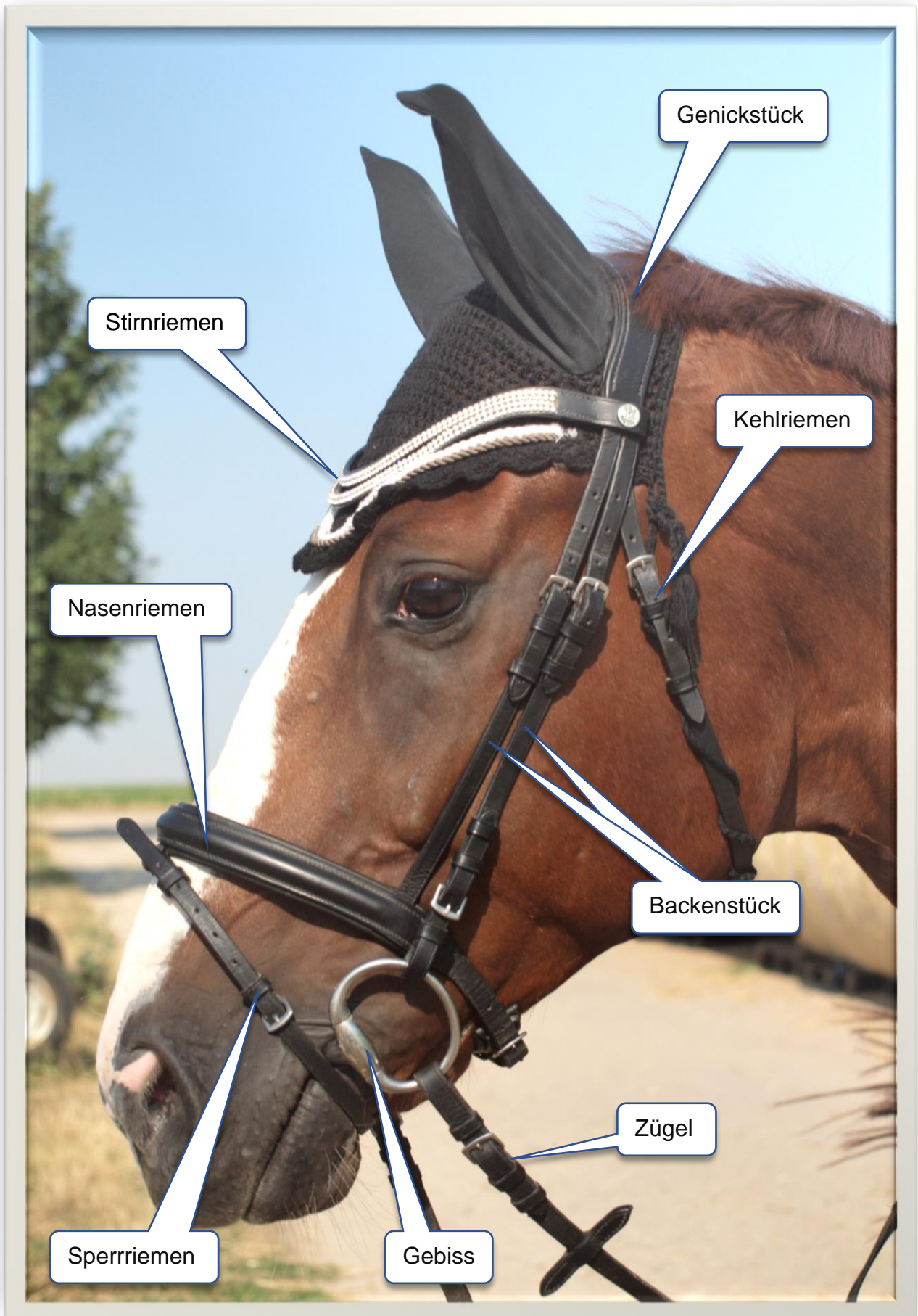


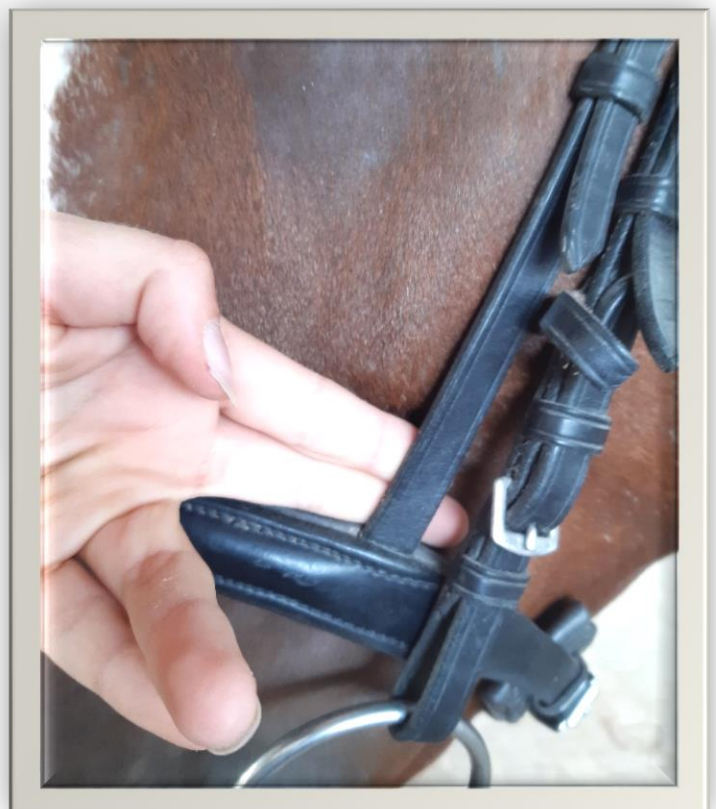
