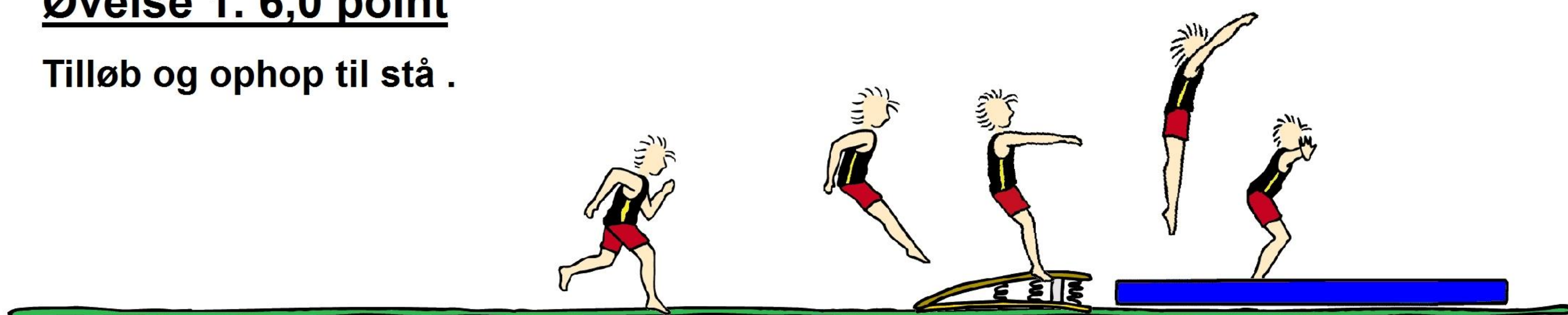


## Hest:

*Afsættet på springbrættet/ minitrampolin skal være med let hoftebøjning i kroppen og fødderne frem ad og brystet holdes tilbage, armene svinges frem fra siden og ikke oppefra og ned.*

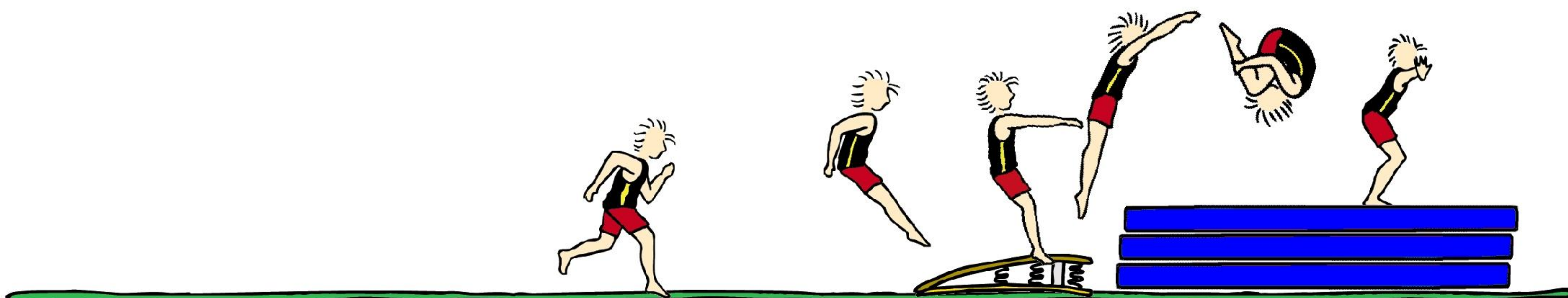
### Øvelse 1. 6,0 point

Tilløb og ophop til stå .



