

Bewegungsbeschreibung Hocke nach innen

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> - aus dem Knien in die Hocke mit Schwerpunktverlagerung über die Unterstützungsfläche (Hände), Beine bleiben angehockt - daraus erfolgt der Abdruck mit beiden Händen vom Pad nach innen - beidbeinige Landung mit hüftbreiter Fußstellung - Auslaufen in der Bewegungsrichtung des Pferdes 	<ul style="list-style-type: none"> - unzureichende Schwerpunktverlagerung - mangelnde Körperspannung - mangelnder Armstütz - kein bzw. geringer Abdruck - mangelnde Körperspannung - harte, unkontrollierte Landung - Beugen der Kniegelenke < 90 Grad

Hauptkriterien

1. Höhe und Lage des Schwerpunktes
2. Ganzkörperspannung
3. Landetechnik