

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 füleire. |
| 2. | Dáma ülés csípőre tett kézzel | Kötelező gyakorlat | Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Jobb lábat átemeli a heveder bal füle elé. A jobb lábszár és a bal láb iránya párhuzamos egymással. A test többi része továbbra is a ló hátán marad, a törzs és az arc előrefelé néz. A kezek csípőn. |
| 3. | Ülésváltás lóháton | Kötelező gyakorlat | Arccal előre ül, mindkét lába a ló belső oldalán. Felsőtesttel lehasal a heveder két füle közé, közben fellendíti nyújtott, spiccelő lábait. Jobb láb a ló külső oldalára érkezik, közben a felsőtesttel visszaegyeneseedik. A ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. |
| 4. | Zászló előkészítő feladat2 | Fix kötelező gyakorlat | Arccal előre, a ló hátán négykézláb helyzetben helyezkedik el. Gerince párhuzamos a ló gerincével, lábszárak enyhén jobbra, lábfejek a ló gerincén keresztül a külső oldalon helyezkednek el. 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). Gyakorlat végén visszaül ülésbe. |
| 5. | Térdelőállás egyenes háttal kezek oldaltartásban | Fix kötelező gyakorlat | Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött kapaszkodva ül. A ló gerincével párhuzamos lábszárakkal feltérdel. A talpak felfelé néznek, a lábfej teljes hosszában hozzáér a ló hátához. Felegyeneseedik, közben elengedi a heveder füleit, a kezek először comb mellett, a combok közel függőlegesek, a felsőtest függőleges és az arc előrefelé néz. Kiemeli a karokat oldalsó középtartásba: kézfej a kar folytatása, zárt ujjhegyek szemmagasságban. |
| 6. | Olló előkészítő feladat2 | Fix kötelező gyakorlat | Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. A két lábát kissé előre kinyújtja, majd a nyújtott és spiccelő lábakat hátralendíti a ló háta fölé, miközben a felsőtestén gördülve behasal 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 felolja ülő helyzetbe, közben a fej visszafordul és az arc előrefelé néz. A gyakorlat végrehajtása közben folyamatosan kapaszkodik a heveder füleibe. |
| 7. | Félmalom | Fix kötelező gyakorlat | 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, összehírt térdekkel 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. |
| 8. | Gyertyácska | Kötelező gyakorlat | Arccal hátra, hanyatt fekszik a ló hátán. Két kezével kapaszkodik a heveder füleiben. Gerince a ló gerincével párhuzamos, mindkét zárt, nyújtott, spiccelő lába a ló farán helyezkedik el, majd onnan függőleges helyzetbe emeli. |
| 9. | | Szabadon választott | |
| 10. | | Szabadon választott | |

Érvényes: 2022. június 1-től

Szorzó

| | | | |
|-------------------------|---------------------|---|-------|
| Állás előkészítő | Szabadon választott | 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. Egyik kezét kinyújtja előre, majd csere. Az arc továbbra is előrefelé néz. | x 0,8 |
| Átülés nyakra hátrafelé | Szabadon választott | Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Jobb lábat átemeli a heveder bal füle elé, a heveder füle a térdhajlatához kerül. Bal kézzel átkapaszkodik a heveder jobb fülére, jobb kézzel pedig, hátrátámaszkodik, szinte a fenéke mögé, a ló hátára. Bal lábát félkörívben átlendíti a ló nyaka felett a ló nyakának jobb oldalára, közben megemeli a fenekét. Megérkezik a ló nyakára ülésbe arccal a fara felé, két kézzel kapaszkodva. A gyakorlat a másik irányba is kivitelezhető. | x 0,8 |
| Négykézláb hátrafelé | Szabadon választott | Arccal a ló fara felé, a ló hátán ül. Két kézzel rátámaszkodik a ló hátára, két lábával feltérdel négykézláb helyzetbe. A két kezével a szükséges mértékben előrébb lép. Gerince és lábszárai párhuzamosak a ló gerincével, lábfejekkel pipál és azonos oldalra kifele néznek. Vállak a csukló felett vannak, 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 hajlítotak. A combok közel függőleges helyzetben. Az arc "előrefelé" néz. | x 1,0 |
| Pad | Szabadon választott | Arccal a ló fara felé, a ló hátán kapaszkodva ül. Egyik talpát felhelyezi a ló hátára, majd mellé teszi a másikat (lábfejek csípőszéles terpeszben). Megemeli a fenekét vízszintes helyzetig. Vállak a csuklók felett, lábszárak függőlegesek, nyak a törzs folytatása, arccal felfelé néz. | x 0,5 |
| Törökülés hátrafelé | Szabadon választott | Arccal a ló fara felé, a ló hátán kapaszkodva ül. Egyik lábát keresztbe teszi, majd a másikat is. Egyenes háttal ül, a karok oldalsó középtartásban (kézfej a kar folytatása, zárt ujjhegyek szemmagasságban). Az arc "előrefelé" néz. | x 0,6 |