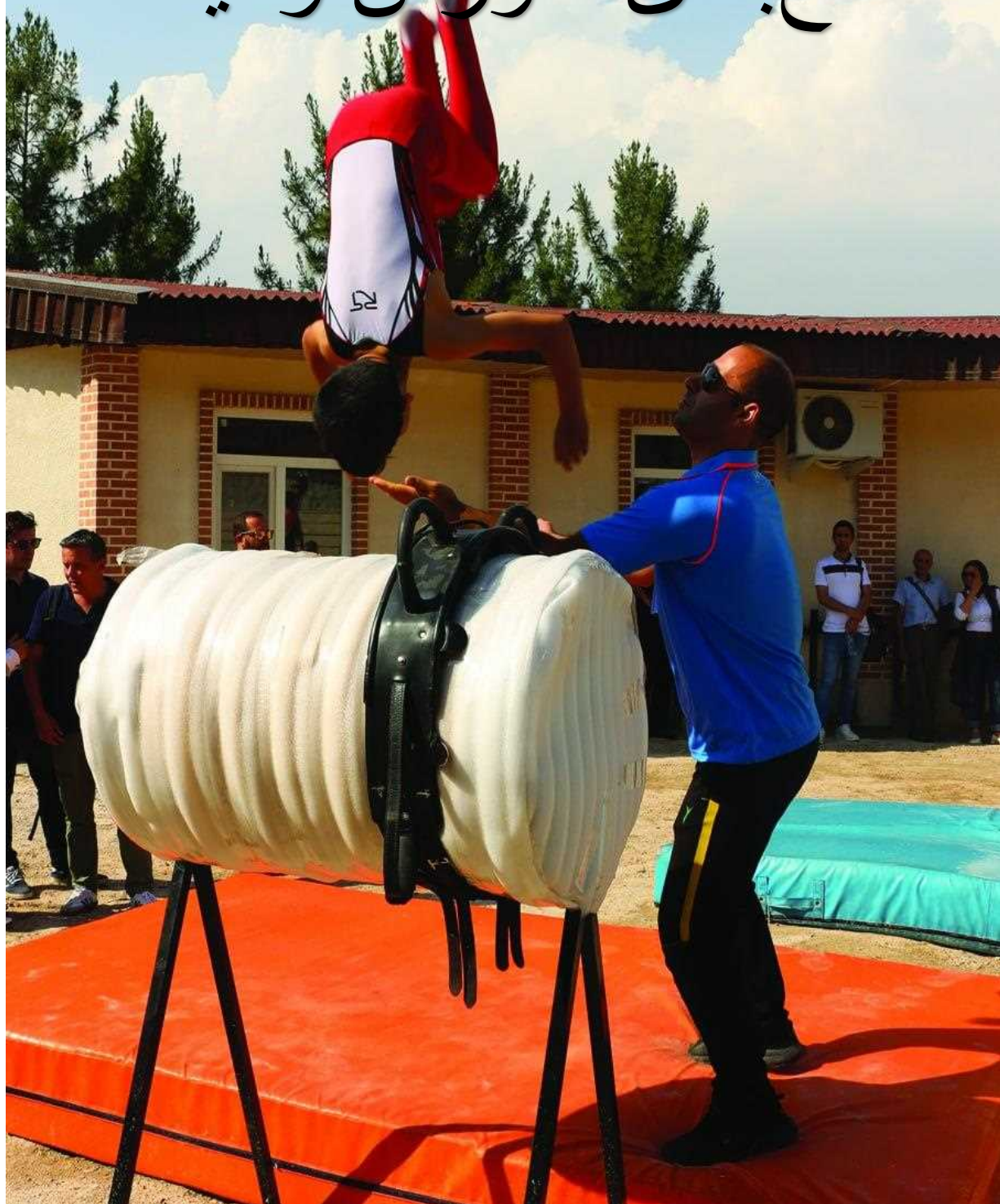


سطح‌بندی آموزش ولتینگ



تهیه و تنظیم: جواد باقری، کریم محمدزاده، میلاد شمس انبوهی



اهداف ولتینگ

کمیته فنی ولتینگ در جهت پیشبرد اهداف فدراسیون سوارکاری کشور و برای ارتقاء سطح ورزشکاران خانم و آقا در تمامی رده های سنی به این نتیجه رسید که سطح بندی از پایه تا پیشرفته ولتینگ را در این کتاب تهیه و تنظیم کند تا این سطح بندی و مقررات جامع در کشور بعنوان قوانین ملی در تمامی دوره ها اعم از کارگاه هایی که فدراسیون سوارکاری به مربیان سوارکاری و دیگر مربیان علاقمند به این رشته، این کتاب را ارائه می نماید. در ضمن این کتاب ماحصل تجربیات چند ساله کمیته فنی ولتینگ فدراسیون سوارکاری تدوین و تبیین شده است.



این مطالب ارزشمند برگرفته شده از تجارب اعضای محترم کمیته فنی
ولتینگ

جواد باقری رئیس کمیته ولتینگ کشور و رئیس آکروژیم استان البرز
کریم محمدزاده دبیر کمیته ولتینگ کشور، مربی بین المللی آکروباتیک
فدراسیون جهانی ژیمناستیک و مدیر فنی اسبق تیم های ملی آکروژیم
کشور

میلاد شمس عضو کمیته ولتینگ کشور و مسئول امور بین الملل کمیته
ولتینگ

مسعود رحمانیان عضو کمیته ولتینگ کشور و سرمربی اسبق تیم ملی
آکروژیم کشور

شراره صحت زاده عضو کمیته ولتینگ کشور و مربی سوار کاری کشور
آقای قلیوند عضو کمیته ولتینگ کشور و از باشگاه داران سوار کاری در
کشور

تشکر ویژه از حمایت‌های گرم و بی بدیل جناب آقای کاظمیان ریاست محترم
فدراسیون سوارکاری جمهوری اسلامی ایران و سرکار خانم غفاری
دبیرکل فدراسیون سوارکاری

سطح‌بندی آموزش ولتینگ

سطح‌بندی ولتینگ در پنج مرحله و دو بخش حرکات اجباری و تکنیکی به شرح زیر برگزار می‌شود.

نکته: حرکات اختیاری در سطح‌بندی پیشرفته بصورت جداگانه تشریح خواهد شد

۱) روی شبیه‌ساز ثابت (داخل سالن ورزشی)

۲) روی شبیه‌ساز متحرک

۳) روی اسب در حالت ایستاده

۴) روی اسب در حالت گام

۵) روی اسب در حالت یورتمه (برای مسابقات)

در ادامه به تشریح حرکات اجباری و تکنیکی پرداخته خواهد شد. لازم به ذکر است که موارد مربوط به هارمونی با اسب که در این حرکات با جزئیات تشریح شده مربوط به مراحل ۲ و ۵ می‌باشد و در مابقی مراحل اعمال نمی‌گردد.

برنامه اجباری

برنامه اجباری ولتینگ مطابق دستورالعمل‌های فدراسیون جهانی شامل شانزده حرکت به شرح زیر می‌باشد که اجرای بعضی حرکات در سطح‌بندی ملی ایران در نظر گرفته نمی‌شود.

۱) ولت آن یا مانت و رفتن به حالت چهار دست و پا

برای سطح‌بندی ملی یکی از این دو حرکت اجرا می‌شود که اجرای حرکت ولت آن همراه با پاداش خواهد بود.



اساس:

هارمونی با اسب

کیفیت حرکت

کنترل بدن و وضعیت بدن

مکانیک:

ولت آن، یک حرکت دینامیک و شامل ۵ فاز بیومکانیکی است:

فاز پرش: با لمس کردن سرسینگل شروع می‌شود.

فاز تاب خوردن: زمانی شروع می‌شود که تماس پاها با زمین قطع شود.

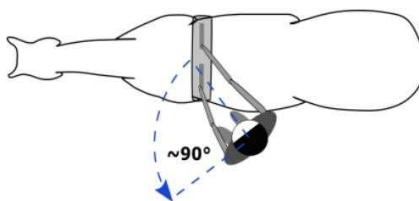
فاز عمود: هنگام هل دادن با دست‌ها شروع می‌شود.

فاز پایین آوردن: با پایین آوردن مرکز ثقل شروع می‌شود.

فاز نشست: با لمس اسب (با پاها، لگن) شروع می‌شود و با حالت نشستن به پایان می‌رسد.

۱- در حالی که دست‌ها قسمتی از سرسینگل را لمس می‌کنند، ولتر با پاها در کنار هم، نزدیک به اسب می‌پرد. بالاتنه عمودی است.

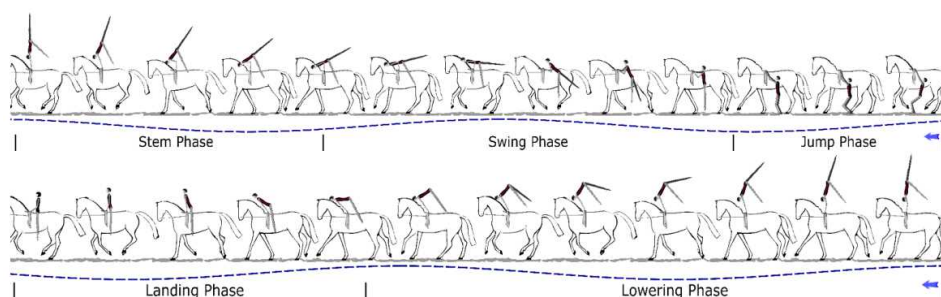
۲- پای راست در یک راستا با بالاتنه قرار دارد و تا حد امکان به سمت بالا حرکت می‌کند. در مسیر رو به بالا (فازهای تاب خوردن و عمود) پای چپ در لگن زاویه ایجاد می‌کند و به سمت پایین نگاه دارد. در فاز پرش و تاب خوردن، شانه‌ها و لگن ولتر با راستای حرکت در یک زاویه قائمه قرار دارند: تصاویر را ببینید.



۳- در ابتدای فاز عمود، ولتر با فشار دادن دسته‌های سرسینگل پای راست را بالا برده و به حالت بالانس روی دست می‌رسد. لگن و شانه‌ها موازی با محور شانه اسب هستند.