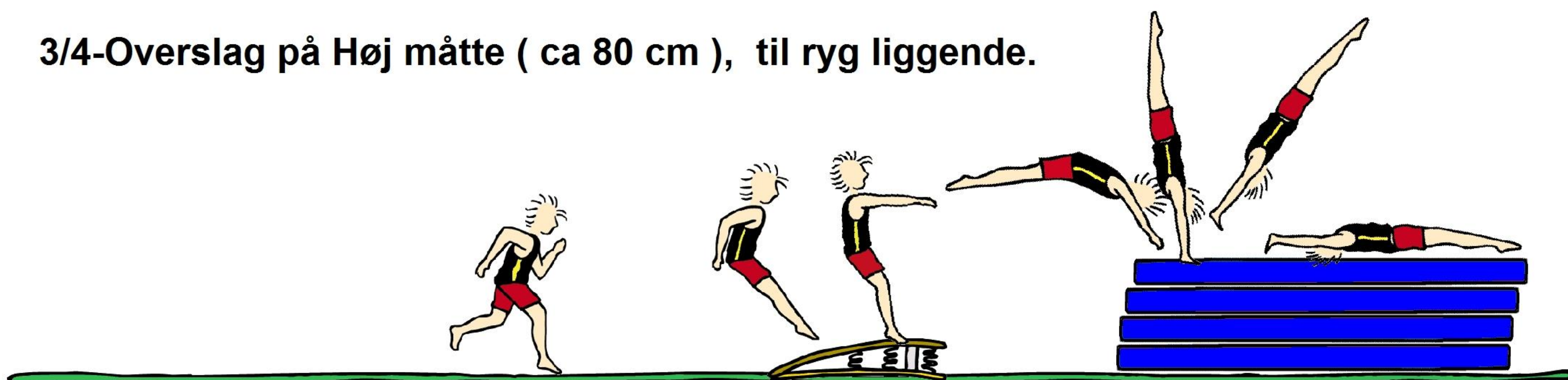
### Øvelse 2. 7,5 point

Tilløb og afsæt forlæns salto op på høj måtte, ca 40 cm .



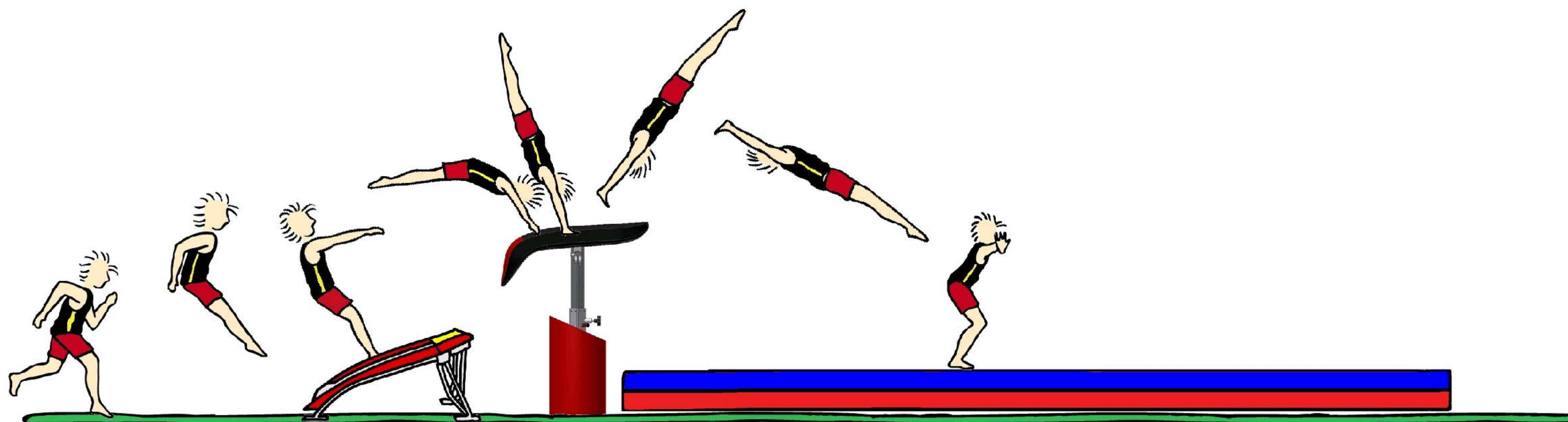
### Øvelse 3. 9,0 point

3/4-Overslag på Høj måtte ( ca 80 cm ), til ryg liggende.



### Øvelse 4. 10,5 Point

Overslag, hest 110-120 cm høj, valgfrit om man vil bruge minitrampolin / 2 springbrædder.





