

EKSPERT
POLECA



101 ĆWICZEŃ Z DRESAŻU

JEC ARISTOTLE BALLOU

GALAKTYKA

101 ĆWICZEŃ Z DRESAŻU DLA KONIA I JEŹDŹCA

JEC ARISTOTLE BALLOU

Przekład: WOJCIECH MICKUNAS

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału: 101 Dressage Exercises for Horse & Rider

Copyright © 2005 by Jec Aristotle Ballou

Originally published in the United States by Storey Publishing LLC

All rights reserved

ISBN wydania oryginalnego: ISBN-10: 1-58017-595-3; ISBN-13: 978-1-58017-595-1

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2007

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel/fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-89896-96-4

Wydanie I, dodruk styczeń 2016

Zdjęcie na okładce: © *Bob Langrish*

Zdjęcia: © *Sharon Fibelkorn* - str. 7, 14, 15, 30, 55, 78, 79, 137, 157, 175, 185, 200, 208, 209;

© *Shawn Hamilton / CLIX Photography* – str. 8, 31, 104, 105, 184, 201;

© *Bob Langrish* – str. 54, 136, 156, 174; *PhelpsPhotos.com* – str. 7

Ilustracje: *Bethany Caskey*

Diagramy: *Chuck Gale*

Redaktor: *Małgorzata Gołąb*

Redaktor techniczny: *Andrzej Czajkowski*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Korektor: *Magdalena Kryścińska*

DTP: *Jakub Kabata*

Druk i oprawa: *Drukarnia Readme*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl

Spis treści

| | | | |
|---|-----------|---|------------|
| PRZEDMOWA | 7 | 4. Pozycja jeźdźca na koniu | 79 |
| WPROWADZENIE | 9 | 30. Wyśrodkowywanie | |
| Ćwiczenia | | 31. Wahadło | |
| 1. Dlaczego konieczna jest rozgrzewka .. | 15 | 32. Noszenie tacy | |
| 1. Jazda po owalu | | 33. Biodro w przód | |
| 2. Półwolty i pętla | | 34. Mocne nogi | |
| 3. Jazda i zatrzymanie | | 35. Jazda bez strzemion | |
| 4. Zwroty i ruch do przodu | | 36. Nogii pletwy wersja A | |
| 5. Zwrot na przodzie z ziemi (w rękę) | | 37. Nogii pletwy wersja B | |
| 6. Cofanie z ziemi (w rękę) | | 38. Nogii pletwy wersja C | |
| 7. Zgięcia z ziemi (w rękę) | | 39. Rower | |
| 2. Rozluźnienie | 31 | 40. Podciąganie kolan w górę | |
| 8. Przejścia: stęp – bardzo wolny kłus – stęp | | 41. Przekładanie rękawiczek za plecami | |
| 9. Zgięcie szyi z siodła | | 5. Praca na dwóch śladach | 105 |
| 10. Stępem przez drągi | | 42. Utrzymywanie zgięcia w jedną stronę | |
| 11. Stęp przez drągi + ciasne zakręty | | 43. Ustępowanie od tydki do linii środkowej + wolta | |
| 12. Jazda wokół pachołka (wskaźnika) | | 44. Ustępowanie od tydki + wolta – wariacje | |
| 13. Zwroty na zadzie w kwadracie | | 45. Ustępowanie od tydki – schody | |
| 14. Zwrot na przodzie w kwadracie | | 46. Zmiana kąta w ustępowaniu od tydki | |
| 15. Zgięcie i kontrzgięcie | | 47. Ustępowanie od tydki + zagalopowanie | |
| 16. Kwadrat Ackermana | | 48. Ustępowanie od tydki + zagalopowanie + wolta | |
| 17. Ustępowanie od tydki do zagalopowania | | 49. Ustępowanie od tydki + zagalopowanie na wewnętrznym śladzie + wolta | |
| 18. Jazda po ósemce + cofanie | | 50. Ustępowanie od tydki + zagalopowanie + zmiana kierunku | |
| 3. Wyprostowanie | 55 | 51. Ustępowanie od tydki + zwroty w miejscu | |
| 19. Serpentyzna niedojeżdżana do ściany (1,5 m od ściany) | | 52. Ciąg – schody | |
| 20. Jazda po linii prostej | | 53. Ciąg + jazda na wprost + ustępowanie od tydki | |
| 21. Przejścia kłus – zatrzymanie – kłus na kole | | 54. Ciąg + odwrotnie łopatką do wewnątrz | |
| 22. Serpentyzna ze zgięciem | | 55. Ciąg + ustępowanie od tydki w kole | |
| 23. Zmiana ramy konia | | 56. Ciągiem do renwersu | |
| 24. Koło w galopie | | 6. Doskonalenie galopu | 137 |
| 25. Rozluźnienie łopatek | | 57. Ósemka w galopie na kontakcie i na luźnej wodzy | |
| 26. Łopatką do wewnątrz na linii ćwiartkowej | | 58. Serpentyzna z przejściami | |
| 27. Ustępowania: łopatką do wewnątrz, zadem do środka | | 59. Przejścia w jeździe po kwadracie | |
| 28. Zwrot – cofanie – zwrot | | | |
| 29. Łopatką do wewnątrz – łopatką na zewnątrz | | | |

- 60. Ustępowanie od łydki w galopie
 - 61. Kontrgalop wzdłuż ściany
 - 62. Ustępowanie od zewnętrznej łydki
 - 63. Pomniejszanie koła ustępowaniem od łydki
 - 64. Przejścia z galopu do kontrgalopu w jeździe po owalu
 - 65. Półpiruet w galopie i kontrgalop
- 7. Budowanie efektu zawieszenia 157**
- 66. Kłusowanie po drągach
 - 67. Kłusowanie przez drągi z jazdą po owalu
 - 68. Kłusowanie przez drągi z jazdą po owalu i przejściami
 - 69. Kłusowanie przez drągi ze zwrotem na zadzie
 - 70. Otwieranie górnej linii konia
 - 71. Wydłużanie i skracanie kroków w kłusie
 - 72. Zagalopowanie + natychmiastowe przejście w dół (do kłusa lub stępa)
 - 73. Galop na kole przez drągi
- 8. Lotne zmiany nogi w galopie 175**
- 74. Na końcu przekątnej w galopie zad do wewnątrz + lotna zmiana
 - 75. Użycie głosu (wersja A)
 - 76. Użycie głosu (wersja B)
 - 77. Przejścia galop – kontrgalop
- 9. Rozwijanie lekkości 185**
- 78. Przejścia stęp – zatrzymanie – stęp
 - 79. Kłus, ustąpienie w bok, zatrzymanie
 - 80. Cofanie + ustępowanie zadu w bok
 - 81. Przejścia stęp – zatrzymanie – cofanie – stęp
 - 82. Zebranie na sygnał łydek
 - 83. Jazda na ścianie – przejście na nowy ślad – powrót na ścianę
 - 84. 10-10-10

- 10. Wydłużanie wykroku 201**
- 85. Budowanie siły
 - 86. Łopatką na zewnątrz w kłusie + wydłużenie wykroku
 - 87. Krótkie zmiany: galop roboczy – galop skrócony – galop roboczy
- 11. Znaczenie kondycji fizycznej konia .. 209**
- 88. Posłuszeństwo
 - 89. Podnoszenie koniowi brzucha
 - 90. Rozluźnianie końskiego karku
 - 91. Rozciąganie za pomocą marchewki. Wersja A
 - 92. Rozciąganie za pomocą marchewki. Wersja B
 - 93. Rozciąganie za pomocą marchewki. Wersja C
 - 94. Naciąganie ogona
 - 95. Rozciąganie tylnych nóg konia
 - 96. Jazda w terenie
 - 97. Skoki luzem przez małą przeszkodę
 - 98. Skoki luzem przez dwa krzyżaki
 - 99. Praca na stoku
 - 100. Podjazdy po zboczu pod górę
 - 101. Jazda po stoku z przejściami

SŁOWNICZEK 238

Wprowadzenie

Ujeżdżenie prowadzi do atletycznego rozwoju konia i jeźdźca. Jak w każdej innej dyscyplinie sportowej, tak i w przypadku ujeżdżenia, wielką rolę do spełnienia ma trener. Trener powinien być osobą pełniącą kilka funkcji. Powinien być doradcą, ekspertem, a czasami nawet duchowym wsparciem dla zawodnika. Dla wielu jednak jeźdźców praca z trenerem na co dzień jest niestety rzeczą nieosiągalną. Dla wielu jeden dzień w tygodniu z trenerem to nieosiągalne marzenie. Ta książka została napisana, by zastąpić trenera tym, którzy pracują sami.

Mysłący jeździec

Ćwiczenia zawarte w tej książce mają ci pomóc nauczyć się czucia konia i właściwego reagowania na jego reakcje. Nauczysz się określać ilość powtórzeń w ćwiczeniu, dostrzegając jego efekty. Nauczysz się również podejmowania decyzji o zastosowaniu kolejnych ćwiczeń. Innymi słowy, nauczysz się roli trenera podejmującego decyzje o właściwym, planowym, postępującym szkoleniu. Aby to zrealizować, będziesz musiał określić zawartość lekcji każdego kolejnego dnia. Realizując kolejne ćwiczenia, będziesz coraz wyraźniej dostrze-

gał wpływ tych ćwiczeń na zachowanie się twojego konia, a także wpływ ćwiczeń na jakość jego ruchu.