۴- پس از بالانس، ولتر شانه‌ها را به سمت جلو حرکت می‌دهد تا مرکز ثقل را بالاتر از دست‌ها نگه دارد، در حالی که حرکت چهارنعل اسب را با دست‌ها جذب کرده، کشیدگی دست‌ها را حفظ می‌کند. پای راست و بدن به آرامی در یک حرکت کنترل شده، روان و متعادل و با سرعت ثابت پایین می‌آیند.

۵- با بالاتنه عمود روی پد آرام نشسته و فرود می‌آید.



✓ فاز پرش صحیح	
✓ در بالاترین نقطه، زاویه بین بالاتنه و افق ۹۰ درجه (عمودی)	
✓ در بالاترین نقطه، حداکثر کشیدگی دست و شانه	
✓ در بالاترین نقطه، مرکز ثقل بالای مرکز ناحیه تکیه‌گاهی (دست‌ها) قرار دارد.	
✓ در بالاترین نقطه، شانه‌ها موازی و لگن تقریباً موازی با محور شانه اسب است. محور بدن مستقیم است.	
✓ زاویه بین پای چپ و لگن/بالاتنه حداکثر ۴۵ درجه است	
✓ پای راست در تمام فاز تاب خوردن و عمود با قسمت بالایی بدن در یک راستا قرار دارد	
✓ پایین آمدن و فرود صحیح	
✓ جریان حرکت و تعادل صحیح	

- **مانت و رفتن به حالت چهار دست و پا**

در این حرکت ورزشکار پهلوی شبیه‌ساز یا اسب ایستاده، با دو دست خود حلقه را گرفته سپس با خم کردن زانوهای خود پرش انجام می‌دهد و بصورت چهار دست و پا بر روی پد قرار می‌گیرد. لازم به ذکر است که در حالت چهار دست و پا کل سطح ساق باید در تماس با پد باشد.



در مرحله بعدی، ورزشکار از حالت چهار دست و پا با فشار دادن پاها و دست‌ها به حلقه‌ها سعی می‌کند تا بر کف پای خود قرار گرفته و به تدریج به حالت ایستاده درآید. مراحل اجرای این حرکت به ترتیب تصاویر زیر می‌باشد.



۲) نشستن پایه‌ای

اساس:

هارمونی با اسب

تعادل

کنترل بدن و وضعیت بدن



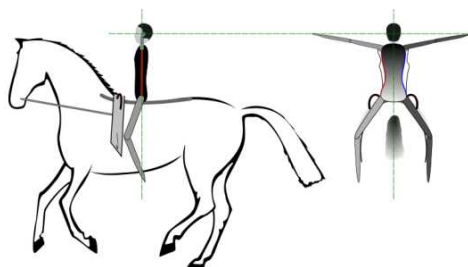
مکانیک:

نشستن پایه‌ای یک حرکت استاتیک و شامل ۳ مرحله است:

۱- از حالت نشسته روی پد، ولتر دست‌ها را به طرفین می‌برد و سر رو به جلو قرار دارد.

۲- ولتر یک حالت نشسته سه نقطه‌ای ایجاد می‌کند.

۳- پس از اتمام فاز استاتیک، ولتر به طور همزمان دست‌های خود را پایین می‌آورد.



✓ جذب صحیح	
✓ تعادل صحیح	
✓ وضعیت صحیح بالاتنه	
✓ وضعیت صحیح پاها	
✓ شروع / پایان حرکت صحیح	

۳) پرچم

اساس:

هارمونی با اسب

تعادل

کنترل بدن و وضعیت بدن



مکانیک:

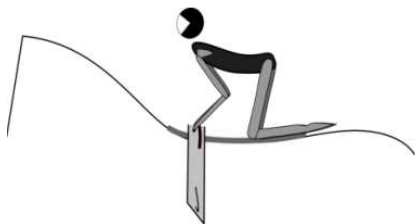
پرچم یک حرکت استاتیک است و شامل ۳ فاز بیومکانیکی است:

فاز شروع حرکت: از حالت نشسته روی پد شروع می‌شود.

فاز استاتیک: زمانی شروع می‌شود که موقعیت استاتیک نمایش داده شود.

فاز پایان حرکت: پس از اتمام فاز استاتیک شروع می‌شود.

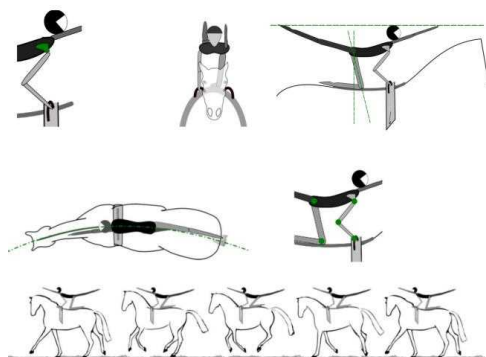
۱- ولتر پس از نشستن روی اسب همزمان دست چپ را بقل گوش خود به سمت جلو می‌برد و پای مخالف را کاملاً کشیده و به عقب هدایت می‌کند و بدن بصورت یکپارچه، صاف و شیده به شکلی که وزن بصورت مساوی در سرتاسر فیزیک ولتر تنظیم می‌گردد.



۲-

- فاز استاتیک و شمارش چهارنعل با نمایش موقعیت استاتیک شروع می‌شود.
- دست راست بالای دسته نگه داشته می‌شود.
- تیغه‌های شانه صاف هستند. تیغه شانه راست با نیروی عضلانی با حداکثر فاصله ممکن تا ستون فقرات ولتر تثبیت می‌شود.
- مفصل شانه راست تقریباً در همان ارتفاع مفصل ران قرار دارد. برای جذب حرکت اسب، در تمام مدت زمان اجرای برنامه، شانه‌های ولترها نسبت به سرسینگل (به جلو و عقب و بالا و پایین) حرکت می‌کنند. زمانی که بیشترین فاصله بین بالاتنه و کمر اسب‌ها وجود داشته باشد، شانه‌های ولترها بالای سر قرار می‌گیرند.
- ولتر رو به جلو است و سر در مرکز قرار دارد و چانه بالاتر از شانه‌ها قرار دارد.
- شانه‌ها، سینه و لگن موازی با کمر اسب هستند. ستون فقرات خطوط دست و پا مستقیم را در یک قوس صاف منظم و تثبیت شده به هم متصل می‌کند.

- خط طولی وسط بدنه از خم شدن اسب روی دایره پیروی می‌کند و ستون فقرات ولتر در یک راستا با صفحه میانی اسب قرار دارد.
- پای راست در مفصل ران نمی‌چرخد.
- نوک انگشتان دست و پا با بالاترین نقطه سر هم‌سطح هستند و تیغه‌های شانه و مفصل زانوی راست تقریباً در یک ارتفاع قرار دارند.
- وزن به طور مساوی روی ساق پای چپ که عمدتاً روی پد صاف است، توزیع می‌شود. اگر قسمت کوچکی از ساق پا و/یا پا، در پشت پد باشد، آن قسمت باید کشیده شود اما نیازی به تماس با کمر اسب نیست.
- در تمام مدت زمان فاز استاتیک، خط بالایی فاصله یکسانی با زمین حفظ می‌کند و حرکت باید توسط مفاصل دست نگهدارنده (شانه‌ها، آرنج و مچ دست - نه تیغه‌های شانه و سینه) و توسط پاها (زانو - نه لگن یا ستون فقرات) جذب شود. زاویه ران چپ بسته به فاز چهارنعل اسب تغییر می‌کند. در فاز چهارنعل وقتی بیشترین فاصله بین قسمت بالای بدن ولتر و کمر اسب وجود دارد، مفصل ران چپ کمی پشت سر زانوی چپ قرار می‌گیرد.
- ولتر در تمام مدت زمان اجرای برنامه در وضعیتی ثابت، کنترل شده و متعادل قرار دارد.
- شمارش چهارنعل با شروع فاز پایان حرکت، به پایان می‌رسد.



- ۳- پس از اتمام فاز استاتیک، ولتر به طور همزمان پای راست و دست چپ خود را پایین آورده و بالای دسته را نگه می‌دارد. ولتر وزن خود را توسط دست‌ها تحمل می‌کند، پای چپ را به سمت پایین دراز می‌کند و به آرامی به سمت پد سر می‌خورد.

✓ جذب صحیح	
✓ تعادل صحیح	
✓ وضعیت صحیح در شانه‌ها، سینه و لگن	
✓ بالاتنه، دست و پا ثابت است	
✓ بدن در امتداد ستون فقرات اسب	
✓ بالا بردن نوک انگشتان دست و پا در تراز بالاترین نقطه سر؛	
سر در مرکز قرار دارد و چانه بالاتر از شانه‌ها است.	
✓ موقعیت صحیح شانه‌ها (بالاتر یا کمی کمر سرسینگل)	
✓ شروع / پایان حرکت صحیح	

۴) پرچم بدون دست

فاز شروع حرکت: از حالت چهار دست و پا، پای راست بلند شده و تا یک خط منحنی یکنواخت در بالای افق کشیده می‌شود و ولتر پای راست خود را صاف و کشیده به عقب نگه می‌دارد.

فاز استاتیک: دست‌ها در دسته‌ی سرسینگل نگه داشته می‌شود بصورتیکه شانه‌ها کمی به جلو هدایت می‌شود و از آرنج در داخل سینه و شکم ولتر خم می‌گردد.

فاز پایان حرکت: پس از اتمام فاز استاتیک، ولتر پای راست خود را پایین می‌آورد.