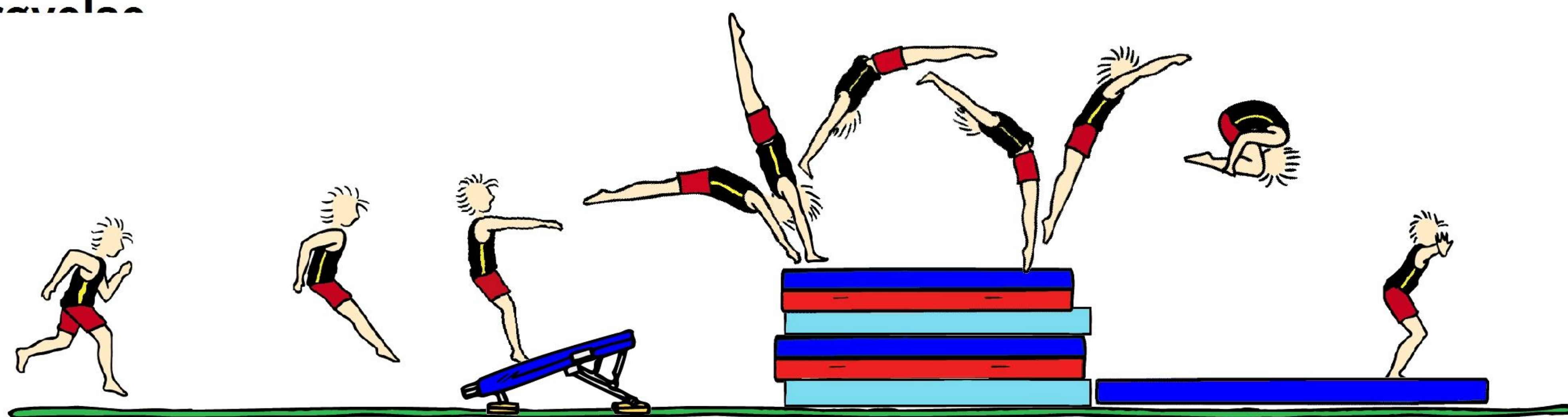
## Trin 5 : Hest 12.0 point.

Man vælger 1 af de 3 spring.

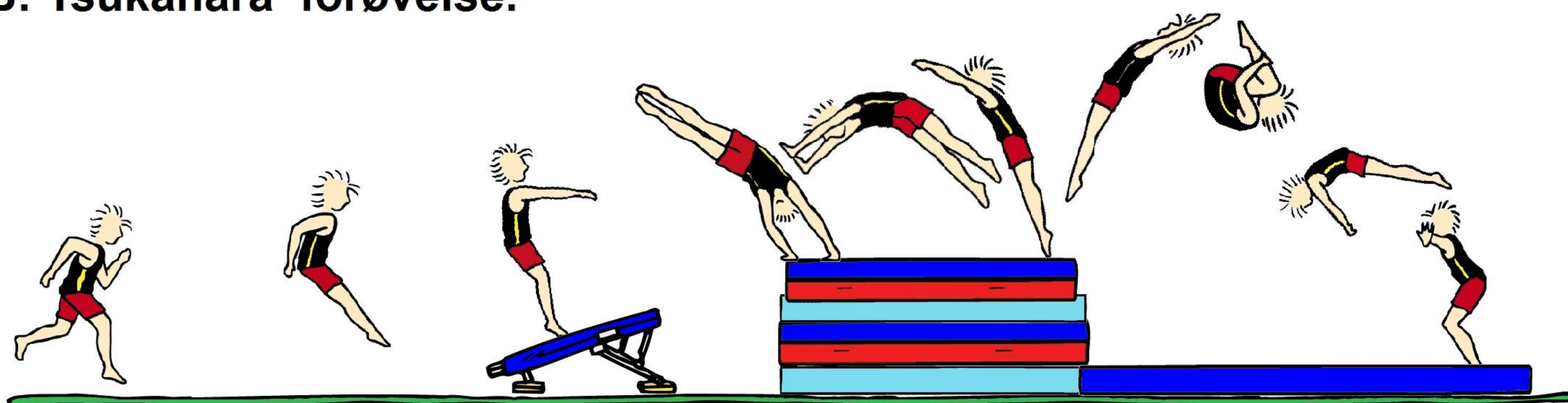
Overslag / Araberspring / Yurchenko; op på måtte-podie ( ca H : 1 m x B : 2m ) og direkte afsæt og salto ned fra måtte-podie. Frit valg om man vil bruge Mini trampoline / 2 springbrædder , dog kun til spring A og B.