Systematyczność

Pierwszorzędną i podstawową sprawą w twojej przygodzie z ujeżdżeniem jest systematyczność. Oznacza to codzienne treningi 5 – 6 razy w tygodniu. Konie nie stają się sportowcami, stojąc w stajni czy chodząc po paddoku. Jeźdźcy też nie stają się sportowcami jeżdżąc 1 – 2 razy na tydzień. Jeśli siadasz na konia tylko od czasu do czasu, twoje mięśnie wiotczeją, a równowa-

UJEŹDŻENIE INTERDYSCYPLINARNE

Kochany kucyk – klaczka o imieniu Carre-cogh Charlotte – niosąc mnie na swoim grzbiecie, pozwolił mi przeżyć najwspanialszy, niezapomniany moment w mojej karierze związanej z końmi. Przekonał mnie, ile znaczy dobrze wytrenowany, wygimnastykowany i ujeżdżony konik.

Mając 13 lat, na grzbiecie mojej dzielnej klaczki rasy welsh cob byłam najmłodszym w historii jeźdźcem, zwycięzcą prestiżowego 100-milowego rajdu długodystansowego Vermont's Green Mountain Horse Association's Triail Ride. Chociaż minęło od tego zdarzenia wiele lat, wciąż jestem dumna z osiągniętego wówczas sukcesu. W tamtym czasie nie zdawałam sobie sprawy z wagi tego osiągnięcia. Dopiero dużo później zrozumiałam, jak skomplikowaną sztuką było przygotowanie kondycyjnie konia,

by z taką łatwością podołał postawionemu przed nim zadaniu. Stosowałam wówczas, jak to niektórzy nazywają, niekonwencjonalne metody treningu kondycyjnego. Nie robiliśmy żadnych treningów szybkościowych, nie jeździliśmy setek mil tygodniowo, nawet w teren nie wyjeźdzaliśmy każdego dnia. Jeździliśmy regularnie po drogach, rytmicznym, raczej wolnym chodem, a do tego mieliśmy dwie, trzy 45-minutowe sesje ujeżdżenia w tygodniu.

To właśnie te lekcje ujeżdżenia sprawiły, że Charlotte była w tak wyśmienitej formie. Nigdy nie trenowałam jej z myślą o występowaniu na czworoboku. Nawet przypominam sobie, że podczas treningów ujeżdżeniowych nie wykonywałyśmy żadnych typowo ujeżdżeniowych figur. Najwięcej pracowałyśmy nad jej wyprostowa-

niem i równowagą, co sprawiło, że jej masywne mięśnie stawały się rozluźnione i elastyczne.

W maju 2004 roku członkini amerykańskiej drużyny w rajdach długodystansowych poprosiła mnie o trenowanie jej konia. Miałam okazję ponownie realizować moją ideę treningu ujeżdżeniowego z nieujeżdżeniowym koniem. Nicole Wiere z Elk Grove w Kalifornii i ja pracowałyśmy razem kilka miesięcy. Efekty, jakie osiągnęłyśmy w przygotowaniu jej konia – Rebel, były zdumiewające. Na samym początku zauważałam, że Rebel jest sztywny i ma kłopoty z równowagą. Zastosowałam wiele ćwiczeń, które są opisane w tej książce, podczas pracy z tym koniem. Teraz Rebel porusza się lekko i płynnie, a Nicole przez najbliższe lata będzie mocna w rajdach długodystansowych.

ga w siodle pogarsza się. Jeżdżąc rzadko i nieregularnie, jeździec nie rozwija się, a na każdej jeździe napotyka trudności. Nie musisz spędzać godzin w siodle każdego dnia. Nawet 30 min treningu, ale codziennie, da lepszy efekt niż jazda od czasu do czasu. Systematyczność to klucz do dobrych efektów.

Musisz mieć plan

Bardzo ważną sprawą w treningu ujeżdżeniowym (i nie tylko – przyp. tł.) jest stworzenie planu. Wielu jeźdźców wsiada na konia i rozpoczyna jazdę, starając się przypomnieć sobie, co robili wczoraj lub podczas ostatniego treningu, albo co przeczytali

poprzedniego wieczoru w książce czy magazynie jeździeckim. Bez trenera, który poprowadziłby ich przez ćwiczenia, nie bardzo wiedzą, nad czym powinni dziś popracować. Pokłusują przez kilka minut, po czym znudzeni albo kończą jazdę, albo postanawiają pojechać na spacer w teren. Bywa też tak, że pokręcą się po ujeżdżalni i kończą trening każdego dnia w tym samym punkcie. By trening był racjonalny i efektywny, konieczny jest plan tygodniowy z lekcjami rozpisanymi na każdy dzień.

Struktura planu tygodniowego

Budując plan tygodniowy, trzeba się kierować dwoma przesłanka-

mi. Trening ma rozwijać sportową dzielność konia, a także zapobiegać nudzie i rutynie. Mając to na uwadze, zbudujesz tygodniowy plan, którego zawartość będzie wpływała na rozwój twojego konia, a zarówno ty, jak i wierzchowiec będziecie mieli frajdę ze wspólnych zajęć.

Myślę, że odkryjesz zalety 101 ćwiczeń zaproponowanych w tej książce. Będziesz mógł wykorzystać je w budowaniu różnych lekcji, wypełniając je odpowiednią zawartością.

Poniżej przedstawiam przykład sześciodniowego planu, który wypraktykowałam z moimi końmi.

PONIEDZIAŁEK:

Godzinna lekcja na rozluźnienie

Jazdę przeprowadź na koniu o wyraźnie długich ramach, prowadząc go we wszystkich chodach na wydłużonych wodzach i w lekkim, zachęcającym do rozluźnienia kontakcie. Koń powinien wyraźnie rozciągać swoją „górną linię” (od potylicy po nasadę ogona – przyp. tł.). W takim ustawieniu pracuj na liniach prostych i łukach oraz kołach. Przećwicz przejścia pomiędzy i w obrębie chodów. Zrób kilka zwrotów na przodzie. Wykorzystaj ćwiczenia, w których celem jest rozluźnienie, a koń będzie bardziej gibki. Możesz włączyć także chody boczne. W tym dniu nie stosuj żadnych elementów, które wymagają od konia mobilizacji i zebrania, ani takich, które mogą obciążać konia psychicznie.

WTOREK:

Nowe zadania

Zacznij od dwudziestominutowej rozgrzewki i zaproponuj następnie naukę nowego

elementu lub doskonalenie już znanego, nad którym trzeba jeszcze popracować. Może to być np. ciąg czy lotna zmiana nogi w galopie. Osobiście kończę taką lekcję wykonaniem elementu, który koń zna i wykonuje dobrze. Takie zakończenie dobrze działa psychicznie zarówno na konia, jak i na jeźdźca.

ŚRODA:

Praca z ziemi i lonżowanie

Stosuję pracę na lonży (ze ślizgającymi się wypinaczami) jako pracę wzmacniającą i rozluźniającą konia bez obciążania go wagą jeźdźcy. Podczas lonżowania wymagam od konia zmian chodów i zmian tempa w obrębie chodu. Stosuję pracę na lonży na zmiennej średnicy koła ze zmianami kierunku. Włączam także ćwiczenia z drągami i cavalletti.

CZWARTEK:

Nowe zadania

Pracuję według zasad podobnych jak we wtorek z zastosowaniem nowego ćwiczenia pochodzącego z tej książki.

PIĄTEK:

Trening kondycyjny

Trening poświęcony obciążeniu układu sercowo-naczyniowego. Dłuższe nawroty galopu lub wjazdu i zjazdu na stoku. Może to być dzień przeznaczony na kondycyjną jazdę w terenie.

SOBOTA:

Sprawdzian

Nazywam ten dzień „sprawdzeniem poziomu wyszkolenia”. Po odpowiedniej rozgrzewce zadaję koniowi zadania odpowiadające jego aktualnym umiejętnościom. Wykonuję we wszystkich chodach elementy, które koń opanował do tej pory. Można też tego dnia wykonać program na czworoboku na aktualnym poziomie konia. Pamiętać należy podczas tego treningu (jak i w wszystkich innych) o konieczności stosowania przerw w stępie na luznych wodzach.

