

EKSPERT
POLECA



101 ĆWICZEŃ DLA SKOCZKA

LINDA L. ALLEN

DIANNA R. DENNIS

GALAKTYKA



Linda Allen na koniu Mystic.

101 ĆWICZEŃ DLA SKOCZKA

LINDA L. ALLEN
DIANNA R. DENNIS

Przekład: WOJCIECH MICKUNAS

GALAKTYKA

Tytuł oryginału: 101 Jumping Exercises for Horse & Rider
Copyright © 2002 Linda L. Allen and Dianna R. Dennis
Originally published in the United States by Storey Publishing LLC
All rights reserved
ISBN wydania oryginalnego: 1580174655

© for Polish edition: Galaktyka Spółka 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: galak@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

Wyd. II

ISBN: 978-83-83896-89-6

Projekt okładki: *Rob Johnsoh, Johnson Design*

Zdjęcie na okładce: © *HorseSource / Peter Llewellyn*

Zdjęcie autorki: z archiwów *Lindy Allen*

Zdjęcia wewnątrz z archiwów: *Lindy Allen 4, 13, 23, 114, 162, Catherine Cammett 225,*

Tony DeCosta 8, 82, HorseSource / Peter Llewellyn 128, 182, 212, Carles Mann 12, 30,

Tish Quirk 29, 224, 138, Ed Lacey z archiwum Williama Steinkrausa 11, James Wofford 226

Ilustracje: *Susan E. Harris*

Diagramy: *Chuck Galey*

Redaktor: *Małgorzata Gołąb*

Redaktor techniczny: *Andrzej Czajkowski*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Korektor: *Magdalena Kryścińska*

DTP: *Jakub Kabała*

Druk i oprawa: *Drukarnia Narodowa w Krakowie*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: galak@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.

*Książkę dedykujemy naszym
KONIOM,
których cierpliwość i niezwykła
inteligencja
nie przestają nas zadziwiać,*



*oraz pamięci Berta de Nemethy,
prawdziwego mistrza klasycznego
jeździectwa.*



Grand prix w skokach – Peter Leone.

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
Droga do Carnegie Hall	9
Wyszkolenie jeździeckie	11
Dwa umysły – wspólny cel	12
WPROWADZENIE	14
ROZDZIAŁ 1 – Podstawowe ćwiczenia w stępie i w kłusie	31
(Ćwiczenia 1 – 25)	
ROZDZIAŁ 2 – Przechodzenie od jazdy przez leżące drągi do skoków: ćwiczenia gimnastyczne	83
(Ćwiczenia 26 – 40)	
ROZDZIAŁ 3 – Szeregi gimnastyczne z różną ilością skoków z galopem pomiędzy przeszkodami	115
(Ćwiczenia 41 – 49)	
ROZDZIAŁ 4 – Zastosowanie szeregów gimnastycznych w jeździe z zakrętami w obu kierunkach i na wprost ...	129
(Ćwiczenia 50 – 53)	
ROZDZIAŁ 5 – Ćwiczenia w galopie z drągami na ziemi	139
(Ćwiczenia 54 – 64)	
ROZDZIAŁ 6 – Ćwiczenia skoków w galopie	163
(Ćwiczenia 65 – 73)	
ROZDZIAŁ 7 – Problemy napotymane podczas treningu skoków	183
(Ćwiczenia 74 – 95)	
ROZDZIAŁ 8 – Ćwiczenia dla najbardziej zaawansowanych koni i jeźdźców	213
(Ćwiczenia 96 – 101)	
PRZYCZYNILI SIĘ DO POWSTANIA KSIĄŻKI	225
SŁOWNIK WYRAŻEŃ I OKREŚLEŃ	227



Anne Kursinski na koniu Eros.

