

REINER KLIMKE  
INGRID KLIMKE

---

# Cavaletti

PRACA NA KOZIOŁKACH  
W UJEŹDŻENIU I SKOKACH

Wydanie II, zaktualizowane

GALAKTYKA



REINER KLIMKE  
INGRID KLIMKE

# Cavaletti

PRACA NA KOZIOŁKACH W UJEŹDŻENIU I SKOKACH

Wydanie II, zaktualizowane

Przekład wydania pierwszego:  
Maurycy Merunowicz

Aktualizacja przekładu:  
Martyna Niewiarowska

G A L A K T Y K A

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie mogą być traktowane jako profesjonalna porada. Nie zastępują więc odpowiedniego treningu pod okiem specjalisty, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wydawca stanowczo doradza czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wy-trenowanie oraz sprawność fizyczną.

Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania instrukcji oraz sugestii zawartych w niniejszej publikacji. Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Tytuł wydania oryginalnego:  
*Cavaletti – Dressur und Springen*  
*5., aktualisierte und überarbeitete Ausgabe*

© 2018, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart  
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2021 by Galaktyka sp. z o.o.  
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-819-7

Fotografie:  
z archiwum Klimke: s. 7;  
Julia Rau: s. 28, 35, 78, 82, 111, 112, 118–119,  
120–121, 122, 126–129, 131–135, 139–143  
Pozostałe fotografie: Horst Streitferdt / Kosmos  
Ilustracje: Cornelia Koller

Konsultacja: Waclaw Pruchniewicz  
Redakcja: Aneta Wiczorek  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Skład i projekt okładki: Garamond  
Druk i oprawa: OZGraf S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
Zapraszamy!

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



# SPIS TREŚCI

Skrót przedmowy do pierwszego wydania 7  
Tradycja i nowe doświadczenia 9

## WARTOŚĆ SZKOLENIOWA PRACY NA KOZIOŁKACH 10

Podstawy 11  
Dlaczego warto pracować na koziołkach? 12  
Czego uczy się jeździec? 16

## WYPOSAŻENIE W CODZIENNYM TRENINGU 18

Bezpieczeństwo jest ważne 19  
Koziołki w różnych wariantach 19  
Zastępowanie koziołków drągami 20  
Podłoże 21  
Wyposażenie konia 21

## PRACA NA KOZIOŁKACH BEZ JEŹDZCY 22

Niewymuszone  
szkolenie podstawowe 23  
Zalety pracy z ziemi 23  
Poruszanie się luzem 23  
Praca na lonży 31

## PRACA NA KOZIOŁKACH POD JEŹDZCEM NA LINIACH PROSTYCH 39

Podstawy w pracy pod jeźdźcem 40  
Podstawy pracy na liniach prostych 40  
Różne ustawienia koziołków 40  
Praca na koziołkach w stępie 43  
Praca na koziołkach w klusie 51



