

Bensving

Generelt

(-) = Elementet skal holdes i 3 sekunder
Alle øvelser må udføres spejlvendt

TRIN 1: 5.0 point - Revideret januar 2018

Øvelsesbeskrivelse

Del 1 - Bøjlehest

Hold fast i begge bøjler - hop op til støt med strakt krop - bøj begge ben og før dem over hesten gennem bøjlerne til støt med svajet krop (-) -
Træk benene tilbage på samme måde til støt med let hul krop (-) -
Sving højre ben op - Sving venstre ben op -
Saml benene og hop ned til stå.

Del 2 - Svamp

1/3 kreds til stå på gulvet og med begge hænder bagud på svampen (hoppet skal være med let svaj) - gå med små skridt videre rundt til udgangsposition i svaj.

Bemærkning

1/3 kreds: Her begyndes indlæring af flytning af tyngdepunkt. Fokus på at vægten lægges over på den arm der ikke løftes.

Link

TRIN 2: 6.0 point - Revideret januar 2018

Øvelsesbeskrivelse

Del 1 - Bøjlehest

Stå ved hestens ende med begge hænder på læderet - hop op til støt med strakt krop -
Vandre ind til greb på begge bøjler på 5 håndflytninger -
Sving højre - venstre - højre - venstre (fødderne skal løftes til hestens højde) -
Saml benene og hop ned til stå.

Del 2 - Svamp

2/3 kreds til stå på gulvet med begge hænder bagud på svampen (hoppet skal være med let svaj) - gå med små skridt videre rundt til udgangsposition i svaj.

Bemærkning

Link

TRIN 3: 7.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
<u>Del 1 - Bøjlehest</u> Hold fast i begge bøjler - hop op til støt med strakt krop - vandre ½ gang rundt om hesten (start og slut på bøjlerne) - Sving højre - venstre - højre - venstre (fødderne skal være i bøjle højde) - Saml benene og hop ned til stå.
<u>Del 2 - Svamp</u> 1 kreds (kroppen skal være i et let svaj under hele kredsen)
Bemærkning
Link
TRIN 4: 8.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
<u>Del 1 - Bøjlehest</u> Start for enden med begge hænder på læderet til venstre for bøjlerne - Vandre op til støt på bøjlerne med 3 håndflytninger - Sving 4 gange mod højre og 3 gange mod venstre - 4. gang mod venstre løftes armen og benet svinges over - højre ben svinges derefter ligeledes over til samling af benene til en sidelæns landing.
<u>Del 2 - Svamp</u> 2 ½ kredse - bonus 1 og 2 - landing med ryggen mod svampen
Bonus 1
1 ekstra kreds (dvs. 3 ½ kredse i alt)
Bonus 2
2 ekstra kredse (dvs. 5 ½ kredse i alt)
Bemærkning
Link

TRIN 5: 9.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
<u>Del 1 - Bøjlehest</u> Hop op til støt på bøjlerne - Sving 3 gange mod højre og 2 gange mod venstre - 3. sving mod venstre løftes armen og benet svinges over - sving 3 gange mod højre og 2 gange mod venstre - 3. sving mod venstre føres benet tilbage - sving mod højre og sving benet over - sving 3 gange mod venstre og 2 gange mod højre - 3. sving mod højre svinges benet tilbage - sving mod venstre og sving benet over - højre ben svinges derefter ligeledes over til samling af benene til en sidelæns landing.
<u>Del 2 - Svamp</u> 5 ½ kredse - bonus 1 og 2 - landing med ryggen mod svampen
Bonus 1
2 ekstra butterfly kredse.
Bonus 2
2 ekstra kredse efter butterfly kredsene
Bemærkning
Link

TRIN 6: 10.0 point - Revideret januar 2018
Øvelsesbeskrivelse
Del 1 - Bøjlehest Højre hånd på bøjlen og venstre hånd på læderet - ophop direkte sving med venstre ben over enden af hesten - højre ben halvvejs over bøjlen uden at give slip - Begge hænder på bøjlen mens venstre ben svinges tilbage - sving dernæst højre ben bagud og tilbage (pissevisker) - Sving mod venstre og før benet over - saks mod højre - saks mod venstre - ½ saks (snydesaks) mod højre - sving mod venstre - sving mod højre og før benet over - Sving mod venstre og hold venstre ben op mens det føres rundt om bøjlen uden at give slip - sving venstre ben tilbage og samle benene til 2 ½ kredse - bonus 1 - ¼ drejning til stå med højre side i mod hesten og højre hånd på bøjlen.
Del 2 - Svamp 2 kredse - ½ spindel over 2 kredse - 1 kreds - 3 butterfly kredse - bonus 2 - 1 ½ kredse til landing med ryggen mod svampen
Bonus 1
2 ekstra kredse på bøjlerne
Bonus 2
½ spindel i de 3 butterfly kredse
Bemærkning
Link

TRIN 7 - Revideret januar 2018

Obligatoriske elementer

13. Cercles d. jamb. en appui facial transv. sur l'extr.
Circles in cross support frontways on end.
Molinos en apoyo facial transv. sobre el extr.



rl

25. Cercles des jambes en appui latéral, ¼ pivot en appui transversal.
Circle in side sup., ¼ spindie to cross sup.
Molinos en ap. lat., ¼ pivot en apoyo transv.



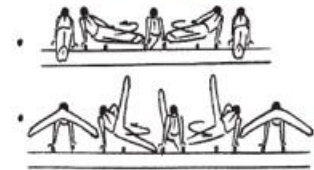
φ

1. Ciseau avant.
Scissor forward.
Tijera adelante.



X

1. Tout cercle des jambes ou cercle éc. (Thomas) en appui latéral.
Any circle or flair in side support.
Todo molino o molinos p. abierto.



(Thomas)

Lf

1. Facial allemand (du cercle ou cercle jambes écartées).
Wende (from circle or flair).
Alemana facial (desde Molino o Molino piernas abiertas).



Cs

Forslag til selvvalgte elementer

Bemærkning

Link

TRIN 8 - Revideret januar 2018

Obligatoriske elementer

13. Cercles d. jamb. en appui facial transv. sur l'extr.
Circles in cross support frontways on end.
Molinos en apoyo facial transv. sobre el extr.



rl

1. Tout cercle des jambes ou cercle éc. (Thomas)
en appui latéral.
Any circle or flair in side support.
Todo molino o molinos p. abierto.



(Thomas)

lf

1. Ciseau avant.
Scissor forward.
Tijera adelante.



x

56. Transport arrière en appui transversal (1/4 ou 2/3).
Travel bwd. in cross support (1/4 or 2/3).
Desplazamiento atrás en apoyo transversal (1/4 o 2/3).



rl

Forslag til selvvalgte elementer

Bemærkning

Link