PRZECHODZENIE OD JAZDY PRZEZ LEŻĄCE DRAGI DO SKOKÓW: ćwiczenia gimnastyczne



Ćwiczenia gimnastyczne w kłusie są klasyczną metodą wprowadzania konia (i jeźdźca) do skoków. Pierwsze ćwiczenia są bardzo podstawowe, obejmują jeden element i są doskonałym początkiem nawet dla najbardziej niedoświadczonych konia i jeźdźcy. Najprostsze ćwiczenia mogą być stosowane do poprawienia techniki bardziej zaawansowanego konia lub do dopracowania przez jeźdźcę jakiegoś jednego aspektu jego dosiadu.

Ćwiczenia gimnastyczne w kłusie zapewniają również doskonały wstęp do płynnych skoków w galopie. Gdy na każdą kombinację gimnastyczną będziesz najeżdżał w kłusie, twój koń po wykonaniu skoku przez pierwszy element podejmie galop. Ważne jest, by koń utrzymywał ten galop również po ostatnim elemencie (skoku), aż do momentu, gdy go poprosisz o przejście do niższego chodu – do kłusa.

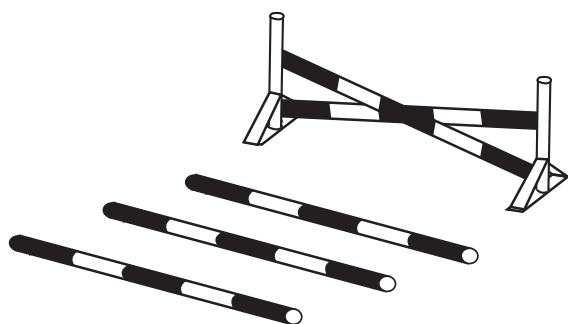
Jeśli dopiero zaczynasz uczyć się skoków, będziesz musiał zwrócić szczególną uwagę na dosiad. Skup się na utrzymywaniu pozycji półsiadu podczas najazdu na szereg gimnastyczny. Skoncentruj się na tym, by twój ciężar „spływał” w dół, aż do pięt, naciskając równocześnie rękami na kark konia i utrzymując wzrok skierowany do przodu. Utrzymując tę bezpieczną pozycję, staraj się rozluźnić wystarczająco, by poczuć, jak koń się zachowa, wykonując mały skok przez pierwszy krzyżaczek szeregu.

Dopiero po kilku taktach galopu, jakie twój koń wykona po skoczeniu ostatniego elementu, powinieneś powrócić do siadu lekkiego i przeprowadzić konia z powrotem w anglezowany kłus. Rozluźnienie rąk i ramion jest bardzo ważne. Nie chcesz chyba karać konia przez szarpnięcie jego pyska za to, że wykonał dobry skok! Przesuwanie rąk po karku do przodu (nazywane po angielsku crest release) jest pierwszą rzeczą, jakiej musi się nauczyć każdy jeździec podczas pokonywania szeregów gimnastycznych. Jeździec, którego nogi nie mają jeszcze ustabilizowanej pozycji, lub którego koń ma tendencje do skakania czasami zbyt wysoko albo niezgrabnie, powinien nauczyć się „wbijać się w grzywę” (wykorzystywać grzywę lub pasek od wytoka do przytrzymania się rękami – patrz przykład: ćwiczenie 26), zanim jego nogi nabiorą siły, a dosiad pewności.

Wysokość skoków powinna być uzależniona od poziomu doświadczenia, zarówno twojego, jak i konia. Zawsze zaczynaj bardzo ostrożnie: poproś pomocnika, aby podnosił i/lub poszerzał przeszkodę za każdym razem tylko odrobinę, tak aby stopniowo zwiększać stopień trudności skoku. Powtarzalna płynność przejazdów jest bardzo ważna. Skoki w większym stopniu opierają się na wypracowaniu nawyków (u ciebie i twojego konia): dobre nawyki dają dobre rezultaty.

PRZYGOTOWANIE

Ustaw szereg trzech lub czterech drągów leżących na ziemi w odległościach najwygodniejszych dla twojego konia do pracy w kłusie. Podwój odległość od ostatniego drąga do pary stojaków. Połóż między nimi dwa drągi w formie krzyżaka.



