

---

# ANATOMISK DRESSUR LET

AF PAULINE PRESTON & ELSE DALUM 2017

---

## INDHOLD

### Side 2: OM ALLE ANATOMISK DRESSUR PROGRAMMERNE

- Beskrivelse af programmerne
- Målsætning for klasserne
- Banen
- Tilgængelige niveauer
- Bedømmelse
- Udstyr - herunder
  - ..... Foreslået udstyr
  - ..... Accepteret udstyr
  - ..... Ikke accepteret udstyr
- Regler – specielt for introklasser generelt
- Hvem må benytte programmerne

### Side 3: OM ANATOMISK DRESSUR LET

- Om dette niveau
- Dommer A ser på...
- Dommer B ser på...
- Det forventes der af ekipager på dette niveau
- Teknikker

### Side 4: PROGRAMOPTEGNING - OPTEGNING OG KORT BESKRIVELSE AF ØVELSER

#### SIDE 5: BEDØMMELSESSKEMA

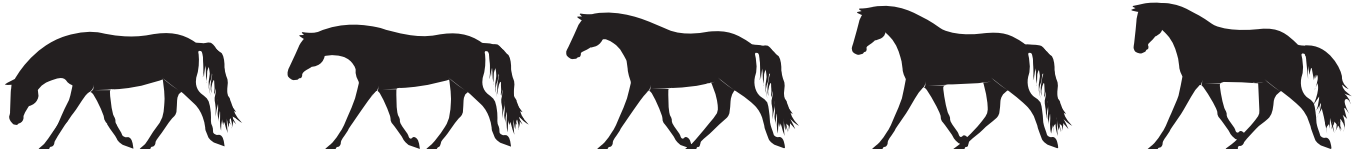
- introducerende tekst
- totalskema

#### SIDE 6: BEDØMMELSESSKEMA DOMMER A (Dressur)

#### SIDE 7: BEDØMMELSESSKEMA DOMMER B (Anatomi)

---

## Form 'LET & MIDDEL'



# OM <sup>alle</sup> ANATOMISK DRESSUR-PROGRAMMERNE

AF PAULINE PRESTON 2017

## BESKRIVELSE

Anatomisk dressurprogrammerne er klasser hvor du rider traditionel dressur med stort fokus på anatomi i dit ridt. Klasserne er baseret på helt klassiske dressurprincipper. Der er fokus på lethed for hjælperne, enkelthed, smidighed i bevægelserne og at der udvises indsigt i hvordan hesten bruger sin krop bedst ud fra bygning og statur.

Grundstenene i Anatomisk Dressur-klasserne er:

- Evnen til at holde kroppen i balance og ligevægt
- Rene bevægelser (takt, smidighed, ensartet tempo m.m.)
- Evnen til at bevare ønsket form til niveaue
- Forståelse for hjælperne og rytterens indvirkning

## MÅLSÆTNING FOR KLASSERNE

I Anatomisk Dressurklasserne lægges der vægt på at sammensætte øvelser og krav så rytteren hjælpes til at forholde sig til anatomi i dressuren. Der lægges også vægt på, at udvikle ekvipagerens forståelse for hestens fysiske rammer og opbygning. Klasserne er opbygget sådan, at de følger hestens fysiske udvikling, og det prioriteres højst, at hesten bruger sin krop hensigtsmæssigt. I takt med at sværhedsgraden i klasserne bliver højere forlanges der mere af hestens muskelstyrke og smidighed.

Hele ridtet vurderes ud fra overordnede 2 parametre: Dressur og biomekanik og vurderes af 2 dommere med hver deres fokusområde. Dermed får du en vurdering af hvor langt du er i uddannelsen af din hest, både i øvelser og fysik.

## BANEN

Anatomisk Dressur rides på traditionel 20x40 bane med international bogstavmarkering.

## TILGÆNGELIGE NIVEAUER

Anatomisk Dressur INTRO

Anatomisk Dressur LET

Anatomisk Dressur MIDDEL

Anatomisk Dressur ØVET

## BEDØMMELSE

**Se hvordan kriterierne vægtes for den enkelte klasse under beskrivelser og bedømmelser på de næste sider.**

**Dommer A:** Dressur: Kigger på takt og ensartet tempo, tegning og udførelsen af øvelsen, rytterens hjælper og indvirkning, grundform

**Dommer B:** Anatomi: Kigger på sporing, brug af ryg, hjælpernes effektivitet på bevægelsen, balance og ligevægt, grundform, overordnet flow, muskelsætning og balance i muskelbrug.

