

ELMÉLET - DÍJUGRATÁS I. szint

1. Soroljon fel díjugratásban alkalmazott üléstípusokat!
2. Jellemezze az iskolaülés!
3. Jellemezze a könnyítő ülést!
4. Jellemezze a könnyített ülést!
5. Ismertesse az ugrás fázisait!
6. Jellemezze a ló ugrás feletti technikáját!
7. Miért szükséges az idomító lovaglás a díjugratáshoz?
8. Mi az ütem?
9. Mi az iram?
10. Milyen feladatokkal lehet a lovas ütemérzékét fejleszteni?
11. Mi a cavaletti?
12. Milyen feladatokkal lehet a lovas távolságérzékelését fejleszteni?
13. Milyen feladatokkal fejleszthetjük a lovas kontrolját a ló vágtaugrás hossza felett?
14. Milyen eszközökkel szemléltethetünk egy új feladatot?
15. Mi a gimnasztikai gyakorlat célja a ló szempontjából?
16. Mi a gimnasztikai gyakorlat célja a lovas szempontjából?
17. Mik az ügetésből „be-ki” utána 1 vágtaugrásos sor távolságai?
18. Ismertesse a ló vágtaugrásának rövidítését célzó gyakorlat módját gimnasztikai sorban!
19. Ismertesse a ló vágtaugrásának nyújtását célzó gyakorlat módját gimnasztikai sorban!
20. Milyen távolságon kell befejezni a ló vágtaugrásait nyújtó vagy rövidítő gyakorlatokat?
21. Ismertesse a járóiskola után ugratott max. 1.10m magas meredek ugratásának hasznosságát?
22. Mit fejleszt a lovasoknál és a lovaknál az ugrás után optimális távolságra (pl: 17.10m) elhelyezett rúdon vagy cavalettin való átlovaglás?
23. Kell-e és ha igen hogyan szükséges változtatni a távolságokon, ha rudak helyett akadályokat építünk?
24. Mi a vágtaugrások lovaglásának és számolásának célja?

25. Ismertesse a rudakon, egyenes vonalon, 4 folyamatos és egyenesen 5 folyamatos feladat távolságait!
26. Ismertesse a rudakon, egyenes vonalon, 4 folyamatos és íven 5 folyamatos feladat távolságait!
27. Milyen távolságok fordulnak elő az összetett akadályokban, különböző akadálytípusok esetén?
28. Hogyan segítse a lovas a lovának a helyes lábra érkezését?
29. Hogyan mutassuk be lovunknak az új ugrásokat, terepakadályokat?
30. Sorolja fel a rudakból épített távolságok lovaglásának előnyeit! Itt nem pályáról lenne szó?
31. Hogyan készíti fel a lovasát a rajtengedély-vizsgára?
32. Hogyan készíti fel a lovasát a versenypálya lovaglására?