NIEDZIELA:

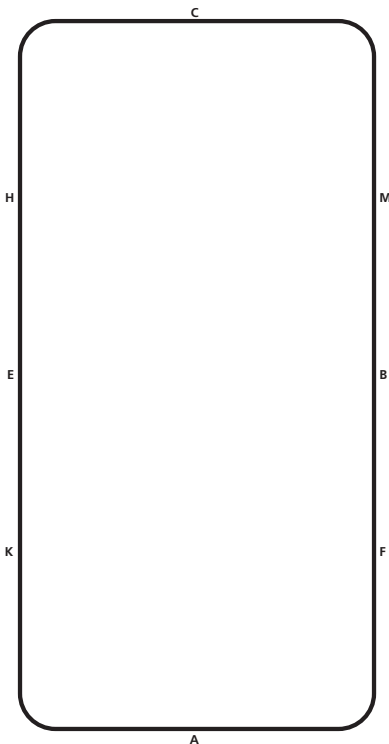
Dzień wolny – koń na padoku.

Czego będziesz potrzebował

Na początek z pewnością przydałyby się „dodatkowa para oczu” stojąca na ziemi (trener lub ktoś do pomocy znający się na rzeczy), by pomóc w dostrzeżeniu, czy koń realizuje we właściwy sposób cele dane go ćwiczenia. Pomoc z ziemi będzie potrzebna, byś nabrał umiejętności wyczuwania efektów swoich działań. Pomocnik może też czuwać nad dokładnością wykonywania ćwiczeń, aczkolwiek to ty powinieneś się starać, by ćwiczenia były wykonywane precyzyjnie i dokładnie.

Plac treningowy

Będziesz potrzebował odpowiedniego placu treningowego. Idealne wymiary to 20x60 m. Możesz również



Litery czworobokowe nie służą dekoracji placu treningowego. Wyznaczają one dokładnie miejsca rozpoczynania i kończenia ćwiczeń, figur czy ruchów na czworoboku (ujeżdżalni). Litery pomagają w precyzyjnym kreśleniu figur i wykorzystywaniu ich walorów szkoleniowych.

z powodzeniem ćwiczyć na mniejszym placu, ale będziesz musiał niektóre ćwiczenia nieco modyfikować, adaptując je do wymiarów swojej ujeżdżalni. Najważniejszą sprawą jest odpowiednie podłoże. Plac musi być zupełnie płaski, a podłoże lekko elastyczne i jednolite na całej powierzchni. Najlepiej zdaje egzamin podłoże z odpowiedniego piasku o warstwie grubości ok. 7 – 10 cm, równo rozproszonym na stabilnym, zdrenowanym podkładzie. Pielęgnacja podłoża jest bardzo ważna. Częste równanie, spulchnianie i zraszanie jest nieodzowne, by podłoże było zawsze w odpowiednim stanie.

Praca na nierównym, za twardym czy zbyt grząskim, śliskim podłożu może być dla konia bardzo stresująca i powodować uszkodzenia jego aparatu ruchu w obrębie stawów, więzadeł czy ścięgien. Nieodpowiednie podłoże uniemożliwia prawidłowe wykonanie większości ćwiczeń umieszczonych w tej książce. Podłoże ma decydujący wpływ na to, że koń może poruszać się w równowadze i z pełną swobodą.

Jeśli masz już plac o odpowiednim podłożu, to powinieneś rozmieścić wokół niego litery czworobokowe potrzebne do precyzyjnego wykonywania figur ujeżdżeniowych. Można takie litery kupić gotowe u wykonawców przeszkód, można też wykonać samemu, wykorzystując w tym celu np. plastikowe wiaderka, metalowe bańki na mleko czy inne pojemniki możliwe do zastosowania.

Do wykonania niektórych ćwiczeń potrzebne będą dodatkowe znaczniki. Mogą za nie służyć pacholki drogowe, kegle używane w zaprzęgach czy zwykle pięciolitrowe butle plastikowe

po wodzie mineralnej wypełnione piaskiem. W niektórych sklepach ze sprzętem jeździeckim można znaleźć oryginalne, wykonane z bezpiecznego materiału wskaźniki treningowe. Ponieważ w opisie ćwiczeń często występuje określenie „jazda na ścianie” czy „jazda wzdłuż płotki”, potrzebne byłoby odpowiednie ogrodzenie twojego placu treningowego, np. płotkami czworobokowymi, żywopłotem lub w inny bezpieczny sposób. Ostatecznie możesz farbą w spreju zaznaczyć granice twojego czworoboku.

Drągi na ziemi

Niektóre ćwiczenia z tej książki wymagają użycia drągów. Najprościej jest zastosować normalne drągi od przeszkód. Zwykle mają one długość 3 – 3,5 m i średnicę 10 cm. Są okrągłe i równe na całej długości, choć zdarzają się również o przekroju sześciokątnym. Jeśli drągi są różnie pomalowane, warto zaznaczyć (taśmą izolacyjną) środek długości. Przyda się to podczas ćwiczeń wymagających precyzji w prowadzeniu konia po obranej trasie.

Inne wyposażenie

Zawsze podczas treningu używaj dodatkowego wyposażenia służącego zabezpieczeniu nóg konia. Jest on dostępny, począwszy od owijek z odpowiedniej tkaniny po różnego rodzaju ochraniacze ścięgien, stawów, kopyt. Czasami konie podczas wykonywania skomplikowanych ćwiczeń uderzają jedną kończyną o drugą i mogą się przy tym okaleczyć lub uszkodzić. Stosowanie odpowiednich ochraniaczy może skutecznie temu zapobiec.

Wstęp do ćwiczeń

Większość ćwiczeń zawartych w tej książce może być wykonywana przez jeźdźców o różnym poziomie zaawansowania. Jeśli ćwiczenia są trudne lub wymagają dużych umiejętności, zaznaczono to w ich opisie. Wiele ćwiczeń wymaga opamiętania elementu zwanego ustępowaniem od łydki. Jeśli więc twój koń i ty nie jesteście w tym biegli, warto zabrać się do tego od zaraz.

Zanim zaczniesz trening, przeczytaj parokrotnie objaśnienie ćwiczenia. Zastanów się, czy wszystko jest dostatecznie jasne, ustaw sobie elementy pomocnicze (znaczniki, pachołki) i zaczynaj. Jeśli nawet nie zostało to zaznaczone w opisie, staraj się powtórzyć ćwiczenie kilka razy. Często wartość ćwiczenia ujawnia się po parokrotnym powtórzeniu. Krótkie okresy wysiłku, często powtarzane, będą miały

wpływ na zmiany w odpowiednich partiach twojego konia, wzmacniając je czy rozciągając.

Książka nie jest pomyślana jako przewodnik „krok po kroku”. Możesz według własnego uznania wybierać ćwiczenia z różnych jej rozdziałów i umieszczać je w planie każdej lekcji. Jeśli do danego ćwiczenia potrzebne jest specjalne przygotowanie, zaznaczono to w opisie.

Oznaczenia graficzne

Wyjaśnienie oznaczeń graficznych zastosowanych w tej książce: znajdziesz je w opisie każdego ćwiczenia pod słowem legenda.

Wolny stęp



Roboczy stęp



Wolny kłus



Roboczy kłus



Wydłużony kłus



Zebrany galop



Galop



Wydłużony galop



Kontrgalop



przejścia



lotna zmiana nogi w galopie

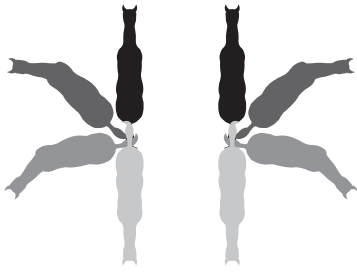


zatrzymanie



Poziom trudności

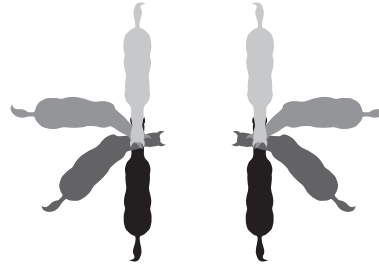
- 1 koń – początkujący
- 2 konie – średnio zaawansowany
- 3 konie – zaawansowany



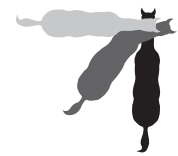
Zwrot na zadzie



1/4 zwrotu na zadzie



zwrot na przodzie



1/4 zwrotu na przodzie



Łopatką do wewnątrz



Zadem do wewnątrz



Łopatką na zewnątrz



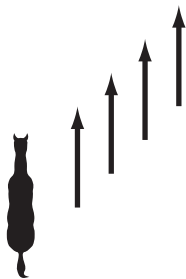
Zadem na zewnątrz



Łopatką do przodu



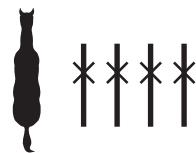
Piruet



Ustępowanie od tydki



Ciąg



Ustępowanie w bok



Drąg na ziemi



Krzyżak



Pachołek (wskaźnik)



Cofanie



Dopiero gdy koń jest zupełnie prosty, jest w stanie wykazać całą swą moc w ruchu.

Wyprostowanie

Kształtując w koniu wyprostowanie, wymagamy od niego, by poruszał się w sposób, w jaki dotychczas tego nie robił. Dopóki jeździec nie zacznie wymagać wyprostowania, koń preferuje poruszanie z niesymetrycznym rozłożeniem ciężaru ciała. Wśród ludzi przeważają osobnicy praworęczni i u nich dominująca jest prawa strona ciała. Konie zawsze mają jedną stronę „lepszą”, drugą „gorszą” i jest to indywidualna cecha konia.