## **PRACA NA KOZIOŁKACH NA ŁUKACH 64**

Zalety pracy na łukach 65

Praca na koziołkach w galopie 73

**DODATEK** Przebieg ruchu w galopie  
na kole 76

## **GIMNASTYKA SKOKOWA – SZKOLENIE KONIA I JEŹDŹCA 78**

Wprowadzenie 79

Szkolenie jeźdźców i koni 79

Podstawy 80

Cele 81

Plan treningu 83

Szkolenie jeźdźca 85

Skoki na kole 103

Koziołki ustawione w formie krzyża 104

Typowe błędy jeźdźca i propozycje korekt 105

Szkolenie konia 110

Warianty budowy przeszkód  
dla koni niedoświadczonych 114

**DODATEK** Doskonały szereg  
gimnastyczny 118

Skok-wyskok 126

**DODATEK** Szereg gimnastyczny  
na skok-wyskok 128

Dalsze warianty ustawiania  
szeregów gimnastycznych 134

Typowe błędy konia i propozycje korekt 136

## **PLANY SZKOLENIA – UJEŹDŻENIE I SKOKI 144**

Różnorodność w codziennym treningu 145

Podstawowe zasady 145

Plan szkolenia podstawowego  
(cztery–sześć tygodni) 146

Plan szkolenia konia ujeżdżeniowego  
(cztery–sześć tygodni) 153

Plan szkolenia konia skokowego  
(cztery–sześć tygodni) 157

Propozycje szkolenia młodzieży 161

## **ANEKS – NA KONIEC 162**

Aktorzy 164

Indeks 166



Ingrid Klimke i Horseware Hale Bob, rasy oldenburskiej

## TRADYCJA I NOWE DOŚWIADCZENIA

Początki pracy na koziółkach wywodzą się z „naturalnej metody szkolenia” i są zgodne z klasycznymi zasadami jeździectwa, praktykowanymi i przekazanymi mi przez mojego ojca. Ich nadrzędnym celem była i pozostaje dbałość o zdrowie konia przy jednoczesnym gimnastykowaniu i wzmacnianiu jego muskulatury – a właśnie w tym aspekcie praca na koziółkach jest szczególnie cenna.

Na życzenie wielu czytelników wznowiliśmy i zaktualizowaliśmy książkę o pracy na koziółkach. Pierwsze wydanie ukazało się 50 lat temu. Ustąpił sceptycyzm niektórych miłośników jeździectwa traktujących wcześniejszą pracę na koziółkach jako uciążliwe zadanie dodatkowe, co więcej, można stwierdzić, że doświadczenia w szkoleniu na koziółkach przyczyniły się do dalszych postępów w ujeżdżeniu i w zakresie gimnastyki skokowej.

Poprzez wielostronne szkolenie różnych koni, aż po klasę ciężką, udoskonalałam metody treningowe mojego ojca, dostosowując je do „nowoczesnych typów koni”. Niniejsza zaktualizowana książka zawiera liczne przykłady z praktyki i wskazówki, ułatwiające realizację tych metod w codziennej pracy. Życzę Czytelnikom owocnej lektury i powodzenia w pracy na koziółkach!

INGRID KLIMKE, 2018



GIMNASTYKA  
SKOKOWA –  
*szkolenie konia i jeźdźca*





## WPROWADZENIE

W drugiej części książki zostanie omówiona na bazie pracy na koziółkach gimnastyka skokowa, będąca istotnym elementem szkolenia jeźdźca i konia.

## SZKOLENIE JEŹDZCÓW I KONI

W tym rozdziale będą przedstawione możliwości wykorzystania gimnastyki skokowej w pracy nad eliminowaniem słabych stron jeźdźca i konia w oparciu o bogate doświadczenia, jakie zebrałam w szkoleniu koni (i jeźdźców) w specjalnościach ujeżdżenia, skoków i WKKW.

Na moje poglądy na jeździectwo – obok rozwoju pod okiem ojca – w dużym stopniu wpłynęła długoletnia współpraca z Fritzem Liggessem, która mogłaby być tematem osobnej książki. Podczas kilku pobytów na treningach w Kanadzie i Stanach Zjednoczonych miałam okazję poznać między innymi szkolenie skokowe Iana Millera i stosowane tam metody szkoleniowe. W celu doskonalenia uczestniczyłam także w prowadzonych przez Anne Kursinski kursach dla jeźdźców skoczków – wywarły one istotny wpływ na moje wyszkolenie jeździeckie.

Pierwsza część poświęcona jest zasadniczo szkoleniu jeźdźcy, a zwłaszcza stworzeniu podstaw dla dobrego wyszkolenia skokowego.

Wykonywanie pierwszych skoków na niedoświadczonym koniu, a w późniejszym etapie szkolenia prowadzenie z nim gimnastyki skokowej zostaną omówione w drugiej części. Uzupełnieniem będą rady praktyczne, dotyczące wykorzystania ćwiczeń gimnastykujących na przeszkodach w konkretnych sytuacjach.

Czytelnik może zwrócić uwagę na ściśle rozgraniczenie problematyki dotyczącej jeźdźcy i konia – zdecydowałam się na nie, aby móc lepiej objaśnić poszczególne aspekty szkolenia. W praktyce koń i jeździec zawsze stanowią jedność oraz uczą się wspólnie.

Na zakończenie przedstawię kilka przykładowych planów treningowych, które można traktować tylko jako ogólne wytyczne i należy dostosować do indywidualnych potrzeb konia i jeźdźcy.

