
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 **ØVET**

- 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 ^{alle} 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 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 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-KLASSERNE

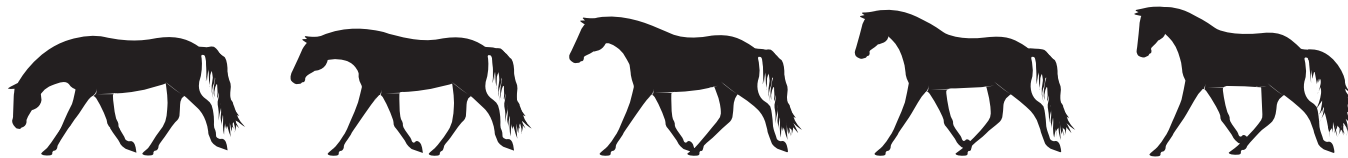
- I INTRO-klassen må du stoppe op og spørge om hjælp. Du må have opråber på. Klassen er helt uden pres og præstation, og du deltager primært for at du og hesten får en god oplevelse og for at få en mulighed for at 'snuse' til din valgte disciplin uden pres.
- Du kan KUN deltage i INTRO en gang.
- Fra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



OM ANATOMISK DRESSUR ØVET

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

OM DETTE NIVEAU:

ØVET-klassen er for ekipager der har stor rutine 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 hasten 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.

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.

Der indgår laterale øvelser: Skridt; traversade og bagpartsvending. Trav; Versade. Galop: kontragalop

På dette ØVET-niveau ses der, i det samlede indtryk, specielt efter engagement og selvbæring 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 hjælper 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:

Kigger på:

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 ses efter sporing på både buet og lige spor. I laterale øvelser ses ligeledes efter korrekt og hensigtsmæssig sporing.

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 blødt og effektivitet.

Balance og ligevægt: Her ses på vægtfordelingen forpart/bag-

part. Der ses efter om hesten har let ved at finde en god vægtfordeling afspejlende et godt muskulært grundniveau. Der ønskes at der er god engagement og forbindelse igennem ryggen til 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 sporingen 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 lige stræk samt i parader og volter
- Balancere så den fordeler vægten lige h/v side
- Øget engagement på bagparten og komfortzone tæt på vægtfordeling 50/50
- Rytteren har forståelse for tempovalg
- Hesten er rentaktet og rytteren har forståelse for takt
- Hesten kan skridt, trav, galop, kontra galop og laterale bevægelser i skridt og trav, parere og bakke
- Hesten kan lave præcise overgange imellem eksempelvis 2 bogstaver.

TEKNIKKER

Trav foregår primært i nedsidning med mindre andet er angivet i programmet..

Det forventes på dette niveau at heste har en bred forståelse for sæde, tøjle og schenkel og at disse bruges med indsigt og variation.



ILLUSTRATION 1



ILLUSTRATION 2



ILLUSTRATION 3

Form 'ØVET'



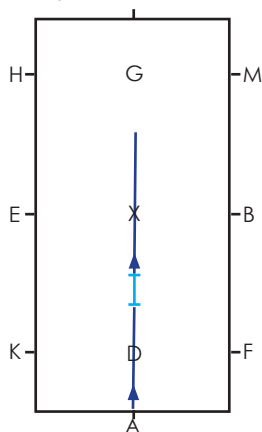
ANATOMISK DRESSUR ØVET

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

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

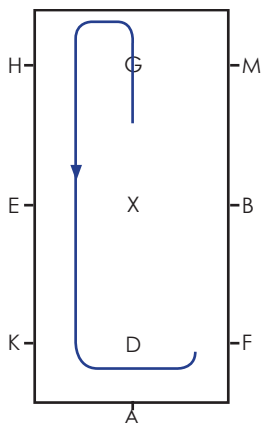
1. INDRID HILS

Indrid trav. Parade før X. Hils på dommer. Frem i trav



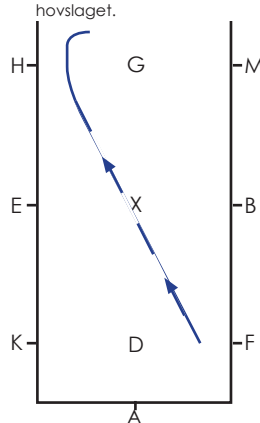
2. TRAV PÅ 3/4 LINJEN

Energisk arbejds trav udføres ca. 4 meter indenfor hovslaget. Her checkes styring og lethed i hjælperne samt balance.