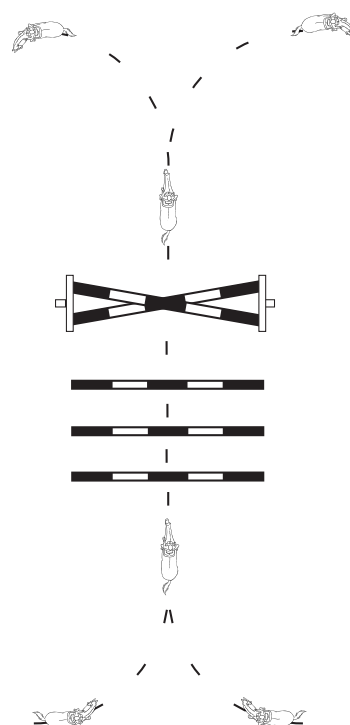
Najprostszy szereg gimnastyczny z kłusa.

Legenda

Kłus — — — — —

Drąg do przekłusowania

Krzyżak



NAJBARDZIEJ PODSTAWOWE ĆWICZENIE GIMNASTYCZNE

Jak to jechać

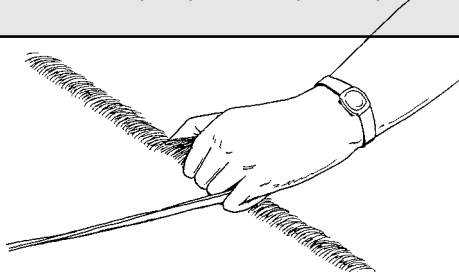
1. Przejdź średnim kłusem prosto przez środek szeregu drągów i przez drągi leżące obok siebie pomiędzy stojakami.
2. Niedoświadczony koń lub jeździec powinien wykonać to kilkakrotnie, zanim przejdzie do następnego etapu ćwiczenia z małym skokiem przez krzyżak.
3. Unieś końce drągów i umieść je w zaczepach stojaków, tak aby utworzyć krzyżak o wysokości około 30 cm na środku.
4. Przejdź przez szereg drągów i krzyżak średnim kłusem.



„WBIJANIE SIĘ W GRZYWĘ”

Jeśli brak ci pewności w nogach lub twój koń ma tendencje do zbyt wysokiego wybijania się, wypracuj technikę „wbijania się w grzywę”, dzięki której nie będziesz narażał jego pyska na szarpnięcia. Kiedy twój koń najeżdża na drąg w kłuse, rozluźnij ramiona i pozwól, aby łokcie przesunęły się do przodu. Przyciśnij ręce mocno do karku konia, około 1/3 odległości między uszami a kłębem. Jedną ręką złap kawałek grzywy konia, przyciskając go kciukiem i palcem wskazującym.

Przećwicz to w jeździe na płasko (bez skoków), aby ruch ten stał się automatyczny w razie potrzeby.



Rozwiązywanie problemu

- Czuję się niepewnie i tracę równowagę, kiedy koń robi mały skok przez krzyżak.

Przed najazdem na drągi ustal energiczny, ale niepospieszny kłus. Upewnij się, że twoje nogi są w odpowiedniej, pewnej pozycji, a twój ciężar „spływa” przez nie do obcasów. Utrzymuj siedzenie lekko nad siodłem i rozluźnij plecy. Najeżdżając na drągi, patrz prosto przed siebie, na odległy od szeregu punkt na ujeżdżalni. Utrzymując taką pozycję, pozwól koniowi wykonać zadanie, a ty poczuć przyjemność podążania za koniem podczas skoku.

Korzyści

Powtarzanie sprawia, że koń staje się rozluźniony i uważny. Jeśli twój koń jest usztywniony lub spięty, powtórzenia szybko sprawiają, że obniży głowę i rozluźni się. Ponieważ drągi na kłus ustalają punkt odbicia za każdym razem w tym samym miejscu, to podstawowe ćwiczenie sprzyja uzyskaniu u twojego konia spójności (powtarzalności) skoków. To z kolei powoduje, że ćwiczenie jest idealne do wprowadzenia do skoków niepewnego lub początkującego jeźdźcy.