Uczyńnię konia prostym znaczy

uzyskać symetrię poprzez wyrównowanie jego skrzywienia (jednostronności). Jeździec powinien posiadać wycucie umożliwiające mu rozpoznawanie skrzywień konia, nawet gdy koń zdaje się poruszać równomiernie. Ćwiczenia zawarte w tym rozdziale automatycznie nie wyprostują konia, ale pomyślane są w taki sposób, by stawiały konia w sytuacji, w której jednostronność będzie mu przeszkadzała, pomogą dostrzegać problem i skutecznie korygować go.

Zwracaj szczególną uwagę na łopatki konia. Czy zewnętrzna łopatka podczas zakrętu nie wystaje za bardzo na zewnątrz (wypada) lub czy wewnętrzna nie pcha się do środka (wpada do wewnątrz). Czy koń nie pcha się na ścianę (bandę) czy płotek czworoboku, gdy usiłujesz go utrzymać na ścieżce? Zadawaj sobie takie pytania podczas wykonywania ćwiczeń z tego rozdziału, a będziesz na dobrej drodze do uzyskania symetrii, czyli do wyprostowanego konia.



Wiele koni ma skłonność do pchania się łopatką w kierunku płotka czworoboku, bo tak łatwiej im utrzymać równowagę. Tę skłonność trzeba korygować, by koń był prosty.

ĆWICZENIE 19

Serpentyna niedojeżdżana do ściany (1,5 m od ściany)

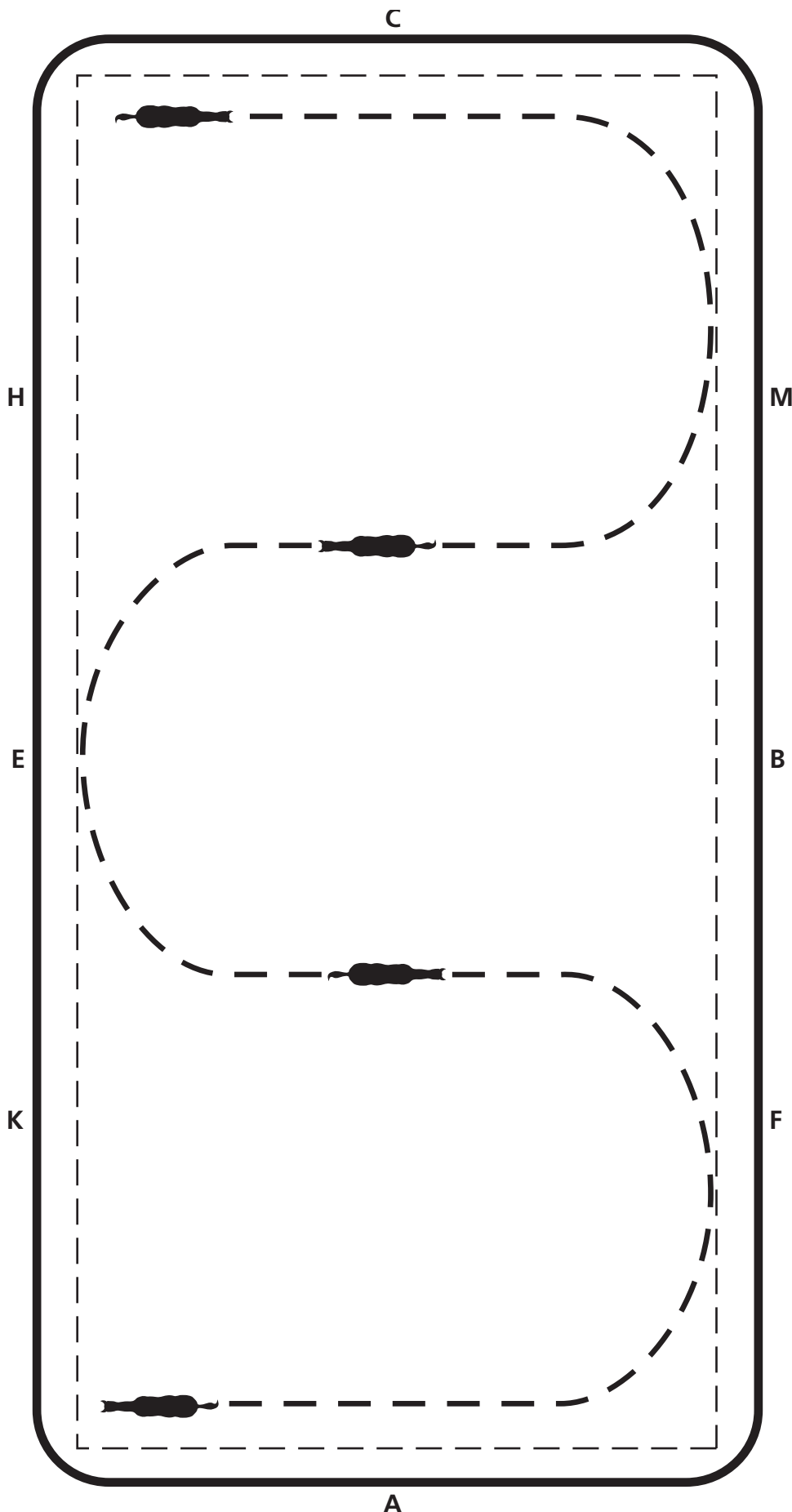
Korzyści

Ściana ujeżdżalni czy płotek czworoboku często działają na konia jak magnes. Często konie pchają się na ścianę, poruszając się wzdłuż niej, ale skręcone, z zadem do środka. Unikają w ten sposób wysiłku związanego z koniecznością utrzymania ciała w linii prostej. W tym ćwiczeniu brak możliwości „przylegania” do ściany zmusi konia do wyprostowania.

Legenda



Roboczy kłus



Serpentyna niedojeżdżana do ściany (1,5 m od ściany)

Jak to jechać

- 1** Pojedź najpierw dookoła ujeżdżalni nowym śladem 1 – 1,5 m od ściany.
- 2** Zaczynając od punktu A lub C, jedź serpentynę składającą się z trzech zakrętów, przestrzegając nowego śladu na ścianie.
- 3** Zważaj, by każda część serpentyny, każdy łuk był tej samej wielkości i kształtu.
- 4** Po wykonaniu serpentyny poprowadź konia dookoła ujeżdżalni nowym śladem, nie dojeżdżając do ściany. Zwróć uwagę, by w jeździe po łuku nie dojechać do ściany.
- 5** Powtórz ćwiczenie kilka razy w obu kierunkach.

Miej na uwadze

Przejeźdź ćwiczenie pierwszy raz w stępie, a następnie kilka razy w kłusie. Kłus jest najwłaściwszym chodem dla tego ćwiczenia. Nie próbuj raczej wykonywać go w galopie.

Dla większej precyzji wykonania dobrze jest zastosować znaczniki, które ułatwią wykonanie idealnie równych zakrętów serpentyny.

