

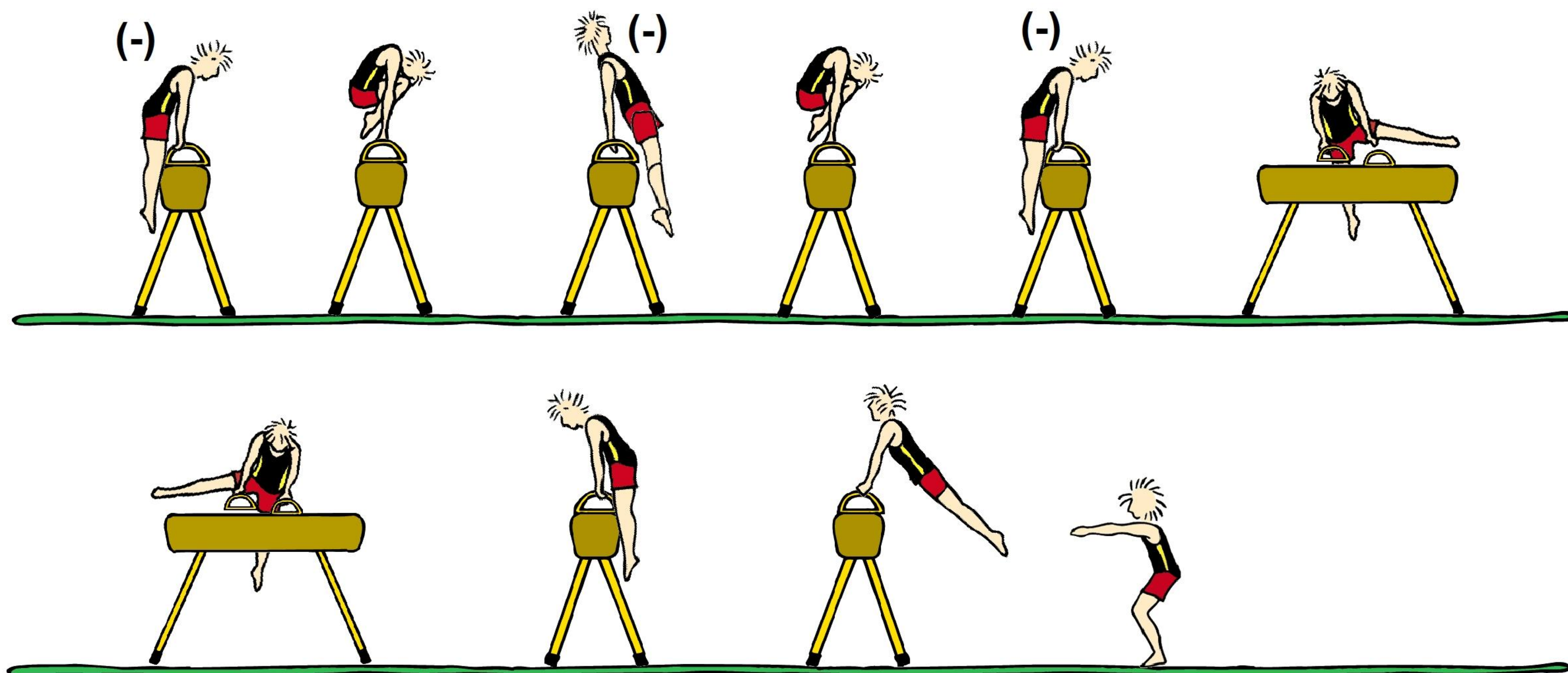
Bensving: Trin 1 , 6.0 point.

(-) = Momentet/stillingen holdes i 3 sec.

Der skal både laves en øvelse på bensvings hesten samt på svamp.

1 del :

På bøjler: Hold fast i begge bøjler- hop op til støt med strakt krop - bøj begge ben og før dem over hesten og støt med svaj krop (-) - træk benene tilbage på samme måde og støt med lidt hul krop (-) - H = sving højre ben op - V= sving venstre ben op - samle ben og hop ned til stå bagud.

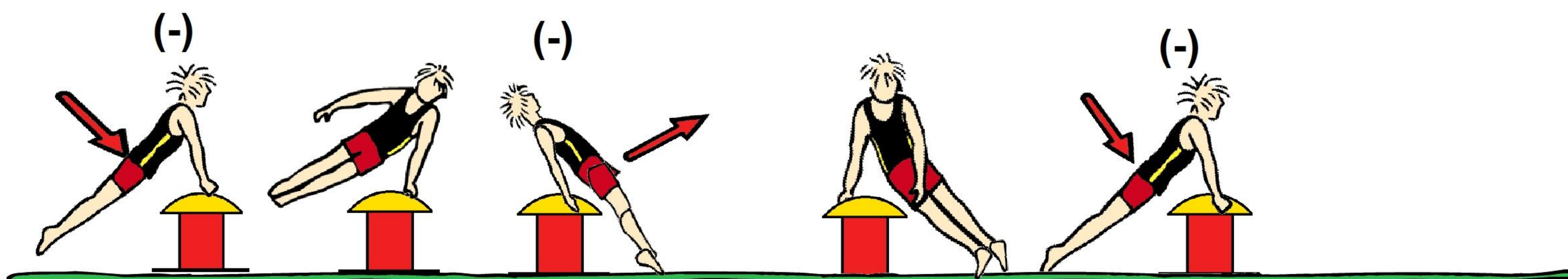


2 del:

På svamp : ca 1/3 kreds til stå på gulvet og med begge hænder bagud på svampen (frem hoppet til denne stilling skal være med let svaj direkte fra afsættet - og gå rundt med små skridt til udgangsposition i svaj.

(man går rundt om svampen som om man fortsætter en kreds, og man skal hele tiden have kroppen i let svaj).

pile = presses ned /frem/op etc.



