

EKSPERT
POLECA



101 ĆWICZEŃ NA UJEŹDŹALNI

CHERRY HILL

G A L A K T Y K A

101 ĆWICZEŃ NA UJEŹDŹALNI DLA KONIA I JEŹDŹCA

CHERRY HILL

Przekład: BLANKA PROŚNIEWSKA-PIRO

Konsultacja merytoryczna: WOJCIECH MICKUNAS

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału: *101 Arena Exercises. A Ringside Guide for Horse & Rider*

Copyright © 1995 by Cherry Hill

Originally published in the United States by Storey Publishing LLC.

All rights reserved.

ISBN wydania oryginalnego: 0-88266-316-X

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2008

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

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

e-mail: galak@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-057-3

Zdjęcia na okładce: *Jarek Zalewski*

Ryciny zaprojektowane przez *Cherry Hill* i wykonane przez *Peggy Judy*

Redaktor: *Elżbieta Derelkowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redaktor techniczny: *Małgorzata Kryszkowska*

Korektor: *Magdalena Kryścińska*

DTP: *Jakub Kabała*

Druk i oprawa: *Poligrafja s.j.*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

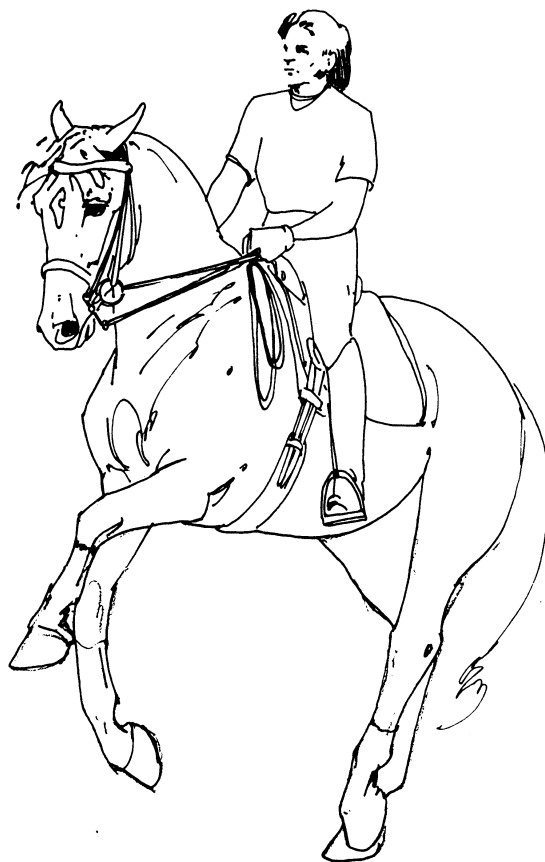
kontakt e-mail: galak@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	7		
WPROWADZENIE	8		
1. Chody	13		
„Stój”	14	Duże koło (20-metrowe)	86
Stęp roboczy	16	Średnie koło (10-metrowe)	88
Stęp wyciągnięty	18	Małe koło (6-metrowe) – wolta	90
Stęp zebrany	20	Ósemka	92
Stęp swobodny	22	Duże koło – małe koło	94
Kłus roboczy (anglezowany)	24	Sprężyny w galopie	96
Kłus ćwiczebny (wysiadywany)	26	Spirala	98
Kłus wyciągnięty	28	Rozluźnienie	100
Kłus zebrany	30	Półwolta	102
Galop roboczy i lope	32	Zmiana zgięcia – pojedynczy wężyk	104
Galop wyciągnięty	34	Zmiana zgięcia – wężyk	106
Galop zebrany	36	Zmiana kierunku z koła	108
Cofanie	38	Zmiana kierunku na kole	110
		Serpentyna po pięciu łukach	112
		Długa serpentyna	114
		Zakręt pod kątem prostym	116
		Odwrotne ustawienie	118
		Kontrgalop – płaski łuk	120
		Kontrgalop po przekątnej	122
		Serpentyna w kontrgalopie	124
2. Przejścia	41		
Półparada: inaczej sprawdzenie	42	4. Praca na dwóch śladach	127
„Stój” – stęp – „stój”	44	Zwrot na przodzie	128
Stęp – kłus anglezowany – stęp	46	Westernowy two-step	130
Stęp – kłus ćwiczebny – stęp	48	Ustępowanie od łydki	132
Kłus – galop – kłus	50	Przypomnienie ustępowania od łydki	134
Kłus – zatrzymanie – kłus	52	Ustępowanie od łydki na kole	136
Galop – stęp – galop	54	Zygzak w two-stepie	138
Podstawowe ćwiczenia w stępie i w kłusie	56	Z ustawieniem i łopatką w przód	140
Kłus – zatrzymanie – cofanie – stęp	58	Łopatką do wewnątrz	142
Kłus – zatrzymanie – cofanie – kłus	60	Łopatką do wewnątrz i koło	144
Wydłużanie kłusa	62	Łopatką do wewnątrz na kole	146
Galop wyciągnięty	64	Trawers (zad do wewnątrz)	148
Galop zebrany	66	Łopatką do wewnątrz i trawers	
Zmiana nogi przez przejście do kłusa	68	na długiej serpentynie	150
Długo i nisko (żucie z ręki w kłusie)	70	Stęp – wolta – trawers	152
„Kontrola jakości” (test samoniesienia)	72	Renwers (zad na zewnątrz)	154
		Piruet w stępie	156
3. Koła	75	Spirala z odwrotnym zgięciem	158
Jazda na wprost	76	Piwot na zadzie	160
Narożnik	78	Rollback	162
Zmiana kierunku na długiej przekątnej	80	Ustępowanie w bok (sidepass)	164
Zmiana kierunku na krótkiej przekątnej	82		
Bardzo duże koło	84		

Ciąg	166	Ustępowanie w bok i lope na przekątnej	198
Ciąg – przypomnienie	168	Stęp – zwrot o 360 stopni – stęp	200
Zygzak w ciągu	170	Lope – zatrzymanie	
Piruet roboczy (przygotowanie do piruetu)	172	– zwrot o 180 stopni – lope	202
Półpiruet w galopie	174	Lope – zatrzymanie	
Trzy czwarte piruetu	176	– zwrot o 360 stopni – lope	204
Pełny piruet w galopie	178	Kontrgalop – galop	206
5. Miniprogramy	181	Galop – ciąg – kontrgalop	208
Zgaduj-zgadula	182	Lotna zmiana nogi w galopie	210
Serpentyna w kłusie z ustępowaniem od łydki	184	Lotna zmiana nogi po krótkiej przekątnej	212
Koło i ustępowanie od łydki	186	Lotna zmiana nogi w galopie prosto na ścianie	214
Serpentyna ze zwykłą zmianą nogi		Lotna zmiana z ostrym narożnikiem	216
w galopie	188	Koło – zwykła zmiana nogi w galopie	
Kwadratowa serpentyna	190	– lotna zmiana nogi w galopie	218
Dwa kwadraty	192	Koło – przekątna – lotna zmiana	
Duże koło z ustępowaniem w bok	194	nogi w galopie	220
Łopatką do wewnątrz i wydłużanie	196	Ciąg w galopie – zmiana nogi	222



KOŁA

Koła i figury koliste wymagają jazdy po łukach i pokonywania zakrętów. Przejechanie zakrętu wymaga właściwego ustawienia bocznego i bocznego zgięcia. Ustawienie boczne jest skrętem głowy konia na boki. Ruch ten odbywa się w kręgu obrotowym, znajdującym się na szczycie kręgosłupa, w miejscu połączenia szyi i głowy, zwanym często potylicą. Kiedy koń jest w ustawieniu bocznym, jego głowa jest „zgięta”, lecz kręgosłup (od potylicy do ogona) jest prosty. Ustawienie boczne uzyskuje się wyłącznie przy użyciu wodzy. Jeździec ma ciężar ciała rozłożony równo na obie strony. Można uzyskać ustawienie boczne bez zgięcia bocznego, jak na przykład przy ustępowaniu od łydki (patrz rozdział 4: „Praca na dwóch śladach”). Zazwyczaj jednak koń idący w ustawieniu jest także zgięty. Zgięcie boczne polega na zgięciu w łuk całego ciała konia wokół wewnętrznej łydki jeźdźcy. Idąc po kole w prawo, koń będzie zgięty wokół prawej łydki jeźdźcy. Prawidłowe zgięcie boczne wymaga ustawienia bocznego. Łuk tworzony przez ciało konia musi być równomierny od potylicy do nasady ogona. Szyja konia jest bardziej elastyczna niż jego grzbiet, jeźdźcy mają więc tendencje do zbyt mocnego zginania szyi konia. Należy tego unikać.

Dla wyjaśnienia: „zgięcie pionowe” (charakterystyczne dla zebrania) odnosi się do uwypuklenia linii górnej konia oraz zwiększonego ugięcia stawów kończyn (najbardziej widoczne w kolanach i stawach skokowych).

Gdy koń wykonuje koło lub porusza się po łuku, musi być „prosty”, tzn. całe jego ciało musi być zgięte stosownie do linii, po której się porusza, lecz jego tylne nogi muszą iść śladem przednich. Inaczej sprawa wygląda w przypadku różnych chodów bocznych (patrz następny rozdział).

Gdy koń idzie po kole, jego wewnętrzna tylna noga przyjmuje większy ciężar niż zewnętrzna. Pracując na kołach i łukach, zwróć uwagę na to, by nie „załamywać się w biodrach”. Załamanie występuje, gdy klatka piersiowa jest jednostronnie zapadnięta, jeden bark opuszczony, a biodro uniesione. Aby tego uniknąć, musisz nauczyć się obciążać równomiernie obie kości siedzeniowe i pięty bez załamywania się na boki.

