalsó középtartásba.	x 0,6
Keresztbe repülő	Szabadon választott	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Kinyújtott, spiccelő bal lábát átemeli a ló külső oldalára, majd hasra fordul. Törzsével és lábaival kissé megemelkedik és a karokat kiteszi oldalsó középtartásba.	x 0,6
Oldalállás fülben	Szabadon választott	Kiinduló helyzet: Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Négykézláb helyzetbe feltérdel, majd a lábakat egyesével talpra teszi, guggoló helyzetbe. Jobb lábát beleteszi a heveder jobb fülébe, bal lábbal pedig befelé fordul a kör közepe felé. Felsőtesttel elkezdi felegyenesedni, közben elengedi a heveder füleit. A felső testtel és az arccal befelé a kör közepe felé fordul. A felsőtest függőleges és az arc "előrefelé" néz.	x 1,0