Bedømmelse: Dommer A giver individuelle karakterer for hver øvelse og dommer B giver samlet vurdering af biomekanikken. Der gives point fra 1-10 for hver øvelse. Der kan også gives halve karakterer. Karakteren 1 gives for påbegyndt øvelse uden ac-

ceptabel præstation. Karakteren 5 gives for den jævne præstation. Karakteren 10 gives, når hest og rytter i samarbejde opnår en særdeles veludført præstation. Udelades øvelsen gives karakteren 0

Ved pointsammenlægning omregnes karaktererne til procenter. For at bestå en øvelse, skal du have 5 point eller der over.

## UDSTYR

*Det foreslås, at ekvipager vælger følgende udstyr:*

- Trense med eller uden bid
- God sadel med eller uden bom, men med styrke og aflastning til letridning og/eller let sæde.

*Det accepteres at der rides med følgende udstyr:*

- Cordeo
- Bar ryg
- Almindelig trense med eller uden næsebånd. Dog uden yderste næsebånd
- Bid, tilpasset hesten
- Rebgrime
- Pisk(e)

NB: ved brug af udstyr omkring hestens mule skal dette være passende indstillet ifht. hestens mulighed for at bevæge kæben.

*Det forventes at alt udstyret/ hjælperne anvendes med en blødhed og finhed så harmonien i helhedsudtrykket bibeholdes.*

## REGLER SPECIELT FOR INTRO-KLASSERNE

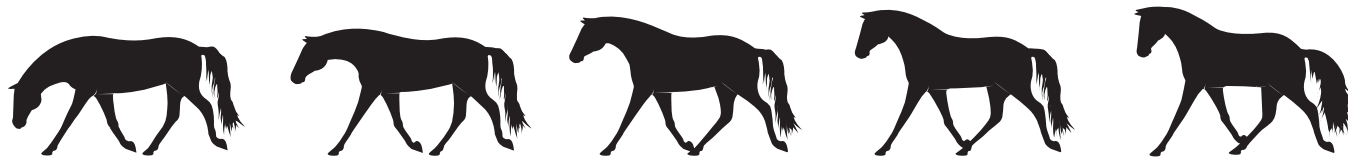
- I INTRO-klassen må du stoppe op og spørge om hjælp. Du må have opråber på. Klassen er helt uden pres og præstation, og du deltager primært for at du og hesten får en god oplevelse og for at få en mulighed for at 'snuse' til din valgte disciplin uden pres.
- Du kan KUN deltage i INTRO en gang.
- Fra dommeren får du feedback og gode råd i din kritik.
- Der gives ikke karakterer i INTROklasser. Kun feedback.

## HVEM MÅ BENYTTE PROGRAMMERNE

Anatomisk Dressurprogrammerne må som udgangspunkt anvendes af alle både klubber og private stalde. Det anbefales at der benyttes en kvalificeret dommer for at sikre en ens bedømmelse og udvikling af ekvipagerne. Vi rådgiver gerne omkring valg af dommerteam.

Kontakt: Else Dalum (edalum@hotmail.com) eller Pauline Preston (pauline@preston.dk).

## Form 'LET & MIDDEL'



# OM ANATOMISK DRESSUR LET

AF PAULINE PRESTON 2017

## OM DETTE NIVEAU:

Der lægges vægt på at hesten er i en muskel-sættende fase og at den kan selvbalancere på lige spor og bløde buer uden at kompensere med store udsving i hals og kropsholdning. Klassen er god til unge heste med let rutine.

Hesten har lov til, frit at placere hoved/hals, men der tilstræbes en halsposition hvor underhalsen kun momentært er under vandret. Det er ønskeligt, at hestens overlinje gøres så lang som muligt med god forbindelse til aktivt arbejde igennem ryggen.

Der lægges generelt vægt på at hesten arbejder frit, utvunget og uden spændinger.

I klassen indgår skridt & trav.