Uwaga!

Drągi na ziemi czy cavalletti pomagają wprowadzić konia w następne zadanie w sposób naturalny i niewymuszony. Niektórym koniom pomaga to bardzo w spokojnym podejściu do odbicia się przed przeszkodą.

ĆWICZENIE 27

PRZYGOTOWANIE

Ustaw szereg drągów do kłusa i krzyżak (taki sam jak w ćwiczeniu 26).

*Dokładność twoich pomocy
i chęć konia do słuchania i współpracy
są niezwykle ważne,
by uzyskać płynność i bezbłądność
w jeździe konnej.*

Uwaga! Przypomnienie!

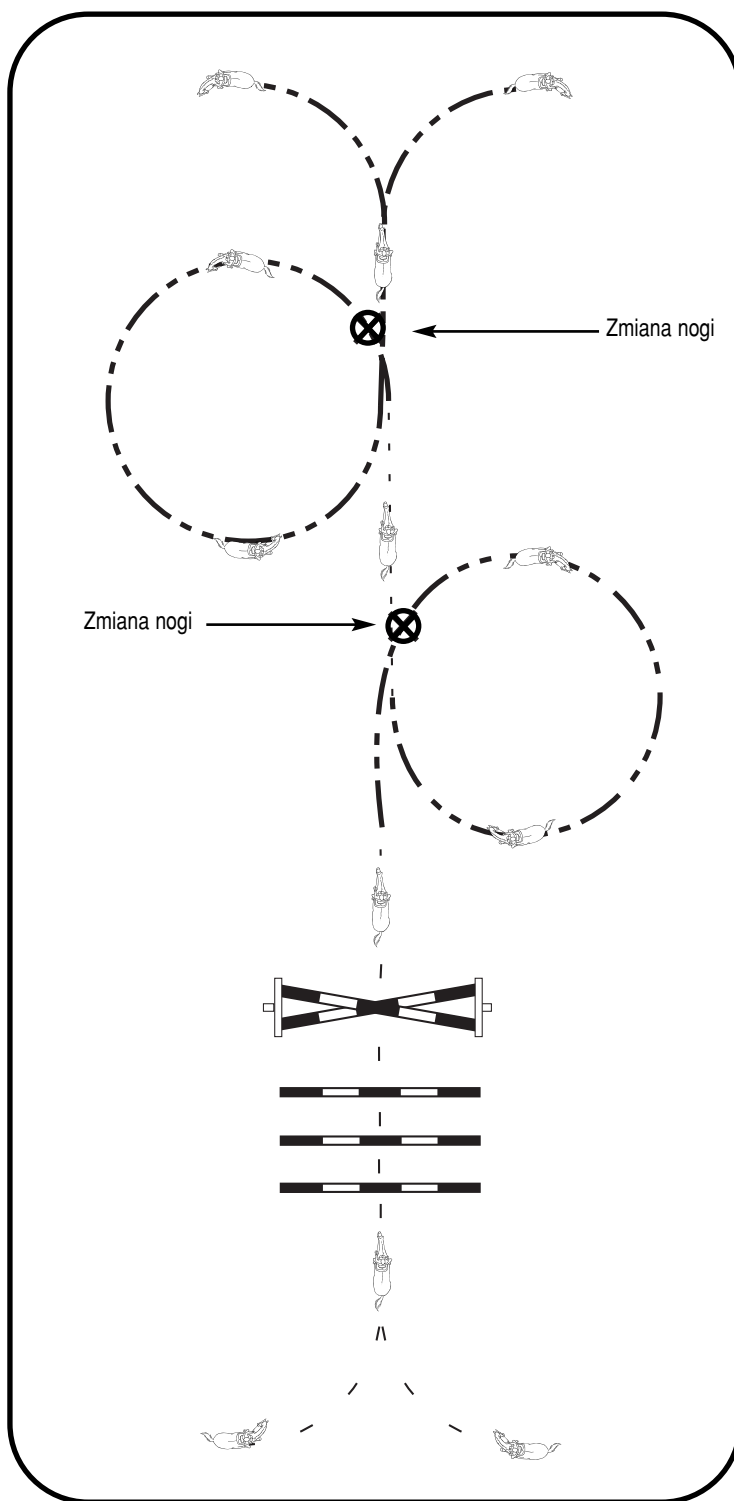
Twoim ostatecznym celem jest efektywny przejazd trasy całego parkuru w skokach. Ponieważ lądowanie z każdej przeszkody może szybko stać się początkiem najazdu na następną (albo co najmniej mieć wpływ na przejazd następnej), bardzo ważne jest, aby być tak samo efektywnym i tak samo dobrze kontrolować zarówno najazd, jak i lądowanie po przeszkodzie.