Pragnę przybliżyć czytelnikowi gimnastykę skokową jako cenny element szkolenia i przeciwdziałać wczesnej spe-



Harmonijny skok w dobrym stylu



Młody koń skacze jeszcze nie do końca pośrodku przeszkody

cializacji zarówno jeźdźca, jak i konia. Obok gimnastykowania / szkolenia ujeżdżeniowego i szkolenia na parkurach stanowi ona główną część szkolenia konia i jeźdźca skoczka. Gimnastyka skokowa odgrywa istotną rolę także w jeździectwie wszechstronnym. Z kolei w dyscyplinie ujeżdżenia często nie docenia się jej znaczenia dla wygimnastykowania i optymalnej równowagi psychicznej konia.

## PODSTAWY

Gimnastyka skokowa obejmuje ćwiczenie konia na koziołkach i drągach, małych przeszkodach i kombinacjach przeszkód. Ma na celu przyswojenie przez jeźdźca i konia umiejętności potrzebnych między innymi do pokonywania parkurów na zawodach. Gimnastyka skokowa jest środkiem pomocniczym w wychowywaniu konia, uczeniu go samodzielnego myślenia przy rozwiązywaniu zadań i w efektywnym dysponowaniu jego ciałem.

Koń powinien wykonywać ćwiczenia w miarę możliwości samodzielnie. Oznacza to, że interwencje i działania wspierające jeźdźca powinny być ograniczone do minimum. Jeździec może przy tym skoncentrować się na swoim dosiadzie. Powinien z wyczuciem podążać z ruchem konia i zdecydowanie przesuwając rękę w kierunku pyska, tak aby nie przeszkadzać koniowi.

W praktyce w pełni wystarczają przeszkody o wysokości 60–100 centymetrów, co jednocześnie chroni nogi przed nadmiernymi obciążeniami.



Zróznicowane przeszkody ćwiczą koncentrację konia

Małe skoki – duży efekt! Do gimnastyki skokowej przeszkody powinny być ustawiane w sposób celowy i przemyślany. Wykorzystując różne przeszkody i zmieniając odległości między nimi, można stawiać jeźdźcowi i koniowi urozmaicone i atrakcyjne zadania.

Należy się wystrzegać recept „uniwersalnych” i ustawiać kombinacje przeszkód, dostosowane do indywidualnych możliwości konia! Dzięki temu można odpowiednio wcześniej zapobiegać potencjalnym trudnościom. Po każdym wykonaniu zadania koń powinien być nagrodzony – w ten sposób buduje się tak nieocenione zaufanie między jeźdźcem i koniem.

## CELE

Gimnastykowanie konia na drągach, koziółkach i kombinacjach przeszkód rozwija i udoskonala różne zdolności zarówno konia, jak i jeźdźca. Nie należy zdolności tych postrzegać osobno, ponieważ zawsze dotyczą kilku zagadnień. Poniższy krótki przegląd celów tej pracy z objaśnieniami praktycznymi służy przedstawieniu korzyści, jakie można osiągnąć poprzez odpowiednie ćwiczenia.

Pokonywanie szeregu gimnastycznego wymaga przede wszystkim aktywności od konia, dzięki czemu jeździec może się koncentrować na dosiadzie. Wchodząc elastycznie i z wycuciem w ruch konia, poprawia swoją równowagę. Ma możliwość opanowywania i utrwalania dosiadu,



co jest podstawą optymalnego oddziaływania na konia. Praca ta wymaga także zdolności koncentracji i koordynacji, ponieważ przeszkody ustawione są jedna za drugą, w związku z czym koń i jeździec muszą reagować szybko. Dzięki rytmicznemu przebiegowi jeździec nabiera wyczucia długości skoku galopu, co pozwala mu później lepiej ocenić optymalne tempo podstawowe. To, że koń pewnie ocenia przeszkody, także może mieć wpływ na wyczucie „pasujących” odległości. Jednak najważniejszym celem zarówno dla jeźdźcy, jak i konia jest wzmocnienie wiary we własne siły oraz pewności. Oboje mogą w pełni zaufać swoim zdolnościom. Każde ćwiczenie powinno być tak przygotowane, aby i koń, i jeździec czuli się pewnie i zakończyli trening w poczuciu odniesionego sukcesu. Wtedy praca sprawia im radość i nie mają wrażenia, że są stawiani przed zadaniami przekraczającymi ich możliwości.

Ważnym celem gimnastyki skokowej jest rozluźnianie i wzmacnianie muskulatury grzbietu konia. Przeszkody zachęcające i ustawione w „pasujących” odległościach, czyli dostosowanych do długości skoków galopu konia, pobudzają aktywność grzbietu.