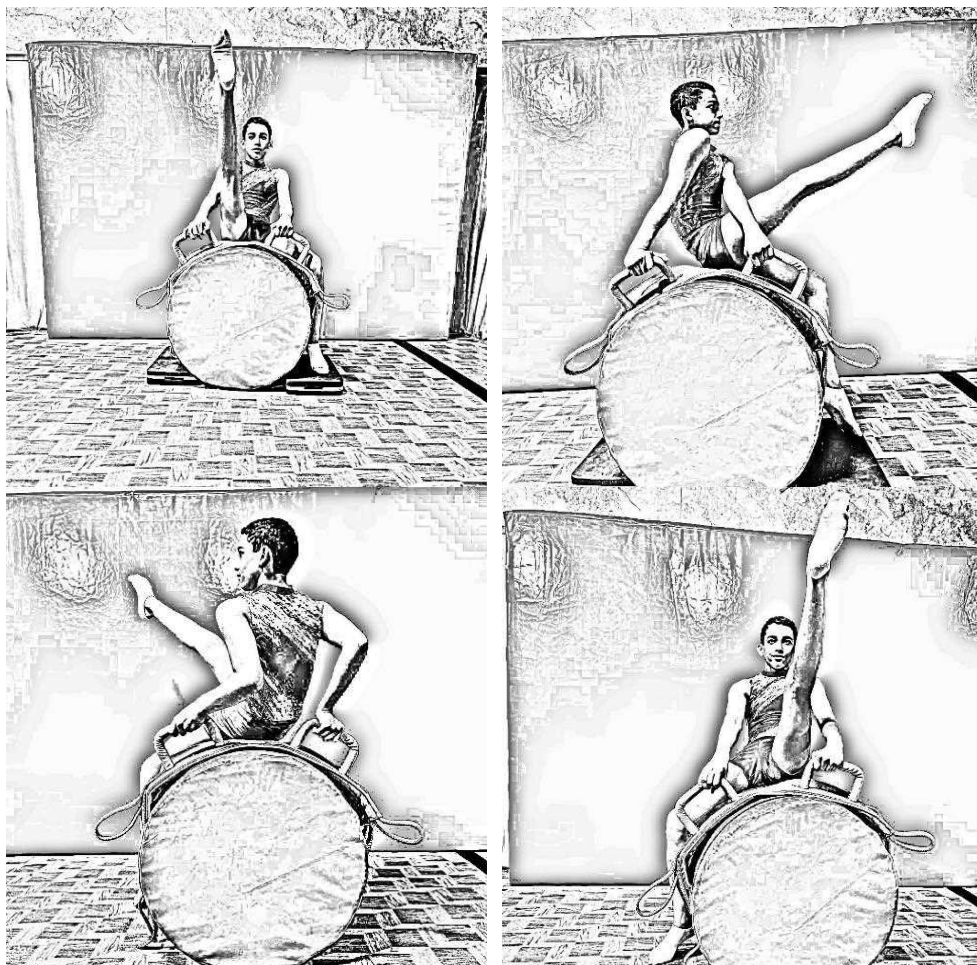
۵) میل

اساس:

هارمونی با اسب

تعادل

کنترل بدن و وضعیت بدن



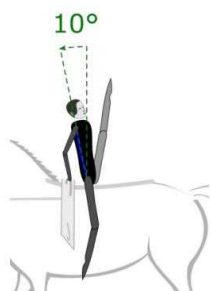
مکانیک:

میل شامل ۴ فاز بیومکانیکی است که ولتر بصورت چرخشی بر روی اسب ۳۶۰ درجه می‌چرخد:

در این حرکت ابتدا ولتر بدون خم کردن کمر خود پای راست را از جلوی صورت بصورت صاف و کشیده عبور می‌دهد. در مرحله بعدی پای راست به شکلی که ولتر دو پای خود را در پهلوی اسب می‌آورد، دست‌های ولتر روی سرسینگل قرار می‌گیرد. سپس ولتر پای چپ خود را به سمت عقب اسب می‌آورد به شلی که ولتر کاملاً پشت به اسب می‌نشیند. در مرحله بعدی پای راست ولتر به پای چپ می‌رسد و در این مرحله دو پای خود را به پهلوی و رو به سمت عقب اسب قرار می‌دهد. در آخرین مرحله ولتر پای چپ خود را از بالای سر اسب عبور داده و به سمت چپ می‌برد و بدن ولتر در این حالت در شکل صحیح و رو به جلو به حالت اولیه قرار می‌گیرد.

نکته: ولتر پس از هر چرخش موقعیت دست‌های خود را در سرسینگل تغییر می‌دهد و همچنین بدن در طول مسیر چرخش نباید خم شود و سر و گردن باید رو به بالا قرار گیرد.

در ضمن این حرکت در ریتم چهار گام اجرا می‌شود و حالت چرخشی در هر چابجایی پا ۴ ثانیه طول می‌کشد.



✓ جذب صحیح ✓ وضعیت صحیح بالاتنه در تعادل عالی ✓ زاویه بین پا و بالاتنه ۲۰ درجه ✓ روان بودن عالی و اجرای روان ✓ سر، شانه‌ها و لگن به طور همزمان می‌چرخند	
---	--

۶) نیم میل

مکانیک:

نیم میل شامل ۲ فاز بیومکانیکی است:

- ۱- پای اول عبور کند: از حالت نشسته شروع می‌شود.
- ۲- پای دوم عبور کند: از نشستن به پهلوی و رو به وجه داخلی اسب شروع می‌شود.

نیم میل شامل اجرای دو فاز اول حرکت میل است.

امتیازات و تصاویر مرجع مطابق با امتیازبندی میل اعمال می‌شود.

۷) قیچی جلو

اساس:

هارمونی با اسب

کیفیت حرکت

کنترل بدن و وضعیت بدن



مکانیک:

قیچی جلو یک حرکت دینامیک است که شامل ۴ فاز بیومکانیکی است:

- فاز انرژی: از حالت نشسته روی پد شروع می‌شود و شامل تاب خوردن به عقب است.
 - فاز تاب و عمود: زمانی شروع می‌شود که بدن تماس خود با اسب را قطع کند و دست‌ها تنها نقطه تماس باشند. فاز عمود زمانی شروع می‌شود که مرکز ثقل بالاتر از سطح تکیه‌گاهی قرار داشته باشد.
 - فاز پایین آمدن: پس از رسیدن به مرتفع‌ترین نقطه ممکن شروع می‌شود.
 - فاز نشست آمدن: با تماس با اسب شروع می‌شود و به نشستن به پشت ختم می‌شود.
- ۱- ولتر از حالت نشسته روی پد در حالی که دست‌هایش روی دسته‌ها قرار دارد، با بردن پاها به جلو و بالا، و سپس تاب دادن پاها به سمت پایین و عقب در حالی که قسمت بالایی بدن را به جلو و پایین می‌برد، انرژی تولید می‌کند.

۲- ولتر بصورت همزمان:

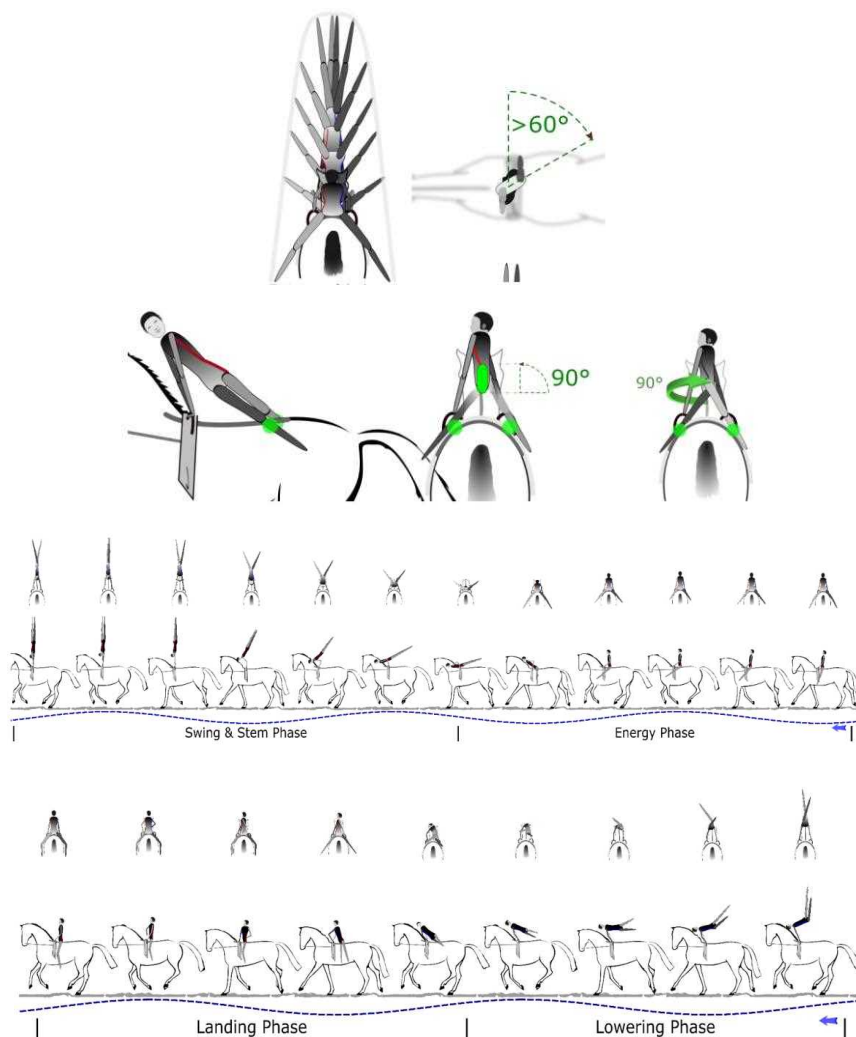
- با پاها تا نقطه‌ای با حداکثر ارتفاع، تاب می‌خورد و سپس آن‌ها را از هم جدا می‌کند، جایی که بدن در وضعیت تقریباً عمودی (حدود ۹۰ درجه نسبت به افق) با دست‌ها و شانه‌های کاملاً کشیده قرار دارد. به محض از دست دادن تماس بدن با اسب (به جز دست‌ها) پاها کشیده می‌شوند.
- به آرامی یک چرخش کنترل شده و پیوسته را حول محور طولی خود آغاز می‌کند. چرخش با شروع فاز عمود (زمانی که مرکز ثقل بالای سطح تکیه‌گاهی قرار دارد) شروع می‌شود.
- حرکت قیچی را با پاها انجام می‌دهد: پاها از نزدیک و در فاصله مساوی از زمین از یکدیگر عبور می‌کنند. سپس آنها به یک حالت قدم برداشتن، با پای راست در جلو و پای چپ در عقب، می‌رسند (پاها را از هم جدا می‌کنند - تصویر را ببینید). حرکت قیچی از بالاترین نقطه فاز عمود آغاز می‌شود و در همان ابتدای فاز پایین آمدن کامل می‌شود.
- تا زمانی که فاز پایین آمدن شروع می‌شود، لگن با زاویه حداقل ۶۰ درجه می‌چرخد (تصویر را ببینید).

