

# Genomförande

- Cupen pågår 1 juni till 1 oktober 2024
- Anmäl till Malin Grönberg att ni planerat att delta, 070-328 13 48 eller malin.gronberg@hotmail.com
- Genomför hela programmet i en följd på häst eller trähäst, valfri gångart eller stillstående
- Diplom finns att dela ut till alla som genomför programmet
- Meddela hur många som deltagit till Malin Grönberg under oktober
- Lägg ut bilder och filmer på sociala medier med taggen [#ridskolecupen2024ÖRF](#)
- Alla deltagande föreningar med minst 10 deltagare vinner en voltigeclinic!

Förslagsvis genomförs cupen i samband med ridläger, teorilektion eller som prova-på-aktivitet

Bilderna nedan visar hur övningarna ska se ut

## Program

Grundsits

Fana

Knästående

Kvarn

Planka

Sitta på halsen

Avgång



ÖSTERGÖTLANDS  
RIDSPORTFÖRBUND

# Grundsits

- Lodrät sits
- Sträckta tår
- Raka armar
- Händerna i öronhöjd



#ridskolecupen2024ÖRF



ÖSTERGÖTLANDS  
RIDSPORTFÖRBUND

# Fana

- Stå på knä, håll i handtagen och stäck höger ben bakåt
- Fot och huvud i samma höjd
- Rakt ben
- Armbågar böjda nära kroppen
- Axlarna ungefär samma höjd som höften



#ridskolecupen2024ÖRF



ÖSTERGÖTLANDS  
RIDSPORTFÖRBUND

# Knästående

- Tryck fram höften för att få en rak kropp
- Armar i öronhöjd
- Raka armar
- Knäna nära varandra
- Sträckta tår



#ridskolecupen2024ÖRF



ÖSTERGÖTLANDS  
RIDSPORTFÖRBUND



# Kvarnlyft

1. Lyft höger ben till insidan
  2. Lyft tillbaka höger ben
  3. Lyft vänster ben till utsidan
  4. Lyft tillbaka vänster ben
- Raka ben
  - Följ med med hela kroppen inåt och utåt



# Planka

- Gå upp på knä och sträck bak benen på hästens rumpa
- Stå på ovansidan av foten
- Helt rak i kroppen



#ridskolecupen2024ÖRF



ÖSTERGÖTLANDS  
RIDSPORTFÖRBUND

# Sitta på halsen

- Lägg båda benen över handtagen och hoppa fram på manken
- Släpp båda händerna
- Hoppa tillbaka med rumpan till hästens rygg
- Lyft tillbaka benen



#ridskolecupen2024ÖRF



ÖSTERGÖTLANDS  
RIDSPORTFÖRBUND



# Avgång

1. Lyft höger ben till insidan
2. Håll båda händerna i inre handtaget
3. Hoppa av och landa med magen åt samma håll som hästen går