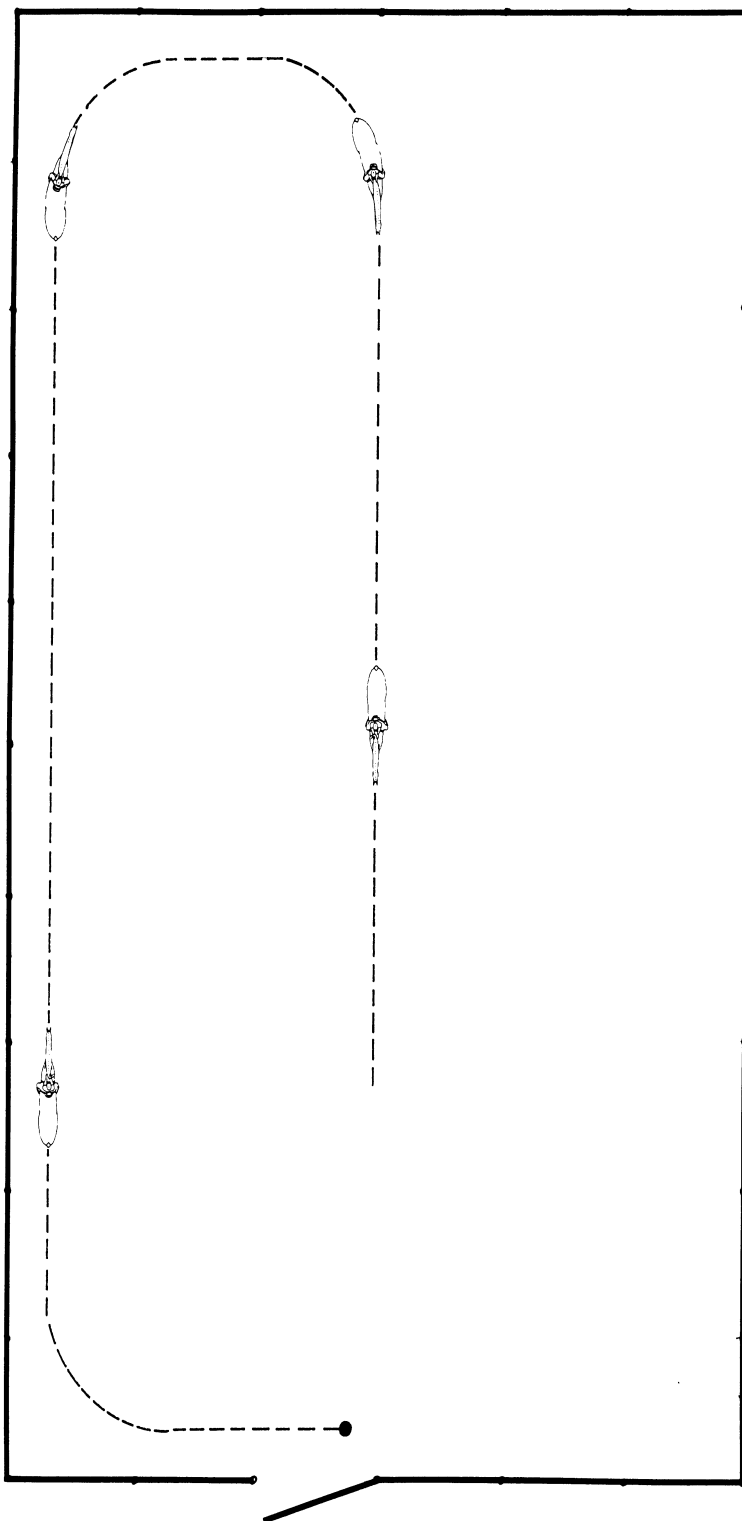
Określenie zmiana kierunku oznacza zmianę kierunku najbliższego zakrętu oraz zazwyczaj także strony, na którą koń będzie zgięty. Gdy koń idzie na prawą rękę, mówi się, że jest na lewej wodzy, gdyż to ta wodza zasadniczo utrzymuje go na śladzie wyjeżdżanej figury. Patrz: ćwiczenia 27, 32 i 33, gdzie znajdują się przykłady zmiany kierunku.

ĆWICZENIE 30

JAZDA NA WPROST

Jak to jechać

- Skontroluj, czy sam siedzisz symetrycznie w pozycji na wprost (ćwiczenie 1).
- Jedź kłusem roboczym ćwiczebnym (ćwiczenia 6 i 7).
- Przejeżdż narożnik (ćwiczenie 31).
- Wyprostuj konia, ustawiając jego przednie nogi równo przed tylnymi. Gdy jedziesz na prawą rękę, a koń jest odwrotnie zgięty, jego prawa tylna noga będzie wchodziła do środka:
 - Przesuń prawą łydkę za popręg, aby zapobiec jakimkolwiek próbom bocznego przemieszczania prawej tylnej nogi.
 - Użyj prawej wodzy ruchem unoszącym, by ustawić prawą przednią łopatkę z przodu prawej tylnej nogi.
 - Trzymaj lewą łydkę na popręgu, aby lewa tylna noga cały czas poruszała się naprzód.
 - Lewa wodza powinna być wodzą wspierającą i ma być trzymana nisko.
- Wyjeżdż narożnik.
- Jedź prosto około 6–12 metrów.
- Skręć na linię środkową.
- Jedź prosto, nie w pobliżu ściany ani ogrodzenia ujeżdżalni.



Miej na uwadze

- Skrzywienie: Większość koni z natury porusza się w skrzywieniu, gdyż wymaga to od nich mniejszego wysiłku niż poruszanie się prosto. Szkolenie koncentruje się zazwyczaj na zwykłym wyprostowaniu, gdzie kręgosłup tworzy linię prostą. Ponieważ biodra konia są szersze niż jego barki, gdy koń idzie wyprostowany wedle zwykłych standardów, tylne nogi zwierzęcia nie trafiają równo w ślady przednich kopyt, aczkolwiek, aby koń był prosty, jego tylne nogi powinny iść tym samym torem ruchu co kończyny przednie.
- W ujeżdżeniu mówi się o wyproście względnym, w którym wewnętrzna tylna noga podąża dokładnie śladem wewnętrznej przedniej nogi. Większość koni (80–90 procent) chodzi w następującym naturalnym skrzywieniu: prawa tylna noga idzie śladem przesuniętym w prawo w stosunku do prawej przedniej nogi, a więc przenosi większy ciężar po przekątnej na lewą łopatkę, przez co przód konia opada na lewo.
- Lewa tylna noga utrzymuje większy ciężar niż prawa tylna. Ustawienie prawej tylnej nogi dalej zakłóca równowagę całego ciała, przeciążając na lewo. Z tego powodu lewa strona ciała staje się mocniejsza niż prawa. W związku z tym, gdy koń porusza się w lewo, przyjmuje pozycję przesadnie zgiętą w lewo (zanim się zgięta szyja w stosunku do reszty ciała), obciążając przesadnie lewą łopatkę i powodując wypadanie zadu w prawo. Korygowanie tego polega na przesadnym odwrotnym ustawieniu w prawo przy jeździe w lewo.
- Gdy koń idzie w prawo i nadmiernie wygina się w lewo (wygina się odwrotnie i usztywnia się), to jego zad ucieka na prawo. Korekta polega wówczas na jeździe w „przesadnym ustawieniu” na prawo (patrz rozdział 4: „Praca na dwóch śladach”), w pozycji łopatką w przód (ćwiczenie 61) lub łopatką do wewnątrz (ćwiczenie 62). Około 10–20 procent koni jest skrzywione w odwrotną stronę w stosunku do kierunku poruszania się.

Korzyści

Konia można nauczyć chodzić w równowadze pod jeźdźcem jedynie poprzez jego wyprostowanie. Jest to konieczne we wszystkich elementach sportu jeździeckiego.



Im prościej siedzi jeździec, tym bardziej równomiernie stosuje pomoce i jego koń będzie szedł bardziej wyprostowany. Możesz także zauważyć, że prawe ucho jeźdźcy znajduje się nieznacznie niżej niż lewe, prawy bark i łokieć są nieco niżej niż lewy, a prawe kolano nieco wyżej od lewego. Dodać do tego można ściągnięcie klatki piersiowej z prawej strony, a jej rozszerzenie z lewej. Nierównowaga w tym przypadku jest niezwykle subtelna i wynika z faktu, iż prawy bark konia znajduje się w tej fazie klusa lekko w tyle w stosunku do lewego. Patrz także rysunek do ćwiczenia 38.

ĆWICZENIE 31

NAROŻNIK

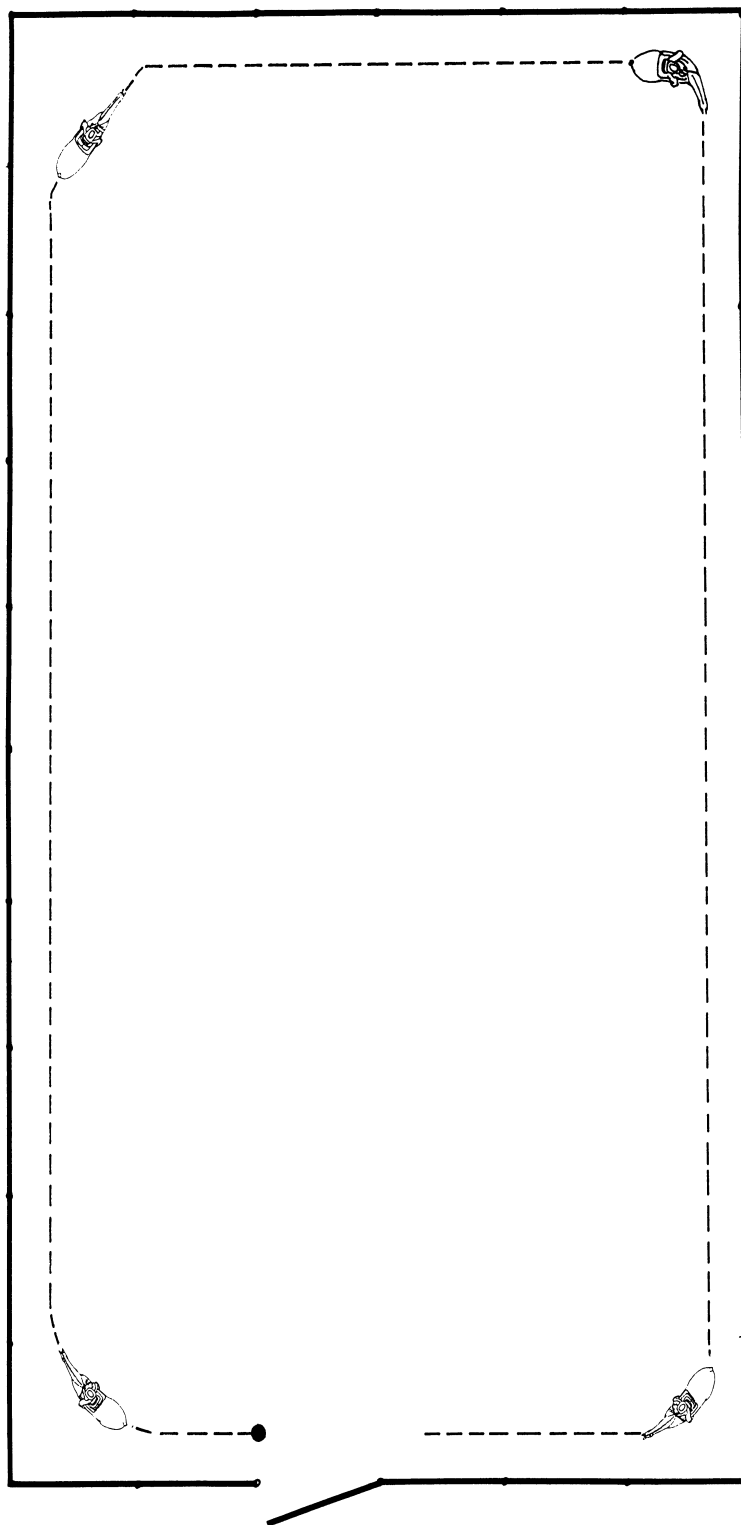
Jak to jechać

Schemat prawidłowo wyjechanego narożnika w prawo:

- Jedź kłusem (ćwiczenie 6).
- W odległości 6 metrów od ściany wykonaj półparadę (ćwiczenie 14).
- Przenieś ciężar ciała na wewnętrzną kość siedzeniową (prawą) i nieco w przód.
- Przesuń w dół prawe kolano (pięta w dół), aby nie załamywać się w biodrach w prawo.
- Ustaw konia do wewnątrz za pomocą wodzy wewnętrznej (prawej).
- Przyłóż wewnętrzną (prawą) łydkę na popręg, aby posłać wewnętrzną (prawą) tylną nogę w przód i aby dać koniowi punkt, wokół którego ma się wyginać.
- Poluzuj zewnętrzną (lewą) wodzę na tyle, by umożliwić wymagane wygięcie.
- Utrzymuj dostateczny kontakt na zewnętrznej (lewej) wodzy, by koń nie wypadł zewnętrzną łopatką na lewo.
- Przesuń zewnętrzną (lewą) łydkę nieznacznie za popręg, aby zad nie uciekał w lewo.
- Użyj łydki zewnętrznej, by wygiąć konia wokół łydki wewnętrznej (prawej).

Głębokie wyjechanie narożnika jest bardziej zaawansowanym elementem wykonywanym w chodach zebranych.

- Nie przekładaj ręki wewnętrznej przez szyję konia, w przeciwnym razie jego lewa łopatka wyjdzie na zewnątrz.
- Utrzymuj taki sam rytm chodu w narożniku.



Miej na uwadze

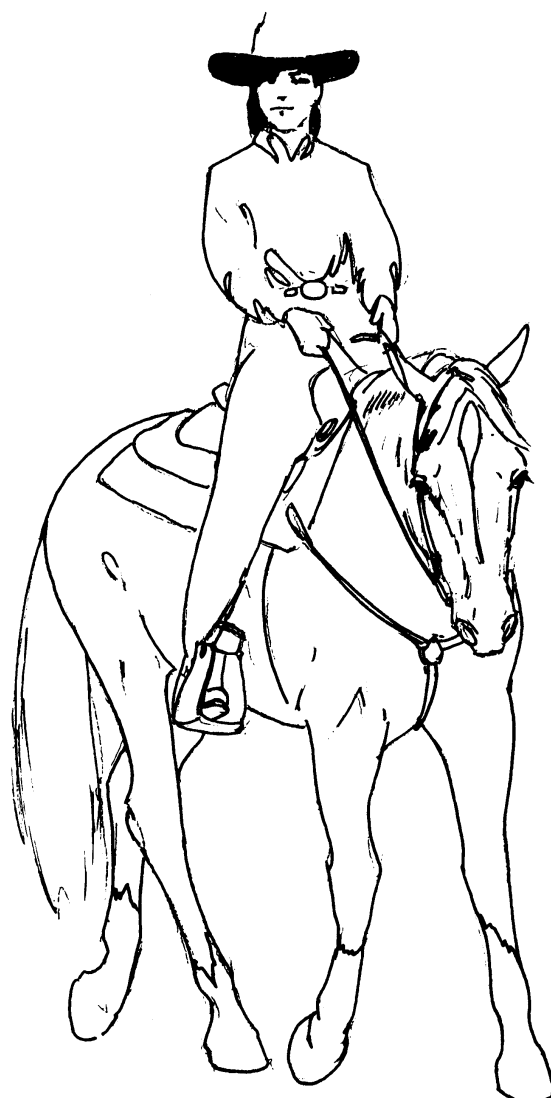
Jeśli koń usiłuje ściąć narożnik i nie wygina się w płaszczyźnie bocznej, musisz natychmiast zareagować, działając zdecydowanie i silnie łydka wewnętrzną, dosiadem i wodzą.

Korzyści

Traktując wyjeżdżanie każdego narożnika jako odrębny manewr (którym ono w istocie jest!), osiągniesz dużo szybciej cel: wyszkolenie zrównoważonego i gibkiego konia!

Wyjaśnienie do rysunku wyjeżdżania narożników

- Prawidłowy, normalny narożnik w chodach roboczych.
- Ścinanie narożnika, koń idzie płasko bez wygięcia bocznego.
- Nieprawidłowo wykonany głęboki narożnik ze zbyt dużym zgięciem szyi od zbyt mocnego działania wewnętrznej wodzy; łopatka wypada na zewnątrz.
- Prawidłowo wykonane głębokie wyjechanie narożnika w chodach zebranych.



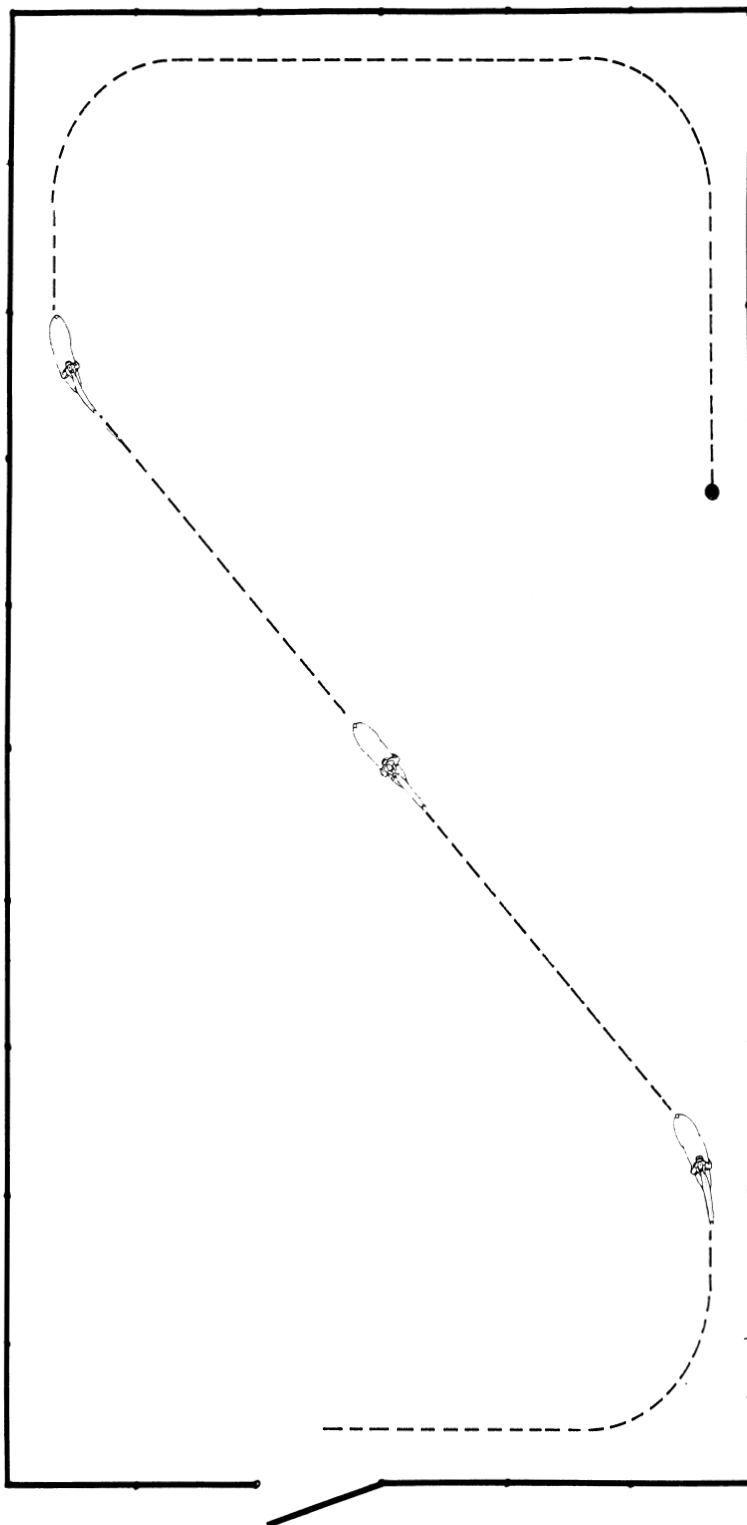
W miękkim, zrównoważonym wygięciu w prawo ciało tego konia tworzy równy łuk od głowy do ogona. Zwierzę trzyma potylicę w górze, nie unika kontaktu przez zbyt głębokie opuszczenie nosa w dół. Wygląda na zadowolone. Patrz rysunki do ćwiczeń 34, 36 i 43. Dla odróżnienia obejrzyj rysunki do ćwiczeń 50 i 90.

ĆWICZENIE 32

ZMIANA KIERUNKU NA DŁUGIEJ PRZEKĄTNEJ

Jak to jechać

- Jedziesz kłusem anglezowanym na lewą rękę: siadasz, gdy lądują prawa przednia i lewa tylna noga, a unosisz się, gdy odrywają się od ziemi (ćwiczenie 6).
- Przejeżdż tak całą krótką ścianę ujeżdżalni.
- Wyjeżdż drugi narożnik krótkiej ściany z normalnym zgięciem w narożniku (ćwiczenie 31).
- Po przejechaniu narożnika jedź 1–2 kroki prosto (ćwiczenie 30).
- Skieruj konia w lewo i jedź po przekątnej ujeżdżalni, kierując się do miejsca na przeciwległej długiej ścianie około 2 kroków przed przeciwległym narożnikiem.
- W okolicach środka przekątnej zmień nogę, na którą anglezujesz, wysiadując 2 kroki w siodle. W ten sposób będziesz anglezował na drugą nogę.
- Zbliżając się do narożnika, zegnij konia na prawo.
- Dojechawszy do końca przekątnej, skieruj konia w prawo.
- Jedź prosto 1–2 kroki.
- Wyjeżdż narożnik w prawo.
- Jedź dalej prosto w nowym kierunku.