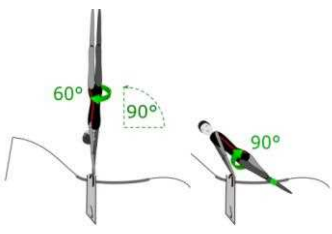
ولتر:

- مرکز ثقل را در یک حرکت کنترل شده، روان و متعادل، با سرعت ثابت پایین می‌آورد. شانه‌ها به سمت جلو حرکت می‌کنند و مرکز ثقل بالای سطح تکیه‌گاهی باقی می‌ماند. پاها متوقف باقی می‌مانند.

- در فاز پایین آمدن، فاصله بین پاها برابر با عرض اسب است.

ولتر به آرامی پد را با پاهای کشیده و صاف لمس می‌کند. در آن زمان لگن حداقل ۹۰ درجه چرخش داشته است (تصویر را ببینید). ولتر در حالی که به آرامی به حالت نشستن به پشت سر می‌خورد، چرخش را کامل می‌کند.



✓ در بالاترین نقطه: حداکثر کشیدگی دست و شانه، زاویه بین بالاتنه و افق: ۹۰ درجه ✓ چرخش لگن قبل از فاز پایین آوردن: ۶۰ درجه ✓ پاها با فاصله مساوی از زمین از نزدیک از یکدیگر عبور می‌کنند. با پای راست در جلو و پای چپ در عقب، پاها به یک موقعیت پله‌ای می‌رسند (پاها را از هم جدا می‌کنند - به تصویر ۱ مراجعه کنید). ✓ کنترل بدن و وضعیت بدن: صحیح ✓ پایین آوردن آهسته، کنترل شده و متعادل ✓ در ابتدای فاز نشست، چرخش لگن ۹۰ درجه و سر خوردن روان برای نشستن به پشت، فرود نرم ✓ روان بودن حرکتی صحیح	
--	--

۸) قیچی عقب

اساس:

هارمونی با اسب

کیفیت حرکت

کنترل بدن و وضعیت بدن

مکانیک:

قیچی عقب یک حرکت دینامیک است که شامل ۴ فاز بیومکانیکی است:

فاز انرژی: از حالت نشسته به پشت از روی پد شروع می‌شود.

فاز تاب و عمود: زمانی شروع می‌شود که بدن تماس خود با اسب را قطع کند و دست‌ها تنها نقطه تماس باشند. فاز عمود زمانی شروع می‌شود که مرکز ثقل بالاتر از سطح نکیه‌گاهی قرار داشته باشد.

فاز پایین آمدن: پس از رسیدن به مرتفع‌ترین نقطه ممکن شروع می‌شود.

فاز نشست آمدن: با تماس پا با اسب شروع می‌شود و به حالت نشسته پایان می‌یابد.

۱- ولتر از روی پد و به حالت نشسته به پشت با بردن پاها به عقب و سپس تاب دادن آنها به جلو و بالا در حالی که قسمت بالایی بدن را به سمت عقب می‌برد، انرژی تولید می‌کند.

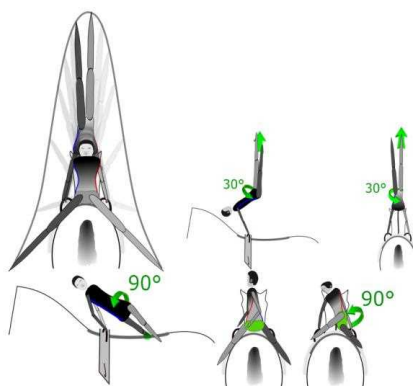
۲- به محض از دست دادن تماس بدن با اسب (به جز دست‌ها) پاها کشیده می‌شوند. ولتر به طور همزمان:

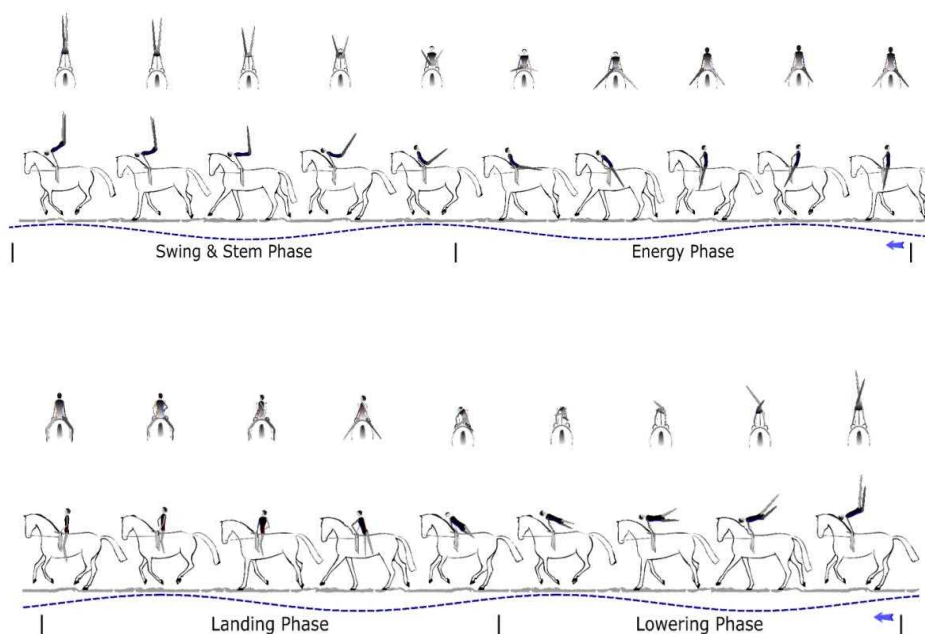
- با حرکت پا مطابق تصویر ۲ (هرگز بسته نشده) به سمت بالا (تا نقطه حداکثر ارتفاع) حرکت می‌کند، جایی که بالاتنه بالای راستای افق است، دست‌ها کاملاً کشیده شده‌اند و پاها نزدیک به حالت عمودی هستند. تا زمانی که فاز پایین آمدن شروع می‌شود، لگن با زاویه حداقل ۳۰ درجه چرخش می‌یابد در حالی که پای چپ در امتداد راستای عمود به سمت بالا هل داده می‌شود تا به نقطه حداکثر ارتفاع برسد.

۳- سپس:

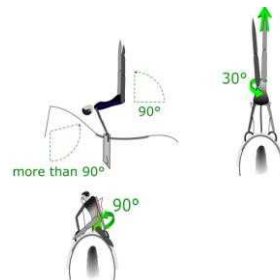
- پاها از روی یکدیگر عبور می‌کنند (تصویر)، و این حرکت از بالاترین نقطه آغاز شده و در فاز پایین آمدن کامل می‌شود.
- ولتر مرکز ثقل را در یک حرکت کنترل شده، روان و متعادل، با سرعت ثابت پایین می‌آورد و حرکت می‌کند. مرکز ثقل در بالای تراز تکیه‌گاهی (سرسینگل) باقی می‌ماند.
- فاصله بین پاها به عرض اسب می‌رسد

۴- ولتر به آرامی پد را با پاهای صاف و کشیده لمس می‌کند. تا آن زمان لگن حداقل ۹۰ درجه چرخش داشته است. ولتر چرخش را کامل می‌کند در حالی که به آرامی به سمت نشستن سر می‌خورد.





- ✓ زاویه بین راستای عمود و بالاتنه: بیش از ۹۰ درجه
- ✓ و زاویه بین پاها و افق ۹۰ درجه
- ✓ دست کاملاً کشیده در بالاترین نقطه
- ✓ چرخش لگن قبل از فاز پایین آوردن: ۳۰ درجه
- ✓ کنترل بدن و وضعیت بدن: صحیح است
- ✓ حرکت صحیح پا
- ✓ پایین آوردن آهسته، کنترل شده و متعادل
- ✓ در ابتدای فاز نشست، چرخش لگن ۹۰ درجه
- ✓ فرود نرم و مرکزی و به آرامی و سر خوردن برای نشستن صحیح.
- ✓ روان بودن حرکتی صحیح



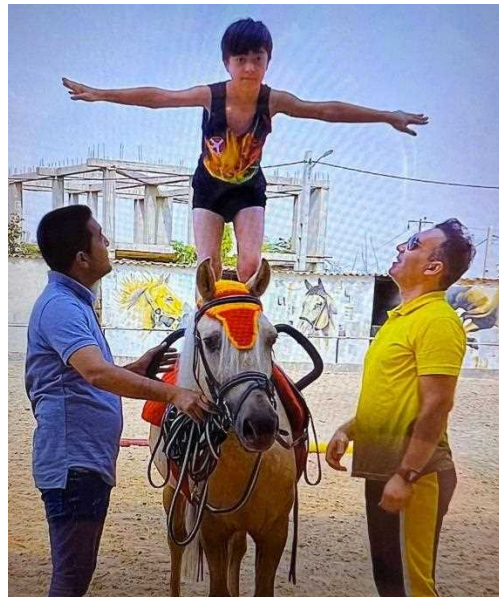
۹) ایستادن

اساس:

هارمونی با اسب

تعادل

کنترل بدن و وضعیت بدن



مکانیک:

ایستادن یک حرکت استاتیک است و شامل ۳ فاز بیومکانیکی است:

فاز شروع حرکت: از حالت نشسته روی پد شروع می‌شود.

فاز استاتیک: زمانی شروع می‌شود که موقعیت استاتیک نمایش داده شود.