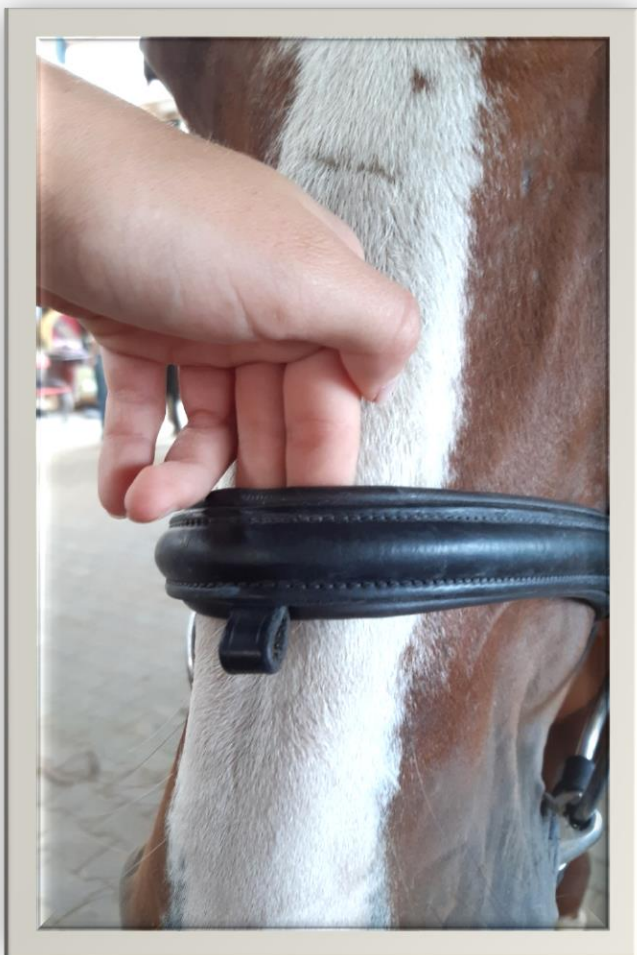
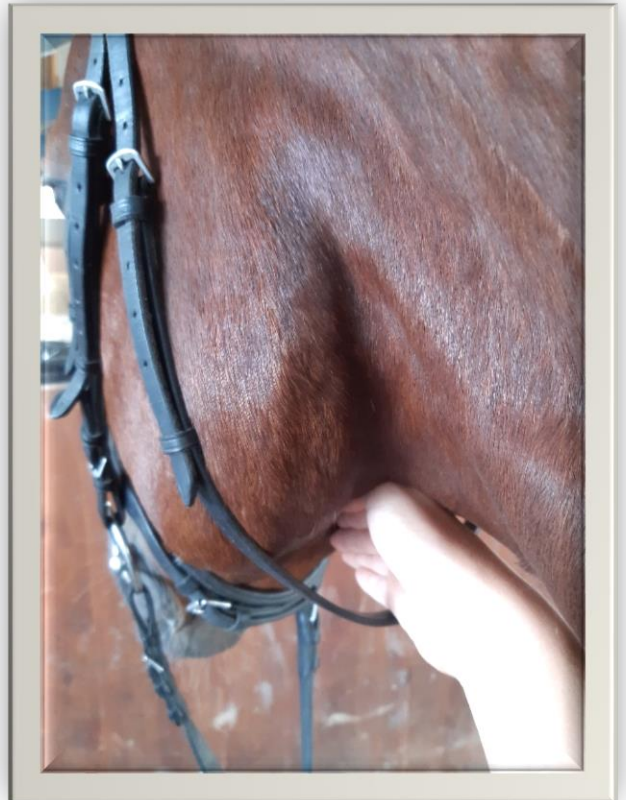
Die Trense



