

---

# ANATOMISK DRESSUR

## MIDDEL

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 **MIDDEL**

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

#### Side 4-5: PROGRAMOPTEGNING - OPTEGNING OG KORT BESKRIVELSE AF ØVELSER

#### SIDE 6: BEDØMMELSESSKEMA

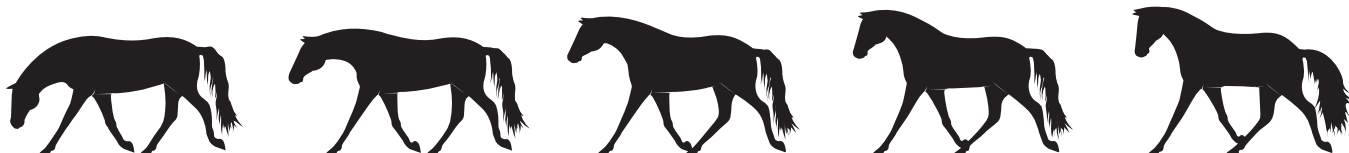
- introducerende tekst
- totalskema

#### SIDE 7-8: BEDØMMELSESSKEMA DOMMER A (Dressur)

#### SIDE 9: BEDØMMELSESSKEMA DOMMER B (Anatomi)

---

Form 'MIDDEL'



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

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 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 KLASSENE

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 højest, 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-KLASSENE

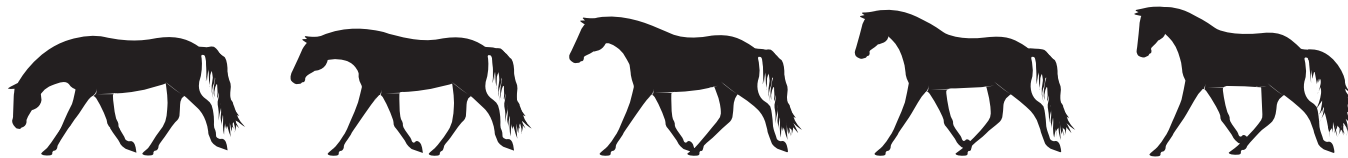
- I INTRO-klassen må du stoppe op og spørge om hjælp. Du må have opråber på. Klassen er helt uden pres og præstation, og du deltager primært for at du og hesten får en god oplevelse og for at få en mulighed for at 'snuse' til din valgte disciplin uden pres.
- Du kan KUN deltage i INTRO en gang.
- Fra 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 'MIDDEL'



# OM ANATOMISK DRESSUR MIDDEL

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

## OM DETTE NIVEAU:

MIDDEL-klassen er for ekvipager der er rutinerede i alle gangarter. Der lægges vægt på at hesten er muskelsat til niveauet og er velbalanceret og komfortabel med hjælperne.

Det vægtes ligeledes at hesten er balanceret og opbygget så den kan bære sig med løftet forpart og næsen placeret foran og let foran det lodrette plan og styrken til at bære sig i denne form vægtes meget højt.

Hestens overlinje bør arbejde frit og samlingsgraden i hele kroppen bør afspejle næsens placering og omvendt.

I programmet vægtes rytterens indsigt i hestens bevægelser og formåen ligeledes højt. Dvs evnen til at fremføre programmet så let og elegant som muligt med størst mulig hensyntagen til hesten og indsigtfuld brug af hjælperne under hele programmet.

Der lægges generelt vægt på at hesten arbejder frit, utvunget og uden spændinger. Se yderligere i beskrivelse på hjemmesiden.

I klassen indgår skridt, trav og galop samt laterale øvelser i skridt

*På dette MIDDEL-niveau ses der, i det samlede indtryk, specielt efter harmoni og engagement i kroppen under skærpede krav til en aktiv løftet 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 bringene 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 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 springen og balancen i skuldrene).