فاز پایان حرکت: پس از اتمام فاز استاتیک شروع می‌شود و در حالت نشسته روی پد به پایان می‌رسد.

۱- از حالت نشسته، ولتر در حالی که دائماً چهارنعل اسب را جذب می‌کند با پاها به طور همزمان به حالت چهار دست و پا می‌آید و بلافاصله به روی پاها می‌پرد و لگن تا حد ممکن بالا می‌رود. پس از پریدن به روی پاها، دسته‌ها به طور همزمان رها می‌شوند، زیرا ولتر به حالت ایستادن عمودی بالا می‌رود و دست‌های کشیده را به طرفین می‌برد.

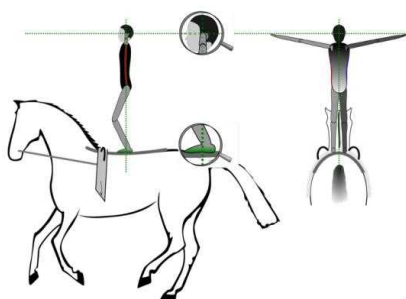
سر همواره باید رو به جلو باشد.

۲- فاز استاتیک و شمارش چهارنعل زمانی شروع می‌شود که موقعیت استاتیک نمایش داده شود.

- حرکت چهارنعل توسط ولتر و عمدتاً از طریق مفاصل از پا تا لگن جذب می‌شود. مفاصل پاها به اندازه لازم برای جذب تغییرات ارتفاع کمر اسب خم می‌شوند.
- بالاتنه در حالت فیزیولوژیکی صحیح باقی می‌ماند. شانه‌ها، لگن و پاها در یک صفحه عرضی موازی با سرسینگل قرار می‌گیرند.
- پاها با صفحه میانی اسب موازی هستند (تصویر را ببینید). زانوها و پاها در عرض لگن و به سمت جلو هستند. پاها ثابت می‌مانند و وزن به طور مساوی بر روی کف پاها توزیع می‌شود.
- دست‌ها به هر طرف در امتداد صفحه جلویی کشیده می‌شوند و نوک انگشتان در سطح چشم قرار دارند.

۳- پس از اتمام فاز استاتیک، ولتر به طور همزمان دست‌های خود را پایین می‌آورد، با جذب کامل چهارنعل، رو به جلو ادامه می‌دهد.

- ولتر دسته‌های سرسینگل را می‌گیرد، مقداری از وزن را توسط دست‌ها تحمل می‌کند، پاها را به سمت پایین آورده و به آرامی به حالت نشستن سر می‌خورد و به حالت اولیه برمی‌گردد.



✓ جذب صحیح	
✓ تعادل و ثبات: وزن به طور مساوی روی کف پاها در طول اجرای حرکت پخش می‌شود (از جمله بالا و پایین رفتن)	
✓ وضعیت بدنی صحیح	

۱۰) ایستادن روی زانو

اساس:

هارمونی با اسب

تعاادل

کنترل بدن و وضعیت بدن



مکانیک:

یک حرکت استاتیک است و شامل ۳ فاز بیومکانیکی است:

فاز شروع حرکت: از حالت نشسته روی پد شروع می‌شود.

فاز استاتیک: زمانی شروع می‌شود که موقعیت استاتیک نمایش داده شود.

فاز پایان حرکت: پس از اتمام فاز استاتیک شروع می‌شود.

۱- ولتر از حالت نشسته و در حالی که دائماً چهارنعل اسب را جذب می‌کند، با پاها به طور همزمان به حالت چهار دست و پا می‌آید. دسته‌های سرسینگل به طور همزمان رها می‌شوند، ولتر به حالت زانو زدن عمودی بالا می‌رود و دست‌های کشیده را به پهلو می‌برد (در حالی که بالا می‌رود یا یک بار به حالت زانو زدن رسیده است). سر همواره رو به جلو است.

۲- فاز استاتیک و شمارش چهارنعل با نمایش موقعیت استاتیک شروع می‌شود.

- بالاتنه در حالت فیزیولوژیکی صحیح باقی می‌ماند. شانه‌ها و لگن در یک صفحه عرضی موازی با سرسینگل قرار می‌گیرند.
 - پاهای پایینی موازی با صفحه میانی اسب است. زانوها به اندازه عرض لگن از هم فاصله دارند. زانوها و پاها ثابت می‌مانند و وزن به طور مساوی روی ساق پاها توزیع می‌شود.
 - دست‌ها به هر طرف در امتداد صفحه جلویی کشیده می‌شوند و نوک انگشتان در سطح چشم قرار دارند.
 - بدن منعطف و عاری از هرگونه تنش (به جز تنش‌هایی که برای جذب چهارنعل و حفظ وضعیت توصیف شده لازم است)، باقی می‌ماند. ولتر در یک موقعیت پایدار و کنترل شده است.
 - شمارش چهارنعل با شروع فاز ساخت به پایان می‌رسد.
- ۳- پس از اتمام فاز استاتیک، ولتر به طور همزمان دست‌های خود را پایین می‌آورد در حالی که همچنان به جذب کامل چهارنعل، رو به جلو ادامه می‌دهد.
- ولتر بالای دسته‌ها را نگه می‌دارد، مقداری از وزن را توسط دست‌ها تحمل می‌کند، پاها را به سمت پایین کشیده و به آرامی به حالت نشستن، سر می‌خورد.



۱۱) بخش اول فلنک (تاب بالانس و نشستن روی پد)

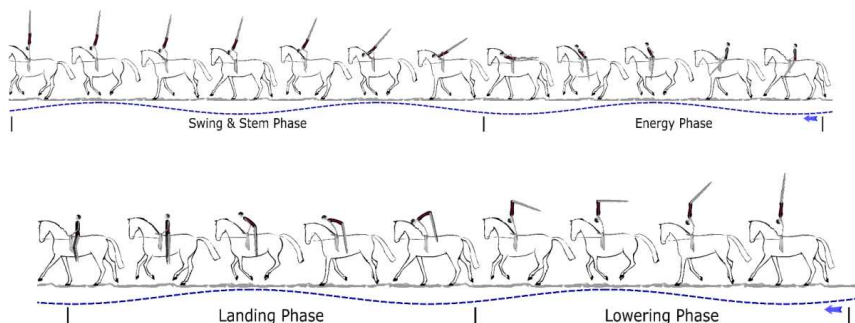
اساس:

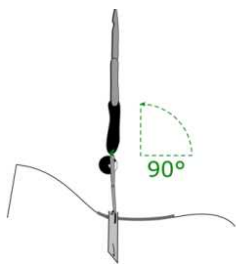
هارمونی با اسب
کیفیت حرکت
کنترل بدن و وضعیت بدن

مکانیک:

یک حرکت دینامیک بوده و شامل ۴ فاز بیومکانیکی است:

- فاز انرژی: از روی پد و حالت نشسته و تاب خوردن به عقب، شروع می‌شود
- فاز تاب و عمود: زمانی شروع می‌شود که بدن تماس خود با اسب را قطع کند و دست‌ها تنها نقطه تماس باشند.
- فاز پایین آمدن: پس از رسیدن به مرتفع‌ترین نقطه ممکن شروع می‌شود.
- فاز نشست آمدن: با تماس پاها یا لگن با اسب شروع می‌شود و به حالت نشسته پایان می‌یابد.
- ۱- ولتر از حالت نشسته که روی دسته‌ها قرار دارد، با بردن پاها به جلو و بالا، و سپس تاب دادن پاها به سمت پایین و عقب در حالی که قسمت بالایی بدن را به جلو و پایین می‌برد، انرژی تولید می‌کند.
- ۲- به محض از دست دادن تماس بدن با اسب (به استثنای دست‌های روی دسته‌ها)، پاها در راستای محور طولی بدن ولتر کشیده می‌شوند و به آرامی به سمت بالا می‌چرخند تا با دست‌ها و شانه‌های کاملاً کشیده به حالت بالانس روی دست‌ها و بصورت عمودی برسند. بالاتنه در یک حالت فیزیولوژیکی صحیح در سراسر بدن حفظ می‌شود. لگن و محور شانه موازی با محور شانه اسب هستند.
- ۳- پس از یک مرتبه بالانس روی دست‌ها بصورت لحظه‌ای، ولتر در حالی که حرکت چهارنعل را با دست‌ها جذب و کشیدگی دست را حفظ می‌کند، شانه‌ها را به سمت جلو حرکت می‌دهد تا مرکز ثقل را بالاتر از مرکز ناحیه تکیه‌گاهی (دست‌ها) نگه دارد. پاها و بدن به آرامی از باسن خم شده و در یک حرکت کنترل‌شده، روان و متعادل، با سرعت ثابت و هم‌ترازی صحیح بدن، در امتداد محور طولی و شانه‌ها و لگن در یک زاویه قائم، به سمت سرسینگل پایین می‌آیند.
- ۴- ولتر به آرامی پد را در نزدیکی سرسینگل، با قسمت بیرونی پای راست لمس می‌کند. پاها بصورت جفت هستند، لگن و محور شانه موازی و رو به دست هستند. ولتر به آرامی به حالت نشسته بصورت جانبی و رو به داخل سر می‌خورد، محور شانه کمی به سمت جلو چرخیده است.



✓ در بالاترین نقطه: حداکثر کشیدگی دست و شانه، زاویه بین بالاتنه و افق: ۹۰ درجه ✓ کنترل صحیح بدن / وضعیت بدن ✓ پایین آمدن آهسته و کنترل شده با یک زاویه متعادل و فرود نرم در نشستن از پهلوی رو به داخل - بصورت صحیح ✓ روان بودن صحیح	
---	--

۱۲) بخش اول فلنک و به دنبال آن دیسمانت به داخل

قسمت اول فلنک و سپس دیسمانت به داخل یک برنامه دینامیک است و شامل ۵ فاز بیومکانیکی است.

فاز ۱ تا ۴: مشابه فازهای متناظر در بخش قبل

فاز ۵: فرود به داخل: از حالت نشسته رو به داخل با شانه‌های کمی متمایل به جلو، شروع می‌شود. ولتر با پاهای جفت به طور همزمان رو به جلو می‌چرخد و دست‌ها را کشیده می‌کند، سپس به دسته‌ها (ها) به سمت بالا فشار می‌آورد. ولتر دسته‌ها را رها می‌کند و فرود صحیح را انجام می‌دهد.