Miej na uwadze

Zmiana kierunku ma miejsce, gdy zmieniasz kierunek następnego zakrętu. Gdy jedziesz na lewą rękę, robisz cały czas zakręty w lewo. Jeśli chcesz pojechać teraz na prawą rękę, istnieje wiele sposobów na zmianę kierunku ruchu. Ten jest jednym z najprostszych.

Jeśli wykona się go prawidłowo, rytm i ramy konia pozostaną niezmiennie w całym ćwiczeniu.

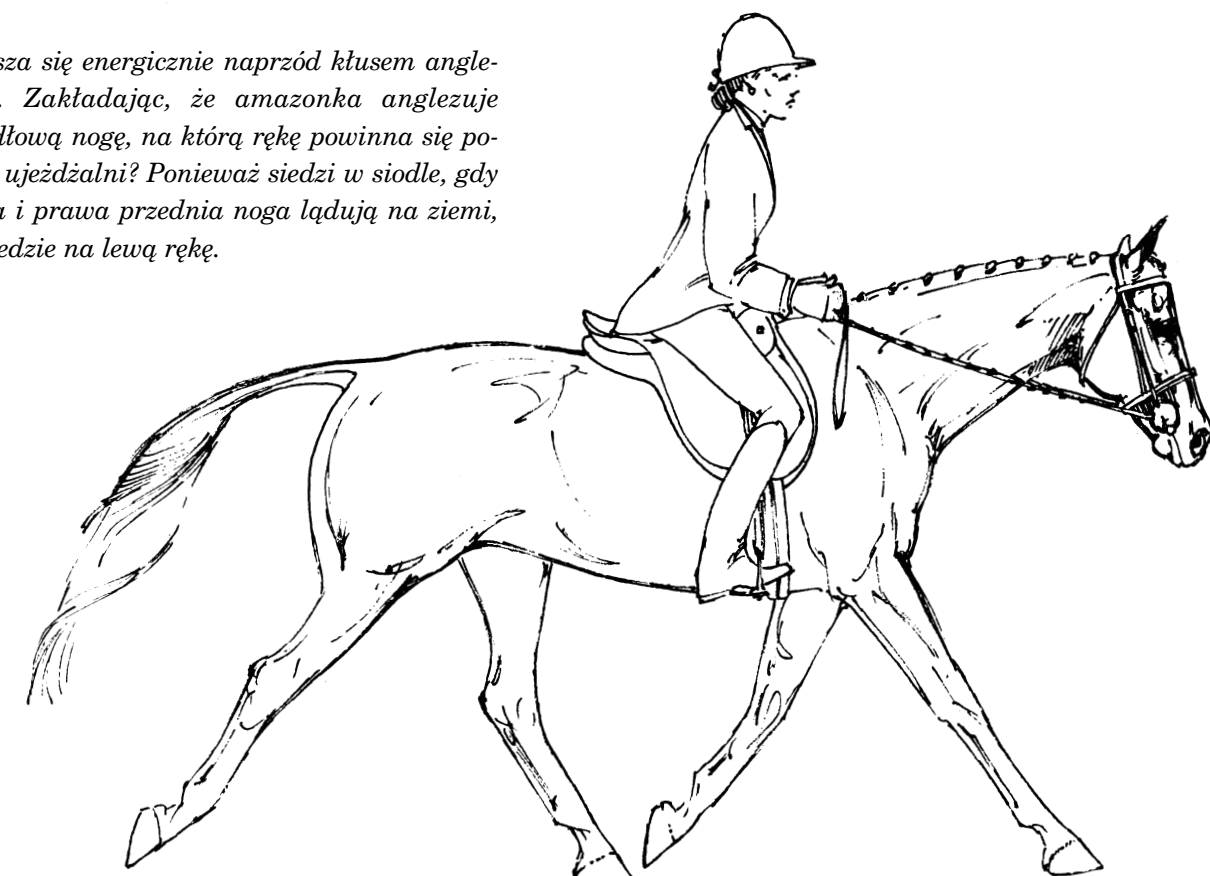
Korzyści

Zmiana kierunku na długiej przekątnej jest bardzo przyjaznym sposobem na zmianę kierunku jazdy i zmianę zgięcia. Masz mnóstwo czasu, by wszystko sobie ułożyć, zmienić dosiad, ustawienie łydek i wodzy odpowiednio do nowego zgięcia. Zachęca konia do swobodnego kłusowania zamiast skracania wykroku przy zmianie kierunku.

Komentarz

- Jeśli koń w trakcie zmiany podrzuca głowę, przyspiesza, skraca wykrok lub kiwa głową, musisz popracować nad koordynacją swoich pomocy.
- Uważaj, żeby nie ciągnąć za wodze przy zmianie nogi, na jaką anglezujesz, gdyż koń utraci wówczas równowagę i skróci wykrok.
- Nie wyjeżdżaj na przekątną bezpośrednio z jednego narożnika do drugiego, ponieważ będziesz musiał robić bardzo ciasne zakręty, co będzie dla konia trudne do wykonania bez zakłócania jego równowagi i rytmu.
- Nie próbuj zmieniać kierunku na przekątnej z pierwszego narożnika krótkiej ściany, gdyż zmusi cię to do wykonania bardzo ciasnych zakrętów i unicestwi cel całego ćwiczenia.

Koń porusza się energicznie naprzód kłusem anglezowanym. Zakładając, że amazonka anglezuje na prawidłową nogę, na którą rękę powinna się poruszać na ujeżdżalni? Ponieważ siedzi w siodle, gdy lewa tylna i prawa przednia noga lądują na ziemi, zapewne jedzie na lewą rękę.



ĆWICZENIE 33

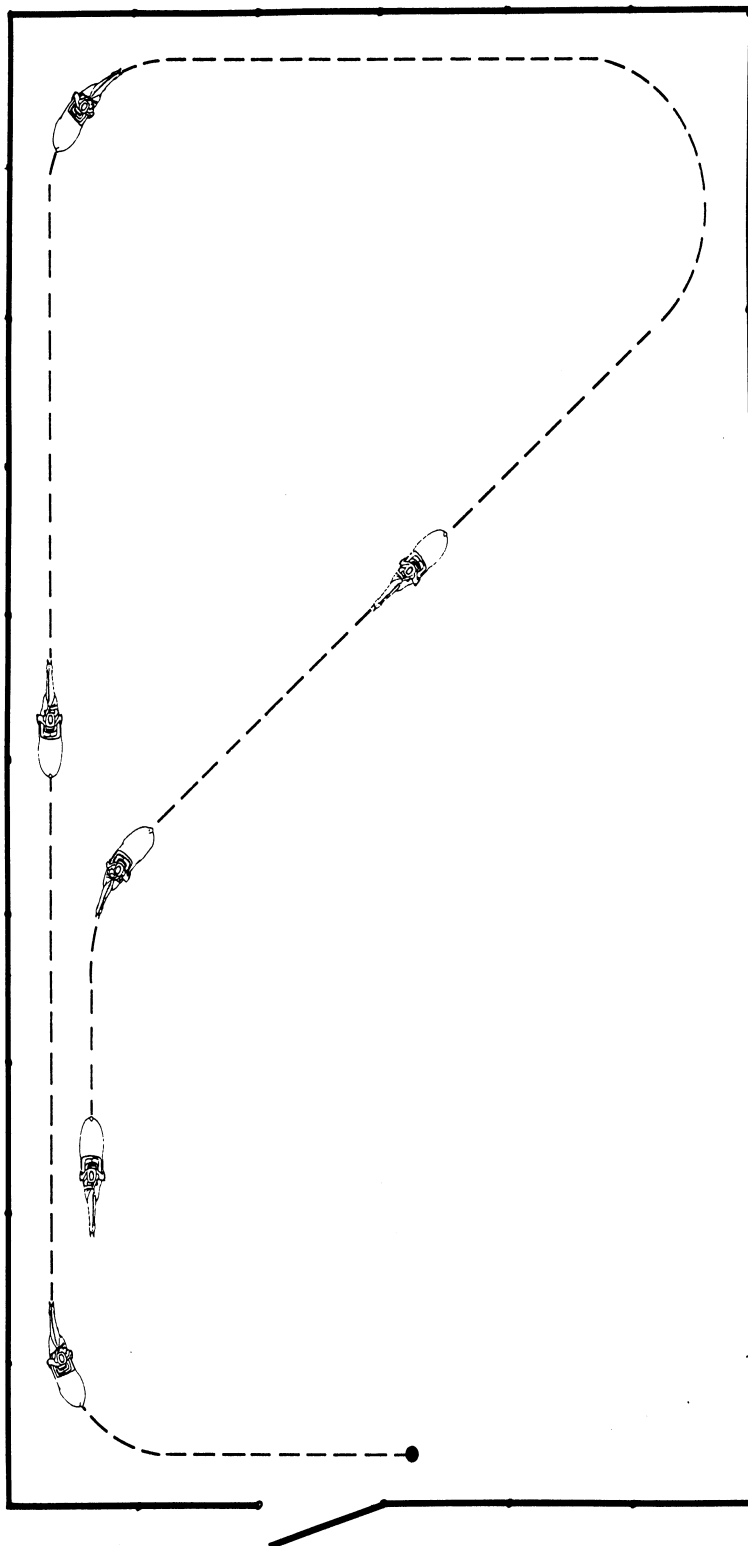
ZMIANA KIERUNKU NA KRÓTKIEJ PRZEKĄTNEJ

Jak to jechać

- Jedź jogiem (ćwiczenie 7).
- Przejdź narożnik w prawo (ćwiczenie 31).
- Jedź dalej prosto wzdłuż długiej ściany (ćwiczenie 30).
- Pierwszy narożnik krótkiej ściany przejdź normalnie (ćwiczenie 31).
- Jedź krótką ścianą.
- Rozpocznij wykonywanie koła o średnicy 10 metrów (ćwiczenie 36) w drugim narożniku.
- Skieruj się w stronę przeciwległej długiej ściany, celując prawie na jej środek.
- Skieruj konia w lewo.