Koń musi się nauczyć rozwiązywać stawiane zadania – na ile to możliwe – samodzielnie i „myśleć wraz z jeźdźcem”. Wtedy staje się uważny, uczy się pewnie oceniać przeszkody i uważać na siebie. Właśnie dlatego należy często zmieniać ustawienie przeszkód. Odpowiednio do stopnia wyszkolenia niedoświadczony koń może bardziej potrzebować dolnej linii przeszkody niż wskazówki do miejsca odskoku; ułatwiającą odskok pomoc można stopniowo ustawiać coraz rzadziej, a wreszcie z niej zrezygnować.

Zdolność reakcji konia można rozwijać, zmieniając na przykład odstęp między przeszkodami. Zmniejszone odległości uczą konia większego zebrania i galopowania z większym podstawianiem nóg tylnych pod środek ciężkości, zaś zwiększone odstęp – wydłużania skoków galopu i pewności odskoku.

Siłę szybkościową i siłę wychodzącą od zadu rozwijają, na przykład, energiczne i zdecydowane wybicia w ćwiczeniach skok-wyskok.

W fazie początkowej młode konie mają tutaj problemy ze znalezieniem równowagi i prawidłową oceną skoków. Dzięki zmienianiu odległości uczą się koncentracji i znajdowania równowagi znacznie szybciej niż przy skokach przez pojedyn-



Ćwiczenie skok-wyskok rozwija siłę wychodzącą od zadu



cze przeszkody. Natomiast celowy rozwój siły szybkościowej i siły skoku wchodzi w rachubę dopiero w przypadku doświadczonych koni.

## PLAN TRENINGU

Każdy trening musi być starannie przemyślany i zaplanowany. Jeździec lub szkoleniowiec powinien mieć jasno określony cel i realizować go podczas treningu krok po kroku. Na przykład jeżeli wybrana kombinacja gimnastyczna ma pomóc koniowi w skracaniu skoków galopu i większym zebraniu, należy następnie tak najeżdżać na pojedynczą przeszkodę, aby koń bardziej podstawiał zad pod środek ciężkości i miejsce odskoku nie wypadło zbyt daleko od przeszkody (przy tym koń powinien sam się „wycofać”).

O tym, jak często włączać gimnastykę skokową do treningu jeźdźca i konia, decyduje istniejąca sytuacja. Orientacyjnie pracę na koziolkach i/lub przeszkodach można planować dwa lub trzy razy w tygodniu. W przypadku młodych koni często lepiej wykonywać kilka krótkich ćwiczeń przed pracą ujeżdżeniową, po niej lub w trakcie



Także trening skokowy rozpoczyna się od fazy rozluźnienia w pozycji wydłużonej



Po rozprężeniu koń jest gotowy na fazę pracy

tej pracy, ale cztery razy w tygodniu. W żadnym razie nie należy przeciążać konia i jeźdźca pełnym programem gimnastyki skokowej w ramach tylko jednego treningu na tydzień, natomiast jako wyrównanie dla konia ujeżdżeniowego trening gimnastyczny raz w tygodniu w pełni wystarcza.

Przy ogólnym podziale na:

1. fazę rozluźnienia,
2. fazę pracy,
3. fazę odpoczynku

trening obejmuje:

1. co najmniej 10 minut stępa na oddanej wodzy, z włączeniem stępowania przez koziołki; 15–20 minut rozluźniającej pracy w kłusie i galopie między przeszkodami. Skuteczną pomocą rozluźniającą jest pokonywanie koziołków kłusem;
2. około 10–20 minut pracy skokowej (ustawianie krok po kroku zaplanowanych kombinacji gimnastycznych i wykonywanie ćwiczeń). W trakcie tej pracy należy wykonywać zadania ujeżdżeniowe lub robić krótkie przerwy na stęp, w zależności od kondycji, odporności psychicznej i przepuszczalności konia. Efektywny czas pracy na koziołkach, lub przeszkodach, nie powinien przekraczać 15 minut. W każ-



dym przypadku jeździec powinien przejść do fazy odpoczynku w odpowiednim momencie, to znaczy zanim koń będzie zmęczony;

3. na zakończenie kłus z szyją wydłużoną w przód – w dół, żucie z ręki i co najmniej 10 minut stępa na oddanej wodzy. Najlepszym odpoczynkiem dla jeźdźcy i konia jest krótki spacer stępem w terenie. Przemyślany i skuteczny trening wymaga czasu, spokoju i cierpliwości; nie może być prowadzony w pośpiechu.