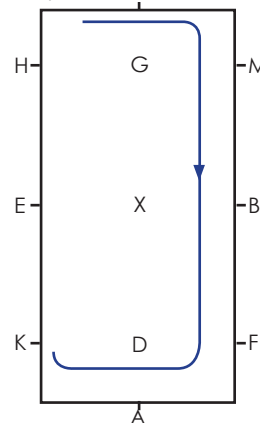
3. ØGNING OVER MIDT

Rid skråt igennem. Over midten øges markant uden at miste grundrytmen – dvs. hesten skal tage markant længere skridt. Øvelsen slutter 4 meter indenfor hovslaget.



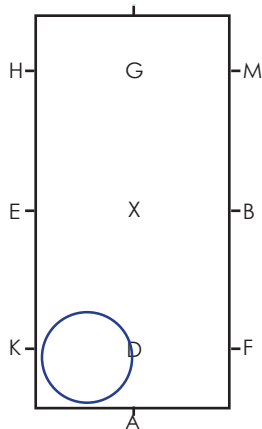
4. TRAV PÅ 3/4 LINJEN

Energisk arbejds trav udføres ca. 4 meter indenfor hovslaget. Her checkes styring og lethed i hjælperne samt balance.



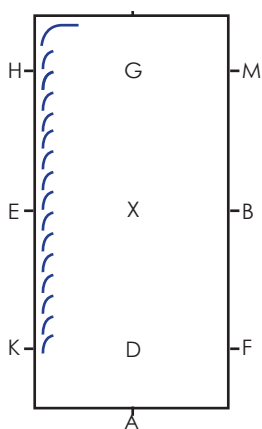
5. 10 METER VOLTE I HJØRNET

Ved K startes 10-meter volte. Her vægtes balance og runding højt samt skulderkontrol.



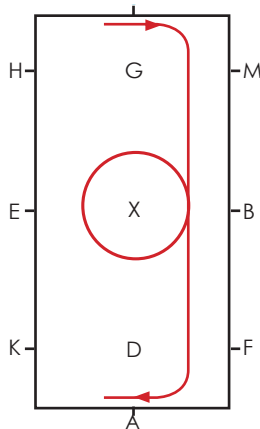
6. VERSADE

Versade i trav fra K til H. Versaden rettes ud via hjørnet.



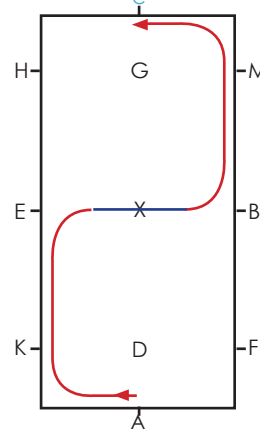
7. GALOP INDEFOR HOVSLAGET

Omkring C laves anspring til galop. Rid af 3/4 linjen og lav 12 meter volte omkring X og rid ud på 3/4 linjen igen.