ĆWICZENIE 20

Jazda po linii prostej

Korzyści

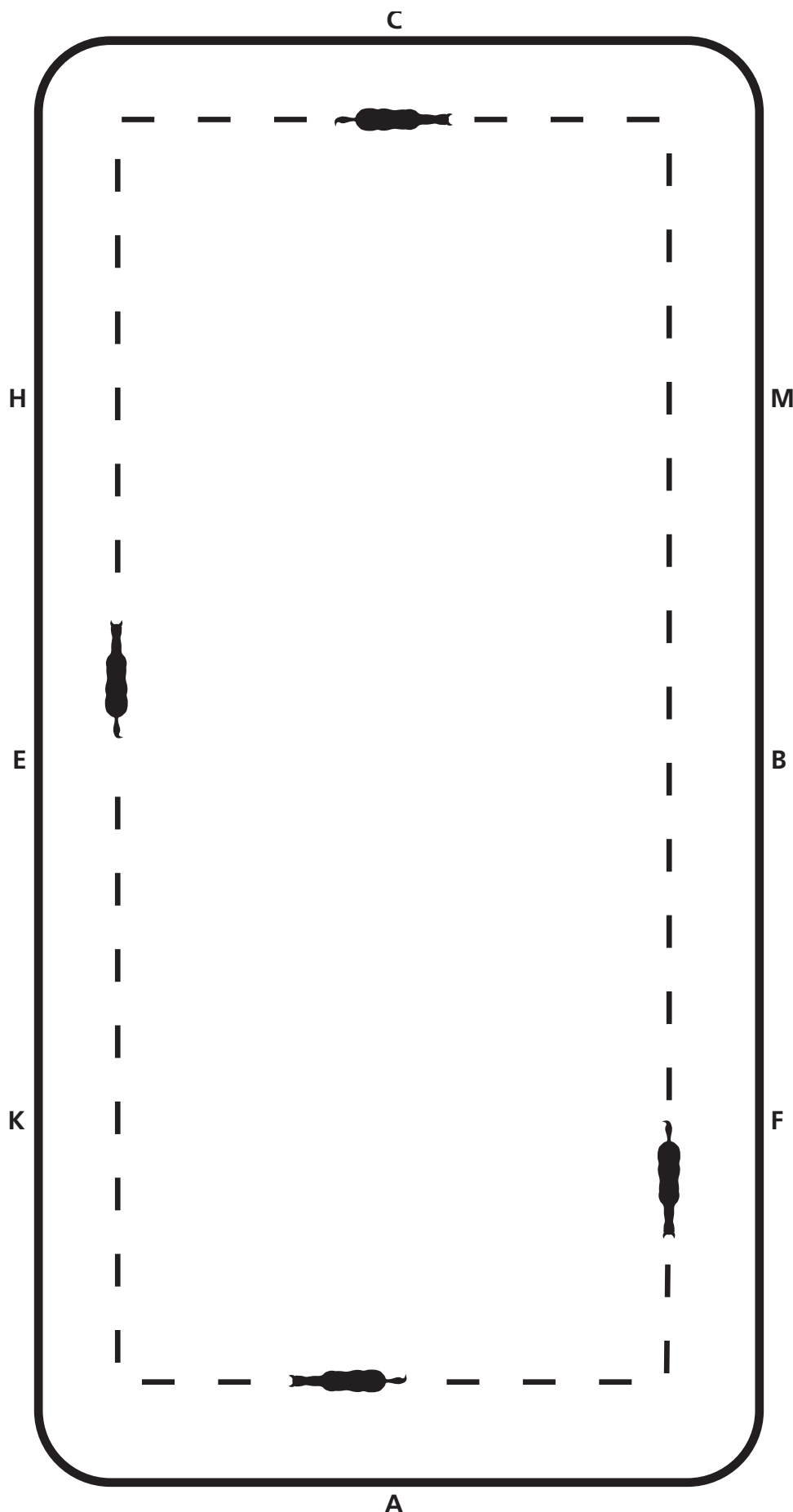
Prowadząc konie po wewnętrznym śladzie (1 – 1,5 m od ściany), rozwijasz swoje oddziaływania zapobiegające tendencji do wypadania konia na zewnątrz podczas jazdy na wprost i po kole.

Ćwiczenie to mobilizuje jeźdźca do wizualizowania trasy, po której ma się poruszać koń.

Legenda



Roboczy kłus



Jazda po linii prostej

Jak to jechać

- 1** Jedź dookoła ujeżdżalni po wewnętrznym nowym śladzie, 1 – 1,5 m od ściany.
Utrzymuj konia idealnie równoległe do ściany ujeżdżalni (płotka czworoboku).
- 2** Wyrównaj łopatki i biodra konia, tak by były równoległe do siebie i prostopadłe do ściany.
- 3** Obserwuj zewnętrzną łopatkę konia, by nie kierowała się bardziej do ściany niż biodro konia po tej samej stronie.
- 4** Kiedy już uważasz, że twój koń w kłusie jest prosty i nie masz żadnego problemu z utrzymaniem go na wewnętrznym śladzie, następnym krokiem mogą być przejścia pomiędzy stępem, kłusem i galopem z utrzymaniem jazdy po wewnętrznym śladzie.

Miej na uwadze

Jazda z podbródkiem nieco uniesionym, tak by wzrok skierowany był dokładnie na oddalony punkt, do którego zmierzasz, bardzo pomaga w utrzymaniu prostego konia. Patrzenie przed siebie i skupianie wzroku na punkcie docelowym powoduje, że siedzisz głębiej na środku siodła z łopatkami równoległymi i na tym samym poziomie. Kiedy ty siedzisz prosto, koń idzie prosto. Po pewnym czasie, po odpowiedniej praktyce, będziesz w stanie wyczuć z zamkniętymi oczami każde skrzywienie twojego konia. Poprawiaj natychmiast każdy objaw skrzywienia. Np. jeśli koń zbacza ze śladu na zewnątrz, napnij lekko zewnętrzną wodzę i przyłóż mocniej zewnętrzną łydkę. Jeśli koń dryfuje do wewnątrz, poproś go o zgięcie wokół twojej wewnętrznej łydki. Jeśli jego zewnętrzna łopatka pcha się w kierunku ściany, poproś go o łopatkę w przód, co powinno go skłonić do wyprostowania się.

ĆWICZENIE 21

Przejścia kłus
– zatrzymanie
– kłus w jeździe
na kole

Korzyści

To ćwiczenie ma za zadanie pomóc twojemu koniowi w zaangażowaniu tylnych kończyn (zadu), ucząc go dźwigania ciężaru bardziej na zadzie, odwodząc go od tendencji do opierania się o wędzidło i ręce jeźdźca.

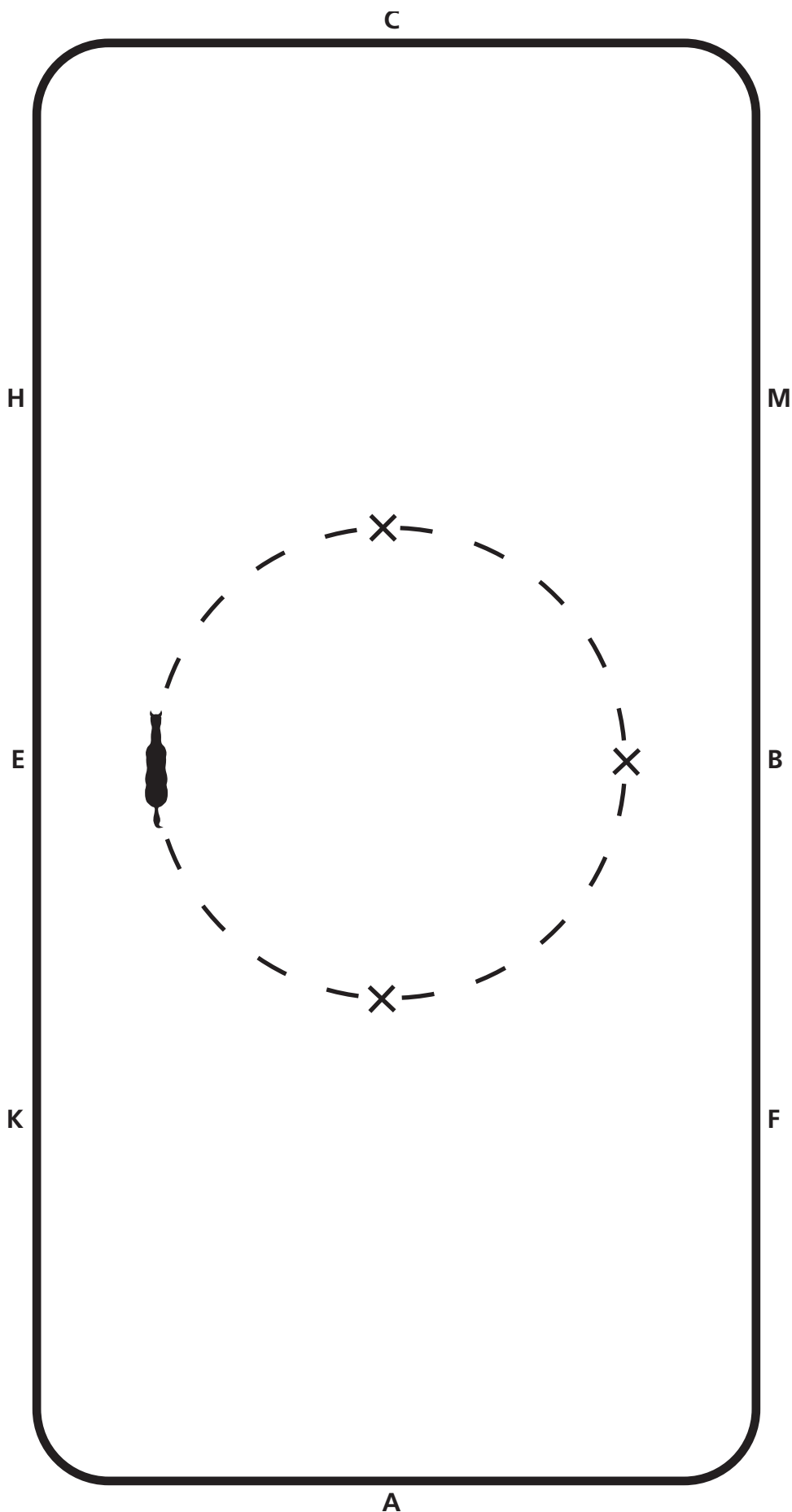
Legenda



Roboczy kłus



Zatrzymanie



Przejścia kłus – zatrzymanie – kłus na kole

Jak to jechać

- 1** Zaczynij kłus roboczy ćwiczebny na kole o średnicy 15 m.
- 2** Pozostań na kole i rozpocznij przejścia z kłusa do stój i ze stój do kłusa.
- 3** Rozłóż zatrzymania, tak by zmieściły się trzy na kole.
- 4** Wymagaj od konia, by z zatrzymania przechodził w kłus bezzwłocznie, bez kroków stępa.
- 5** Zmieniaj co jakiś czas kierunek i ćwicz, jeżdżąc na lewą i na prawą rękę.