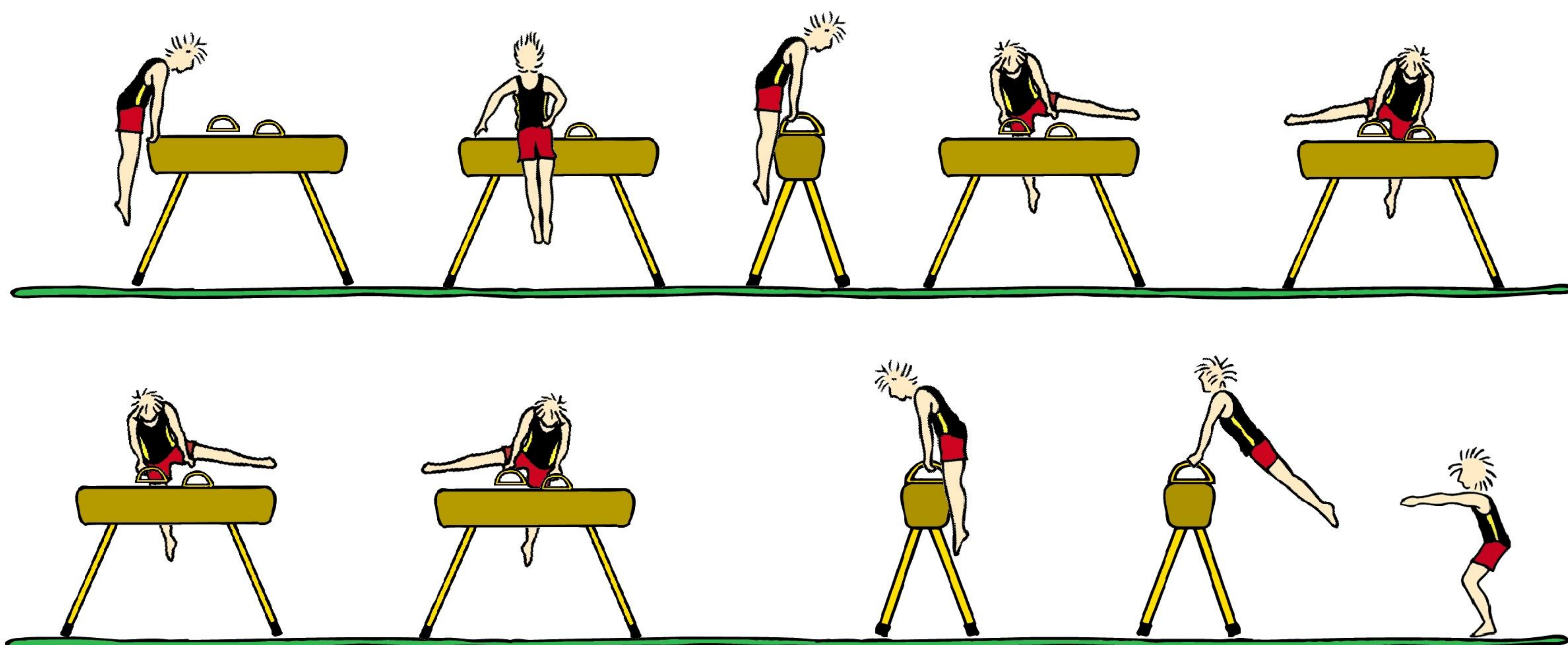
Bensving: Trin 2 , 7.5 point.

(-) = Momentet/stillingen holdes i 3 sec.

Der skal både laves en øvelse på bensvings hesten samt på svamp.

1 del :

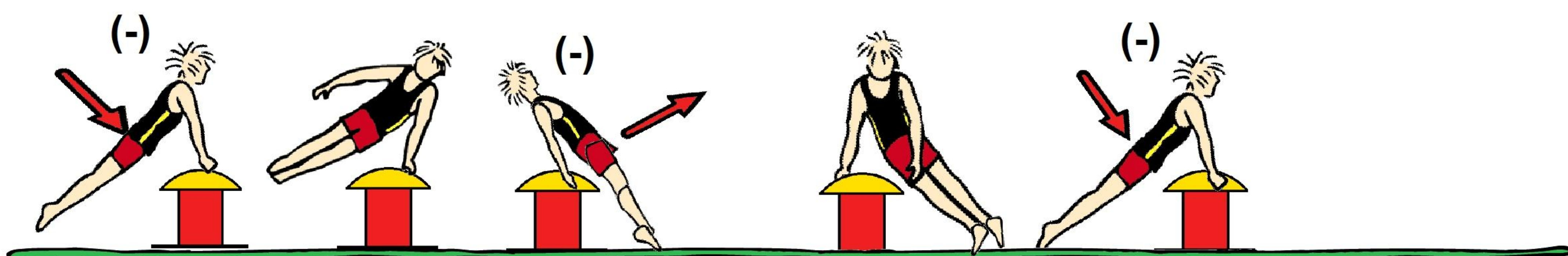
På bøjler: Start i støt for enden - gå ind til bøjler på 5 håndflytninger - sving H - V, H - V , (fødderne 's højde skal være over hesten) - samle ben og hop ned bagud til stå.



2 del:

På svamp : ca 2/3 kreds til stå på gulvet og med begge hænder bagud på svampen (frem hoppet til denne stilling skal være med let svaj direkte fra afsættet) - og gå rundt med små skridt til udgangsposition i svaj.
(man går rundt om svampen som om man fortsætter en kreds, og man skal hele tiden have kroppen i let svaj).

pile = presses ned /frem/op etc.



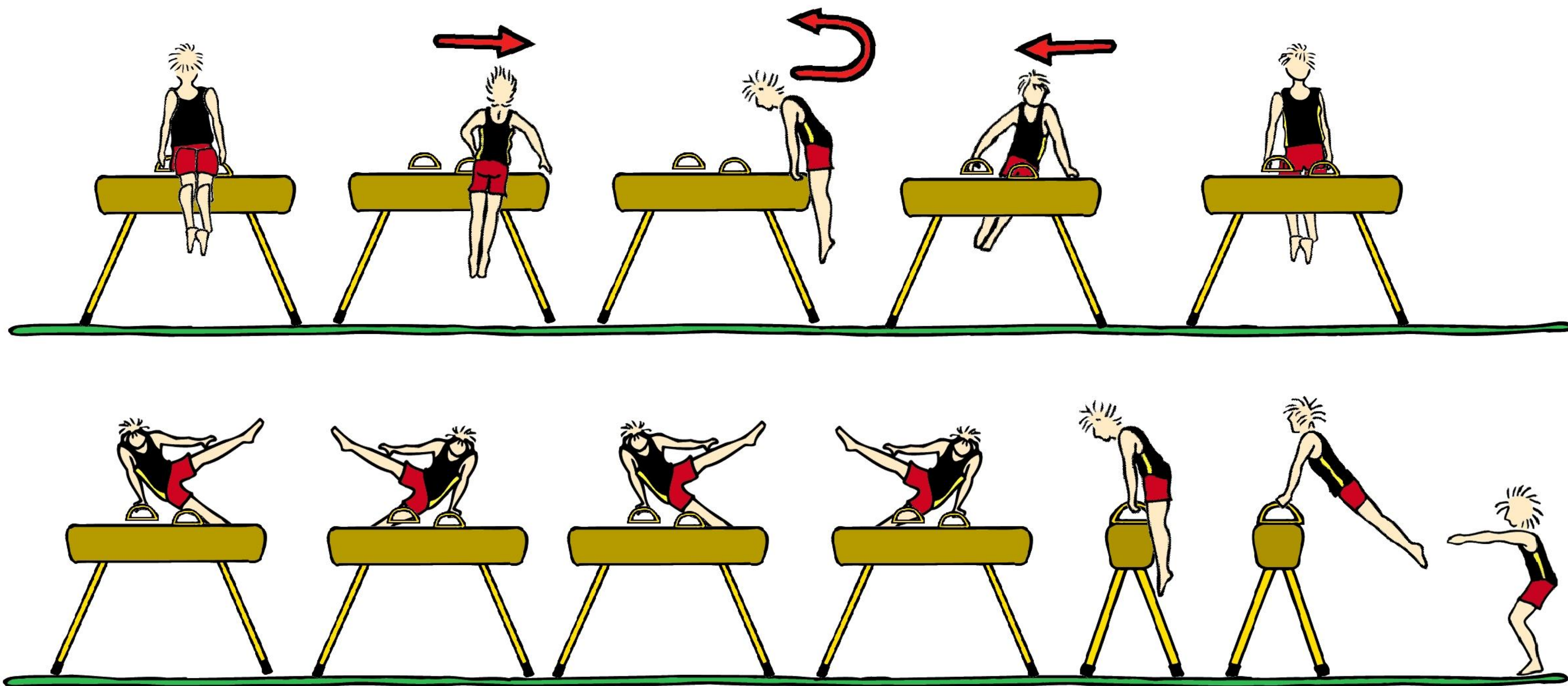
Bensving: Trin 3 , 9.0 point.