## SZKOLENIE JEŹDŹCA

### WYPOSAŻENIE

Jeździec (nie tylko początkujący) powinien zawsze jeździć w kasku. Użycie bata skokowego może być zasadne jako wsparcie działania łydek lub na łopatce. Wyposażenie do skoków obejmuje także bat i ostrogi.

Tylko niedoświadczony jeździec nie potrzebuje ostróg, do czasu aż jego łydki będą spokojnie przylegać do boków konia. Zwykle doświadczony jeździec powinien mieć krótkie, tępe ostrogi, aby w razie potrzeby zapobiegać ignorowaniu przez konia działania łydki. Podkreślam: ostrogi powinny być tępe, ponieważ nie znieczulają konia na działanie łydek.

Uważam, że lepszy skutek odnosi pobudzenie uwagi konia jednym użyciem bata za łydką niż ciągłe stosowanie ostróg. Bat powinien być średniej długości, ponieważ jeśli jest zbyt krótki, ręka jeźdźcy pociąga



Skakanie przez koziołki wymaga zaufania między jeźdźcem i koniem

konia za pysk. Z kolei zbyt długi trafia w tylne nogi lub zad, dlatego koń nie odbiera go jako wzmocnienia działania łydki.

Niedoświadczony jeździec potrzebuje całkowicie pewnego i posłusznego konia nauczyciela. Taki koń powinien wykonywać stawiane mu zadania rutynowo i „wybaczać” jeźdźcowi błędy. Wprawdzie nietatwo znaleźć takich niezawodnych „nauczycieli”, ale bez nich trudno o solidne podstawy jeździeckie.

#### PODSTAWOWE ELEMENTY SKAKANIA PRZEZ PRZESZKODY

Nim jeździec zacznie skakać przez przeszkody, musi być tak zaawansowany w szkoleniu ujeżdżeniowym, aby „miał konia pewnie na pomocach”.

Podstawy ujeżdżeniowe muszą być utrwalone w takim stopniu, by działania pomocy były niezależne (na przykład w klusie anglezowanej ręce jeźdźca nie mogą się unosić razem z tułowiem).

Koń musi akceptować pomoce jeźdźcy. Powinny być one na tyle skuteczne, żeby jeździec w każdej chwili mógł zatrzymać konia i wykonywać przejścia na przepuszczalnym koniu bez specjalnego wysiłku (z użyciem długiego bata, ostrych ostróg).

Kiedy jeździec nabierze zaufania do konia i instruktora oraz wiary we własne siły, może przystąpić do pierwszych prostych ćwiczeń (jeżeli rozpoczyna od pokonywania koziółków w niżej opisany sposób, na początku praktycznie nie traci kontaktu z ziemią). Do pierwszych cwi-



Jeździec jest odpowiedzialny za odpowiednie tempo i optymalną drogę najazdu

ceń jeździec powinien przystępować bez uczucia strachu i w rozluźnieniu. W przeciwnym razie, z powodu usztywnień, trudno będzie mu się wzuwać w nowe dla niego ruchy konia.

Kluczem do sukcesów w nauce jazdy konnej jest dyscyplina wewnętrzna i koncentracja. Jeździec musi się skupiać na dosiadzie i wybierać optymalną drogę do przeszkody. Musi podążać za ruchem konia i nie może mu przeszkadzać. Kiedy o tym pamięta, z łatwością wykona wszystkie ćwiczenia.

I jeździec, i koń, uczą się poprzez powtarzanie. Istotne elementy, na które jeździec musi zwracać uwagę, to dosiad, rytm i tempo podstawowe. Przebieg ruchowy i wycucie ruchu są opanowywane i w efekcie automatyzowane poprzez celowe, wielokrotne wykonywanie określonych ćwiczeń. Jeździec może się szczególnie koncentrować na przykład na wycuciu rytmu i doskonalić je przez częste powtarzanie. W ćwiczeniu rytmicznego galopu może być pomocne liczenie skoków galopu między przeszkodami.