Miej na uwadze

By ćwiczenie odnosiło właściwy skutek, musisz przede wszystkim jechać naprawdę okrągłe koła. Jeśli nie udaje ci się poprowadzić konia po idealnie okrągłym równym kole, postaw 4 pachołki w miejscach stycznych koła, by ułatwić sobie wizualizację trasy, po której twój koń ma się poruszać. Większość koni próbuje unikać wymagań stawianych w tym ćwiczeniu. Pilnuj, by koń przez cały czas zachowywał równomierne zgięcie całego kręgosłupa odpowiadające zgięciu trasy, po której się porusza, włącznie z zatrzymaniami. W stój koń powinien stać na kole z kręgosłupem lekko zgiętym wokół wewnętrznej łydki. Powinieneś to wyczuwać swoim siedzeniem i kontrolować wzrokiem.

ĆWICZENIE 22

Serpentyna ze zgięciem

Korzyści

To ćwiczenie wymaga od konia poruszania się z odwrotnym zgięciem. Jest to sposób egzekwowania mocniejszego zaangażowania zewnętrznej tylnej nogi i mniejszego obciążania wewnętrznej łopatki podczas utrzymywania pozycji zgiętej.

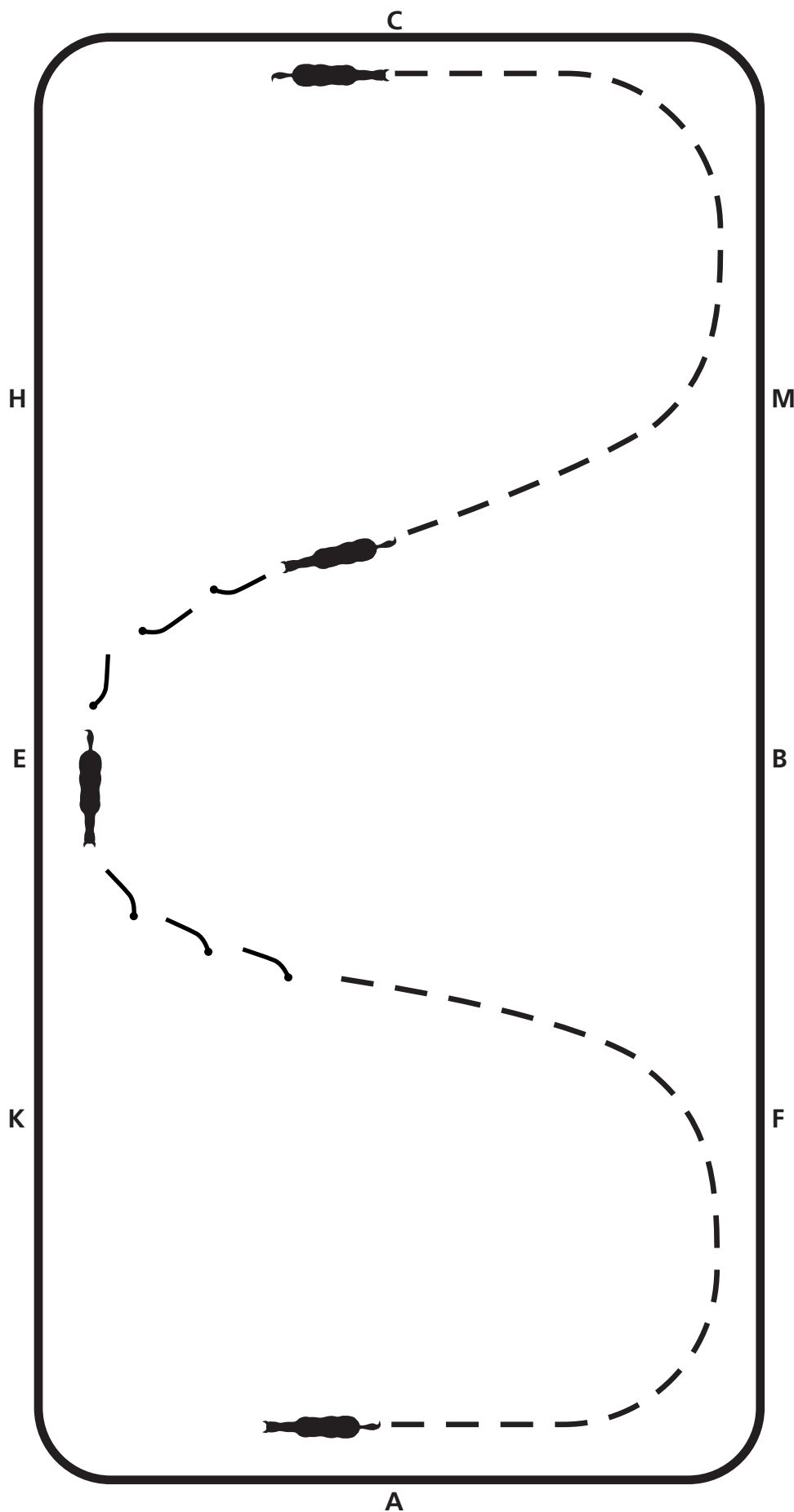
Legenda



Roboczy klus



Łopatką do przodu



Serpentyna ze zgięciem

Jak to jechać

- 1** Zaczynaj od roboczego ćwiczebnego kłusa na prawą rękę.
- 2** W punkcie C zacznij serpentynę o trzech łukach.
- 3** Utrzymuj cały czas odpowiednie zgięcie konia w prawo, nawet podczas pokonywania łuku środkowego w lewo. Siedz cały czas mocniej na prawej kości siedzeniowej, tak jak do jazdy po łuku w prawo.
- 4** Powtórz tę serpentynę trzykrotnie.
- 5** Wykonaj to ćwiczenie w przeciwnym kierunku, rozpoczynając serpentynę od łuku w lewo, utrzymując cały czas zgięcie konia w lewo i obciążając mocniej lewą kość siedzeniową.

Miej na uwadze

Zanim zaczniesz to ćwiczenie, koń powinien dobrze rozumieć i reagować na pomoce wymagające od niego zgięcia. Jeśli nie stosowałeś jeszcze ze swoim koniem jazdy z odwrotnym zgięciem, zacznij od ćwiczenia w stępie.

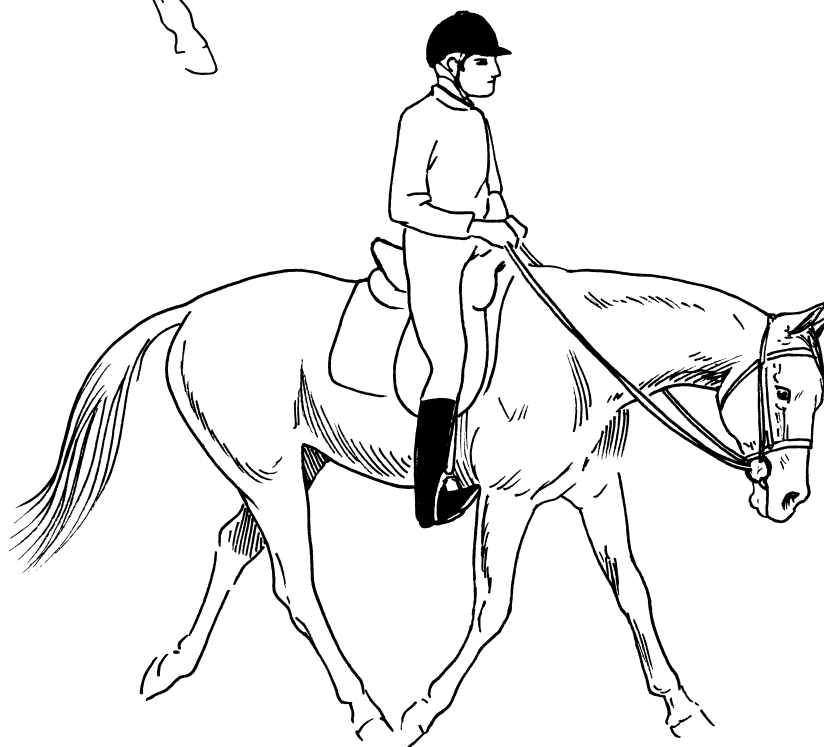
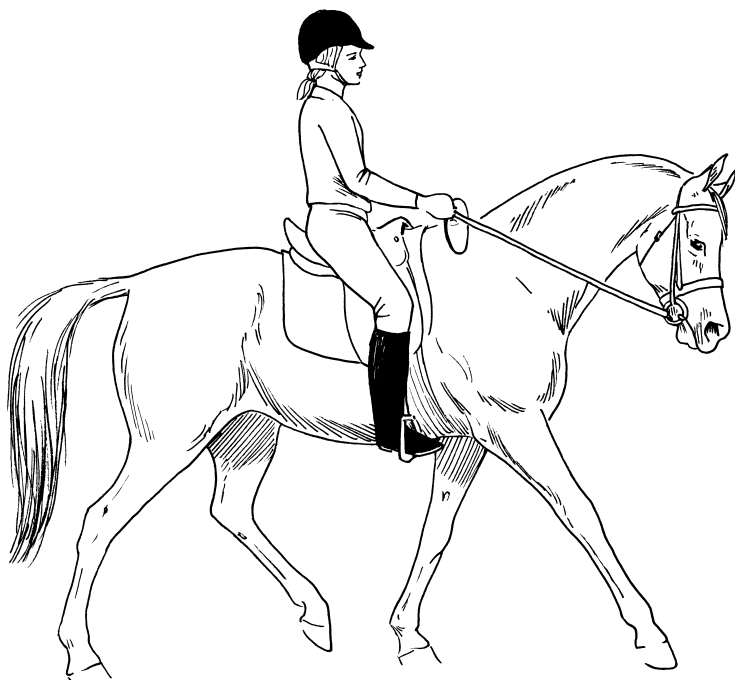
Zwróć uwagę podczas jechania środkowej pętli serpentyny z odwrotnym zgięciem, by łuk był tej samej wielkości co pozostałe. Jeśli wszystkie trzy łuki serpentyny nie były symetryczne, to pewno nie masz konia prawidłowo na pomocach. Najczęściej braki wynikają z niedostatecznego respektowania sygnałów twojej zewnętrznej łydki. Pamiętaj o utrzymaniu stałego rytmu kłusa.