Wariant

Poniższy wariant jest standardem:
Wyjedź drugi narożnik krótkiej ściany normalnie.
Jedź wyprostowanym koniem 1–2 kroki.
Skieruj konia w prawo.
Kieruj się na środek długiej ściany.

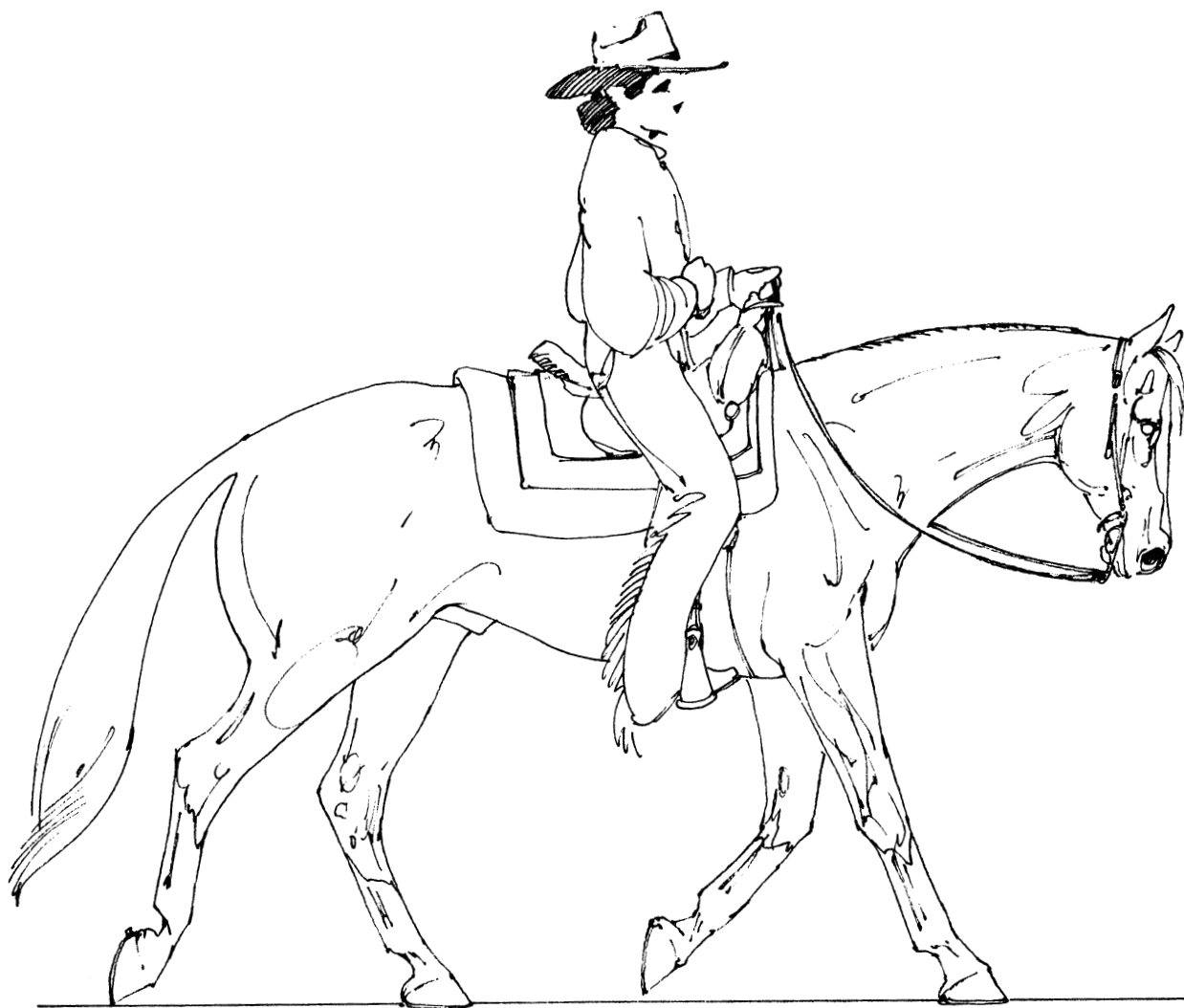


Miej na uwadze

Na rysunku ujeżdżalni pokazana jest podstawowa wersja ćwiczenia, stosowana w przypadku koni początkujących. Przedstawiony powyżej wariant jest bardziej odpowiedni dla średnio wytrenowanych i zaawansowanych wierzchowców.

Korzyści

Wzorzec ten przyda się, gdy będziesz jeździł bardziej skróconymi chodami i pracował między innymi nad lotną zmianą nogi w galopie.



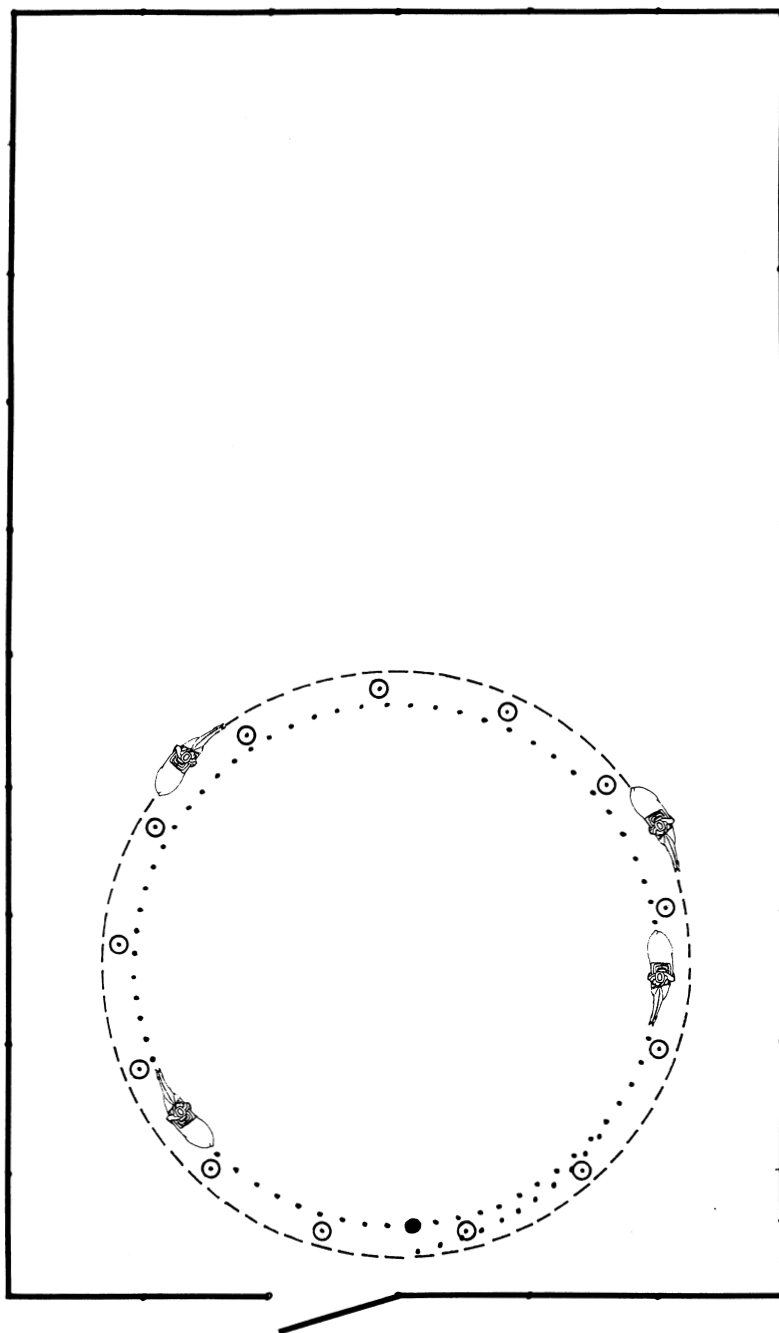
Jog jak z obrazka. Koń jest ładnie ustawiony na pomoce, na lekkim kontakcie. Jeździec siedzi w równowadze, nie przeszkadza ruchom konia, pozwala mu pracować pod sobą.

ĆWICZENIE 34

BARDZO DUŻE KOŁO

Jak to jechać

- Ustaw pachołki, wyznaczając koło o średnicy 20–30 metrów.
- Zaczynij po wewnętrznej stronie pachołków, rusz stępem (ćwiczenia 2 i 15) po dużym kole na prawo.
- Pachołki będziesz miał po swojej lewej stronie. Wyobraź sobie, że chcesz, by miejsce pośrodku kłody twojego konia i twoja lewa łydka ocierały się o pachołki.
- Przejdź na zewnętrzną stronę pachołków i zakłusuj (ćwiczenia 6 i 17) po kole po zewnętrznej stronie pachołków.
- Jadąc po kole w prawą stronę, będziesz teraz miał pachołki po swojej prawej. Wyobraź sobie, że chcesz, by twój koń zawijał się wokół pachołków, maksymalnie się do nich zbliżał, lecz nie dotykał ich.
- Wjedź do środka i zrób koło w kłusie.
- Wyjedź na zewnątrz i zrób koło w stępie.
- Zawróć i powtórz całą sekwencję na lewo.



Miej na uwadze

Jadąc po kole:

- Prowadź i kontroluj zad łydkami.

Przyłóż wewnętrzną łydkę na popręgę:

- by uaktywnić wewnętrzną tylną nogę,
- by stworzyć i utrzymać wygięcie boczne do środka,
- by zapobiec wpadaniu do środka koła.

Przyłóż zewnętrzną łydkę za popręgiem:

- by zachować zgięcie ciała konia poprzez przytrzymanie zadu,
- by sprawić, aby zewnętrzna tylna noga sięgała dalej w przód.

Przesuń zewnętrzną łydkę w przód:

- by wspomóc zewnętrzną wodzę przy prostowaniu wystającej łopatki.

- Prowadź i kontroluj przód wozdami.

Używaj wodzy wewnętrznej:

- czasem nieco wyżej niż zewnętrznej,
- czasem ruchem podnoszącym lub wibrującym,
- aby zainicjować ustawienie do wewnątrz i zgięcie.