*På dette LET-niveau ses der, i det samlede indtryk, specielt efter engagement i kroppen under skærpede krav til en aktiv form.*

## BEDØMMELSE:

### 1. Dressur Dommer A:

**Takt og ensartet tempo:** bevarer hesten samme hastighed rundt i øvelserne og er rytteren i stand til at justere hastigheden om nødvendigt.

**Tegning og udførelsen af øvelserne:** Rides der præcist ifht beskrivelserne og tegnes figurer og linjer fint ifht. programmet.

**Rytterens hjælpere og indvirkning:** Er der balance imellem signal og udførelse. Sidder rytteren i en opstilling der hjælper hesten optimalt – der tages udgangspunkt i det centrerede sæde.

**Grundform:** rytterens evne til at ride hesten i den ønskede form ifht niveauet

### 2. Anatomien – Dommer B:

Kigger på sporing:

**Sporing:** At hesten 'går på to spor', det vil sige, at højre bagben sættes på samme linje som højre forben og venstre bagben sættes på samme linje som venstre forben (se illustration 1). Her kigges også på, om hesten har samme bredde mellem forbenene ved bringen og mellem hovene (se illustration 2).

Der kigges primært på sporing på lige stræk.

**Brug af ryg:** At ryggen er aktiv og i funktion. Dvs at der ikke er spændinger men fine jævne svingninger og løft.

**Hjælpernes effektivitet på bevægelsen:** Når en hjælper gives, ønskes det at den gives med indsigt. Dvs at der er tænkt over hvordan hjælperen påvirker hestens krop så hjælperne bruges med blødt og effektivitet.

**Balance og ligevægt:** Her ses på vægtfordelingen forpart/bagpart. Selvom hesten på dette niveau gerne må være på forparten ønskes det at der igennem ryggen er forbindelse til og

engagement af bagparten.

**Grundform:** hestens evne til at bære sig i den ønskede form ifht. niveauet

**Overordnet flow:** den ensartede bevægelse igennem kroppen. Den overordnede ensartede energi der gør at bevægelserne ser lette og ubesværede ud, uanset øvelse.

**Muskelsætning og balance i muskelbrug:** Muskelsætningen vurderes i løbet af ridtet. Der ønskes balance i modstående muskelsystemer (eks. mave/ryg, forlår/baglår). Desuden vurderes den generelle muskulatur overordnet.

**Runding:** Der ses efter begyndende ægte runding i kroppen, hvor indvendige side trækker sig sammen i en ensartet toning igennem hele kroppen (dvs at hesten kan runde sig uden at miste sporingen og balancen i skuldrene).

## DET FORVENTES DER AF EKVIPAGER PÅ DETTE NIVEAU

- Søge frem og ud i hånden
- Løfte ryggen let til til aktivt
- Optræde afspændt og engageret
- Spore lige på lige stræk samt i parader og bløde buer
- Balancere så den fordeler vægten lige h/v side
- Rytteren har forståelse for tempovalg
- Hesten er rentaktet og rytteren har forståelse for takt
- Hesten kan skridt, trav, parere og bakke
- Hesten kan lave relativt præcise overgange imellem eksempelvis 2 bogstaver.

## TEKNIKKER

Trav foregår i letridning og nedsidning, men det accepteres at rytteren står i aflastningssæde i overgange samt hvis det ellers skønnes nødvendigt.

I de lave klasser ønskes der så lidt indvirkning på hestens balance via sæde og ryttervægt som muligt. Korrektioner ønskes bløde og med let hånd. Rytteren bør være bevidst om egen krop så hesten får så meget frihed til at selvbalancere som muligt.



ILLUSTRATION 1



ILLUSTRATION 2



ILLUSTRATION 3

## Form 'LET & MIDDEL'



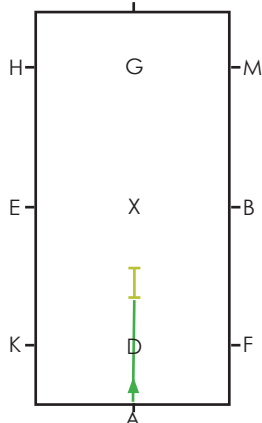
# ANATOMISK DRESSUR LET

AF PAULINE PRESTON 2017

Skridt	—————
Øget skridt	- - - - -
Fri skridt	- · - · -
Arbejdsstrå Letridning	~~~~~
Arbejdsstrå Nedsidning	—————
Trav m. øget skridtlængde	- - - - -
Arbejds galop	—————
Galop med øget skridtlængde	- - - - -
Fri galop	- · - · -

