

Pilotprojekt A-Gruppen

Bewegungsbeschreibung des Hockabgangs (statt Wende nach innen)

<u>Bewegungsbeschreibung Hocke nach innen</u>	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none">- aus dem angefassten Knien Abdruck von beiden Beinen- Gewichtsverlagerung auf die Arme, Beine bleiben angehockt- kurz vor Erreichen des Umkehrpunktes erfolgt der gleichzeitige Abdruck der Händen vom Gurt- beidbeinige Landung mit hüftbreiter Fußstellung, parallel zum Pferd- Auslaufen in die Bewegungsrichtung des Pferdes	<ul style="list-style-type: none">- unzureichende Schwerpunktverlagerung- mangelnde Körperspannung- mangelnder Armstütz- kein bzw. geringer Abdruck- harte, unkontrollierte Landung- Beugen der Kniegelenke < 90 Grad bei der Landung

Hauptkriterien

1. Höhe und Lage des Schwerpunktes
2. Ganzkörperspannung
3. Landetechnik