

Zentaur Løsarbejde MIDDEL 2014

Banemål: 20x20 meter

I LØSARBEJDE MIDDEL skal handler som udgangspunkt opholde sig på midten af banen, og hesten skal bevæge sig langs væggen på nær i vendingerne over midten af banen. Programmet foregår på opråb, men det er vigtigt at du kender øvelsens detaljer hjemmefra, da opråb fx består i at sige "du bedes lave S-vending", og ud af dette skal du så vide hvordan denne øvelse skal udføres. Når du øver hjemme, kan det være en fordel at skifte øvelse det samme sted på banen, for at opnå en rutine i at huske programmet. Dog kan du ikke være sikker på at øvelserne skifter det samme sted under klassens afholdelse, da programmet som skrevet foregår på opråb! For den visuelle deltager henvises til videoer af klassen på hjemmesiden.



Program	
1	Start med en hilsen på dommeren på midten af banen <i>Hesten står på din venstre side</i>
2	Send hesten i skridt på højre volte
3	Lav en S-vending i skridt, og fortsæt i skridt på venstre volte <i>Hesten vender flydende retning ind over midten af banen</i>
4	Lav en S-vending i skridt, og fortsæt i skridt på højre volte <i>Hesten vender flydende retning ind over midten af banen</i>
5	Stop - stå stille - bak 3 skridt - stå stille - blød overgang til trav
6	Trav på højre volte
7	Lav en S-vending i trav <i>Hesten vender flydende retning ind over midten af banen</i>
8	Trav på venstre volte
9	Lav en S-vending i trav <i>Hesten vender flydende retning ind over midten af banen</i>
10	Trav på højre volte
11	Stop - stå stille - bak 3 skridt - stå stille
12	Trav frem på højre volte og sæt kort efter i galop
13	Overgang til trav på højre volte
14	Lav en S-vending i trav
15	Trav frem på venstre volte og sæt kort efter i galop
16	Overgang til trav - kort efter overgang til skridt på venstre volte
17	Gå ind på midten - hils på dommeren