Należy pamiętać, że każde ćwiczenie składa się z trzech faz:

1. najazdu,
2. skoku,
3. dalszej jazdy.

Wszystkie te fazy są w równym stopniu ważne w dobrym wyszkoleniu jeźdźca i konia.

Często widzi się jeźdźców wkładających zbyt wiele energii w przygotowanie dobrego skoku, natomiast dekoncentrujących się zupełnie po przeszkodzie. W rezultacie nie mają wystarczająco dużo czasu, by przygotować się do następnego skoku. Na parkurze skoki ga-



Już w fazie najazdu dosiad i działanie jeźdźca są istotnymi warunkami prawidłowego pokonania przeszkód



lopu po lądowaniu często są jednocześnie fazą najazdu na kolejną przeszkodę.

Obok prawidłowego dosiadu i równowagi (omówionej szczegółowo w następnym rozdziale) najważniejszymi cechami harmonijnego skakania przez przeszkody w dobrym stylu są:

- odpowiednio wczesne patrzenie na przeszkodę,
- aktywne tempo podstawowe,
- równomierny rytm galopu.

Na początku jeździec powinien się koncentrować na jednym elemencie dotąd, aż go opanuje i będzie później wykonywał automatycznie wraz z innymi. To oczywiście wymaga czasu. Zasadniczo jeździec jest odpowiedzialny za trzy rzeczy:

1. musi najeżdżać na przeszkodę optymalną drogą,
2. musi wybrać odpowiednio tempo podstawowe i pilnować równomiernego rytmu,
3. nie może przeszkadzać koniowi i interweniować w niewłaściwym momencie, jednak cały czas musi „mieć konia na pomocach”.

Jeździec powinien jechać w odpowiednim tempie podstawowym, wybierając optymalną linię najazdu na przeszkodę. Sam skok musi wykonać samodzielnie i pewnie koń. Właśnie dlatego wydaje się to u najlepszych



Z niedoświadczonym koniem zaczynamy od koperty ustawionej na macie z wodą



Gdy koperta nie stanowi problemu, ustawia się stacjonatę do skoku na wysokość. Położony drąg przed przeszkodą służy jako wskazówka miejsca odskoku

jeźdźców takie proste. Jeżeli jeździec, najjeżdżając na przeszkodę, ma już w zakręcie odpowiednie tempo podstawowe (zwiększone, normalne lub skrócone), wtedy koń może skoncentrować się na przeszkodzie wystarczająco wcześniej. Odpowiednie tempo podstawowe pozwala koniowi galopować do przeszkody rytmicznie i równo. Galop powinien być aktywny i zwarty. Jeździec nie może siedzieć zbyt ciężko, bo blokowałby grzbiet konia i zakłócał przebieg ruchu. Przy skróconych skokach galopu koń nie może się „rozlecieć”, lecz musi galopować w zebraniu. Zwiększone, swobodne tempo to nie spieszne, nerwowe skoki galopu, lecz „duży”, dobrze kryjący teren galop. Często można zaobserwować, że jeźdźcy nie utrzymują tempa podstawowego w zakręcie. Dlatego podkreślam:

**W zakręcie należy galopować dalej, siedzieć w równowadze i kontynuować rytmiczną jazdę aż do przeszkody!**

Kiedy jeździec ma już wyczucie długości skoków galopu, może wybierać odpowiednie tempo podstawowe. W oparciu o nie uczy się oceniać „pasujące” miejsce odskoku. Przy właściwej drodze najazdu (na wprost, na ukos lub po łuku), jeżeli jeździec utrzymuje konia „na pomocach” i pozostaje w równowadze, łatwo utrafi w „pasujące” miejsce odskoku. Jeżeli jeździec widzi, że odległość od miejsca odskoku jest za duża lub za mała, może zareagować, odpowiednio skracając lub wydłużając sko-



Zwiększony stopień trudności – skok na wysokość bez wskazówki

ki galopu. Jednak powinien interweniować dopiero wtedy, kiedy stwierdzi, że odległość „nie pasuje” (a nie ruszać panicznie do przodu w obawie, że może nie utrafić w miejsce odskoku). Z czasem, w miarę nabierania rutyny, wyczucie odpowiedniego miejsca odskoku przychodzi automatycznie.