امتیازها و شکل‌های مرجع برای قسمت اول فلنک اعمال می‌شود، و دیسمانت به داخل باید مطابق توضیحات بالا انجام شود.

۱۳) تاب بالانس و نشستن به پهلوی با پاهای جفت

اساس:

هارمونی با اسب

کیفیت حرکت

کنترل بدن و وضعیت بدن



مکانیک:

یک حرکت دینامیک بوده و شامل ۴ فاز بیومکانیکی است:

فاز انرژی: از حالت نشسته و تاب عقب و از روی پد شروع می‌شود.

فاز تاب و عمود: زمانی شروع می‌شود که بدن تماس خود با اسب را قطع کند و دست‌ها تنها نقطه تماس باشند.

فاز پایین آمدن: پس از رسیدن به مرتفع‌ترین نقطه ممکن شروع می‌شود.

فاز نشست آمدن: با تماس پاها یا لگن با اسب شروع می‌شود و به حالت نشسته پایان می‌یابد.

۱- ولتر از حالت نشسته که روی دسته‌ها قرار دارد، با بردن پاها به جلو و بالا، و سپس تاب دادن پاها به سمت پایین و عقب در حالی که قسمت بالایی بدن را به جلو و پایین می‌برد، انرژی تولید می‌کند.

۲- به محض از دست دادن تماس بدن با اسب (به جز دست‌ها که روی دسته قرار دارند)، پاها در راستای محور طولی ولتر کشیده می‌شوند و به آرامی به سمت بالا حرکت می‌کنند تا به حالت بالانس روی دست بصورت عمودی برسند، با دست‌های کاملاً کشیده، شانه‌ها و پاهای جفت، بالاتنه در یک حالت فیزیولوژیکی صحیح در تمام قسمت‌های بدن حفظ می‌شود. لگن و محور شانه موازی با محور شانه اسب هستند.

۳- پس از لحظه‌ای قرار گرفتن در حالت بالانس روی دست، ولتر در حالی که حرکت چهارنعل را با دست‌ها جذب می‌کند و کشیدگی دست را حفظ می‌کند، شانه‌ها را به سمت جلو حرکت می‌دهد تا مرکز ثقل را بالاتر از مرکز ناحیه تکیه‌گاهی (دست‌ها) نگه دارد. پاها و بدن به آرامی در یک حرکت کنترل‌شده، روان و متعادل، با سرعت ثابت و هم‌ترازی صحیح بدن، در امتداد محور طولی و شانه‌ها و لگن در یک زاویه قائم نسبت به سرسینگل، به طرف پایین می‌آیند.

۴- نرم، عمودی و در زمان فرود به پهلوی نشسته با بالاتنه عمودی

این حرکت باید بصورت روان اجرا شود.

امتیازها و شکل‌های مرجع برای قسمت اول فلنک اعمال می‌شود، به جز برای فاز پایین آمدن، که باید طبق توضیحات بالا انجام شود.

۱۴) تاب به بیرون، از حالت نشسته روی پد به سمت خارج

اساس:

هارمونی با اسب
کیفیت حرکت
کنترل بدن و وضعیت بدن

مکانیک:

یک حرکت دینامیک بوده و شامل ۴ فاز بیومکانیکی است:

فاز انرژی: از روی پد به حالت نشسته و تاب عقب شروع می‌شود.
فاز تاب و عمود: زمانی شروع می‌شود که بدن تماس خود با اسب را قطع کند و دست‌ها تنها نقطه تماس باشند.
فاز پرواز: پس از اینکه دست‌ها تماس خود با دسته‌ها را از دست می‌دهند، شروع می‌شود.
فاز نشست آمدن: درست قبل از تماس پاها با زمین شروع می‌شود و با دویدن به سمت بیرون پایان می‌یابد

۱- ولتر از حالت نشسته که روی دسته‌ها قرار دارد، با بردن پاها به جلو و بالا، و سپس تاب دادن پاها به سمت پایین و عقب در حالی که قسمت بالایی بدن را به جلو و پایین می‌برد، انرژی تولید می‌کند.

فازهای ۲ تا ۴: مراجعه شود به حرکت قسمت دوم فلنک

امتیازها و شکل‌های مرجع برای قسمت دوم فلنک اعمال می‌شود، به جز برای فاز انرژی، که باید طبق توضیحات بالا مدیریت شود.

۱۵) بخش دوم فلنک (تاب بالانس و فرود پشت اسب)

اساس:

هارمونی با اسب
کیفیت حرکت
کنترل بدن و وضعیت بدن

مکانیک:

یک حرکت دینامیک بوده و شامل ۴ فاز بیومکانیکی است:

فاز انرژی: از روی پد و به حالت نشسته به پهلو و رو به داخل و تاب عقب شروع می‌شود.
فاز تاب و عمود: زمانی شروع می‌شود که بدن تماس خود با اسب را قطع کند و دست‌ها تنها نقطه تماس باشند.

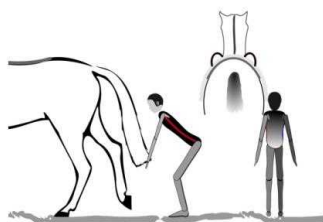
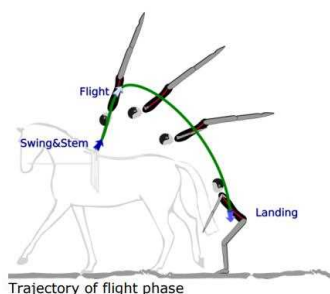
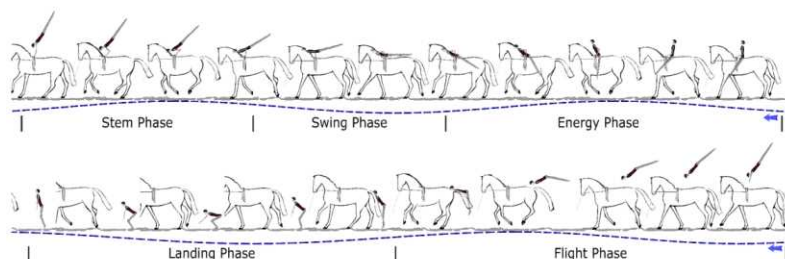
فاز پرواز: زمانی که دست‌ها تماس خود را با دسته‌ها از دست بدهند شروع می‌شود.
فاز نشست آمدن: درست قبل از لحظه‌ای که پاها زمین را لمس کنند شروع می‌شود و در حالت دویدن به خارج پایان می‌یابد.

۱- ولتر از حالت نشسته به پهلو که دست‌ها روی دسته‌ها قرار دارد، با بردن پاها به جلو و بالا، و سپس تاب دادن پاها به سمت پایین و عقب در حالی که قسمت بالایی بدن را به جلو و پایین می‌برد، انرژی تولید می‌کند.

۲- به محض از دست دادن تماس بدن با اسب (به جز دست‌ها که روی دسته قرار دارند)، پاها در راستای محور طولی ولتر کشیده می‌شوند و به سمت بالا می‌چرخند. بالاتنه در یک حالت فیزیولوژیکی صحیح در سراسر بدن حفظ می‌شود. در زاویه ۸۰ درجه نسبت به افق، ولتر به طور همزمان با دست‌ها به دسته‌ها فشار می‌آورد.

۳- در ابتدای فاز پرواز، ولتر ارتفاع بیشتری به دست می‌آورد و به حرکت روان به سمت بالا و عقب ادامه می‌دهد. پاها در طول فاز پرواز کشیده می‌مانند. دست‌ها تقریباً صاف و بدون تنش هستند. آرنج و مچ دست را می‌توان کمی خم کرد. دست‌ها می‌توانند در هر موقعیت/جهتی باشند، به شرطی که متقارن باشند و حرکتی روان را انجام دهند که با حرکت بدن هماهنگ باشد.

۴- فرود صحیح، در کنار مسیر حرکت اسب.



✓ در پایان فاز عمود، دست در کشیدگی کامل و زاویه بین قسمت بالایی بدن و افق: ۸۰ درجه ✓ فاز پرواز: صحیح ✓ روان بودن صحیح ✓ کنترل بدن / وضعیت بدن: صحیح است ✓ پاها در تمام مدت زمان اجرا بصورت جفت ✓ فرود صحیح	
--	--

شرح برنامه تکنیکی

در برنامه تکنیکی پنج حرکت مورد نیاز است که به شرح زیر می‌باشد.

۱) ایستادن به پشت (تعادل):

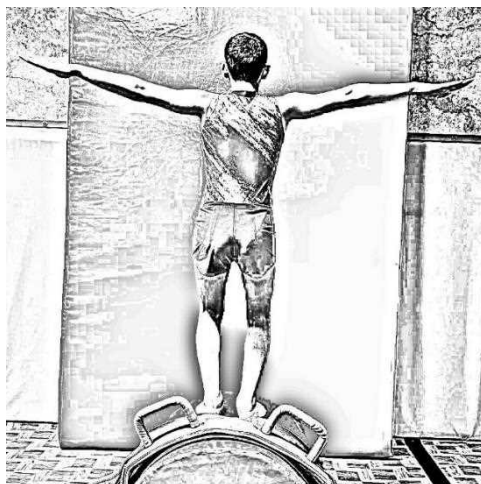
ایستادن به پشت با حالت استاتیک دست‌ها

اساس:

هارمونی با اسب

تعادل

کنترل بدن و وضعیت بدن



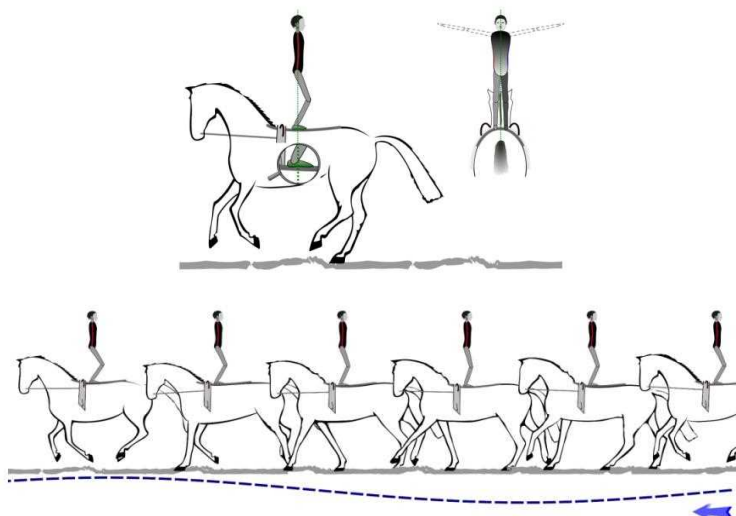
مکانیک:

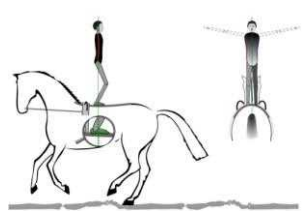
یک حرکت استاتیک بوده و شامل ۱ فاز بیومکانیکی است:

فاز استاتیک: از زمانی آغاز می‌شود که موقعیت استاتیک نمایش داده شود.