Die Einstellung der Trense

Beim Verschnallen der Trense muss man darauf achten, dass kein Riemen zu kurz oder zu lang verschnallt wird.

- Unter Nasen- und Sperrriemen müssen zwei Finger passen.
- Am Kehliemen muss noch Platz für eine aufgestellte Hand oder Faust sein.
- Das Reithalter (Englisch und Englisch Kombiniert) soll zwei Finger breit unter dem Jochbein verschnallt sein.



Was ist eigentlich ein Reithalter?

Das Reithalter ist ein variabler Teil der Trense und besteht aus dem Nasenriemen, einem Backen- und Genickstück und gegebenenfalls einem Sperrriemen.

Verschiedene Reithalter könnt ihr auf den folgenden Bildern sehen.



Mexikanisches



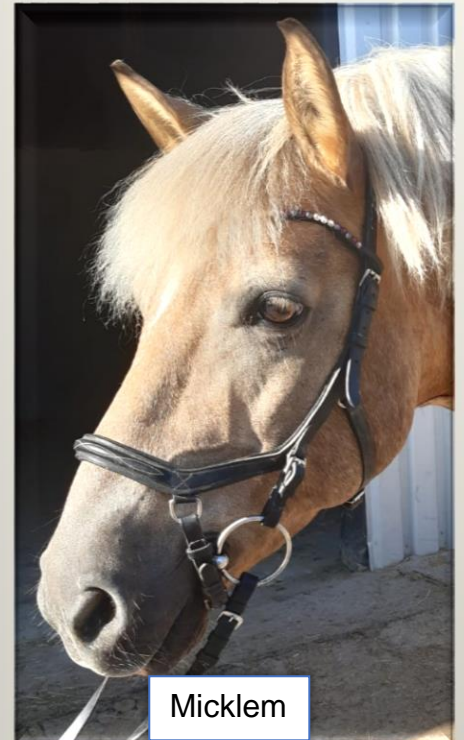
Englisches



Englisch Kombiniertes



Hannoversches



Micklem

Pflicht-Quiz

In der Pflicht welcher Leistungsklasse wird ein Liegestütz geturnt?

M

A

L

Bringe die Übungen der E-Pflicht in die richtige Reihenfolge!

- | | |
|--|--------------|
| a) Bank | e) Aufsprung |
| b) Grundsitz mit den Händen in der Hüftbeuge | f) Seitsitz |
| c) Abgang nach innen | g) Landung |
| d) Knien | |

1.) _____

5.) _____

2.) _____

6.) _____

3.) _____

7.) _____

4.) _____

Wie heißen die hier dargestellten Pflichtübungen?