Można to osiągnąć, mając zawsze plan i konkretny cel dla siebie i konia dla każdej przeszkody – najazd, skok, lądowanie i kontynuacja.

Dokładność twoich pomocy i chęć konia do słuchania i współpracy są niezwykle ważne, by uzyskać płynność i bezbłądność w jeździe konnej.

Legenda

Średni kłus	— — — — —
Średni galop	— — — — —
Zwykła zmiana nogi	⊗
Drąg do przekłusowania	▬ ▬ ▬ ▬ ▬
Krzyżak	⌞ ⌞ ⌞ ⌞ ⌞



PLANOWANIE STARTU I FINISZU

Jak to jechać

Planowanie startu jest raczej jasne. Zawsze miej najpierw ustalony rytm chodu (kłusa) przed najazdem na linię przeszkód. Jeśli potrzebujesz zrobić koło, aby ustalić rytm – to zrób to. Na tym etapie pół koła powinno ci wystarczyć do ustalenia rytmu.

Musisz mieć zaplanowaną metę (zakończenie) nawet w najprostszym ćwiczeniu. Twój plan może przewidywać różne zakończenia. Po przejeździe przez drągi gimnastyczne zacznij po prostu od zrobienia koła (w konkursach na styl jest to koło końcowe), zmieniając za każdym razem kierunek jego wykonywania. Ostatnie lądowanie w szeregu czy linii powinno być pierwszym fule rozpoczynającym koło końcowe.

Jeśli masz zbyt małe umiejętności, by zaraz po lądowaniu wykonać koło w galopie, lub jeździsz na zupełnie początkującym albo zbyt pobudliwym koniu, wykonaj najpierw przejście do kłusa na prostej i zrób koło w kłusie. Inaczej, kontynuując galop, kończąc koło, wykonaj płynne i stopniowe przejście przez kłus do stępa, jeśli kończysz ćwiczenie, bądź tylko do kłusa, jeśli masz zamiar je powtórzyć. Powinieneś być przygotowany do wykonania zwykłej lub lotnej zmiany nogi, na wypadek gdyby twój koń po skoku wylądował na nogę niezgodną z zaplanowanym kierunkiem koła. Jeżeli wy-

konywanie pojedynczego koła po skoku będzie wychodziło bardzo dobrze, możesz dodać zwykłą zmianę nogi po wykonaniu koła i dołożyć następne koło w przeciwnym kierunku.

Początek i zakończenie są nieodłączną częścią każdego ćwiczenia (jak start i finisz każdego parkuru).

Sprawdzenie

► Czy planujesz następny segment ćwiczenia podczas przejazdu?

Teraz właśnie uczysz się to robić. To, czy koń chce współpracować, zależy od jeźdźcy, dającego mu jasne instrukcje w odpowiednim czasie, tak żeby koń mógł przygotować się psychicznie i fizycznie do tego, o co jest proszony.

Korzyści

Jeśli twój koń rozwinął nawyk brykania po skoku lub po serii skoków, to najbardziej efektywnym sposobem wyeliminowania tej irytującej, a nawet niebezpiecznej cechy jest zastosowanie różnych wariantów tego prostego ćwiczenia.

PRZYGOTOWANIE

Zacznij od ustawienia podstawowego ćwiczenia gimnastycznego (patrz ćwiczenie 26).