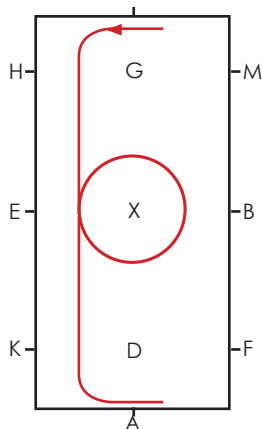
8. CHANGER GALOPPEN

Ved E rides over midten. Changer galoppen igennem 3-4 skridt



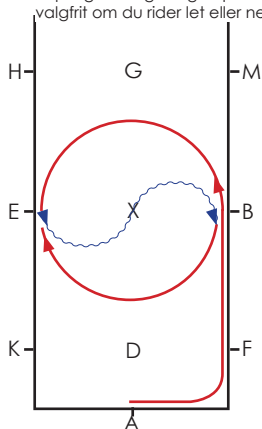
9. GALOP INDEFOR HOVSLAGET

Rid af 3/4 linjen og lav 12 meter volte omkring X og rid ud på 3/4 linjen igen.



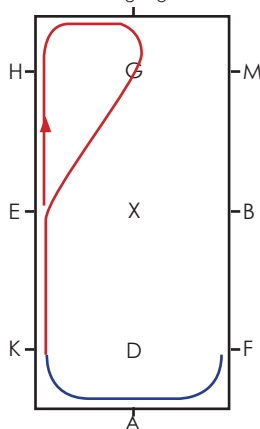
10. GALOPØVELSE: YIN YANG

Ved B startes 20m volte. Ved E skiftes volten i et S igennem volten i trav. Ved B springes an igen i galop. I trav er det valgfrit om du rider let eller nedsidning



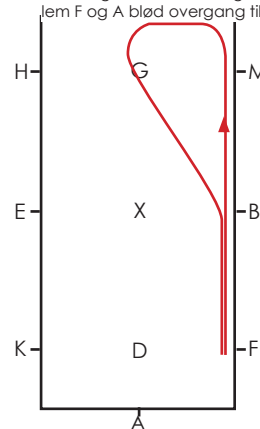
11. KONTRA GALOP

Volte tilbage ved C. Ram hovslaget ved E og fortsæt i kontragalop. Imellem K og A blød overgang til trav.



12. KONTRA GALOP

Senest ved B: anspring til galop. Volte tilbage ved C. Ram hovslaget ved B og fortsæt i kontragalop. Imellem F og A blød overgang til trav.



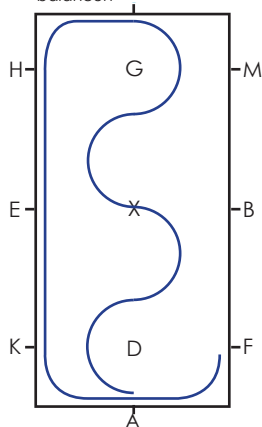
ANATOMISK DRESSUR ØVET

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	- · - · -

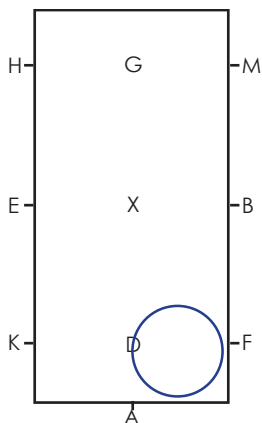
13. SlangenbuER LANG MIDT

Lav 4 buer fra A til C. Buerne skal svare til halve 10-meter volter. Her ses særligt efter omstillingen og balancen



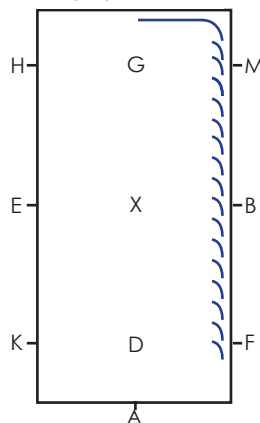
14. 10 METER VOLTE I HJØRNET

Ved F startes 10-meter volte. Her vægtes balance og runding højt samt skulderkontrol.



