

## 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

<b>TRIN 3: 7.0 point - Revideret januar 2018</b>
<u>Øvelsesbeskrivelse</u>
<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)
<u>Bemærkning</u>
<u>Link</u>
<b>TRIN 4: 8.0 point - Revideret januar 2018</b>
<u>Øvelsesbeskrivelse</u>
<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 - <b>bonus 1 og 2</b> - landing med ryggen mod svampen
<u>Bonus 1</u> 1 ekstra kreds (dvs. 3 ½ kredse i alt)
<u>Bonus 2</u> 2 ekstra kredse (dvs. 5 ½ kredse i alt)
<u>Bemærkning</u>
<u>Link</u>

<b>TRIN 5: 9.0 point - Revideret januar 2018</b>
<b>Øvelsesbeskrivelse</b>
<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 - <b>bonus 1 og 2</b> - landing med ryggen mod svampen
<b>Bonus 1</b>
2 ekstra butterfly kredse.
<b>Bonus 2</b>
2 ekstra kredse efter butterfly kredsene
<b>Bemærkning</b>
<b>Link</b>

<b>TRIN 6: 10.0 point - Revideret januar 2018</b>
<b>Øvelsesbeskrivelse</b>
<b>Del 1 - Bøjlehest</b> 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.
<b>Del 2 - Svamp</b> 2 kredse - ½ spindel over 2 kredse - 1 kreds - 3 butterfly kredse - bonus 2 - 1 ½ kredse til landing med ryggen mod svampen
<b>Bonus 1</b>
2 ekstra kredse på bøjlerne
<b>Bonus 2</b>
½ spindel i de 3 butterfly kredse
<b>Bemærkning</b>
<b>Link</b>

## TRIN 7 - Revideret februar 2018

### Obligatoriske elementer

**A<sub>2</sub>**

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

**A<sub>1</sub>**

1. Ciseau avant.  
Scissor forward.  
Tijera adelante.



X

**A<sub>2</sub>**

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

**A<sub>2</sub>**

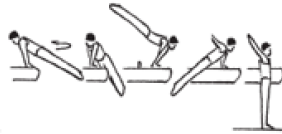
31. App. transv. sur l'extrém., cercles d. jamb. avec  
¼ pivot en app. lat.  
Cross support on end, circle with ¼ spindle to  
side support.  
Apoyo transv. sobre el extr., molinos con ¼ pivot  
en apoyo lateral.



#

**A<sub>4</sub>**

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



Cs


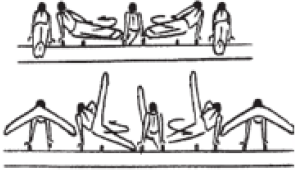
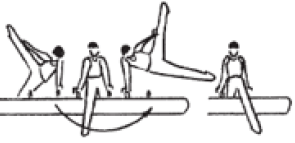

### Forslag til selvvalgte elementer

### Bemærkning

### Link

**TRIN 8 - Revideret februar 2018**

**Obligatoriske elementer**

<p><b>A<sub>2</sub></b> 13. Cercles d. jamb. en appui facial transv. sur l'extr. <i>Circles in cross support frontways on end.</i> Molinos en apoyo facial transv. sobre el extr.</p> 	<p><b>A<sub>2</sub></b> 1. Tout cercle des jambes ou cercle éc. (Thomas) en appui latéral. <i>Any circle or flair in side support.</i> Todo molino o molinos p. abierto.</p>  <p style="text-align: center;">(Thomas)</p>	<p><b>A<sub>1</sub></b> 1. Ciseau avant. <i>Scissor forward.</i> Tijera adelante.</p> 	<p><b>A<sub>3</sub></b> 55. Cercle des jambes avec transport en arrière en appui transversal d'une partie du cheval ou arçon à l'autre (¼). <i>Travel fwd. in cross sup. from one horse part or pommel to another (¼).</i> Molino con desplaz. atrás en ap. transversal de una parte del caballo u arco al otro (¼).</p> 
r l	l f	x	/

**Forslag til selvalgte elementer**

**Bemærkning**

**Link**