Używaj wodzy zewnętrznej:

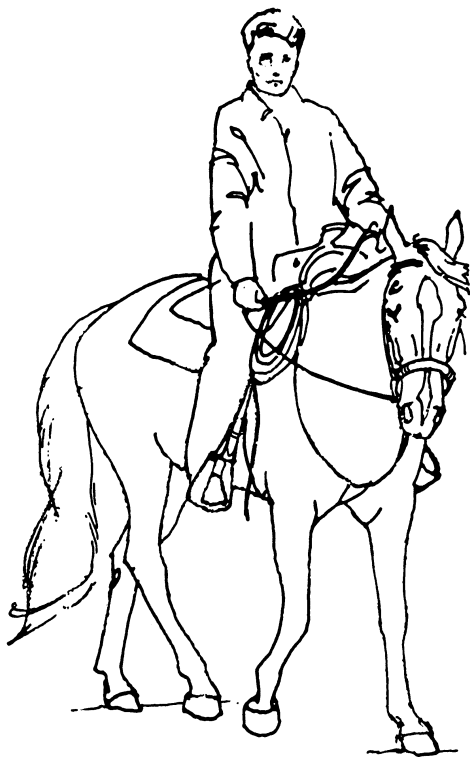
- nisko i stabilnie,
- by ograniczyć zgięcie do wewnątrz,
- by zapobiec wypadaniu zewnętrznej łopatki.

Korzyści

Koła stanowią podstawę szkolenia każdego konia, podstawę równego uelastyczniania go na obydwie strony, tak aby rozwinął właściwą symetrię ciała. Koń wykonujący prawidłowo koła w obydwie strony nie będzie opierał się działaniu pomocy, gdy poprosisz go o wykonanie innych elementów.

Komentarz

Nie myl pracy na kołach z pracą na dwóch śladach. Kiedy jedziesz na koniu po kole, powinienes jechać go prosto. Jazda „prosto” po kole oznacza, iż musisz pilnować, by tylne nogi konia podążały śladami przednich kończyn oraz by koń był równomiernie zgięty od głowy do nasady ogona, odpowiednio do średnicy koła i wymaganego promienia zgięcia.



Na początku jeździec może używać wodzy prowadzącej (otwierającej), aby nauczyć konia miękkiego zginania się w ruchu po okręgu. Zauważ, że wodza zewnętrzna ogranicza zgięcie.

ĆWICZENIE 35

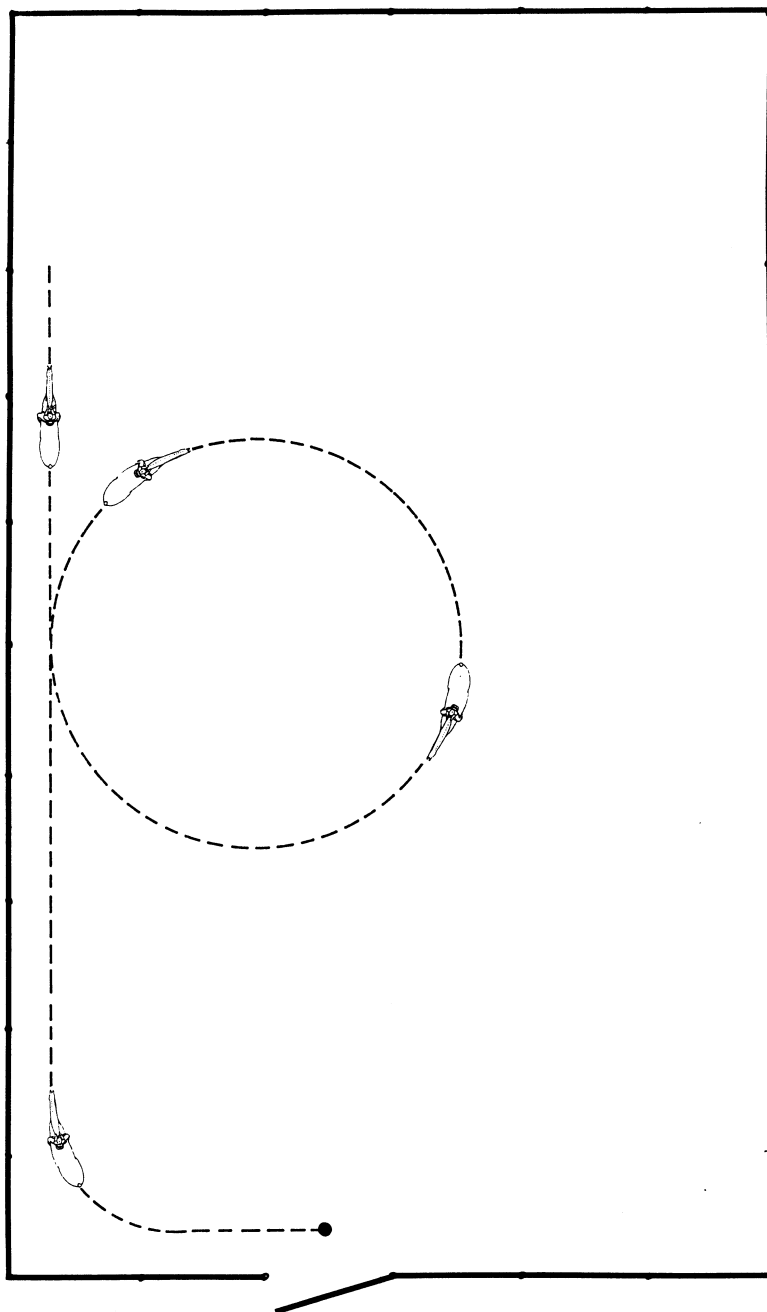
DUŻE KOŁO (20-METROWE)

Jak to jechać

- Jedź klusem roboczym ćwiczebnym (ćwiczenie 7).
- Wyjedź narożnik (ćwiczenie 31).
- Jedź prosto (ćwiczenie 30).
- Na środku długiej ściany wykonaj koło o średnicy 20 metrów na prawo (ćwiczenie 34).
- Wróć do tego samego miejsca, z którego rozpoczyłeś koło.
- Jedź prosto.

Warianty

Wykonuj 20-metrowe koła we wszystkich chodach.



Miej na uwadze

Musisz umieć ocenić, czy wykonywane przez ciebie koła są prawidłowych rozmiarów i mają jednolity kształt. Ustaw sobie pachołki, znaczniki na ogrodzeniu, wysyp wapnem ślady na ziemi lub skorzystaj z pomocy instruktora bądź innej kompetentnej osoby stojącej na ziemi.

Korzyści

Ogólne korzyści znajdziesz w opisie do ćwiczenia 34.

Duże koła wymagane są na konkursach ujeżdżenia na poziomie szkoleniowym.

Komentarz

Upewnij się, że wiesz, z jakim zgięciem i w jakim rytmie powinieneś wykonywać ćwiczenie. Nieprawidłowa jazda po kołach daje efekt odwrotny do zamierzonego.

Amazonka zbyt mocno zgięła konia w prawo, działając za silnie prawą wodzą. Ma załamany postawę z prawej strony, więc jej lewa pięta uniosła się w górę. Koń podstawia prawą tylną nogę pod kłode, idąc po dwóch śladach, zamiast iść „prosto” (ćwiczenie 34) po kole. Aby rozwiązać ten problem, amazonka powinna mniej intensywnie używać prawej wodzy i łydki. Powinna siedzieć równo na obydwu kościach siedzeniowych, a następnie lekko obciążyć wewnętrzną kość, jednocześnie nie pozwalając, by lewa strona ciała się uniosła. Lewą wodzę mogłaby nieco odstawić od szyi, by wyprostować konia i trzymać jego lewą łopatkę „w górze”. Dla porównania rysunki do ćwiczeń 31, 34, 36 i 49.

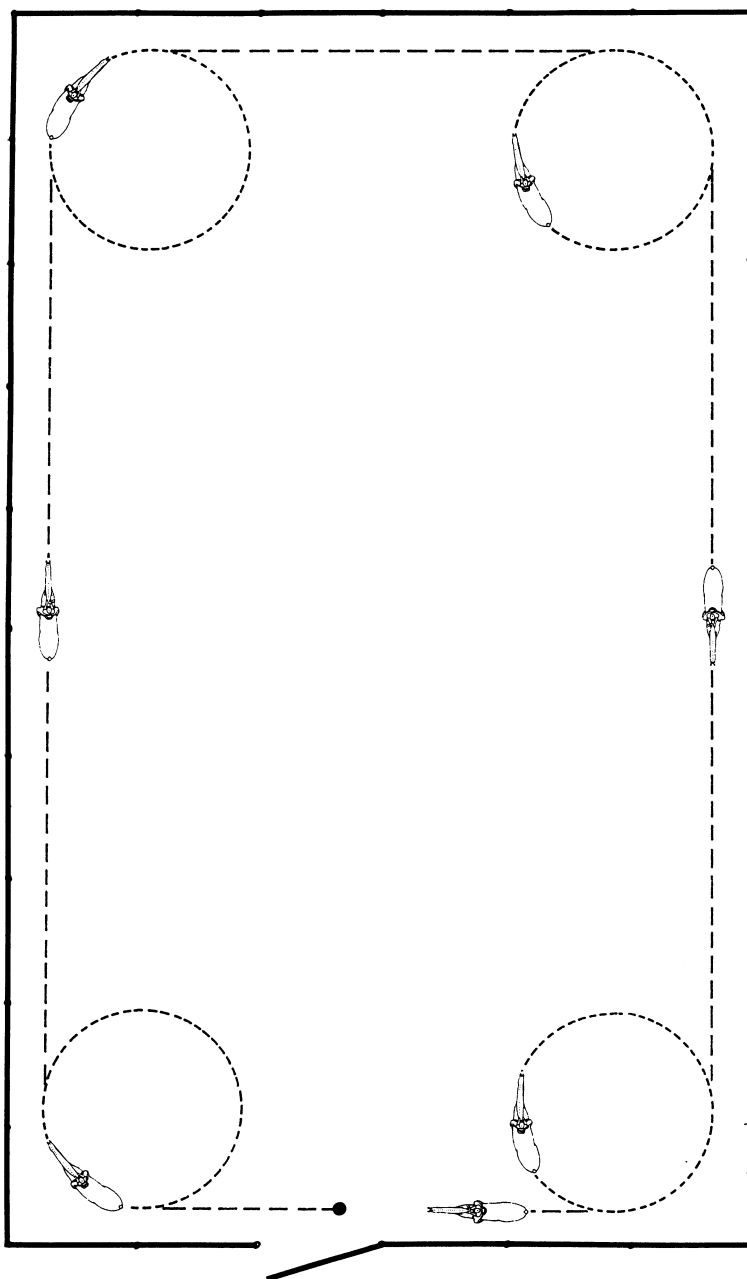


ĆWICZENIE 36

ŚREDNIE KOŁO (10-METROWE)

Jak to jechać

- Jedź kłusem roboczym ćwiczebnym (ćwiczenie 7).
- Wykonaj półparadę (ćwiczenie 14).
- Jedź kłusem zebrany (ćwiczenie 9).
- Jedź średnie koło w pierwszym narożniku.
 - Wodza wewnętrzna, łydka i wzrok zwrócone w kierunku ruchu.
 - Półparada na wodzy zewnętrznej.
 - Skręć tułów tak, by zewnętrzny bark wysunął się w przód.
- Kończąc koło, jedź prosto ćwiczebnym kłusem roboczym (ćwiczenie 7).
- Jedź prosto (ćwiczenie 30) wzdłuż długiej ściany.
- Przed narożnikiem wykonaj półparadę i przejdź do kłusa zebranego.
- Ponownie jedź średnie koło.
- Kontynuuj.