(-) = Momentet/stillingen holdes i 3 sec.

Der skal både laves en øvelse på bensvings hesten samt på svamp.

1 del :

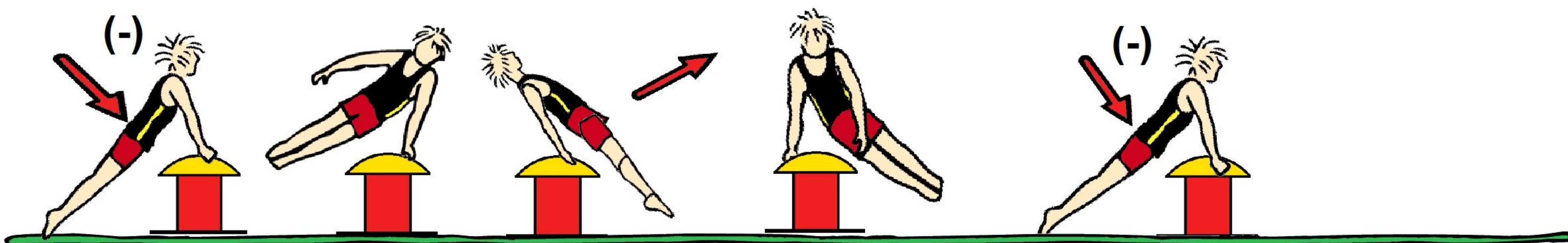
På bøjler: ½ Jorden rundt (Gå i støt 180 grader rundt om hesten, start på bøjler og slut på bøjler) - sving h-v -h-v (fødderne's højde skal være over bøjlerne) samle ben og hop ned bagud til stå.



2 del:

På svamp : 1 kreds , (Med maven frem og svaj tilbage, kroppen skal holdes i let svaj under hele kredsen) . Ellers stort fradrag eller ikke godkendt.

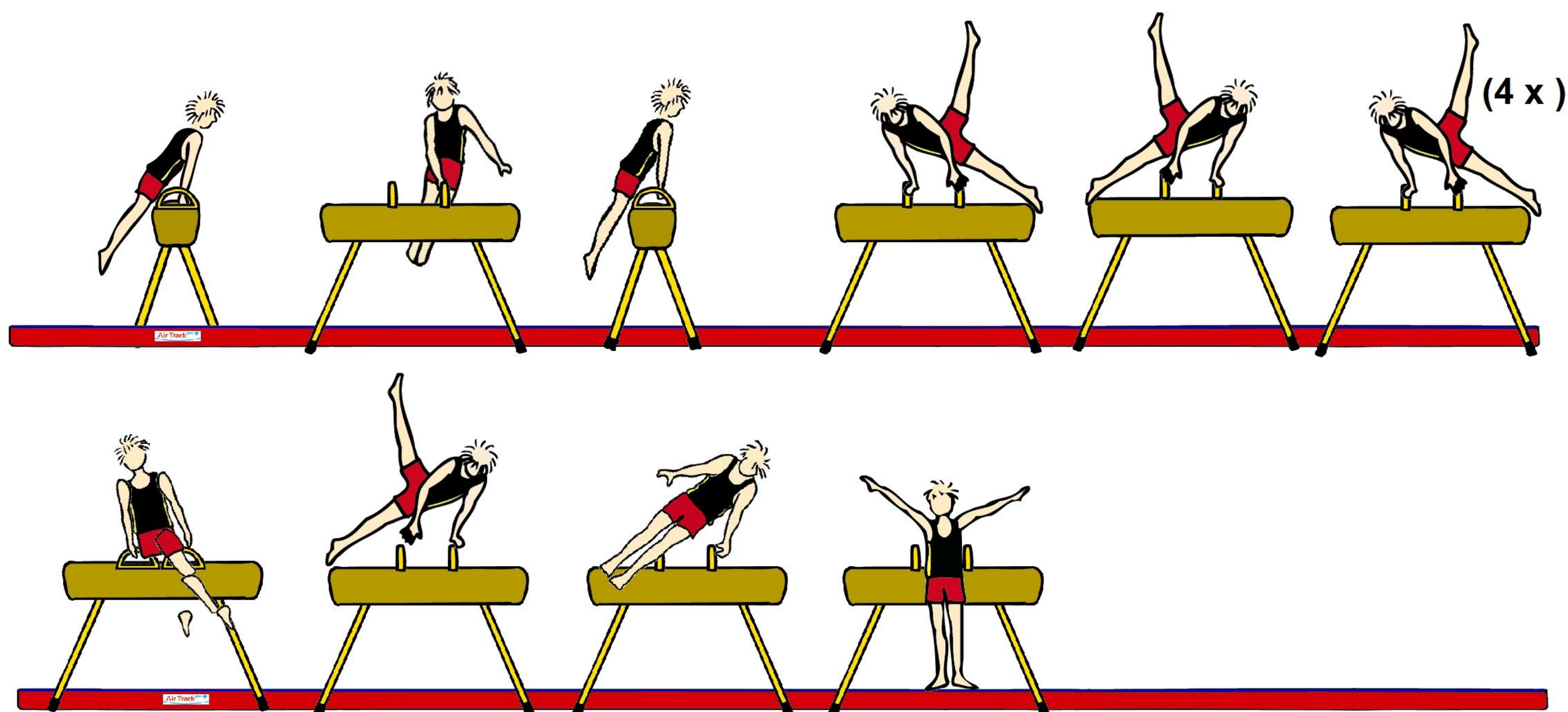
pile = presses ned /frem/op etc.