- حرکت چهارنعل توسط ولتر جذب می‌شود، عمدتاً از طریق مفاصل پا و لگن. مفاصل پاها به اندازه لازم برای جذب تغییرات ارتفاع کمر اسب خم می‌شوند.
- بالاتنه در حالت فیزیولوژیکی صحیح باقی می‌ماند. شانه‌ها، لگن و پاها در یک صفحه عرضی موازی با سرسینگل قرار می‌گیرند.

- پاها موازی با صفحه میانی اسب هستند. زانوها و پاها در عرض لگن و به سمت عقب قرار دارند. پاها ثابت می‌مانند و وزن به طور مساوی بر روی کل کف پاها توزیع می‌شود.
- دست‌ها در هر موقعیت استاتیک قرار دارند. بدن منعطف و ولتر در یک موقعیت پایدار و کنترل شده است.
- ایستادن به پشت باید در طی سه مرتبه چهارنعل اجرا شده و بعد از سومین مرتبه تکمیل می‌شود. خطاهای بعد از سومین مرتبه چهارنعل به عنوان خطاهای نحوه اجرای در حرکات اضافی مشخص می‌شود (به عنوان مثال سقوط در مرتبه چهارم چهارنعل)



✓ جذب صحیح	
✓ تعادل و ثبات: وزن به طور مساوی روی کف پا در	
طول حرکت پخش می‌شود	
✓ وضعیت بدنی صحیح	

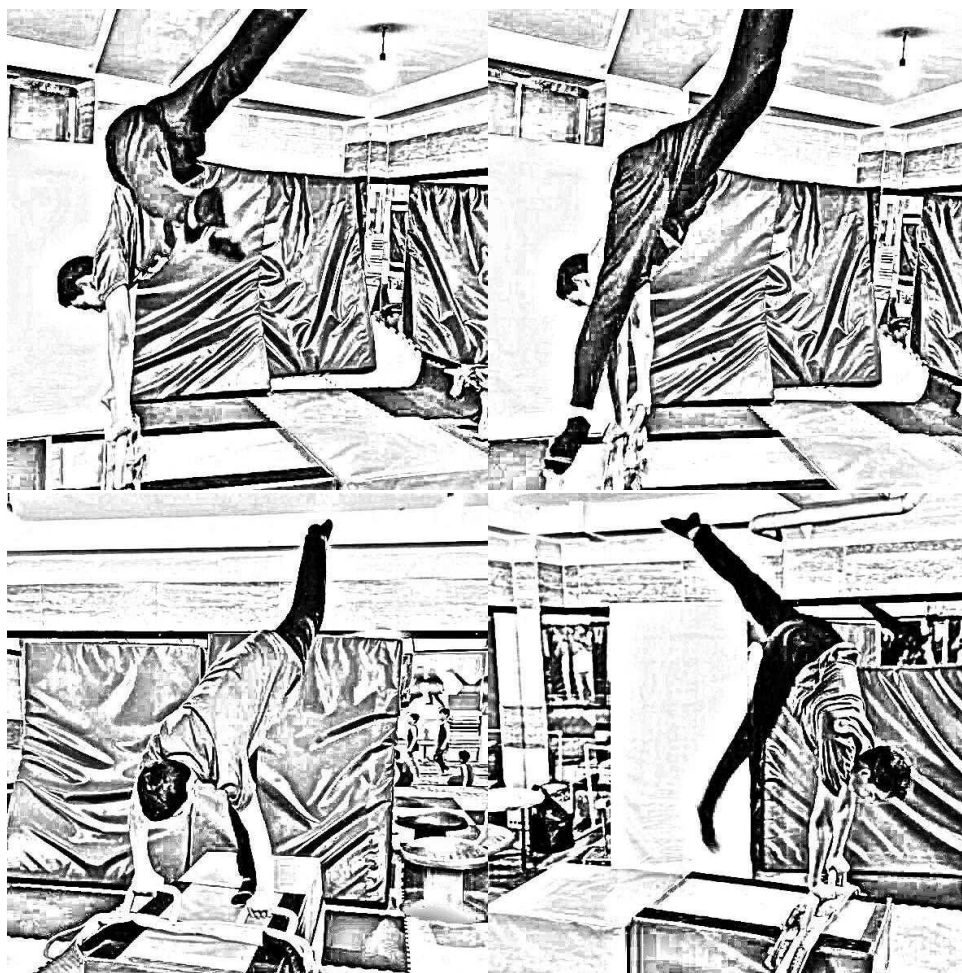
۲) حرکت چرخ فلک از گردن تا کمر:

اساس:

هارمونی با اسب

کیفیت حرکت

کنترل بدن و وضعیت بدن



مکانیک:

یک حرکت دینامیک بوده و شامل ۴ فاز بیومکانیکی است:

فاز انرژی: از روی پد شروع می‌شود و به حالت ایستاده به پشت بر روی یک پا و روی گردن اسب و دست‌ها بر روی دسته‌ها

فاز بالا رفتن: زمانی شروع می‌شود که پاها تماس خود با گردن اسب را قطع کند

فاز پایین آمدن: زمانی آغاز می‌شود که اولین پا (در حال تاب خوردن) به پایین بیاید.

فاز نشست آمدن: با لمس کمر و کمر اسب با یک پا آغاز می‌شود.

فاز انرژی:

موقعیت آغاز حرکت: با ایستادن به عقب روی یک پا (پای دوم و تکیه گاه) روی گردن اسب، دست‌ها را بالای دسته‌ها نگه دارید، پای اول (پای تاب‌دار) کشیده و به سمت پایین است. دست‌ها کشیده می‌شوند و در فاز انرژی، کشیده باقی می‌مانند.

پای اول به سمت بالا تاب داده می‌شود. پای دوم گردن را فشار می‌دهد.

فاز بالا رفتن و پایین آمدن:

- در فاز بالا آمدن (از لحظه‌ای که تماس پای دوم با اسب قطع می‌شود) و فاز پایین آمدن (تا زمانی که پای اول اسب را لمس کند) فاصله بین پاها ثابت و باز می‌ماند. (تصویر را ببینید). تمرکز اصلی روی یکنواختی زاویه بین پاها است، که تضمین می‌کند حرکت روان باقی بماند.
- مرکز ثقل بالاتر از مرکز سطح نگهدارنده (دست‌های نگهدارنده) به سمت بالا حرکت می‌کند.
- در فاز بالا و پایین رفتن، پاها به آرامی حرکت می‌کنند و کشیده می‌مانند، در حالی که بالاتنه یک تاب و چرخش صاف و نرم را انجام می‌دهد. ولتر با محور موازی با محور طولی اسب در ابتدای فاز پایین آمدن، از طریق یک حالت بالانس روی دست، با پاهای جدا از هم و متعادل حرکت می‌کند. دست‌ها، شانه‌ها، باسن و بالاتنه در یک راستا قرار دارند. همانطور که ولتر دست‌ها را چرخانده، اولین پا در مفصل ران خم می‌شود و پاها به آرامی و تحت کنترل پایین می‌آیند.
- در تمام مراحل، حرکت چرخ فلک در امتداد صفحه میانی اسب، با حالت فیزیولوژیکی صحیح و خط بدن مستقیم انجام می‌شود.

فاز نشست آمدن:

پای اول به آرامی روی کف پا فرود می‌آید، در حالت ایستاده روی یک پا و بصورت کنترل شده، با دست‌ها روی دسته‌ها، رو به کمر اسب، حرکت اسب را جذب می‌کند. پای دوم بصورت کنترل شده و روان حرکت می‌کند.

موقعیت نهایی حرکت:

چرخ فلک زمانی به پایان می‌رسد که ولترها برای حداقل یک مرتبه چهارنعل، حالت ایستاده را بر روی کمر اسب و روی پای اول خود نشان دهند. پای اول، از لگن تا انگشتان پا، مشابه با وضعیتی است که برای حرکت اجباری ایستادن توصیف شده و به آرامی حرکت چهارنعل را جذب می‌کند. دست‌ها در بالای دسته‌ها نگه داشته می‌شوند. در همان زمان، پای دوم در حالت کشیده و به سمت پایین قرار می‌گیرد و قبل از اجرای حرکت بعدی، باید زاویه بین پای دوم و راستای قائم کمتر از ۴۵ باشد. پای دوم نیازی به توقف در این وضعیت ندارد، اما می‌تواند حرکت کند.