Warianty

- Spróbuj wykonać to ćwiczenie w stępie, by określić, jakiego wówczas wymaga zgięcia.
- Używaj go w galopie do kontrolowania prędkości.

Korzyści

- Poprawia równowagę, zwiększa stopień podstawienia zadu, rozwija bardziej aktywne tylne nogi i większe ugięcie stawów skokowych, wprowadza elementy zebrania.
- Doskonali ujeżdżenie na pierwszym poziomie.

- Ponieważ większość koni ma silniejszą lewą tylną nogę (ćwiczenie 30), wykonywanie tego ćwiczenia na prawo w celach kondycyjnych wzmocni prawą tylną nogę i zwiększy jej zdolność do pchania i przenoszenia ciężaru. Ćwiczenie takie pomoże także wyprostować konia, gdyż wzmocni jego słabe strony. Wprowadzając po raz pierwszy do treningu małe koła (ćwiczenie 37), nie wykonuj zbyt wielu powtórzeń, gdyż możesz nadwerężyć konia i tymczasowo go osłabić.



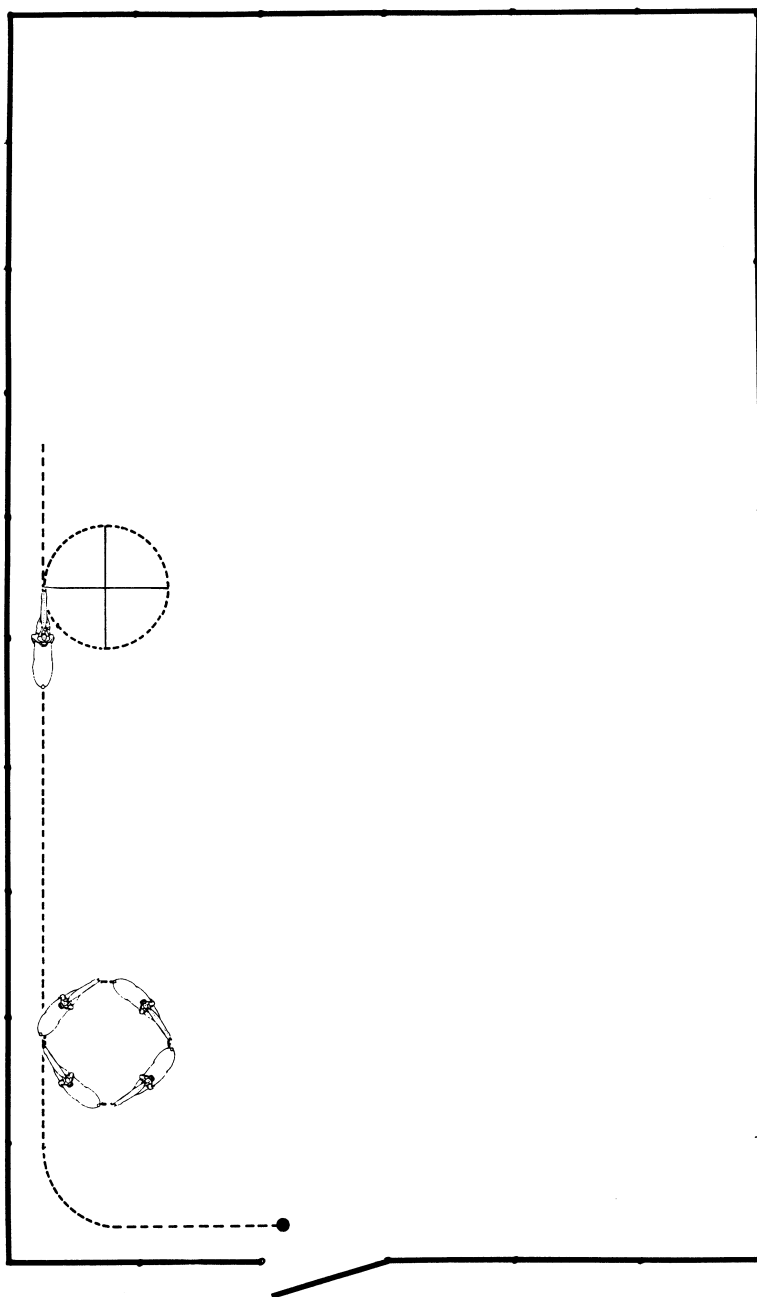
Jeździec sprawdza, jak dużego zgięcia wymaga jechanie średniego koła w stępie. Aby „wyprostować” konia na kole (zmniejszyć zgięcie do środka), odstawia na chwilę lewą wodzę od szyi konia, by lewa łopatka znajdowała się wyżej. Pamiętaj, że zbyt mocne zgięcie do środka powoduje wystawanie zewnętrznej łopatki, co wygląda pokracznie! Zauważ, iż gdy prawa tylna noga przesuwa się do środka i w przód, najprawdopodobniej stanie na śladzie przedniego kopyta. Jest to pożądany efekt.

ĆWICZENIE 37

MAŁE KOŁO (6-METROWE) – WOLTA

Jak to jechać

- Jedź klusem zebrany (ćwiczenie 9).
- Wyjedź narożnik (ćwiczenie 31).
- Jedź prosto (ćwiczenie 30) 6 metrów.
- Przygotuj się do wolty w prawo.
 - Prawa wodza zgina szyję pionowo w potylicy i do środka na prawo.
 - Obciąż wewnętrzną piętę, by koń mógł zrównoważyć swój ciężar.
 - Trzymaj wodzę zewnętrzną, by zapobiec nadmiernemu wygięciu.
 - Prawą łydka poproś o maksymalne zgięcie boczne, przy czym tylne nogi mają nadal iść śladem przednich.
- Jedź małe koło (woltę) o średnicy 6 metrów.
- Jedź prosto około 18 metrów.
- Ustawienie na prawo.
- Wykonaj woltę na prawo.
- Jedź prosto.



Miej na uwadze

Wykonuj to ćwiczenie tylko w naprawdę zebranych chodach, gdyż wymaga ono najmocniejszego możliwego zgięcia bocznego przy jednoczesnym utrzymywaniu konia na jednym śladzie.

Korzyści

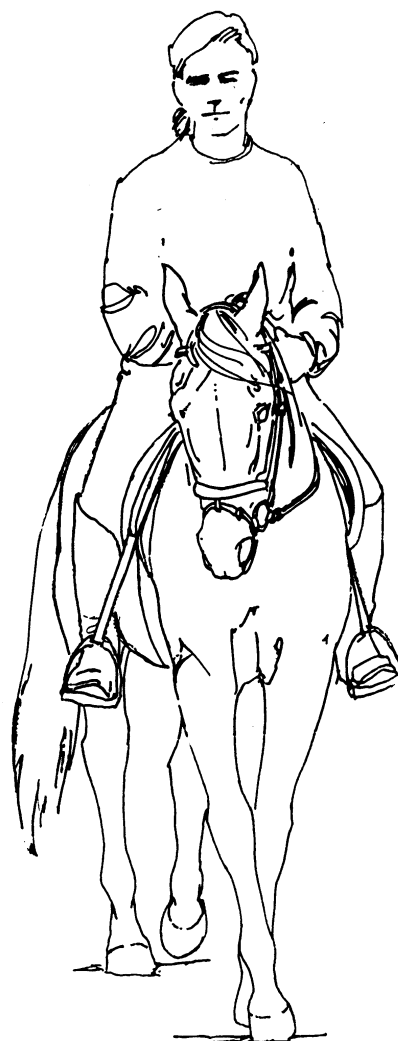
- Rozwija zebranie i zwiększa siłę zadu.
- Poprawia ujeżdżenie na poziomie Prix St. George.

Warianty

- Wykonaj to samo ćwiczenie stępem zebranym lub galopem zebranym.
- Zrób 2–3 wolty w tym samym miejscu.

Komentarz

- Nie poświęcaj rytmu na rzecz mocnego zgięcia, wymaganego do wykonania bardzo małego koła. Jeśli twój koń zacznie drobić lub chować się za wędzidłem, poćwicz duże koła i stopniowo zmniejszaj je przez okres kilku tygodni.
- Nie używaj zbyt mocno wewnętrznej wodzy, żeby zgiąć ostro konia – zaburzysz jego równowagę i trudno mu będzie się poruszać.
- Nigdy nie próbuj wykonywać koła o średnicy mniejszej niż 6 metrów, gdyż koń nie może się zgiąć i pozostawać na jednym śladzie na mniejszej figurze. Jego zad zacznie wypadać na zewnątrz, a rytm stanie się nieregularny.