### A : Overslag forlæns salto

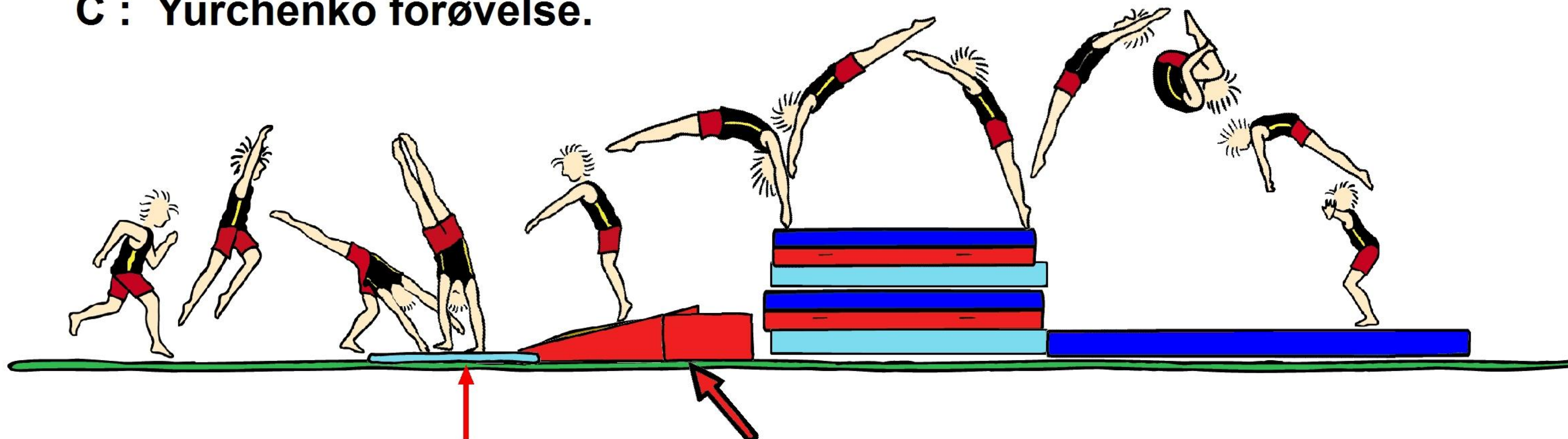
forøvelse



### B: Tsukahara forøvelse.



### C : Yurchenko forøvelse.



*Der anbefales lille måtte og Sikkerheds krave om Springbrættet.*



## Hest: Øvelse 6 : 13,5 point.

Vælg et spring ud af de 3:

A : Overslag forlæns ( sammenbøjet )

B : Tsukahara ( sammenbøjet )

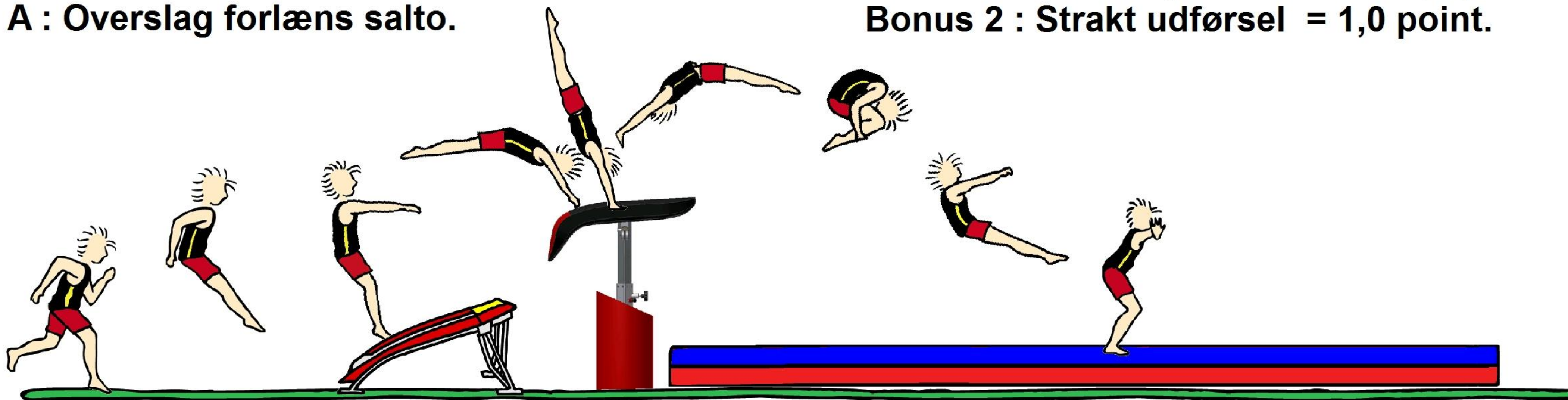
C : Yurtjenko Grundøvelse ( Strakt )

Hest Højde Valgfri mellem (120-135cm). Valgfrit om man vil bruge minitrampolin / 2 springbrædder, dog ikke til Yurchenko spring.

