

---

# ANATOMISK DRESSUR

## INTRO

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 **INTRO**

- Det må du i INTRO
- 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 'INTRO/LET'



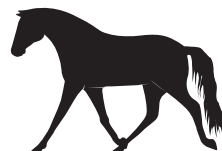
Form 'MIDDEL'



Form 'ØVET'



Form 'EKSPERT'



# 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 anatomen 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 niveauet
- 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 anatomen 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 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.

## 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 lettridning 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 feed-back 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 'INTRO/LET'



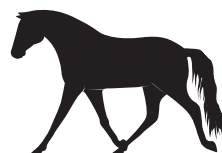
Form 'MIDDEL'



Form 'ØVET'



Form 'EKSPERT'



# OM ANATOMISK DRESSUR INTRO

AF PAULINE PRESTON & ELSE DALUM 2017

- 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 feed-back og gode råd i din kritik.
- Der gives ikke karakterer i INTROklasser. Kun feedback.

## OM DETTE NIVEAU:

Der lægges vægt på at hesten er i en muskel-opbyggende fase og at den skal lære at selvbalancere. Klassen er også god til unge heste.

Hesten har lov til, frit at placere hoved/hals, men 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.

I klassen indgår skridt & trav.

*På dette intro-niveau ses der, i det samlede indtryk, specielt efter fundamentet til en stærk hest.*

## 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:

**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.

## DET FORVENTES DER AF EKVIPAGER PÅ DETTE NIVEAU

- Søge frem og ned
- Løfte ryggen let til neutralt
- Optræde afspændt
- Spore lige på lige stræk samt i parader
- Balancere så den fordeler vægten lige sideværts
- Rytteren har forståelse for tempovalg
- Hesten er rentaktet og rytteren har forståelse for takt
- Hesten kan Skridt, trav og parere
- Hesten kan lave relativt præcise overgange imellem eksempelvis 2 bogstaver.

## TEKNIKKER

Al trav foregår i letridning, 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

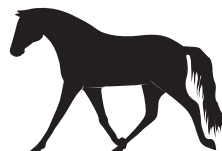
Form 'INTRO/LET'



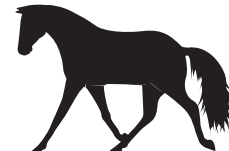
Form 'MIDDEL'



Form 'ØVET'



Form 'EKSPERT'



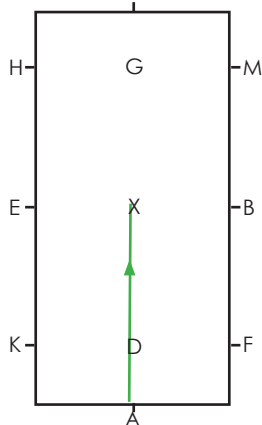
# ANATOMISK DRESSUR INTRO

AF PAULINE PRESTON 2017

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

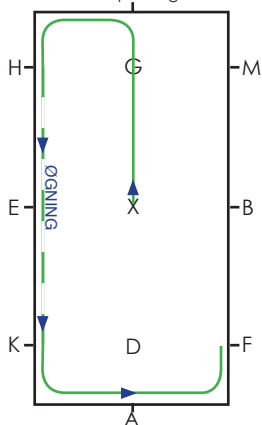
## 1. INDRID HILS

Indrid skridt.  
Parade ved X.  
Hils på dommer



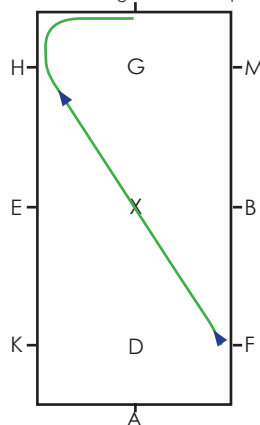
## 2. SKRIDTØGNING

Rid op ad midt og ud på Venstre volte. Imellem H & K laves markant skridt-øgning med fokus på lange skridt



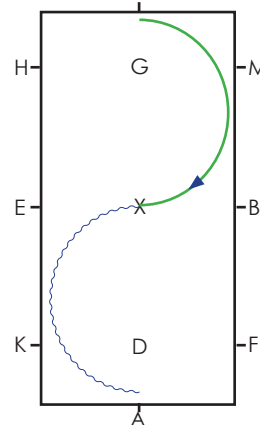
## 3. MARKERINGSØVELSE

Rid skråt igennem. Marker med højre hånd i luften, hver gang venstre bagben rammer jorden (taktslag 1). 8 markeringer. OBS: rides på 1 hånd.