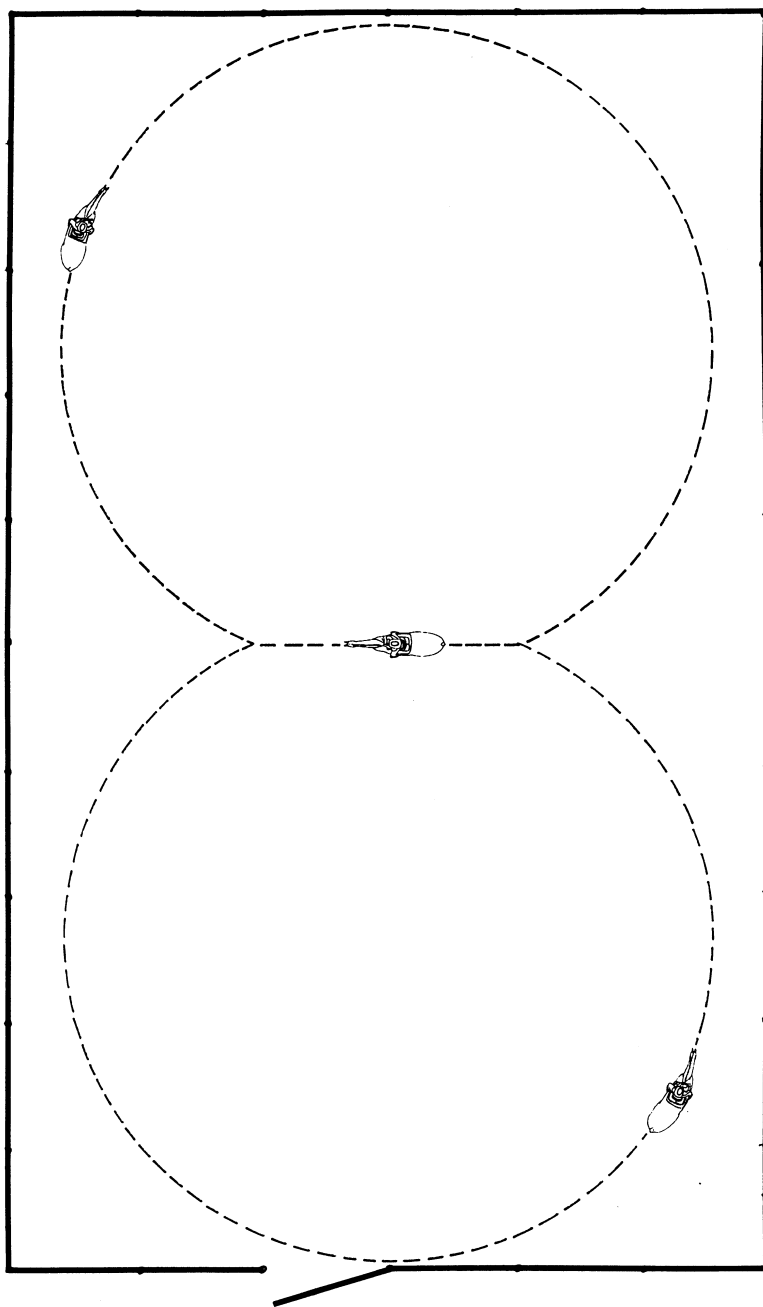
Na tym rysunku przedstawiającym ustawienie w prawo, koń jest właśnie przygotowywany do rozpoczęcia wolty na prawo. Jest ustawiony w prawo i porusza się w skróconej ramie (w stępie). Zgięcie na prawo jest zminimalizowane, gdyż jeździec pilnuje podstawy szyi lewą wodzą. W razie konieczności może wzmocnić kontakt na lewej wodzy. Utrzymuje konia na śladzie lewą tydką. Patrz: rysunek do ćwiczenia 85.

ĆWICZENIE 38

ÓSEMKA

Jak to jechać

- Zaczynj na środku ujeżdżalni, stojąc przodem do jednej z długich ścian. Skup uwagę na słupku ogrodzenia lub pachołku, który wyznacza środek.
- Patrz prosto przed siebie i jedź naprzód (ćwiczenie 30) jogiem (ćwiczenie 7).
- Po 1–2 krokach zacznij wykonywać koło w prawo (ćwiczenia 34–36).
- Wyjedź duże, równe koło, stosując niezmiennie pomoce.
- Zbliżając się do końca koła, przygotuj się do zmiany pomocy do jazdy na wprost (ćwiczenie 30).
- Jedź prosto 1–4 kroki, w zależności od rozmiarów koła.
- Zmień pomoce do zgięcia w lewo.
- Rozpocznij koło na lewo. Bądź gotów przytrzymać zad, jeśli zacznie wypadać na zewnątrz nowego koła.
- Wyjedź duże, równe koło w lewo.
- Zbliżając się do końca koła, przygotuj się do jazdy na wprost.
- Jedź stępem 1–2 kroki na wprost (ćwiczenie 17).
- Zatrzymaj (ćwiczenie 19).



Warianty

- Wykonaj ćwiczenie w stępie, by przyswoić sobie wzorzec.
- Jadąc lope'em, będziesz musiał wykonać zwykłą zmianę nogi w galopie (ćwiczenie 84), lotną zmianę nogi w galopie (ćwiczenie 95) lub też jechać drugie koło kontrgalopem (ćwiczenia 52–54).
- Zmieniaj średnicę koła od 30 do 12 metrów, w zależności od chodu i stopnia zebrania.
- Wyjeddź więcej niż jedno koło na prawo (lub lewo) przed zmianą kierunku.

Miej na uwadze

Linia pomiędzy dwoma kołami powinna być równoległa do krótkich ścian ujeżdżalni. Nie powinna to być przekątna, przecinająca ujeżdżalnię w X. Takie wykonanie jest leniwym sposobem na zmianę kierunku na ósemce i „zjada” część każdego koła. Bardziej prawidłowa zmiana jest z fragmentem prostej na środku. Jest ona też trudniejsza, ponieważ wymaga utrzymywania konia w równowadze.

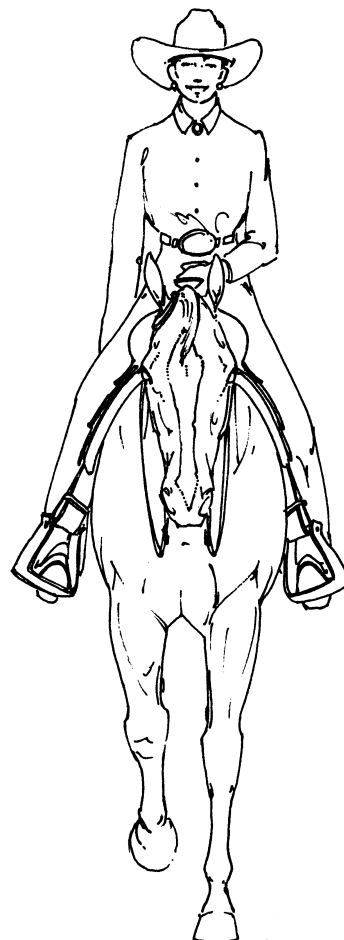
Twoim ostatecznym celem jest jechanie na środku zaledwie jednego kroku na wprost, tak by koła tylko się stykały.

Jadąc po prostej pomiędzy dwoma kołami, utrzymuj ciężar ciała równo rozłożony i skupiaj uwagę, patrząc prosto przed siebie. Patrz: rysunek do ćwiczenia 30.

Korzyści

Ósemka jest prostym ćwiczeniem, łączącym ruchy po prostej i po łukach, pozwalającym przy tym ćwiczyć zmianę zgięcia i zatrzymanie z długo trwającym przygotowaniem. Ćwiczenie to może ci także pomóc wyrobić sobie dobre nawyki i koordynację, wymagane do czekającej cię bardziej zaawansowanej pracy. Często włącza się je do programów konkurencji horsemanship, equitation i reining*.

* Konkurencje rozgrywane w zawodach w stylu western.



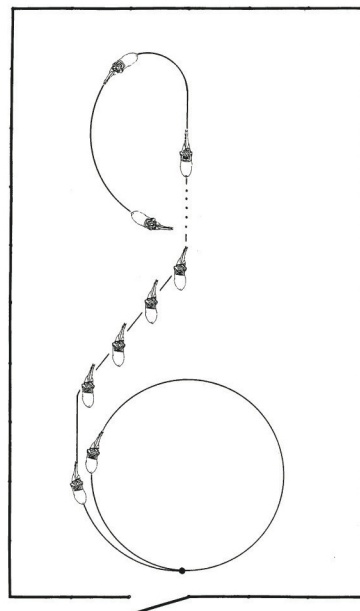
Marzeniem każdego, kto pragnie doskonalić swoje umiejętności jeździeckie, jest praca z trenerem. Niewielu jednak stać na „osobistego trenera”, a i dostęp do trenerów – prawdziwych fachowców nie jest łatwy. Każdy potrzebujący pomocy w szkoleniu może jednak skorzystać z książek, które – wprawdzie nie w stu procentach – w wielu sytuacjach mogą zastąpić trenera. Takimi książkami są podręczniki z serii 101 ćwiczeń. Mają Państwo w rękach kolejną, godną polecenia pozycję z tej serii.

Wojciech Mickunas

101 ćwiczeń na ujeżdżalni to doskonała książka dla jeźdźców, którzy chcą poprawić umiejętności swoje i swoich koni. Została napisana z myślą zarówno o tych, którzy uprawiają jeździectwo nazywane klasycznym, jak i o tych, którzy jeżdżą w stylu western. Podobnie jak pozostałe książki z serii 101 ćwiczeń, jest to propozycja przystępna, praktyczna i godna polecenia.

Miesięcznik „Świat Koni”

Ćwiczenia – odpowiednie zarówno dla jeźdźców jeżdżących w stylu angielskim, jak i amatorów westernu – są ułożone według wzrastającego stopnia trudności, od prostych, podstawowych elementów, takich jak stęp i kłus roboczy, do bardziej zaawansowanych: „dwa kwadraty” i „lotna zmiana nogi w galopie”. Cherry Hill prezentuje znane, klasyczne ćwiczenia obok własnych oryginalnych pomysłów, dając każdemu szeroki wybór użytecznych programów do pracy. Książka ta jest także cennym podręcznikiem dla trenerów i instruktorów, szukających nowych metod nauczania.



Przykładowe ćwiczenia:

- galop zebrany,
- długa i niska rama,
- rozluźnienie,
- koło i ustępowanie od tyłki,
- kłus – zatrzymanie – cofanie – stęp,
- zygzak w ciągu,
- długa serpentyna,
- rollback,
- spirala,
- ósemka.

W SERII UKAZAŁY SIĘ TAKŻE:



www.galaktyka.com.pl

CHERRY HILL, wielokrotnie nagradzana autorka, od ponad 25 lat jest trenerem koni, hodowcą, instruktorem nauk o koniach i sędzią. Napisała ponad 20 książek o tematyce jeździeckiej. Od 32 lat zarządza stajnią i zajmowała się już ponad 400 końmi.

Patronat medialny:



ISBN: 978-83-7579-057-3



Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)