A : Overslag forlæns salto.

Bonus 1 : Hoftebøjet udførsel = 0,5 point.

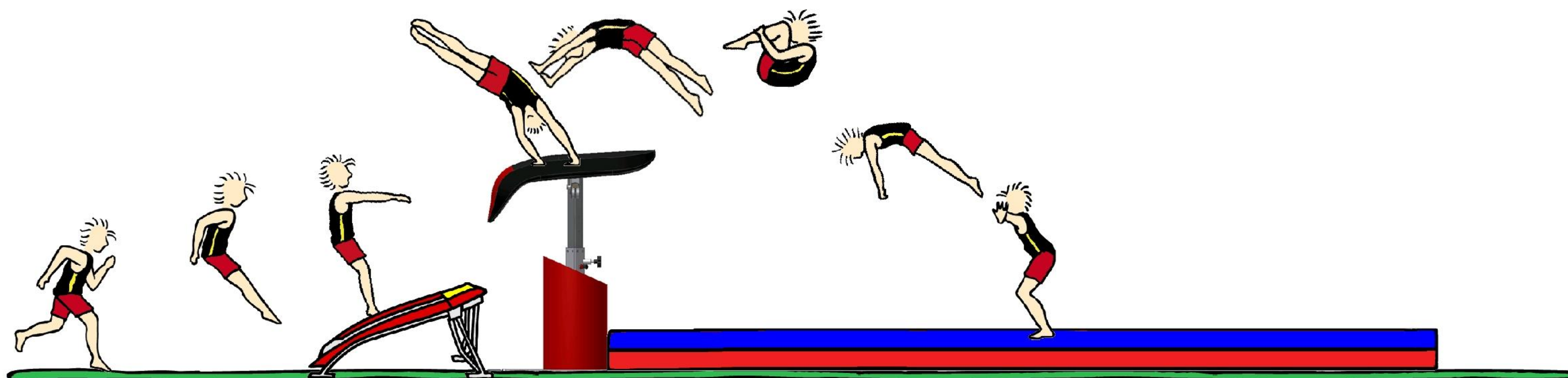
Bonus 2 : Strakt udførsel = 1,0 point.



B : Tsukahara.

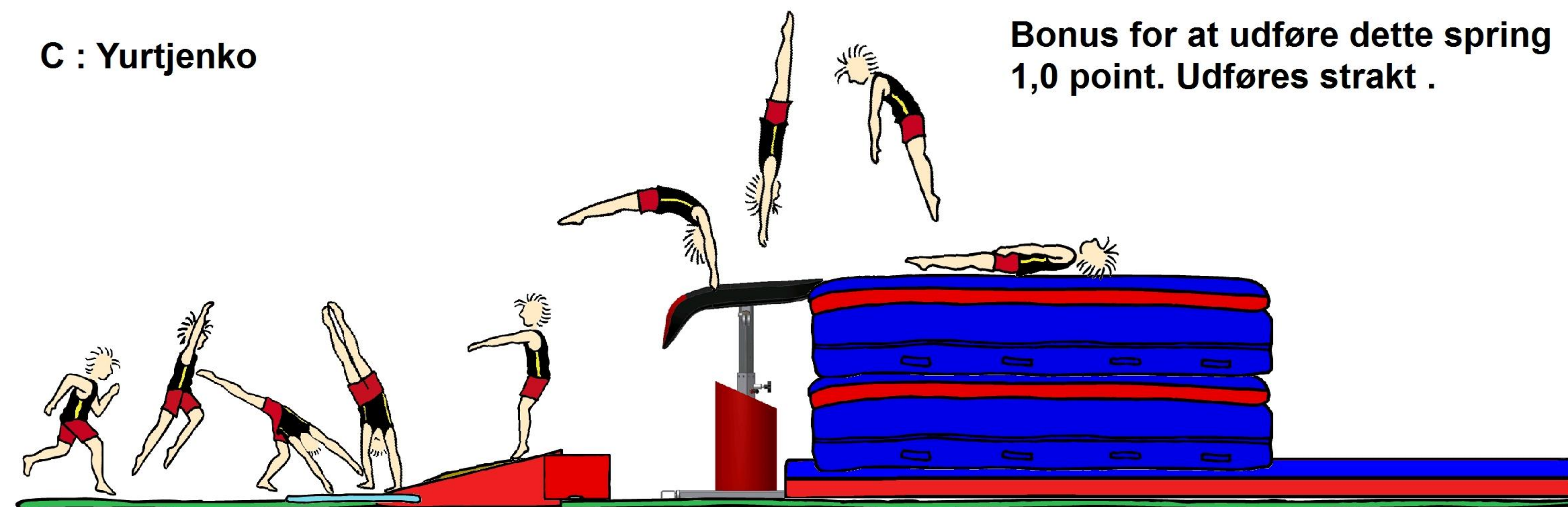
Bonus 1 : Hoftebøjet udførsel = 0,5 point.