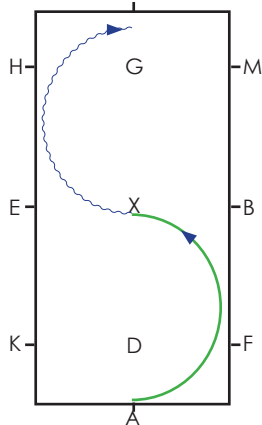
## 4. SLANGEGANG M. OVERGANG

Slangegang 2 buer med overgang til trav v. X (helhedsøvelse)



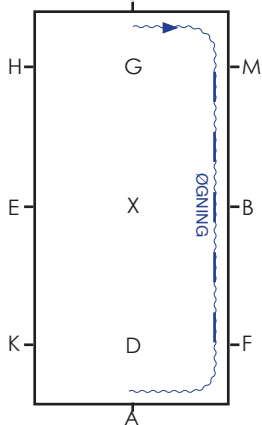
## 5. SLANGEGANG M. OVERGANG

Slangegang 2 buer med overgang til trav v. X (helhedsøvelse)



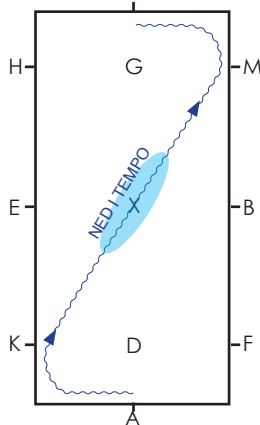
## 6. ARBEJDSTRAV med ØGNING

På langsiden øges skridtlængden gradvist uden at miste arbejdsstravens rytme.



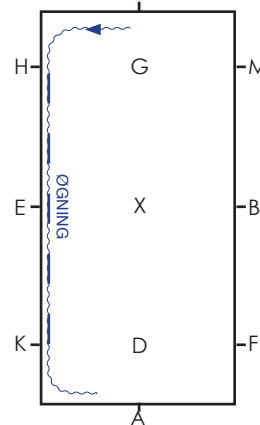
## 7. Markant nedsat tempo ved X

Vend skråt igennem. Omkring X sættes tempoet markant ned og stiger igen til arbejdsstrav efter 3-6 skridt



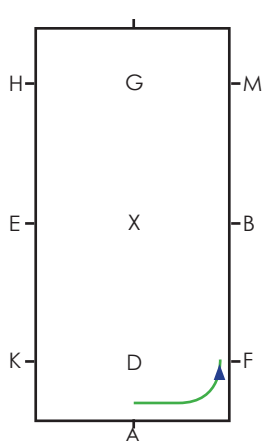
## 8. ARBEJDSTRAV med ØGNING

På langsiden øges skridtlængden gradvist uden at miste arbejdsstravens rytme.



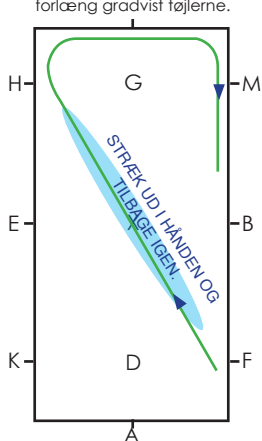
## 9. OVERGANG TIL SKRIDT

Ved A laves overgang til skridt



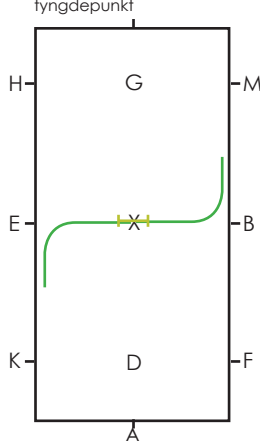
## 10. SKRÅT IGENNEM

forlængelse af tøjler  
Vend skråt igennem og forlæng gradvist tøjlerne.