Dla bardzo niedoświadczonego konia lub niezbyt pewnego jeźdźcy zacznij od położenia dwóch drągów na ziemi między stojakami. Odmierz 5,5 m w linii prostej od tylnej krawędzi krzyżaka i ustaw następną parę stojaków.

Uwaga: Dla większości koni długość kroku w kłusie wynosi około 1,4 m. Długość ta może jednak być inna, zwłaszcza dla kuców i koni o bardzo krótkich lub długich krokach.

Legenda

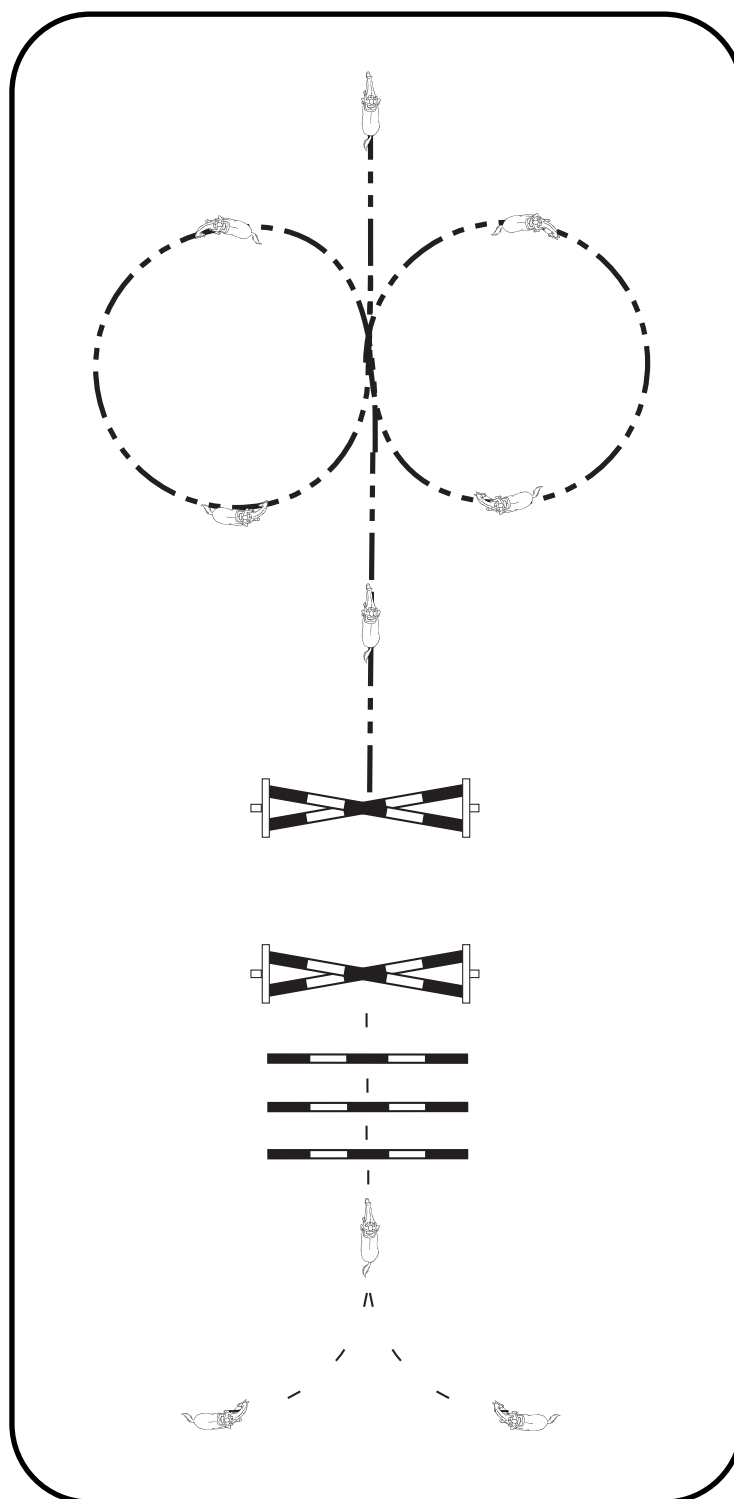
Drąg do przekłusowania 

Krzyżak 

Jeden krok w galopie (fule) 