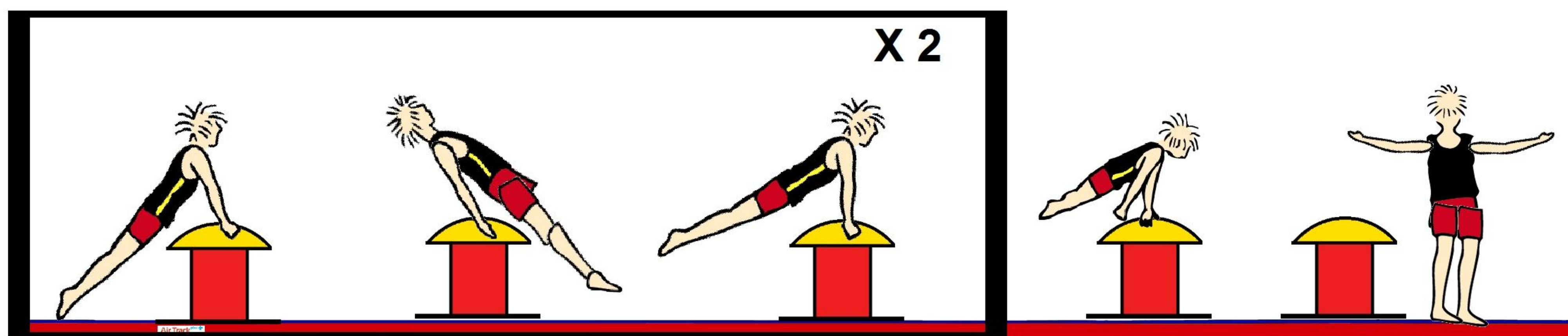
Bensving: Trin 4 , 10.5 point.

1 Del:

Start for enden med begge hænder på læderet venstre for bøjlerne - vandre op til støt på begge bøjler med 3 håndflytninger - sving med spredte ben 3 gange og 4 gang mod venstre løftes v benet over - højre ben over til samling af ben og sidelæns landing.



2 Del: 2 ½ kredse til stå sidelæns foran svampen. (Flanke afspring)

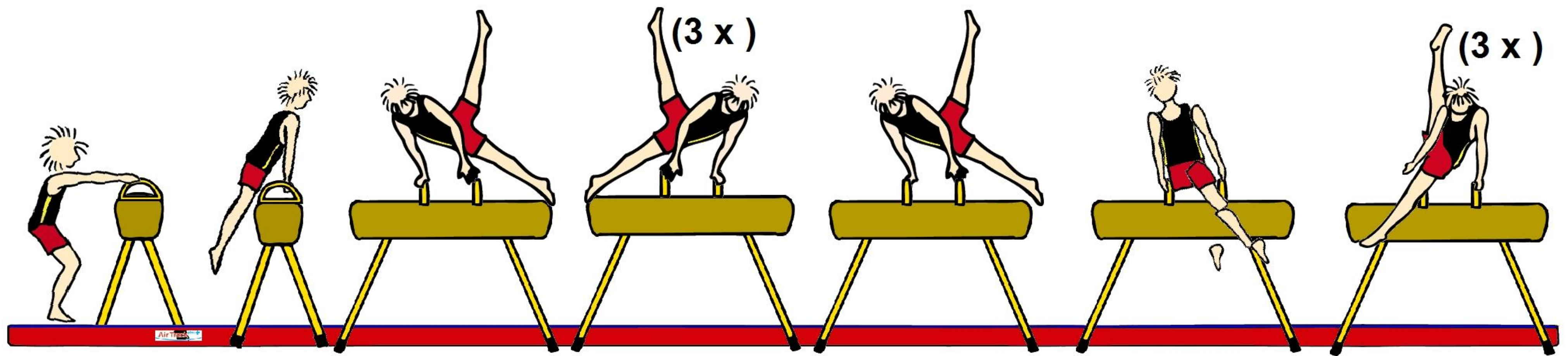


Bonus 1 : 1 ekstra kreds (dvs 3 kredse i alt) før flanke afspring

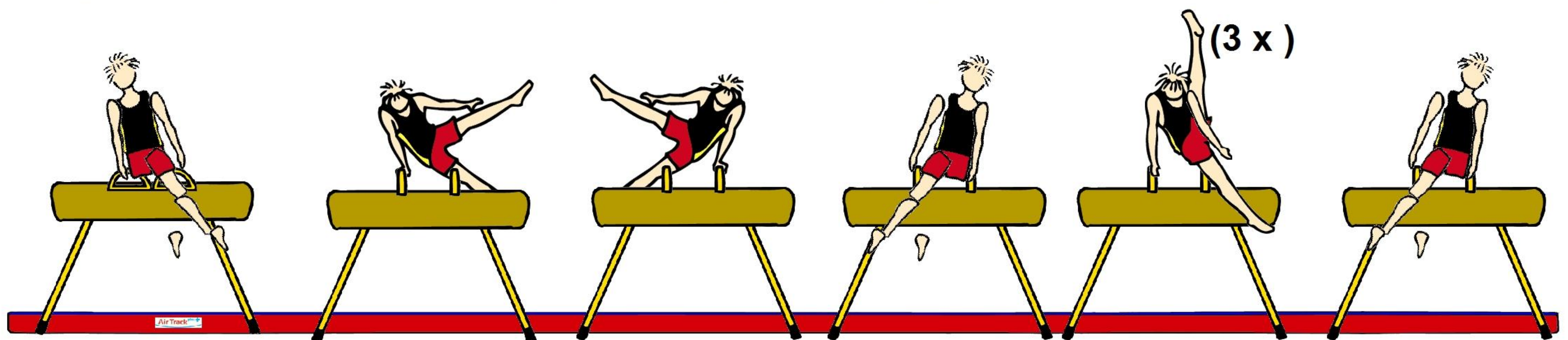
Bonus 2 : 2 ekstra kreds (dvs 4 stk i alt), før flanke afspring.