✓ حرکت چرخ فلک روان، بدون وقفه و هماهنگ با حرکت اسب است. ✓ مرکز ثقل ولتر بر روی مرکز ناحیه تکیه‌گاهی باقی می‌ماند و کل بدن در امتداد صفحه میانی اسب حرکت می‌کند. ✓ وضعیت بدنی صحیح ✓ دست‌ها کشیده می‌شوند و در طول فاز بالا آمدن کشیده می‌مانند. ✓ در ابتدای فاز پایین آمدن، محور لگن ولتر موازی با محور طولی اسب است. ✓ در فاز بالا آمدن و پایین آمدن، هنگامی که پاها تماس خود را با اسب از دست می‌دهند، و در ابتدای فاز پایین آمدن، تا زمانی که اولین پا با اسب برخورد کند، فاصله بین پاها ثابت و باز می‌ماند. ✓ فرود: نرم روی کمر اسب با کف پای اول.	
---	--

۳) بالانس روی ساعد یک دست به پهلو

اساس:

هارمونی با اسب

تعادل

کنترل بدن و وضعیت بدن



مکانیک:

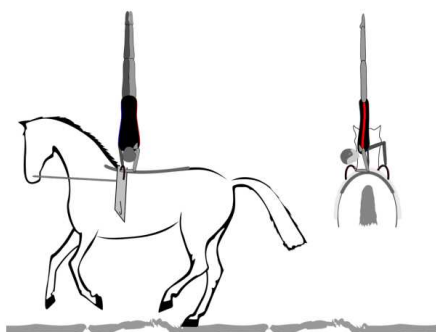
یک حرکت استاتیک بوده و شامل ۱ فاز بیومکانیکی است:

فاز استاتیک و شمارش چهارنعل زمانی شروع می‌شود که موقعیت استاتیک نمایش داده شود.

- هر دست یک دسته را بصورت جداگانه می‌گیرد. ساعد یکی از دست‌ها بر روی پد بصورت صاف قرار می‌گیرد.
- وزن عمدتاً توسط ساعد دست که در تماس با پد قرار دارد، پشتیبانی می‌شود. آرنج دست دیگر بالای دست تکیه‌گاهی است.
- مرکز ثقل بالای مرکز ناحیه تکیه‌گاهی است.
- خط شانه و لگن ولتر با هم موازی و تقریباً موازی با محور طولی اسب هستند.
- محور طولی ولتر موازی با صفحه میانی اسب و در زاویه ۹۰ درجه با محور طولی اسب است.

- اگر حرکت روی ساعد دست راست انجام شود، قفسه سینه ولتر رو به داخل دایره است. اگر روی ساعد چپ انجام شود، قفسه سینه ولتر رو به بیرون دایره است.
- پاها در تمام طول اجرای حرکت کشیده و بسته هستند.

این حرکت برای سه مرتبه چهارنعل اجرا و بعد از سومین مرتبه تکمیل می‌شود. خطاهای بعد از سومین مرتبه چهارنعل به عنوان خطاهای نحوه اجرای در برنامه اضافی مشخص می‌شود (به عنوان مثال سقوط در مرتبه چهارم چهارنعل)



۴) مانت به بالانس شانه با دست مهتابی (با پرش سریع)

ممکن است به عنوان یک ولت آن یا به عنوان یک مانت، رو به داخل یا خارج نشان داده شود.

اساس:

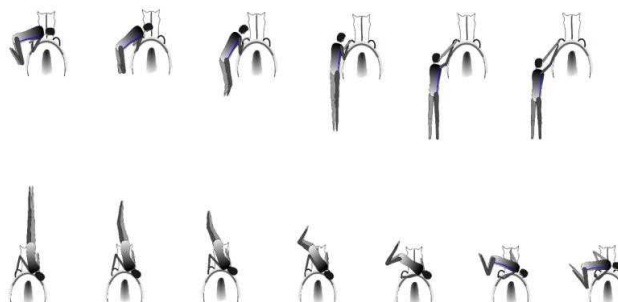
هارمونی با اسب

کیفیت حرکت

کنترل بدن و وضعیت بدن

مکانیک:

شامل ۳ فاز بیومکانیکی است:



۱- فاز پرش: زمانی شروع می‌شود که موقعیت استاتیک نمایش داده شود.

۲- فاز تاب خوردن: زمانی شروع می‌شود که پاها تماس خود با زمین را از دست بدهند.

۳- فاز نشست آمدن: زمانی شروع می‌شود که بالای شانه با کمر اسب برخورد می‌کند و با رسیدن به موقعیت بالانس بر روی شانه، به پایان می‌رسد.

فاز پرش: در حالی که دست‌ها یک یا دست‌ها را گرفته‌اند، ولتر با پاها در کنار هم، نزدیک به اسب می‌پرد. بالاتنه عمودی و رو به بالا است.

فاز تاب خوردن: زانوها، پاشنه‌ها و انگشتان پا از لحظه‌ای که پاها از زمین جدا شده‌اند و قسمت بالایی بدن در حالت فیزیولوژیکی صحیح و نزدیک به یکدیگر می‌مانند. در حین بالا رفتن، شانه‌ها در جهت کمر اسب حرکت می‌کنند و لگن بالاتر از شانه‌ها بلند می‌شود. فقط دستی که به اسب نزدیک‌تر است می‌تواند آن را لمس کند.

مرکز ثقل به سمت بالا و بالای اسب حرکت می‌کند، در امتداد صفحه عرضی اسب (جایی که ولتر از آن خارج می‌شود). در فاز تاب خوردن، ابتدا پاها به حالت جمع خم می‌شوند.

فاز نشست آمدن: قسمت بالای شانه، کمر اسب را لمس می‌کند و در حالی که باسن به سمت بالا حرکت می‌کند، شانه به آرامی روی کمر اسب قرار می‌گیرد. اگر در فاز پرش دست‌ها روی یک دسته بود، یک دست با یک حرکت روان به دسته دیگر تغییر مکان می‌دهد به طوری که هر دست روی یک دسته جداگانه قرار بگیرد.

پاها در پایان فاز نشست با یک حرکت روان و مداوم صاف کشیده می‌شوند.

موقعیت نهایی حرکت: : بالانس بر روی یک شانه با دست مهتابی روی کمر اسب. صفحه پیشانی ولتر با صفحه عرضی اسب موازی است. بالاتنه در حالت فیزیولوژیکی قرار دارد و پاها عمودی، جفت و کشیده هستند. دست‌ها به قسمت بالایی بدن ولتر نزدیک هستند. این موقعیت باید در پایان سومین مرتبه چهارنعل از زمان شروع فاز پرش تکمیل شده باشد و باید برای سه مرتبه چهارنعل با پاهای جفت نگه داشته شود.

✓	فاز پرش، تاب خوردن و فرود در ۳ مرتبه چهارنعل تکمیل شود
✓	روان بودن عالی،
✓	مرکز ثقل در امتداد صفحه عرضی اسب به سمت بالا حرکت می‌کند (جایی که ولتر از زمین می‌پرد)
✓	در فاز پرش و تاب خوردن: حرکت و وضعیت صحیح پا.
✓	فرود نرم روی شانه و جذب صحیح حرکت چهارنعل در بالانس بر روی شانه. شانه ولتر به آرامی بر روی کمر اسب قرار می‌گیرد و بدن حرکت چهارنعل را در حین ایستادن روی شانه جذب می‌کند.
✓	در بالانس روی شانه: وضعیت صحیح بدن
✓	موقعیت انتهایی: وضعیت صحیح و صفحه پیشانی ولتر با صفحه عرضی اسب موازی است.

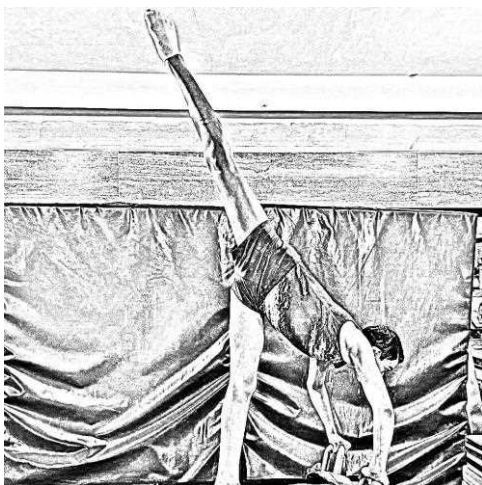
۵) فرشته ۱۸۰

اساس:

هارمونی با اسب

نرمی و انعطاف

تعادل



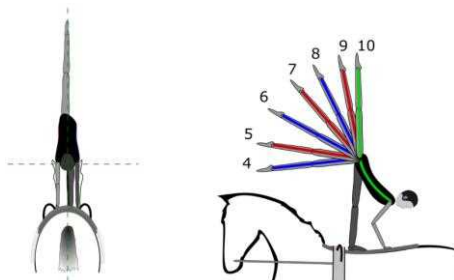
مکانیک:

شامل ۱ فاز بیومکانیکی است:

فاز استاتیک و شمارش چهارنعل زمانی شروع می‌شود که موقعیت استاتیک نمایش داده‌شود.

- تمام کف پای تکیه‌گاه روی کمر اسب قرار دارد. پای تکیه‌گاه صاف است. نزدیک و موازی با صفحه میانه اسب و تقریباً عمودی است.
- مرکز ثقل در صفحه میانه اسب قرار دارد.
- دست‌ها روی پد/پشت/کپل در صفحه عرضی اسب صاف هستند. شانه‌ها نیز در صفحه عرضی اسب قرار دارند.
- آن پا که حرکت را اجرا می‌کند کشیده شده و نزدیک و موازی صفحه میانی اسب به سمت بالا است. زاویه بین پای تکیه‌گاه و افق ۹۰ درجه است.
- بالاتنه در یک حالت فیزیولوژیکی صحیح و در صفحه میانی اسب باقی می‌ماند.

این حرکت در مدت سه مرتبه چهارنعل انجام می‌شود و بعد از سومین مرتبه چهارنعل تکمیل می‌شود. خطاهای بعد از سومین مرتبه چهارنعل به عنوان خطاهای نحوه اجرای در برنامه اضافی مشخص می‌شود (به عنوان مثال سقوط در مرتبه چهارم چهارنعل)



تصاویری از حرکات مختلف ولتینگ که بصورت دو نفره و گروهی در باشگاه‌های سوارکاری در استان‌های مختلف کشور اجرا شده است (در ضمن این حرکات هم بر روی اسب و هم بر روی شبیه‌ساز اجرا شده است).