## DET FORVENTES DER AF EKVIPAGER PÅ DETTE NIVEAU

- Søge frem og ud i hånden
- Løfte ryggen aktivt
- Optræde afspændt og engageret
- Spore lige på buet og lige spor
- Balancere så vægten fordeles ligeligt h/v side
- Rytteren har forståelse for tempovalg
- Hesten er rentaktet og rytteren har forståelse for takt
- Hesten kan skridt, trav, galop, parere og bakke
- Hesten kan lave relativt præcise overgange imellem eksempelvis 2 bogstaver.
- Der er påstartet lateralt arbejde

## TEKNIKKER

Trav foregår i letridning og nedsidning.

Der rides med indsigtfuld hjælp fra sæde og øvrige hjælpere. 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 'MIDDEL'



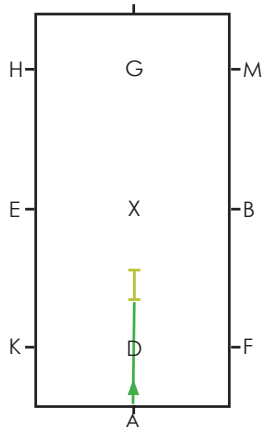
# ANATOMISK DRESSUR MIDDEL

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

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

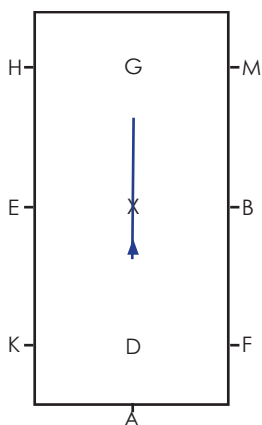
## 1. INDRID HILS

Indrid skridt.  
Parade før X.  
Hils på dommer



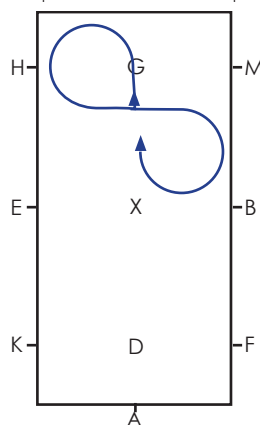
## 2. FREM I TRAV - NEDSIDNING

Efter parade laves overgang til trav.



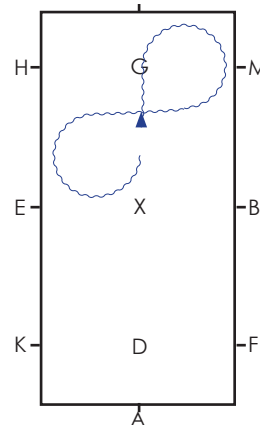
## 3. 8-TAL NEDSIDNING

Rid et 8-tal diagonalt på banen. Øvelsen udfordrer på styring og balance og foretages optimalt uden på noget tidspunkt at komme helt ud på hovslaget



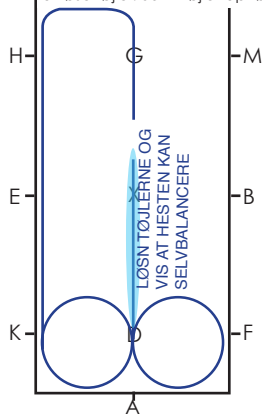
## 4. 8-TAL LETRIDNING

Rides som opgave 3. Her skiftes dog til letridning. Ved at skifte til letridning checkes også om nedsidningen påvirker biomekanikken



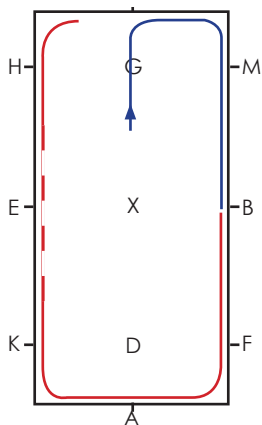
## 5. 8-TAL TIL SELVSTYRING

Rid et 8-tal. Når du rammer midterlinjen efter volte 2, balancerer du hesten og lader tøjlerne være løse – rid af midterlinjen for løse tøjler. Saml tøjler op før G



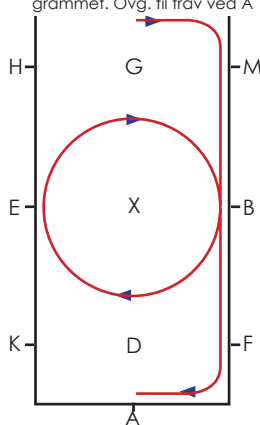
## 6. GALOP MED LET ØGNING

Ved B springes an i galop. Ved E laves 4 galopsspring i tydeligt højere tempo.