Bonus 2 : Strakt udførsel = 1,0 point.



C : Yurtjenko

Bonus for at udføre dette spring  
1,0 point. Udføres strakt .



Lille måtte til hænderne og en sikkerheds krave om springbrættet skal være til stede.



## Hest: Øvelse 7 : 15 point.

Vælg et spring ud af de 3:

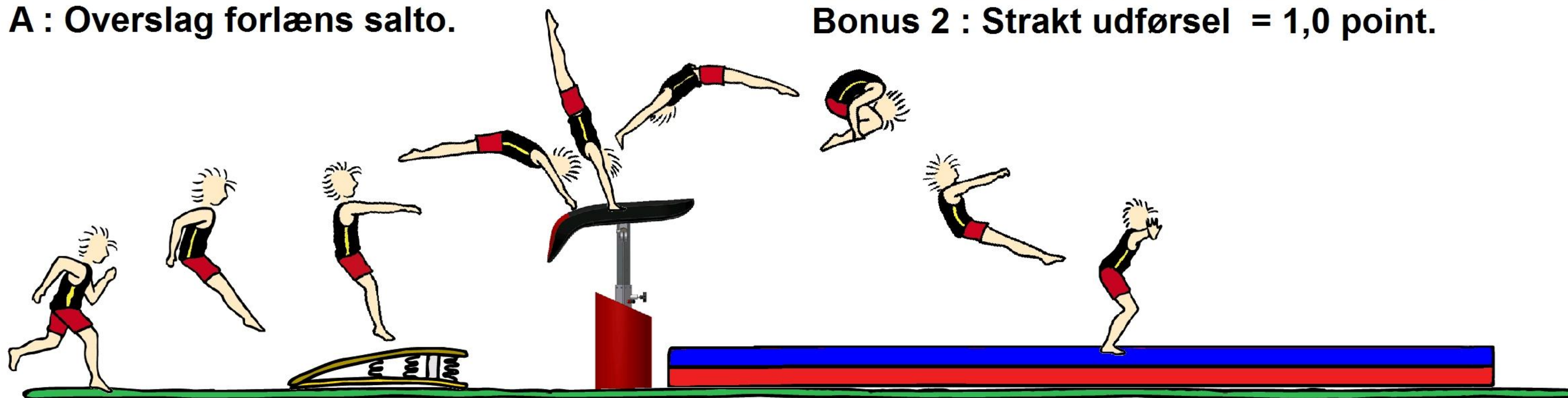
A : Overslag forlæns ( sammenbøjet )

B : Tsukahara ( sammenbøjet )

C : Yurtjenko Grundøvelse ( Strakt )

Hest Højde Valgfri mellem (120-135cm). Obs kun 1 springbræt.