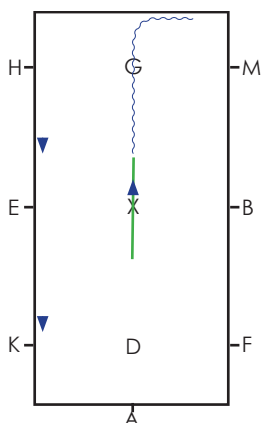
## 1. INDRID HILS

Indrid skridt.  
Parade ved X.  
Hils på dommer



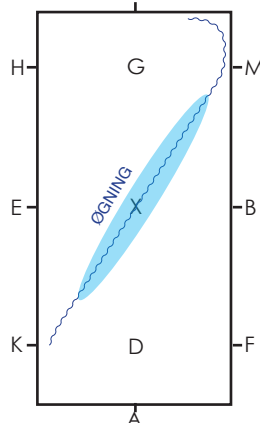
## 2. OVERGANG AD MIDT

Efter parade laves overgang til skridt.  
Når balancen er etableret laver du overgang til trav. Overgangen skal falde inden du rammer hovslaget.



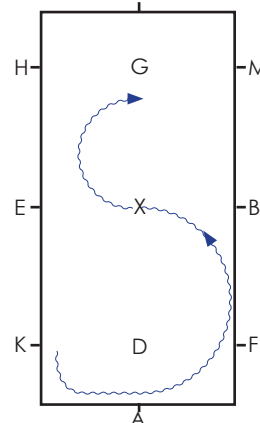
## 3. ØGNING

Rid skråt igennem. Hold den samme rytme i traven med øg tempoet således at hesten tager længere skridt.



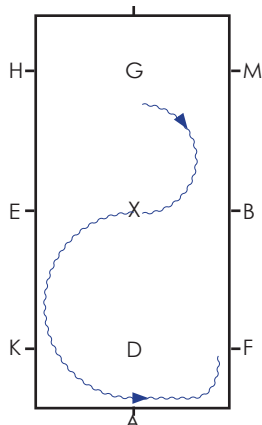
## 4. SNEMAND del 1

Start en 20m volte. Ved X skiftes volte og voltestørrelse. Ponyer rider 12 meter, heste rider 15 meter volte.



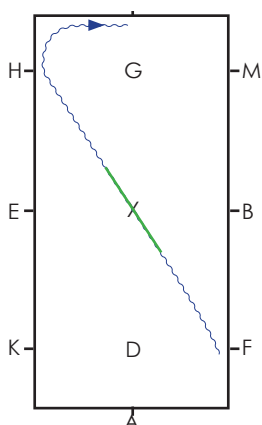
## 5. SNEMAND del 2

Fortsæt din 12/15m volte. Ved X skiftes volte og voltestørrelse tilbage til 20m.



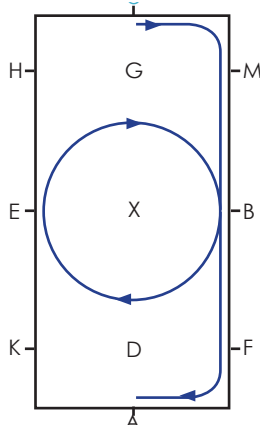
## 6. OVERGANG: TRAV - SKIDT - TRAV

Vend skråt igennem. Hen over X laves overgang til skridt - 6 skridt - overgang til trav igen. Form og flow bevares.



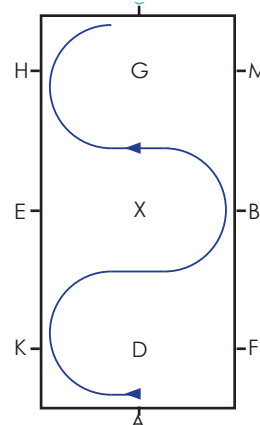
## 7. TØJLØVELSE PÅ 20 METER VOLTE

Forlæng gradvist tøjlerne så hesten strækker sig ud i hånden og forkort derefter igen til basisformen for programmet.