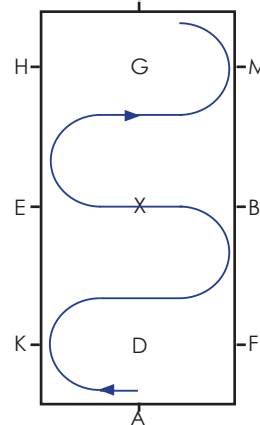
## 7. TØJLEØVELSE PÅ 20 METER VOLTE

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



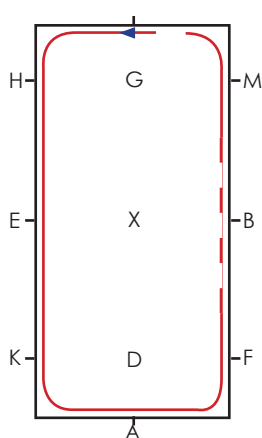
## 8. ARBEJDSSTRAV SLANGEGANG 4 BUER

Rides i jævnt tempo og under hensyntagen til balancen.



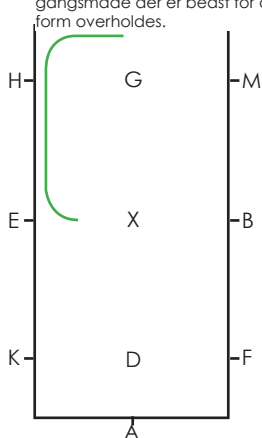
## 9. GALOP MED LET ØGNING

Ved C springes an i galop. Ved B laves 4 galopsspring i tydeligt højere tempo.



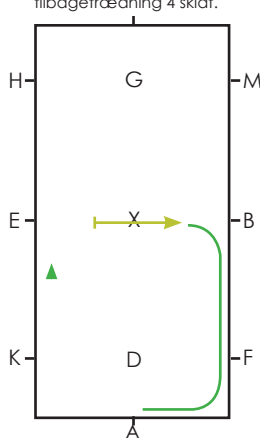
## 10. OVERGANG TIL SKRIDT

Vis at du formår at lave en god balanceret overgang og kan vurdere hvilken fremgangsmåde der er bedst for at balance og form overholdes.



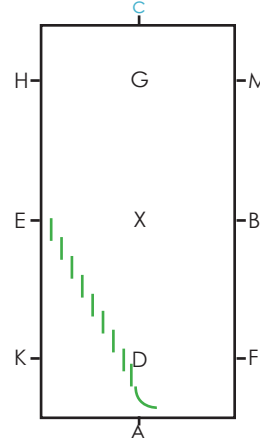
## 11. PARADE+TILBAGETRÆDNING

Ved X laves parade og tilbagetrædning. Flyt først tyngdepunktet og derefter tilbagetrædning 4 skridt.












## 12. SHENKELVIGNING

Rid af midten og lav schenkelvigning ud til E



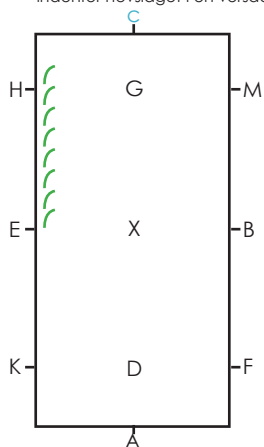
# ANATOMISK DRESSUR MIDDEL

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

- Skridt 
- Øget skridt 
- Fri skridt 
- Arbejdsstrav Letridning 
- Arbejdsstrav Nedsidning 
- Trav m. øget skridtlængde 
- Arbejds galop 
- Galop med øget skridtlængde 
- Fri galop 

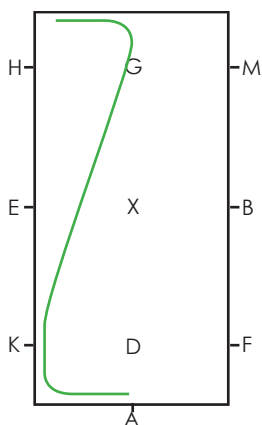
## 13. VERSADE/FLYT SKULDER IND

Fra E-H laves et tydeligt flyt af skulderen så denne befinder sig indenfor hovsløget i en versade.