Średni kłus 

Średni galop 



PODSTAWOWE ĆWICZENIE GIMNASTYCZNE Z DODATKOWYM KRZYŻAKIEM

Jak to jechać

1. Kłusuj prosto na środek drągów. Jeśli wykonałeś poprawnie ćwiczenie 27, to dodatkowy skok będzie czymś naturalnym nawet dla najbardziej początkującego konia.
2. Utrzymaj równy rytm i linię prostą. To wszystko!

Sprawdź

- ▶ Czy wykonuję jakieś zbędne ruchy, czy siedzę spokojnie?
- ▶ Czy ciężar ciała spływa przez moje nogi do obcasów?
- ▶ Czy kieruję wzrok na punkt przede mną, daleko za przeszkodą?

Korzyści

- ▶ Jest to najbardziej podstawowe ćwiczenie uczące konia korygowania równowagi i dostosowywania długości kroku przed przeszkodą, tak aby ograniczyć do minimum błę-

dy wyboru miejsca odbicia i dostosowania tempa najazdu.

- ▶ Ćwiczenie to jest doskonałe dla jeźdźców, którzy mają tendencje do wyprzedzania skoku i „wyskakiwania” z siodła tułowiem.

- ▶ Ćwiczenie to daje możliwość wypracowania prawidłowych lub zwalczenia złych nawyków poprzez wielokrotne powtórzenia.

Warianty

- ▶ Poniższe warianty poprawiają pewność i wy-czucie u bardziej zaawansowanych jeźdźców:
- ▶ Bardziej zaawansowani jeźdźcy powinni wykonać to ćwiczenie, jadąc bez strzemion lub z zamkniętymi oczami.
- ▶ Jeśli jeździsz na ogrodzonym placu lub masz pomocnika, zawiąż wodze na supeł i jedź z ramionami opuszczonymi wzdłuż tułowia.

ĆWICZENIE 29

PRZYGOTOWANIE

Zacznij od ustawienia podstawowego ćwiczenia gimnastycznego, tak jak w poprzednim ćwiczeniu.

Drugą przeszkodę możesz ustawić jako dwa drągi leżące między stojakami lub jako krzyżak, a następnie przekształcić ją w małą stacjonatkę. Aby ustawić małą stacjonatkę, umocuj jeden z drągów krzyżaka poziomo na uchwytych stojaka, a drugi połóż na ziemi jako wskazówkę 15 – 30 cm wcześniej.

Legenda

Drąg do przekłusowania 

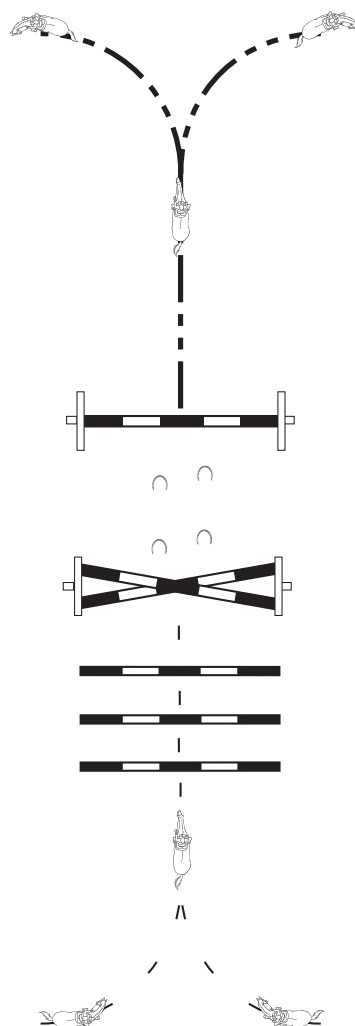
Krzyżak 

Stacjonatka 

Średni kłus 

Średni galop 

Jeden krok w galopie (fule) 



PODSTAWOWE ĆWICZENIE GIMNASTYCZNE PLUS STACJONATA

Jak to jechać

1. Zaczynij w kłusie, mając zaplanowany początek i zakończenie.
2. Jedź spokojnie i pozwól koniowi samodzielnie domyślić się, co ma zrobić.
3. Rozluźnij wodze, tak jak jechałeś w pozycji pólśiad (patrz ćwiczenie 4).