Bensving : Trin 5 , 12.0 point.

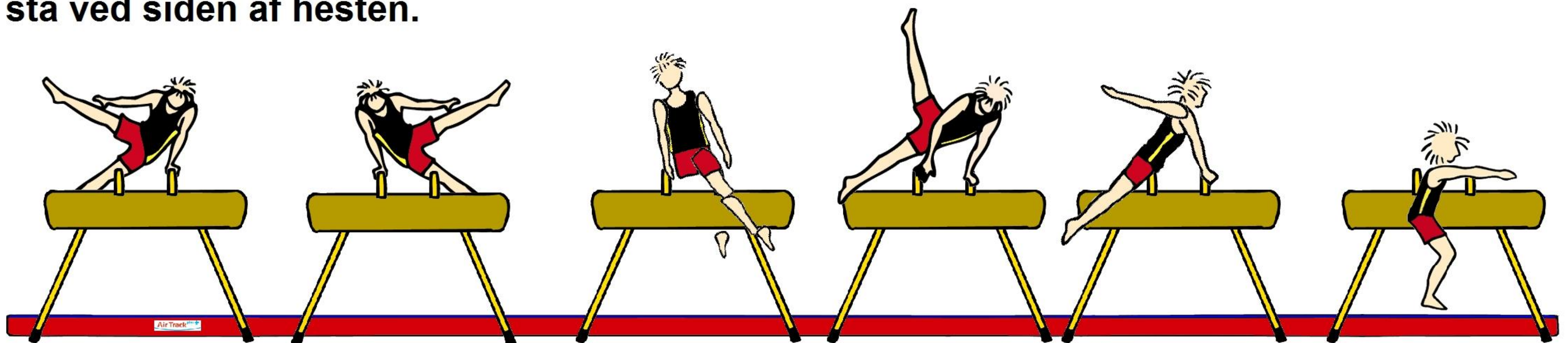
1 Del : Ophop til støt - direkte sving med spredte ben op til v side og derefter 3 sving skiftevis til h og v side - over med v ben og 3 sving op med h ben -



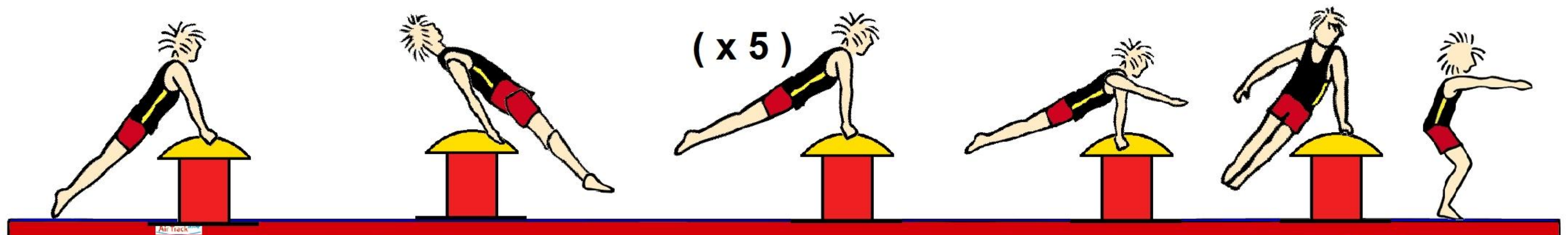
Tilbage med v ben - over med højre ben og - 3 sving op med v ben -



Tilbage med h ben over med v ben og op med h ben og over hesten til samlede ben og stå ved siden af hesten.