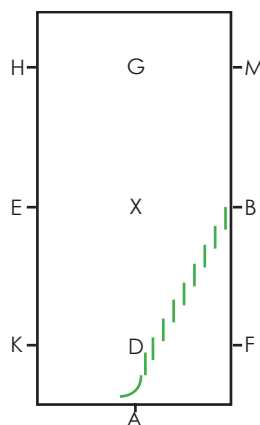
## 14. FRI SKRIDT

Vend ad midten i en volte tilbage. Fra G til K laves fri skridt.



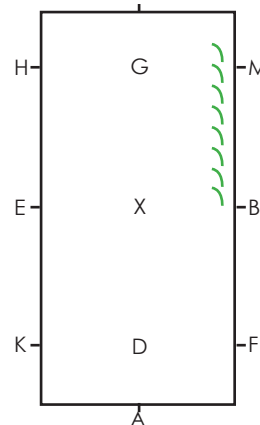
## 15. SHENKELVIGNING

Rid af midten og lav shenkelvigning ud til B



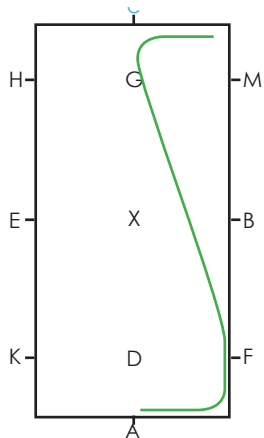
## 16. VERSADE/FLYT SKULDER IND

Fra B-M laves et tydeligt flyt af skulderen så denne befinder sig indenfor hovsløget i en versade.



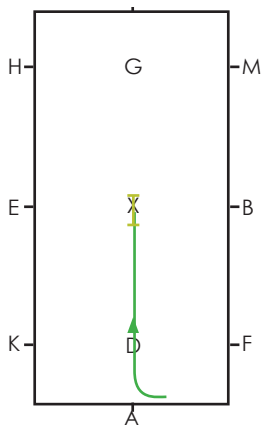
## 17. FRI SKRIDT

Vend ad midten i en volte tilbage. Fra G til F laves fri skridt.



## 18. HILS

Rid af midten. Parade ved X. Hils



## BEDØMMELSE AF

# ANATOMISK DRESSUR MIDDEL

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

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

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

### OVERORDNET KRAV:

OM DETTE NIVEAU: MIDDEL-klassen er for ekipager der er rutinerede i alle gangarter. Der lægges vægt på at hesten er muskelsat til niveauet og er vel-balanceret og komfortabel med hjælperne.

Det vægtes ligeledes at hesten er balanceret og opbygget så den kan bære sig med løftet forpart og næsen placeret foran og let foran det lodrette plan og styrken til at bære sig i denne form vægtes meget højt.

Hestens overlinje bør arbejde frit og samlingsgraden i hele kroppen bør afspejle næsens placering og omvendt.

I programmet vægtes rytterens indsigt i hestens bevægelser og formåen ligeledes højt. Dvs evnen til at fremføre programmet så let og elegant som muligt med størst mulig hensyntagen til hesten og indsigtfuld brug af hjælperne under hele programmet.

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 spring, 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 'MIDDEL'