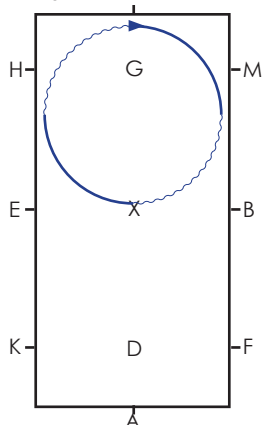
## 8. ARBEJDSSTRÅ SLANGEGANG 3 BUER

Rides i jævnt tempo og under hensyntagen til balancen. Overgang til skridt ved C



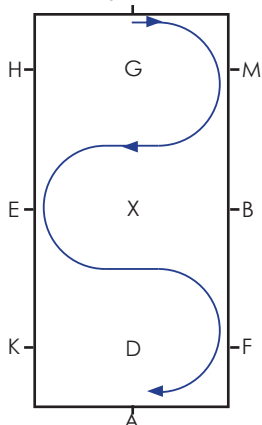
## 9. NEDSIDNING OG LETRIDNING

Del volten op i 4 kvarte. For hver kvarte skifter du imellem letridning og nedsidning. Se illustration



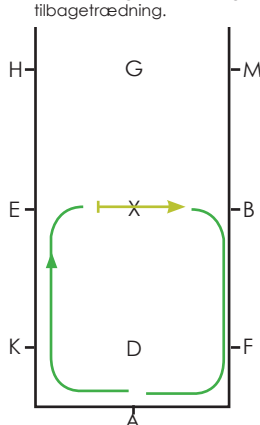
## 10. ARBEJDSSTRÅ SLANGEGANG 3 BUER

Rides i jævnt tempo og under hensyntagen til balancen



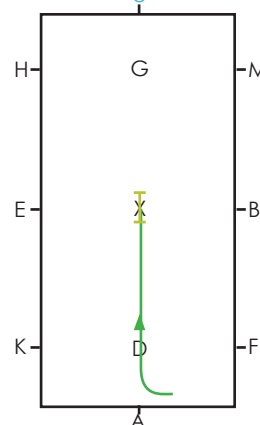
## 11. PARADE-TILBAGETRÆDNING

Overgang til skridt imellem A og K. Ved X laves parade og tilbagetrædning. Flyt først tyngdepunktet og derefter tilbagetrædning.



## 12. HILSEN FOR LØSE TØJLER

Ved X pareres og der hilses igen på dommeren



## BEDØMMELSE AF

# ANATOMISK DRESSUR LET

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

Navn – Dommer A: \_\_\_\_\_ Navn – Dommer B: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_ Underskrift: \_\_\_\_\_

### OVERORDNET KRAV:

OM DETTE NIVEAU: INTRO-klassen er for nye ekipager eller ekipager der af andre grunde har brug for at starte en helt basic klasse uden pres. Der lægges vægt på at hesten er i en muskel-opbyggende fase og at den skal lære at selvbalancere. Der tilstræbes en halsposition hvor underhalsen er i vandret eller der under. Det er ønskeligt, at hestens overlinje gøres så lang som muligt og at halsen er strakt helt ud men arbejder aktivt igennem kroppen. Der lægges generelt vægt på at hesten arbejder frit, utvunget og uden spændinger. Se yderligere i beskrivelse på hjemmesiden.

### BEDØMMELSE

**Se hvordan kriterierne vægtes for den enkelte klasse under beskrivelser og bedømmelser i programbeskrivelserne.**

**Dommer A:** Dressur: Kigger på takt og ensartet tempo, tegning og udførelsen af øvelsen, rytterens hjælper og indvirkning, grundform

**Dommer B:** Anatomi: Kigger på sporing, brug af ryg, hjælpernes effektivitet på bevægelsen, balance og ligevægt, grundform, overordnet flow, muskelsætning og balance i muskelbrug.

Bedømmelse: Dommer A giver individuelle karakterer for hver øvelse og dommer B giver samlet vurdering af biomekanikken. Der gives point fra 1-10 for hver øvelse. Der kan også gives halve karakterer. Karakteren 1 gives for påbegyndt øvelse uden acceptabel præstation. Karakteren 5 gives for den jævne præstation. Karakteren 10 gives, når hest og rytter i samarbejde opnår en særdeles veludført præstation. Udelades øvelsen gives karakteren 0

Ved pointsammenlægning omregnes karaktererne til procenter. For at bestå en øvelse, skal du have 5 point eller der over.