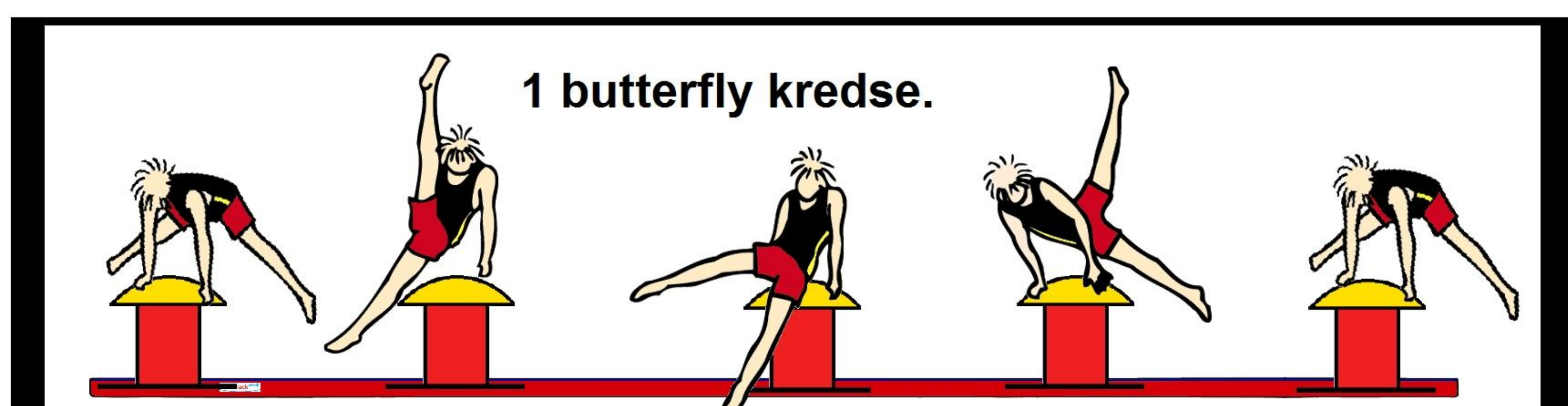


2 Del : 5 ½ kredse til stå sidelæns foran svampen (Flanke afspring)



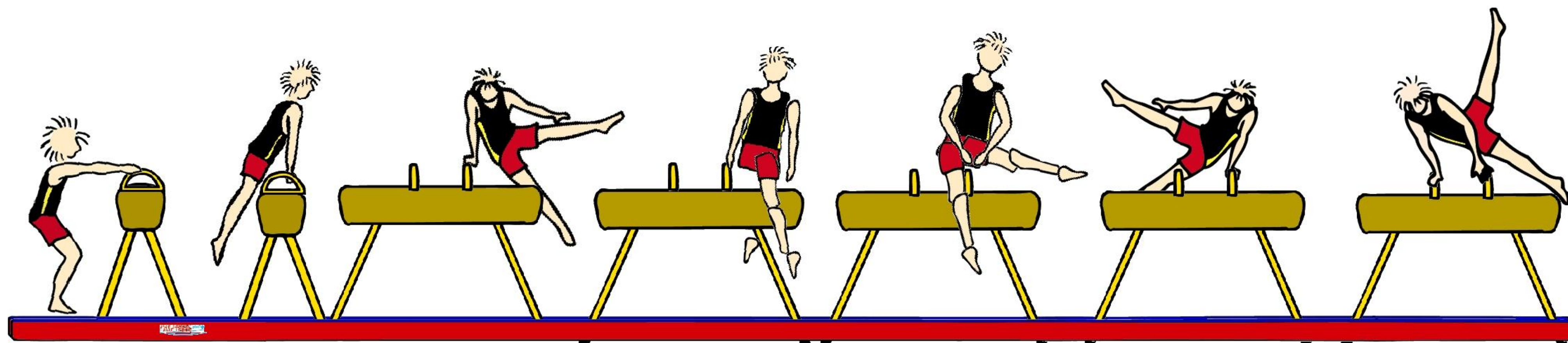
Bonus 1 : 2 ekstra butterfly kredse.

Bonus 2 : 2 ekstra kredse efter butterfly kredsene.

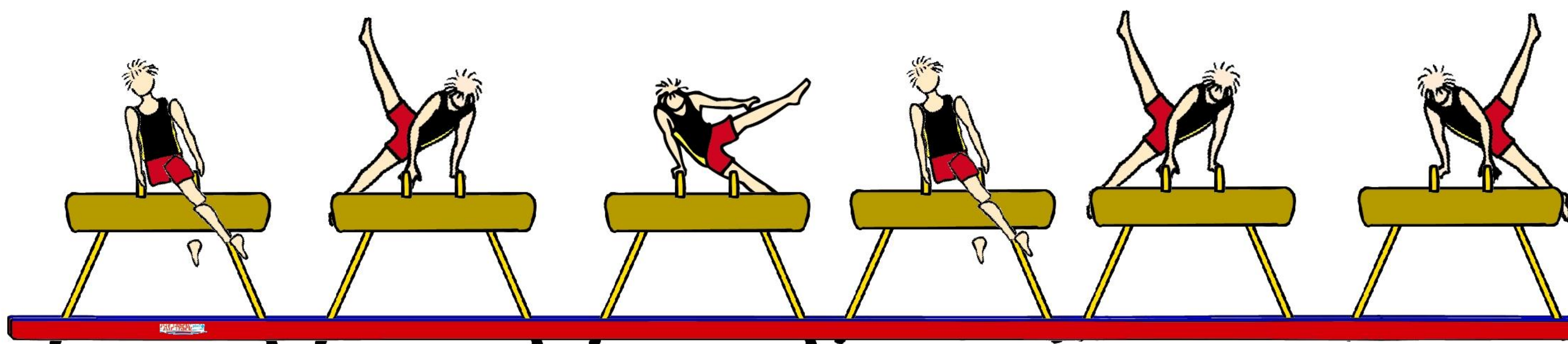


Bensving : Trin 6 , 13.5 point.

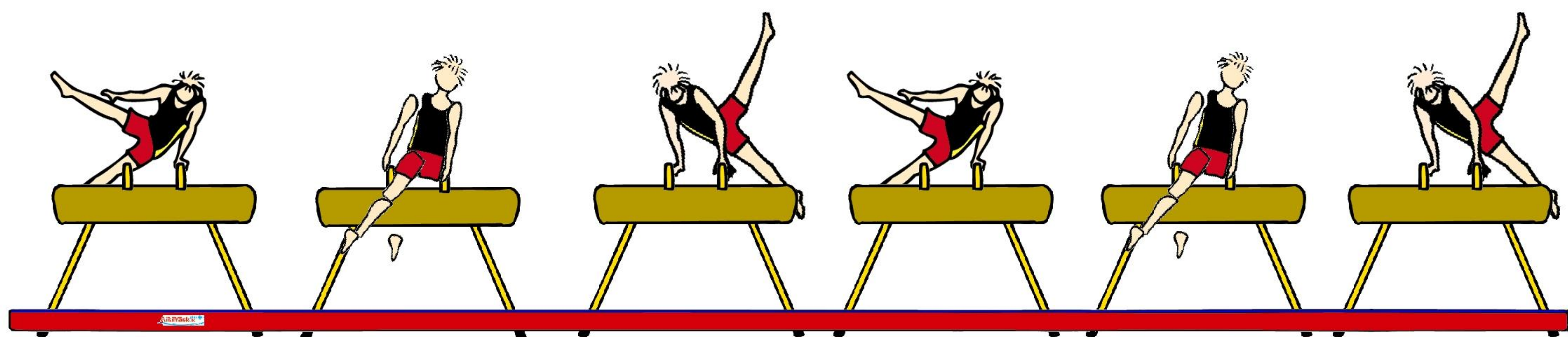
1 Del : Højre hånd på bøjlen og venstre hånd på læder - ophop direkte sving v ben over enden - h ben $\frac{1}{2}$ over bøjlen uden at give slip - (pissevisker) begge hænder på bøjlen og sving h ben bagud og tilbage - sving v ben over -



$\frac{1}{2}$ saks (snyde saks) mod højre - sving v ben over - $\frac{1}{2}$ saks mod højre - sving op med v ben -

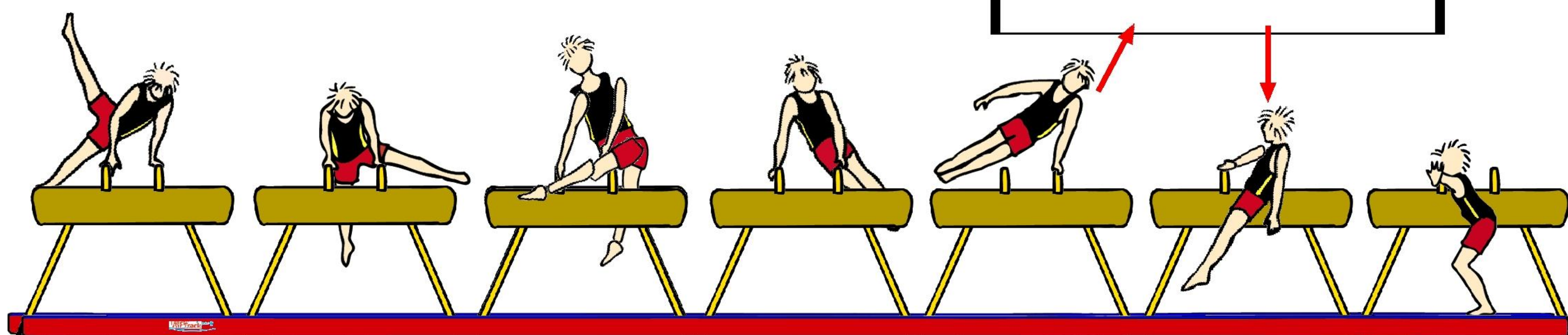


Sving over med h ben - $\frac{1}{2}$ saks mod venstre - sving h ben over $\frac{1}{2}$ saks mod venstre -