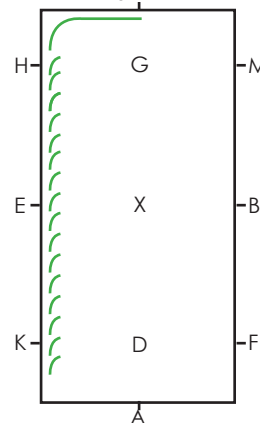
15. VERSADE

Versade i trav fra F til M. Versaden rettes ud via hjørnet. Ved C overgang til skridt



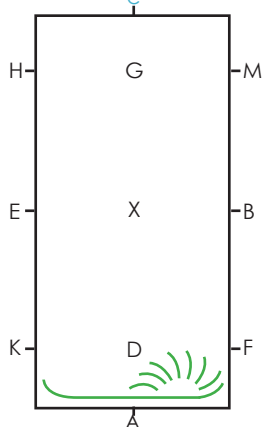
16. TRAVERSADE

Udføres minimum imellem 2 bogstaver. Der ses hellere mindre men korrekt Traversade frem for en hel langside.



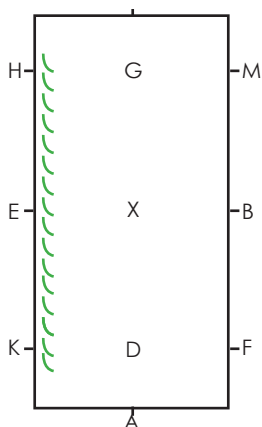
17. BAGPARTSVENDING

Imellem A og F foretages en bagpartsvending



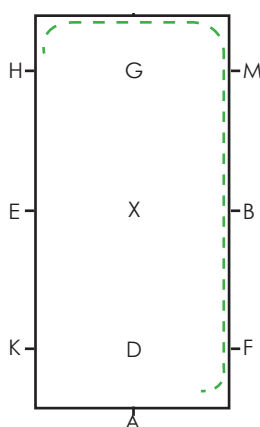
18. TRAVERSADE

Udføres minimum imellem 2 bogstaver. Der ses hellere mindre men korrekt Traversade frem for en hel langside.



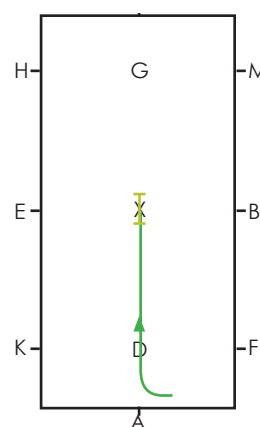
19. FRI SKRIDT

På kortsiden øges langsomt til fri skridt. Langsiden udføres i fri skridt med stabil og blød tøjlekontakt. Overgang til Middelskridt