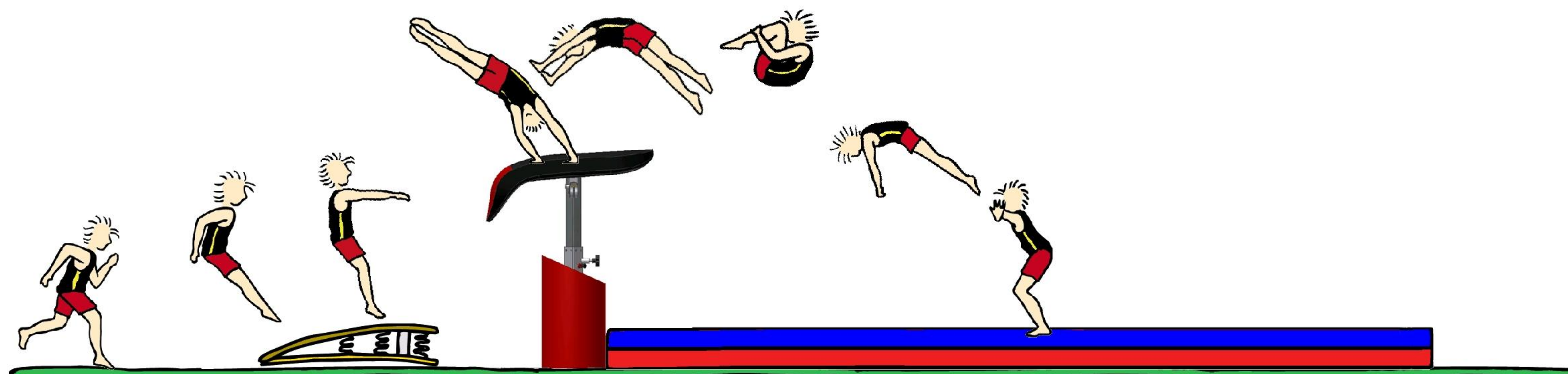
A : Overslag forlæns salto.



Bonus 1 : Hoftebøjet udførsel = 0,5 point.

Bonus 2 : Strakt udførsel = 1,0 point.

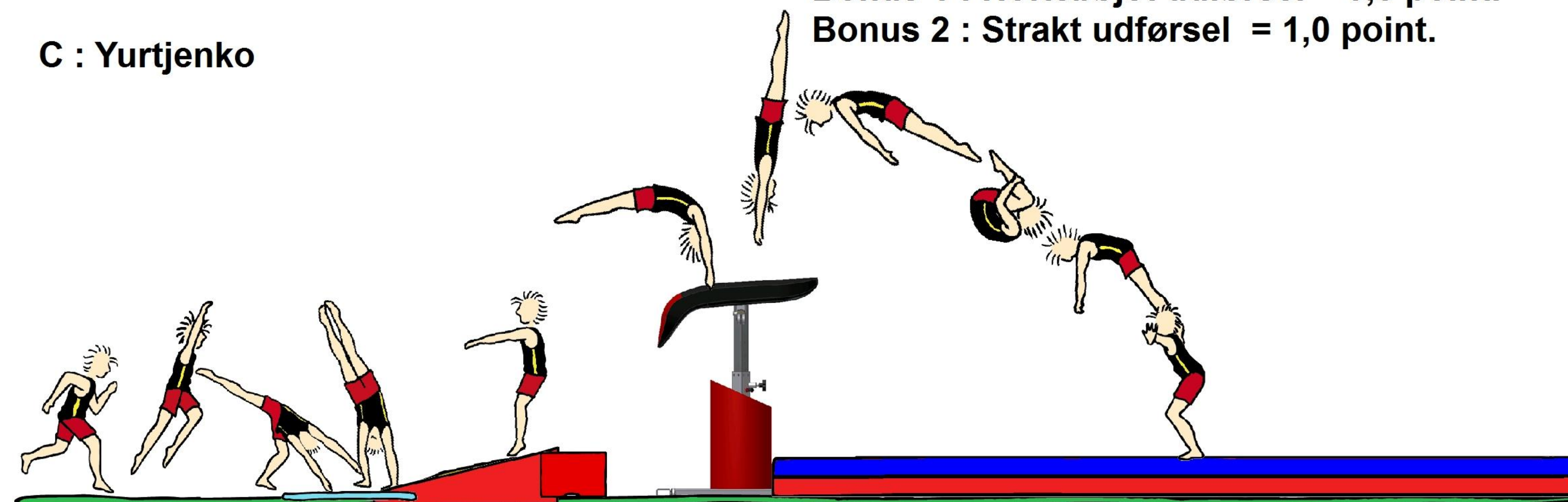
B : Tsukahara.



Bonus 1 : Hoftebøjet udførsel = 0,5 point.

Bonus 2 : Strakt udførsel = 1,0 point.

C : Yurtjenko



Bonus 1 : Hoftebøjet udførsel = 0,5 point.

Bonus 2 : Strakt udførsel = 1,0 point.

Lille måtte til hænderne og en sikkerheds krave om springbrættet skal være til stede.