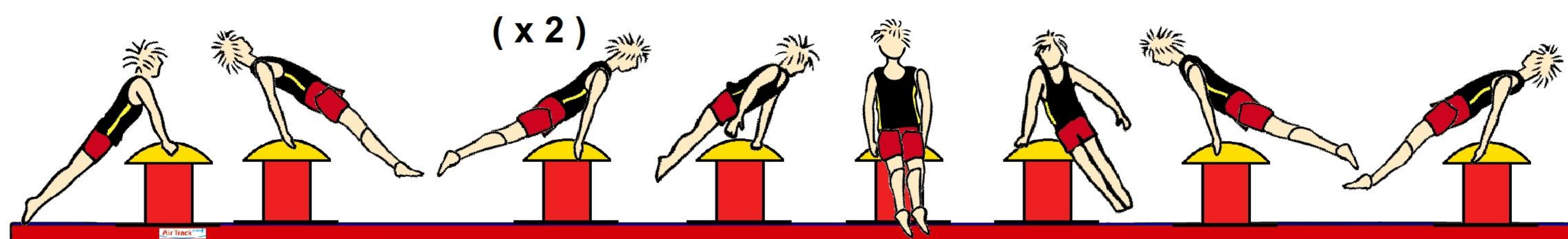
Sving h ben op - sving v ben rundt om bøjlen uden at give slip - sving v ben tilbage og samle ben bagud til $\frac{1}{2}$ kreds (bonus 1 = 1 $\frac{1}{2}$ kreds) - med $\frac{1}{4}$ drejning til stå med højre side i mod hesten og højre hånd på bøjlen.

Bonus 1 = 1 $\frac{1}{2}$ kreds.



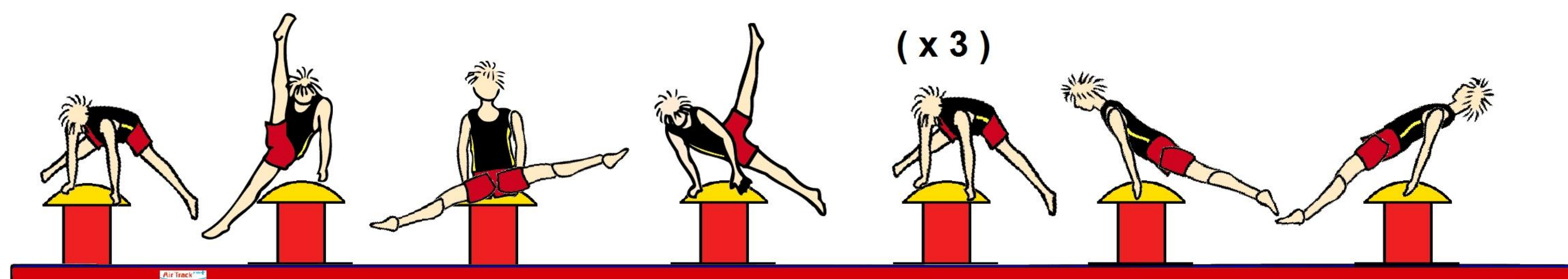
Bensving : Forts - Trin 6 , 13.5 point.