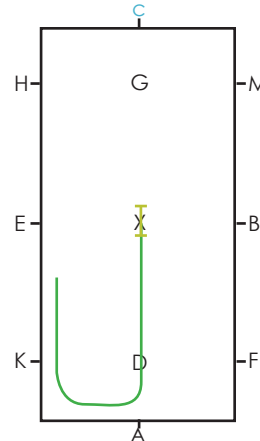
## 11. PARADE VED X

Ved X laves en parade og der laves et let tilbageflyt af tyngdepunkt



## 12. HILSEN FOR LØSE TØJLER

Ved X pareres og der hilses igen på dommeren



## BEDØMMELSE AF

# ANATOMISK DRESSUR INTRO

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.

Bemærkning Dommer A	
Bemærkning Dommer B	

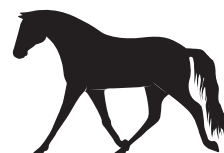
Form 'INTRO/LET'



Form 'MIDDEL'



Form 'ØVET'



Form 'EKSPERT'



## BEDØMMELSE FRA DOMMER A – DRESSUR

# ANATOMISK DRESSUR INTRO

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

ØVELSE NR.	BESKRIVELSE	BEMÆRKNINGER
1. A-X	<b>PARADE VED X - HILS</b> Indridning i skridt, parade ved X, hils på dommer. <b>Særligt vægt på:</b> ligeudretning.	
2. X-H-K-A-F	<b>SKRIDTØGNING</b> Rid op ad midt og ud på Venstre volte. Imellem H & K laves markant skridt-øgning med fokus på lange skridt <b>Der lægges særlig vægt på:</b> balance og engagement til at holde grundformen.	
3. F-H-I	<b>MARKERINGSØVELSE</b> Rid skråt igennem. Marker med højre hånd i luffen, hver gang venstre bagben rammer jorden (taktslag 1). 8 markeringer. OBS: rides på 1 hånd. <b>Særligt vægt på:</b> korrekt markering	
4. I-X-A	<b>SLANGEGANG M. OVERGANG</b> Slangegang 2 buer med overgang til trav v. X <b>Særligt vægt på:</b> teknik og flow overgang til skridt ved A	
5. A-X-I	<b>SLANGEGANG M. OVERGANG</b> Slangegang 2 buer med overgang til trav v. X <b>Særligt vægt på:</b> Teknik og flow	
6. I-B-A	<b>ARBEJDSTRAV MED ØGNING</b> På langsiden øges skridtlængden gradvist. <b>Særligt vægt på:</b> at grundrytme/takt ikke mistes.	
7. I-M-K-A	<b>MARKANT NEDSAT TEMPO VED X</b> Vend skråt igennem. Omkring X sættes tempoet markant ned og stiger igen til arbejds trav efter 3-6 skridt <b>Særligt vægt på:</b> at den bliver i balance	
8. I-E-A	<b>ARBEJDSTRAV MED ØGNING</b> På langsiden øges skridtlængden gradvist. <b>Særligt vægt på:</b> at grundrytme/takt ikke mistes.	
9. A-F	<b>OVERGANG TIL SKRIDT</b> Ved A laves overgang til skridt <b>Særligt vægt på:</b> hestens evne til at bevare energi og fremadsøgning.	
10. F-H-M	<b>SKRÅT IGENNEM M. GRADVIS FORLÆNGELSE AF TØJLER</b> <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.	
11. B-E	<b>PARADE VED X</b> Ved X laves en parade og der laves et let tilbageflyt af tyngdepunkt. Derefter frem i godt grundtempo. <b>Særligt vægt på:</b> Flytningen af tyngdepunktet	
12. K-A-X	<b>HILSEN FOR LØSE TØJLER</b> Ved X parade og der hilses af til dommeren. Der rides ud for lange tøjler. <b>Særligt vægt på:</b> Ro og balance i paraden	
Total Dommer A		

# ANATOMISK DRESSUR INTRO

AF PAULINE PRESTON OG ELSE DALUM 2017

FOKUSOMRÅDE	BEMÆRKNINGER
SPORING	
BRUG AF RYG	
HJÆLPERNES EFFEKTIVITET PÅ BEVÆGELSEN	
BALANCE OG LIGEVÆGT	
GRUNDFORM	
OVERORDNET FLOW	
MUSKELSÆTNING	
BALANCE I BRUG AF MUSKELSYSTEMER	