Total dommer A	Udregning i procent	Total dommer B	Udregning i procent
Bemærkning Dommer A			
Bemærkning Dommer B			

### Form 'LET & MIDDEL'



## BEDØMMELSE FRA DOMMER A – DRESSUR

# ANATOMISK DRESSUR LET

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

ØVELSE NR.	BESKRIVELSE	KARAKTER	BEMÆRKNINGER
1. A-X	<b>PARADE FØR X - HILS</b> Indridning i skridt, parade ved X, hils på dommer. <b>Særligt vægt på:</b> ligeudretning og ro i paraden		
2. X-G-M	<b>OVERGANG AD MIDT</b> Efter parade laves overgang til skridt. Når balancen er etableret laver du overgang til trav. Overgangen skal falde inden du rammer hovslaget. Højre volte. <b>Særlig vægt på:</b> balance og engagement til at holde grundformen.		
3. M-K	<b>ØGNING</b> Rid skråt igennem. Hold den samme rytme i traven, men øg tempoet således at hesten tager længere skridt. <b>Særligt vægt på:</b> at grundrytme/takt ikke mistes.		
4. K-A-(F)-X-(G)	<b>SNEMAND del 1</b> Start en 20m volte. Ved X skiftes volte og voltestørrelse. Ponyer rider 12 meter, heste rider 15 meter volte. <b>Særligt vægt på:</b> teknik og flow		
5. (G)-X-(K)-A-F	<b>SNEMAND del 2</b> Fortsæt din 12/15m volte. Ved X skiftes volte og voltestørrelse tilbage til 20m. <b>Særligt vægt på:</b> Teknik og flow		
6. F-H-C	<b>OVERGANG: TRAV - SKIDT - TRAV</b> Vend skråt igennem. Hen over X laves overgang til skridt – 6 skridt - overgang til trav igen. Form og flow bevares. <b>Særligt vægt på:</b> Af grundformen kan holdes		
7. I-B-A	<b>TØJLEØVELSE PÅ 20 METER VOLTE VED B</b> Forlæng gradvist tøjlerne så hesten strækker sig ud i hånden og forkort derefter igen til grundformen for programmet. <b>Særligt vægt på:</b> Om hesten rækker sig aktivt frem og ud i hånden langt foran det lodrette plan og følger hånden tilbage igen til ønsket grundform.		
8. A-(K)-B-(H)-C	<b>ARBEJDSTRAV SLANGEGANG 3 BUER</b> Rides i jævnt tempo og under hensyntagen til balancen. Overgang til skridt ved C <b>Særligt vægt på:</b> at grundrytme/takt ikke mistes.		
9. C	<b>NEDSIDNING OG LETRIDNING – 20METER VOLTE</b> Del volten op i 4 kvarte. For hver kvarte skifter du imellem letridning og nedsidning. Se illustration <b>Særligt vægt på:</b> At hesten kan blive i grundformen		
10. C-(M)-E-(F)-A	<b>ARBEJDSTRAV SLANGEGANG 3 BUER</b> Rides i jævnt tempo og under hensyntagen til balancen <b>Særligt vægt på:</b> at grundrytme/takt ikke mistes.		
11. A-K-E-X-B-F	<b>PARADE+TILBAGETRÆDNING</b> Overgang til skridt imellem A og K. Ved X laves parade og tilbagetrædning. Flyt først tyngdepunktet og derefter tilbagetrædning. <b>Særligt vægt på:</b> Lige tilbagetrædning		
12. A-X	<b>VEND AD MIDT- HILSEN FOR LØSE TØJLER</b> Ved X parreres og der hilses igen på dommeren <b>Særligt vægt på:</b> Ro og balance i paraden		
Total Dommer A			

# ANATOMISK DRESSUR LET

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

FOKUSOMRÅDE	KARAKTER	OMREGNET	BEMÆRKNINGER
SPORING	x 1,5		
BRUG AF RYG	x 1,5		
HJÆLPERNES EFFEKTIVITET PÅ BEVÆGELSEN	x 2		
BALANCE OG LIGEVÆGT	x 1,5		
GRUNDFORM	x 2		
OVERORDNET FLOW	x 3		
MUSKELSÆTNING	x 1		
BALANCE I BRUG AF MUSKELSYSTEMER	x 3		
<b>TOTAL DOMMER B</b>			