2 Del : 2 kredse - $\frac{1}{2}$ spindel over 2 kredse - 1 kreds -

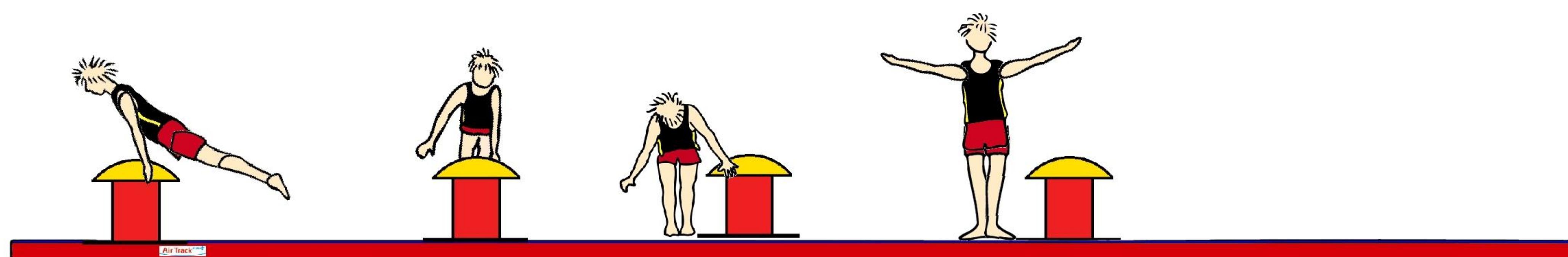


3 butterfly's - 1 kreds til -

Bonus 2 = $\frac{1}{2}$ spindel
i de 3 butterfly's

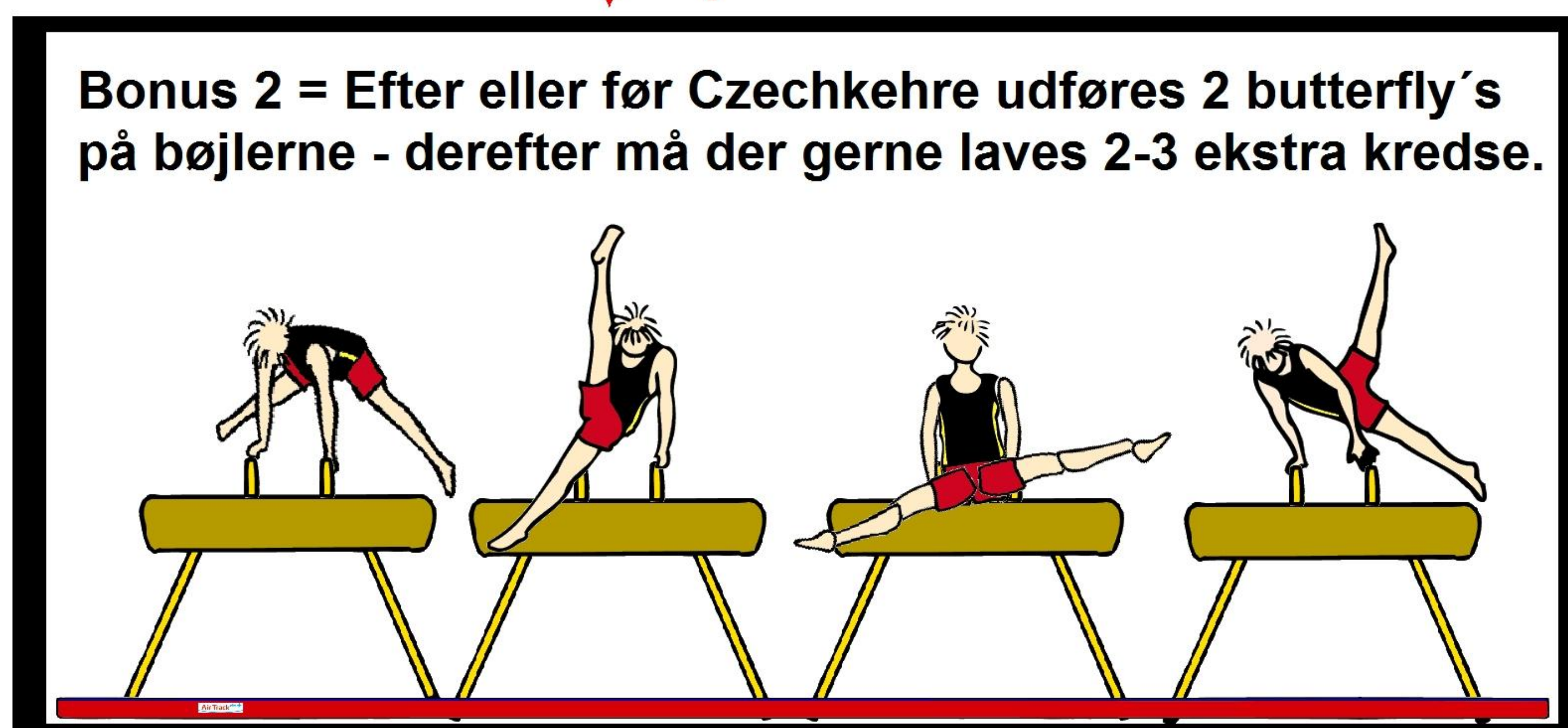
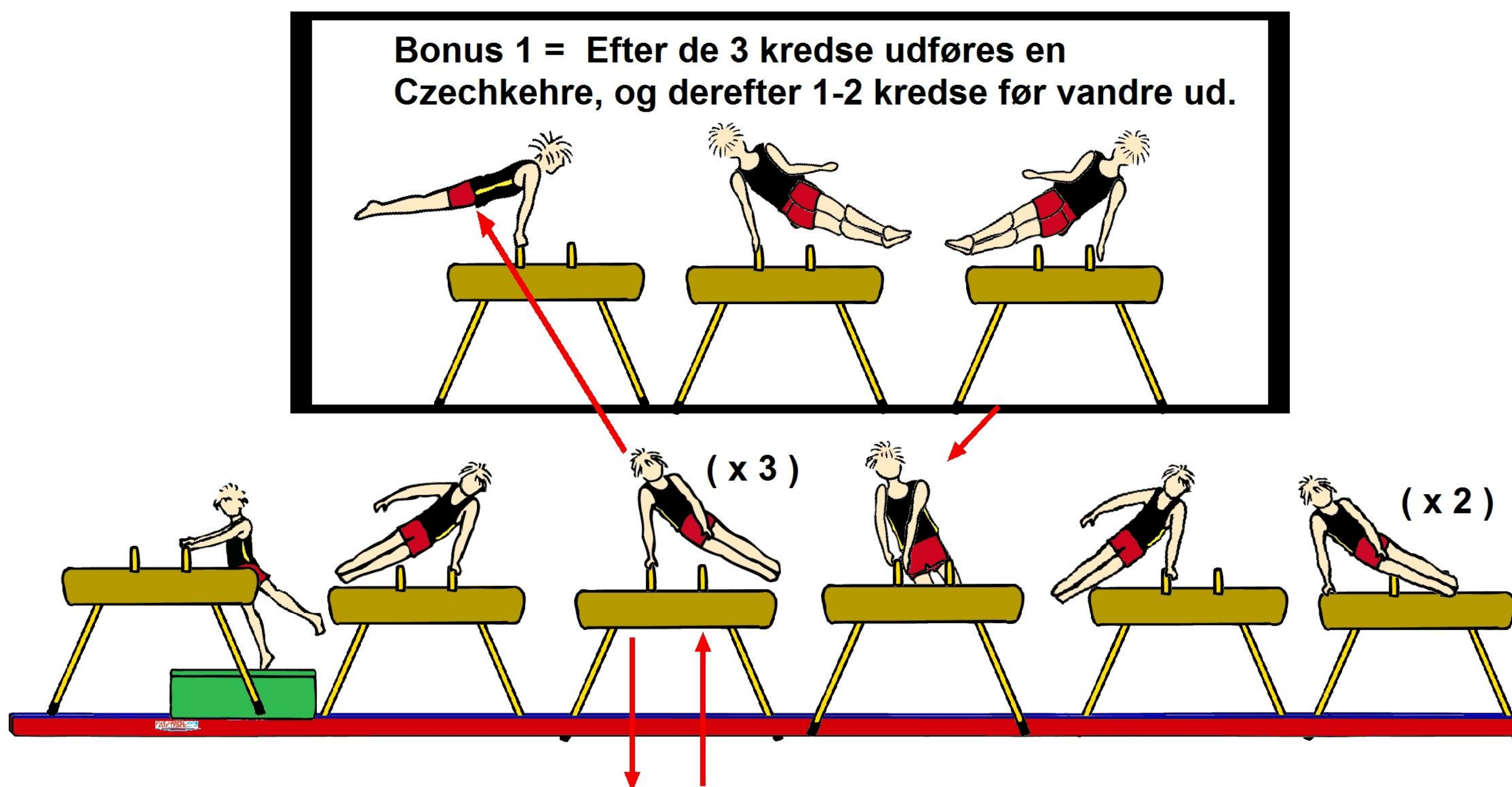


(Flanke afspring) - stå sidelæns foran svampen



Bensving : Trin 7 , 15.0 point.

1-del: Evt fra klods - afsæt og 3 stk kredse - vandre sidelæns ud - 2 stk kredse med den ene hånd på læderet og den anden på bøjlen -



1/4 czechkehre til 2 stk russerkredse på enden af hesten - flanke afspring til stå med siden i mod hesten.