## BEDØMMELSE FRA DOMMER A – DRESSUR

# ANATOMISK DRESSUR MIDDEL

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

ØVELSE NR.	BESKRIVELSE	KARAKTER	BEMÆRKNINGER
1. A-før X	<b>PARADE FØR X - HILS</b> Indridning i skridt, parade før X, hils på dommer. <u>Særligt vægt på:</u> ligeudretning og ro i paraden		
2. Før X- før G	<b>FREM I TRAV - NEDSIDNING</b> Efter parade laves overgang til trav. <u>Særlig vægt på:</u> balance og engagement til at holde grundformen.		
3. Mellem X-G og H-B	<b>8-TAL NEDSIDNING</b> Rid et 8-tal diagonalt på banen. Øvelsen udfordrer på styring og balance og foretages optimalt uden på noget tidspunkt at komme helt ud på hovslaget <u>Særligt vægt på:</u> at grundform og takt ikke mistes.		
4. Mellem X-G og M-E	<b>8-TAL LETRIDNING</b> Rides som opgave 3. Her skiftes dog til letridning. Ved at skifte til letridning checkes også om nedsidningen påvirker biomekanikken. <u>Særligt vægt på:</u> at grundform og takt ikke mistes.		
5. G-H-K-D-F-D-K-D-X-G	<b>8-TAL TIL SELVSTYRING</b> Rid et 8-tal. Når du rammer midterlinjen efter volte 2, balancerer du hesten og lader tøjlerne være løse – rid af midterlinjen for løse tøjle. Saml tøjle op før G <u>Særligt vægt på:</u> Grundform og takt		
6. G-M-B-A-H-I	<b>GALOP MED LET ØGNING</b> Ved B springes an i galop. Ved E laves 4 galopspring i tydeligt højere tempo. <u>Særligt vægt på:</u> At grundformen bevares i anspringet og temposkiftet.		
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 basisformen for programmet. <u>Særligt vægt på:</u> 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-C	<b>ARBEJDSTRAV SLANGEGANG 4 BUER</b> Rides i jævnt tempo og under hensyntagen til balancen. <u>Særligt vægt på:</u> at der vælges tempo så takt ikke mistes.		
9. C-B-C	<b>GALOP MED LET ØGNING</b> Ved C springes an i galop. Ved B laves 4 galopspring i tydeligt højere tempo. <u>Særligt vægt på:</u> At grundformen bevares i anspringet og temposkiftet.		
10. C-X	<b>OVERGANG TIL SKRIDT</b> Vis at du formår at lave en god balanceret overgang og kan vurdere hvilken fremgangsmåde der er bedst for at balance og form overholdes. <u>Særligt vægt på:</u> at balancen og form bevares.		

BEDØMMELSE FRA DOMMER A – DRESSUR

# ANATOMISK DRESSUR MIDDEL

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

ØVELSE NR.	BESKRIVELSE	KARAKTER	BEMÆRKNINGER
11. X-A	<b>PARADE+TILBAGETRÆDNING</b> Ved X laves parade og tilbagetrædning. Flyt først tyngdepunktet og derefter tilbagetrædning 4 skridt. Særligt vægt på: Lige tilbagetrædning		
12. A-E	<b>SHENKELVIGNING for Højre schenkel</b> Rid af midten og lav schenkelvigning ud til E Særligt vægt på: Overtræning og at takten bevares		
13. E-H	<b>VERSADE/FLYT SKULDER IND</b> Fra E-H laves et tydeligt flyt af skulderen så denne befinder sig indenfor hovslaget i en versade. Særligt vægt på: At indiv. Bagben tager mere vægt.		
14. H-G-K-A	<b>FRI SKRIDT</b> Vend ad midten i en volte tilbage. Fra G til K laves fri skridt. Særligt vægt på: at skridtlængden øges mens takten holdes		
15. A-B	<b>SHENKELVIGNING for venstre schenkel</b> Rid af midten og lav schenkelvigning ud til B Særligt vægt på: Overtræning og at takten bevares		
16. B-M	<b>VERSADE/FLYT SKULDER IND</b> Fra B-M laves et tydeligt flyt af skulderen så denne befinder sig indenfor hovslaget i en versade. Særligt vægt på: At indiv. Bagben tager mere vægt.		
17. M-G-F-A	<b>FRI SKRIDT</b> Vend ad midten i en volte tilbage. Fra G til F laves fri skridt. Særligt vægt på: at skridtlængden øges mens takten holdes		
18. A-X	<b>HILS</b> Rid af midten. Parade ved X. Hils Særligt vægt på: Ro i paraden.		
<b>Total dommer A</b>			



# ANATOMISK DRESSUR MIDDEL

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>			