20. HILS PÅ DOMMER

Rid af midten. Parade ved X. Hils for løse tøjler



BEDØMMELSE AF

ANATOMISK DRESSUR ØVET

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 ØVET

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

ØVELSE NR.	BESKRIVELSE	KARAKTER	BEMÆRKNINGER
1. A-før X	INDRID HILS Indrid trav. Parade før X. Hils på dommer. Frem i trav <u>Særligt vægt på:</u> Holde formen i ovg.		
2. før G-(H)-(K)-(F)	TRAV PÅ 3/4 LINJEN Energisk arbejdst trav udføres ca. 4 meter indenfor hovslaget. <u>Særligt vægt på:</u> balance og ligeudretning		
3. (F)-(H)-(C)	ØGNING OVER MIDT Rid skråt igennem. Over midten øges markant uden at miste grundrytmen – dvs. hesten skal tage markant længere skridt. Øvelsen slutter 4 meter indenfor hovslaget. <u>Særligt vægt på:</u> at grundform og takt ikke mistes mens skridtlængden øges		
4. (C)-(M)-(F)-(A)-(K)	TRAV PÅ 3/4 LINJEN Energisk arbejdst trav udføres ca. 4 meter indenfor hovslaget. <u>Særligt vægt på:</u> balance og ligeudretning		
5. K	10 METER VOLTE I HJØRNET Ved K startes 10-meter volte. <u>Særligt vægt på:</u> Korrekt runding og takt		
6. K-H-C	VERSADE Versade i trav fra K til H. Versaden rettes ud via hjørnet. <u>Særligt vægt på:</u> At indiv. Bagben tager mere vægt.		
7. C-(M)-(B)-(F)-A	GALOP INDENFOR HOVSLAGET Omkring C laves anspring til galop. Rid af 3/4 linjen og lav 12 meter volte omkring X og rid ud på 3/4 linjen igen <u>Særligt vægt på:</u> Balance, ligeudretning og korrekt runding		
8. A-X-C	CHANGER GALOPPEN Ved E rides over midte changere galop med 3-4 travtrin <u>Særligt vægt på:</u> balance og ovg.		
9. C-(H)-(E)-(K)-A	GALOP INDENFOR HOVSLAGET Rid af 3/4 linjen og lav 12 meter volte omkring X og rid ud på 3/4 linjen igen. <u>Særligt vægt på:</u> Balance, ligeudretning og korrekt runding		
10. A-B-E-B-E	GALOPØVELSE: YIN YANG Ved B startes 20m volte. Ved E skiftes volten i et S igennem volten i trav. Ved B springes an igen i galop. I trav er det valgfrit om du rider let eller nedsidning <u>Særligt vægt på:</u> at balancen og form bevares.		
11. E-H-C-E-K-A	KONTRA GALOP Volte tilbage ved C. Ram hovslaget ved E og fortsæt i kontragalop. Imellem K og A blød overgang til trav. <u>Særligt vægt på:</u> balance i kontragalop		
12. A- F-M-C-B-F-A	KONTRA GALOP Anspring i galop mellem A-F. Volte tilbage ved C. Ram hovslaget ved B og fortsæt i kontragalop. Imellem F og A blød overgang til trav. <u>Særligt vægt på:</u> balance i kontragalop		
13. A-K-H-C-X-A	SLANGEBUER LANG MIDT Lav 4 buer fra C til A. Buerne skal svare til halve 10-meter volter. <u>Særligt vægt på:</u> omstillingen og balancen		
14. A-F-F	10 METER VOLTE I HJØRNET Ved F startes 10-meter volte. <u>Særligt vægt på:</u> balance og runding		
15. F-M-C	VERSADE Versade i trav fra F til M. Versaden rettes ud via hjørnet. Ved C overgang til skridt <u>Særligt vægt på:</u> At indiv. Bagben tager mere vægt.		

BEDØMMELSE FRA DOMMER A – DRESSUR

ANATOMISK DRESSUR ØVET

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

15. F-M-C	VERSADE Versade i trav fra F til M. Versaden rettes ud via hjørnet. Ved C overgang til skridt <u>Særligt vægt på:</u> At indiv. Bagben tager mere vægt.		
16. C-H-K	TRAVERSADE Udføres minimum imellem 2 bogstaver. Der ses hellere mindre men korrekt Traversade frem for en hel langside. <u>Særligt vægt på:</u> Runding i kroppen		
17. K-A-F-A-K	BAGPARTSVENDING Imellem A og F foretages en bagpartsvending <u>Særligt vægt på:</u> at den ikke vrider rundt og ikke går i stå på bagben.		
18. K-H	TRAVERSADE Udføres minimum imellem 2 bogstaver. Der ses hellere mindre men korrekt Traversade frem for en hel langside. <u>Særligt vægt på:</u> Runding i kroppen		
19. H-M-F-A	FRI SKRIDT På kortsiden øges langsomt til fri skridt. Langsiden udføres i fri skridt med stabil og blød tøjlekontakt. Ovg. Til middelskridt mellem F-A <u>Særligt vægt på:</u> At skridtlængden øges.		
20. A-X	HILS PÅ DOMMER Rid af midten. Parade ved X. Hils for løse tøjler <u>Særligt vægt på:</u> Ro i paraden.		
Total dommer A			

ANATOMISK DRESSUR ØVET

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		
TOTAL DOMMER B			