## DOSIAD I RÓWNOWAGA

W skokach przez przeszkody występują różne formy dosiadu, zwanego skokowym lub lekkim: od klasycznego dosiadu skokowego, poprzez dosiad odciążający, aż po (niemal) pełny dosiad. U doświadczonych jeźdźców skoczków należy akceptować indywidualną specyfikę dosiadu, ponieważ ich dosiad jest utrwalony i gromadzili oni doświadczenia na różnych koniach. Natomiast jeździec uczący się dosiadu skokowego powinien kierować się regułami określonymi w podręczniku *Zasady jazdy konnej*, cz. 1, a wyjaśnionymi poniżej.

## DOSIAD SKOKOWY

- Tułów od bioder nachylony jest do przodu.
- W fazie zawieszenia tułów jest na tyle przechylony do przodu, a siedzenie wysunięte z siodła, aby jeździec znajdował się w równowadze.
- Jeździec musi znajdować się w równowadze, aby elastycznie dostosowywać się do przemieszczania środka ciężkości konia.
- Ciężar jeźdźcy opiera się w większym stopniu na udach, kolanach i obcasach.



Skacząc bez wodzy, jeźdźcy ćwiczą zrównoważony dosiad



- Podobnie jak w dosiadzie ujeżdżeniowym, najniższym punktem jest obcas, ale stopy są nieco głębiej wsunięte w strzemiona (do najszerszego miejsca kłębu palucha).
- Kolana są bardziej ugięte; mocne przyłożenie kolan daje jeźdźcowi poczucie pewności.
- Odskok powoduje tak duży nacisk na strzemiona, że łydki nie mogą się cofnąć i pozostają na popręgu.
- Ramiona, łokcie i ręce są bardziej wysunięte przed tułów.
- Przedramiona i wodze tworzą do pyska linię prostą.
- Ręce, odpowiednio do wydłużenia szyi, podążają z wycuciem w kierunku pyska konia.
- Pozostaje miękka łączność ręki jeźdźcy z pyskiem konia.
- Spojrzenie jeźdźcy jest skierowane na wprost między uszami konia.

W uzupełnieniu, na podstawie własnego doświadczenia, pragnę zwrócić uwagę na kilka istotnych spraw.

Nieco nachylony do przodu tułów powinien w półsiadzie podążać elastycznie za ruchem konia. Wyobrażenie sobie „klęczenia w siodle”



Tak to powinno wyglądać: jeździec i koń w równowadze

# CAVALETTI

## – praca z ziemi, ujeżdżenie i skoki

Mistrzyni olimpijska Ingrid Klimke uważa pracę na koziółkach za klucz do sukcesu. Jej zdaniem gimnastyka na koziółkach poprawia nie tylko jakość chodów, takt, rozluźnienie i kadencję ruchu, lecz także kondycję. Wraz z ojcem, Reinerem Klimkem, podaje wiele przykładów ćwiczeń zaczerpniętych ze swojej praktyki. Ich cenne wskazówki treningowe sprawdzają się we wszystkich jeździeckich dyscyplinach sportowych.

Poradnik zawiera liczne zdjęcia ilustrujące sposób wykonania ćwiczenia, nowe cenne propozycje dotyczące pracy ujeżdżeniowej oraz zaktualizowane schematy ustawień przeszkód na potrzeby gimnastyki skokowej.

W książce czytelnik znajdzie:

- ćwiczenia, które pozwalają prawidłowo kształtować mięśnie i uelastyczniać stawy
- skuteczne sposoby na rozluźnienie i wzmacnianie mięśni grzbietu
- wskazówki, jak rozwijać siłę wychodzącą od zadu i zdolność reakcji konia
- sposoby oceny optymalnego tempa podstawowego i wyczuć odległości w gimnastyce skokowej
- ćwiczenia na poprawę rozluźnienia, gibkości, koordynacji i równowagi w siodle
- efektywne plany treningowe umożliwiające skuteczne wyznaczanie celów i ich konsekwentną realizację

Wielu trenerów i jeźdźców podczas szkolenia stosuje drągi i koziółki, odnoszą jednak wrażenie, że tylko kilku z nich tak naprawdę zna zasady i znaczenie ich użycia. Niniejszy poradnik systematyzuje wiedzę w tym zakresie i dostarcza odpowiedzi na wiele pytań, m.in. czy „kawaletki” jeździ się pólśladem czy ćwiczebnym.

WOJCIECH MICKUNAS