Sprawdzenie

- Czy jadę spokojnie, czy moje ciało jest wyciszone, a pomoce spójne?



KRZYŻAK CZY STACJONATA?

Pierwszą przeszkodą dla konia i jeźdźcy, którzy dopiero zaczynają skakać, powinna być jedna z poniższych: Krzyżak ma tę zaletę, że zachęca konia do szukania środka przeszkody. Jednakże musisz pamiętać, aby nie ustawiać dwóch drągów skrzyżowanych ciasno, opierających się o siebie. Kiedy koń zahaczy o pierwszy drąg, powinien on spaść na ziemię bez uderzenia o następny. Zbyt trudno padający drąg może konia niepotrzebnie wystraszyć bądź zestresować. Jeśli chcesz, żeby koń nauczył się czegoś, zapewnij mu jak najmniej stresu.

Mała stacjonatka ze wskazówką na ziemi około 15 cm przed nią może być rozwiązaniem alternatywnym. Stacjonatka może wydawać się mniej przerażająca dla niedoświadczonego konia. Musisz jednak włożyć więcej wysiłku, aby naprowadzić go na środek przeszkody.



„**Linda Allen**, doskonały jeździec i zawodniczka, licencjonowany sędzia oraz konstruktorka torów przeszkód, prezentuje zestaw ćwiczeń dla jeźdźcy i konia, których celem jest doskonalenie szerokiego spektrum umiejętności. Ćwiczenia te stanowią doskonały fundament treningu, pozwalają zidentyfikować słabe punkty i bezpiecznie je poprawić”.

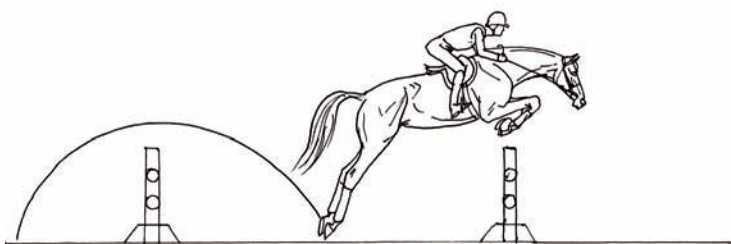
Miesięcznik Świat Koni

„Uwaga jeźdźcy i trenerzy! 101 ćwiczeń dla skoczka to doskonała, pomocna w treningach książka, zawierająca ćwiczenia sprawdzone w praktyce przez największych ekspertów konkurencji skoków przez przeszkody. Jest to doskonale opracowany pod względem merytorycznym poradnik, który z pewnością stanie się jednym z Waszych ulubionych przewodników po ćwiczeniach doskonalących umiejętności Wasze i Waszego konia – skoczka”.

W. Mickunas

Ćwiczenia prezentowane w książce przeznaczone są dla:

- **początkujących, średnio zaawansowanych** oraz **zaawansowanych** jeźdźców szukających skutecznych sposobów doskonalenia podstawowych umiejętności, skorygowania błędów czy wygładzenia techniki;
- **instruktorów** poszukujących wskazówek pomocnych uczniom w zdobywaniu umiejętności i uprzyjemniających naukę;
- **trenerów** szukających systemu treningowego, który pozwoli krok po kroku wprowadzać konie w naukę pokonywania przeszkód i jednocześnie umożliwi skuteczne rozwiązywanie problemów pojawiających się na różnych etapach szkolenia koni w skokach;
- **doświadczonych zawodników** poszukujących nowych sposobów osiągania i utrzymywania konkurencyjnego poziomu umiejętności, zarówno swoich, jak i koni.



ISBN 978-83-89896-89-6