ĆWICZENIE 23

Zmiana ramy konia

Korzyści

To ćwiczenie uczy konia wydłużania się i skracania (zmiana ramy – przyp. tł.) bez utraty kontaktu z twoją ręką. Pomoże też koniowi wyprostować się na całej długości ciała (od ogona do uszu – przyp. tł.).



Zmiana ramy konia

Jak to jechać

- 1 Zaczynaj od ćwiczebnego kłusa roboczego na kole o średnicy 20 m.
- 2 Stopniowo rozluźnij dłoń i wypuszczaj wodze, pozwalając koniowi na całkowite wydłużenie się (długa rama – przyp. tł.).
- 3 Utrzymując kontakt na całym luźnych wodzach, pozostań na kole, wykonując kilka okrążeń.
- 4 Doprowadź konia do przybrania sylwetki bardziej skróconej (krótsza rama – przyp. tł.) przez stopniowe nabranie wodzy przy jednoczesnym wyprostowaniu tułowia i głębszym usadowieniu się w siodle oraz przyłożonych łydkach.
- 5 Wykonaj całe koło, zanim ponownie zachęcisz konia do wydłużenia ramy.
- 6 Powtórz sekwencję kilka razy, zmieniając co pewien czas kierunek jazdy.

Miej na uwadze

Wydłużaj wodze przez rozluźnienie palców dłoni, przy łokciach pozostających w pozycji zgiętej i dłońmi bez zmiany położenia. Nogami obejmuj bok konia, wysyłając go w kierunku wędzidła i zachęcając do maksymalnego wydłużenia sylwetki. Cały czas pilnuj, by kształt i rozmiar koła pozostawały bez zmian.

Wprowadź to ćwiczenie do repertuaru twojego treningu. Korzyści będą ujawniały się w coraz aktywniejszych i obszerniejszych krokach twojego konia. Zaczynaj to ćwiczenie, dopiero gdy twój koń utrzymuje stały lekki kontakt z twoją ręką, poruszając się aktywnie. Wówczas zauważysz zmiany w obszerności kroków konia.

ĆWICZENIE 24

Koło w galopie

Korzyści

Jazda po kole i przejścia to fundament klasycznej jazdy. Przejście z galopu do poprawnego zatrzymania pośrodku koła to test na wyprostowanie i równowagę konia.

Legenda



Roboczy klus

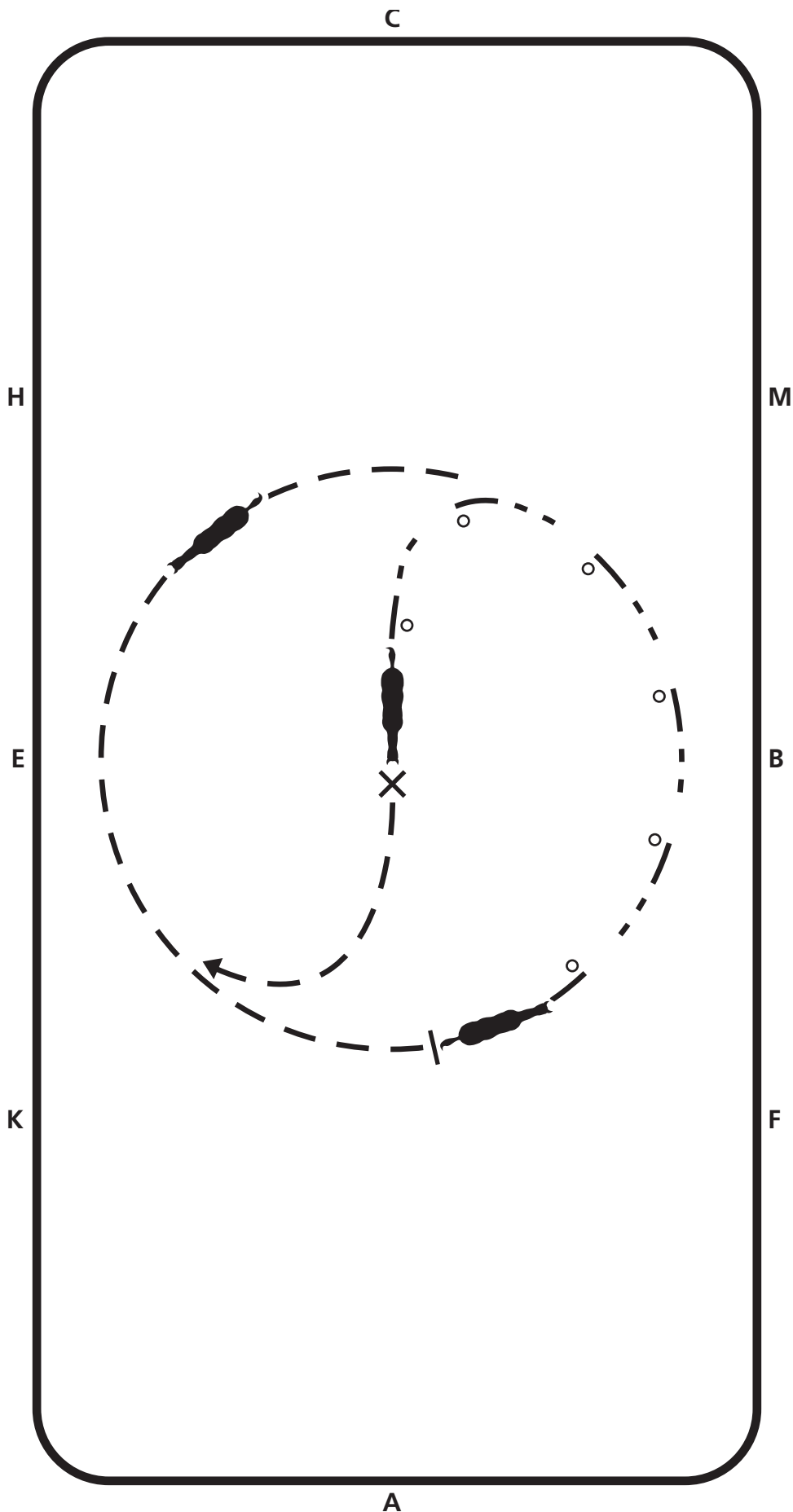


Galop



Zatrzymanie X

Przejście |



Koło w galopie

Jak to jechać

- 1** Rozpocznij jazdę w ćwiczebnym kłusie na kole o średnicy 20 m.
- 2** Pozostając na kole, rozpocznij galop roboczy.
- 3** Po przejechaniu połowy koła galopem wykonaj zmianę kierunku w kole.
- 4** W centrum koła zatrzymaj z galopu.
- 5** Rusz kłusem, kontynuując zmianę kierunku w kole i rozpocznij nowe koło.
- 6** Powtórz całą sekwencję kilka razy.

Miej na uwadze

To ćwiczenie wymaga dużej koncentracji i sprawnego, szybkiego operowania pomocami. Nie stosuj tego ćwiczenia, gdy ty lub twój koń jesteście zbyt zmęczeni i trudno się wam skoncentrować. Podczas zatrzymania przypilnuj, by koń nie hamował przednimi nogami i reagował właściwie na twój sygnał do zatrzymania, podstawiając zad. Powinien zatrzymywać się płynnie i równo na czterech kończynach. Pilnuj roboczego tempa w kłusie i galopie, nie pozwalaj koniowi ani na przyspieszanie, ani na ospałość.

ĆWICZENIE 25

Rozluźnienie łopatek

(Łopatką do przodu – przyp. tł.)

Korzyści

Zadaniem tego ćwiczenia jest spowodowanie rozluźnienia konia w potylicy, a także uzyskanie uległości w zmianie pozycji łopatek na obie strony.

Koń powinien przy tym pozostawać zaokrąglony i maszerować rytmicznym stępem.

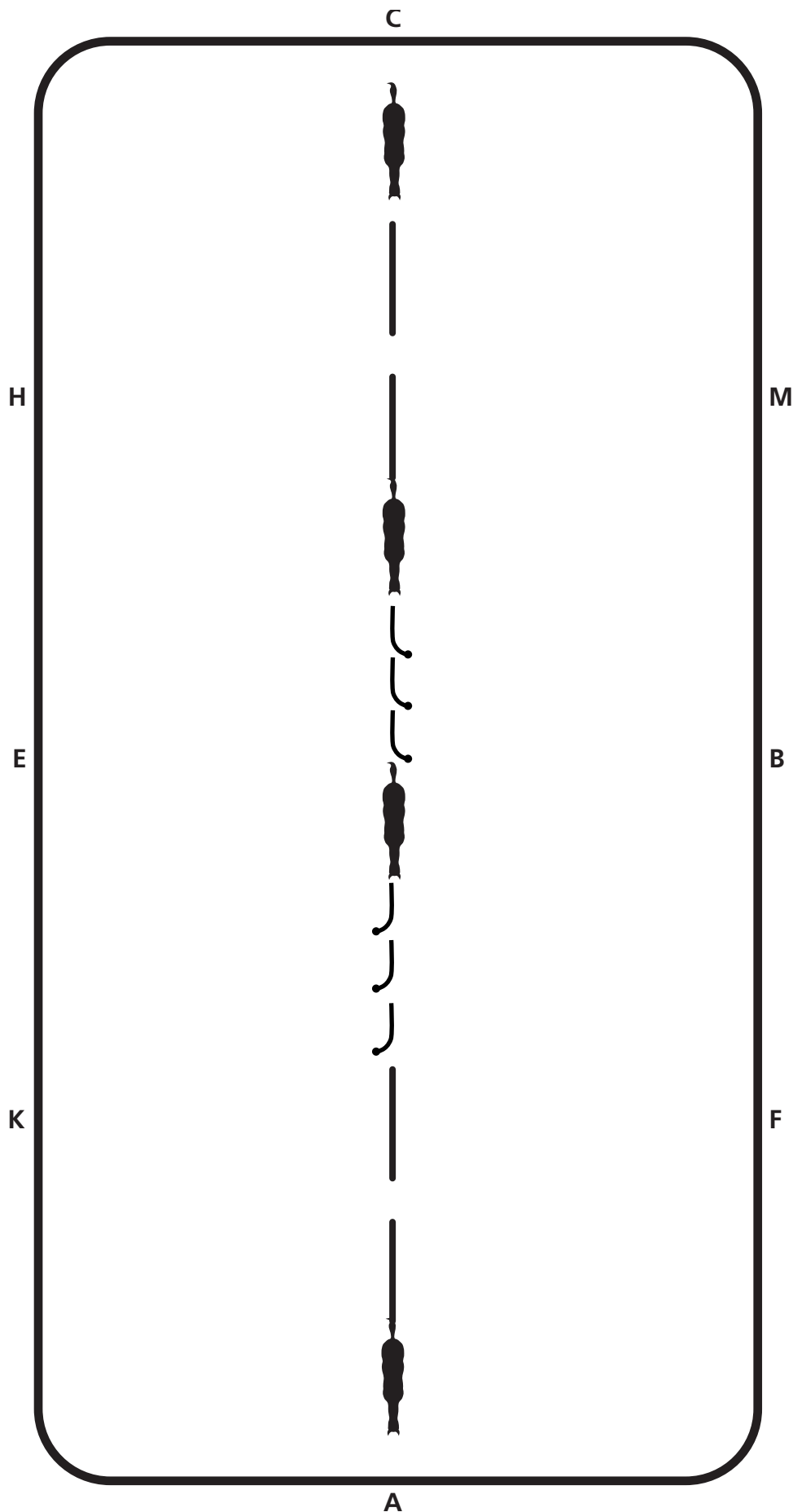
Legenda



Łopatką do przodu



Roboczy stęp



Rozluźnienie łopatek

(Łopatką do przodu – przyp. tł.)

Jak to jechać

- 1** Jadąc stępem roboczym, skreć na linię środkową w punkcie A lub C.
- 2** Jedź kilka kroków prostym koniem.
- 3** Jedź pięć lub więcej kroków w pozycji łopatką do przodu w lewo.
- 4** Przetaw pomoce do jazdy łopatką do przodu w prawo.
- 5** Jedź w tej pozycji pięć lub więcej kroków.
- 6** Zakończ jazdą na wprost, wyprostowanym koniem i powtórz całe ćwiczenie od wjazdu na linię środkową w punkcie A lub C.

Miej na uwadze

Zanim zaczniesz to ćwiczenie, twój koń powinien wiedzieć, na czym polega ruch łopatką do przodu. Dobrze jest ustawić wskaźniki na początku i na końcu linii środkowej, by ułatwić sobie i koniowi jazdę na wprost po linii środkowej.

Bardzo ważne jest utrzymywanie stałego rytmu w stępie. Pilnuj, by koń nie zwalniał, przestając reagować na twoje pomoce. Staraj się, by twoje pomoce były wyraźne i płynnie zmieniały się z jednej strony w drugą, tak by koń zmieniał pozycję łopatek możliwie w każdym kroku.

101 ćwiczeń z dresażu to kolejna książka z serii 101 ćwiczeń, pomocna w racjonalnym szkoleniu konia. Niech nikogo nie zmyli użyte w tytule słowo „dresaż”, kojarzące się często z czworobokiem, długim frakiem i cylindrem. To mylne skojarzenie, gdyż określenie to, zapożyczone z języka francuskiego, oznacza dokładnie proces poddawania konia ćwiczeniom mającym stymulować jego rozwój. Efektem prawidłowego stosowania ćwiczeń z dresażu jest sprawny, harmonijnie i atletycznie rozwinięty, ujeżdżony wierzchowiec.

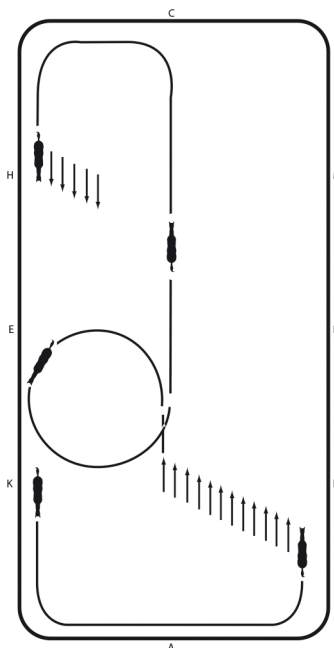
Tę książkę polecam każdemu, komu zależy na osiągnięciu tego celu.

Wojciech Mickunas

Poradnik ten, opracowany w bardzo przystępny i poprawny pod kątem merytorycznym sposób, będzie na pewno nieocenioną pomocą dla jeźdźców, którzy mają ambicje do podnoszenia własnych umiejętności i doskonalenia swoich koni.

Książka ta będzie szczególnie pomocna tym, którzy trenują samodzielnie i w codziennej pracy z końmi nie mają możliwości korzystania z pomocy trenera.

Miesięcznik „Świat Koni”



Każde ćwiczenie objaśnione jest dokładnym rysunkiem oraz szczegółową instrukcją wykonania.

SZKOLENIE KONIA Z WYKORZYSTANIEM STANDARDOWYCH TECHNIK UJEŹDŻENIA daje solidne podstawy do uprawiania jeździectwa sportowego we wszystkich jego odmianach (konkurencjach). Dotyczy to zarówno konkurencji klasycznego ujeżdżenia, jak i szeregu innych, uprawianych w tzw. stylu angielskim czy w stylu western. Trening ujeżdżeniowy w każdym przypadku prowadzi do ostatecznego, wspólnego dla wszelkich odmian jazdy konnej celu, jakim jest osiągnięcie jedności pomiędzy jeźdźcem i jego koniem, doskonalonej podczas każdego treningu.

Poszczególne rozdziały poruszają zagadnienia takie, jak: rozluźnienie, równowaga, lekkość, dosiad i pozycja jeźdźca w siodle, wydłużanie wykroku konia czy doskonalenie lotnych zmian nogi w galopie.



JEC ARISTOTLE BALLOU wychowała się w rodzinie trenerskiej. Zajmowała się szkoleniem ujeżdżeniowym koni różnych ras, a także szkoleniem jeźdźców na różnym poziomie. Specjalizowała się w klasycznej hodowli koni, studiując w Europie. Jest zarejestrowaną w FEI zawodniczką w ujeżdżeniu i ma na swoim koncie tytuły i zwycięstwa w różnych konkurencjach jeździeckich. Publikuje w wielu wydawnictwach jeździeckich w USA.

ISBN 978-83-89896-96-4



9 788389 189696 4

Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)

W SERII UKAZAŁY SIĘ TAKŻE:

