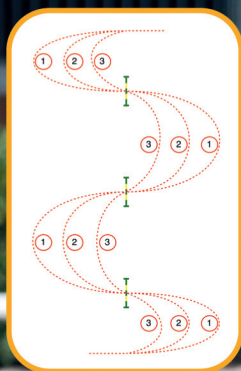
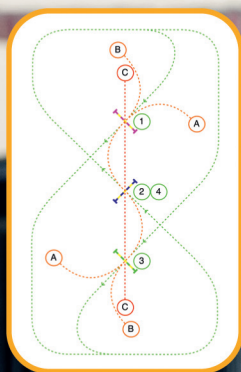


Christian Baier

FIGURY NA UJEŹDŹALNI



GALAKTYKA

Christian Baier

Specjalista rehabilitacji koni
Absolwent szkół projektowania parkurów
w Szwecji i w Niemczech

FIGURY NA UJEŹDŹALNI

Podręcznik dla jeźdźców, trenerów i instruktorów
do zastosowania w ujeżdżeniu,
skokach i ćwiczeniach na cavaletti

Przedmowa: Ulf Wadeborn

Postówie: Albert Voorn

Przekład: Barbara Wołk

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
*Arena Tracks. A Rider, Trainer, and Instructor's
Reference for Dressage, Jumping, and Cavalletti Exercises*
Copyright © 2023 Christian Baier

First published in 2023 by Trafalgar Square Books. All rights reserved.
Pierwsze wydanie opublikowało wydawnictwo Trafalgar Square Books.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2023 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; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-890-6

Konsultacja: Waław Pruchniewicz
Redakcja: Agnieszka Arciszewska
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Diagramy: Christian Baier
Fotografia na okładce: Łukasz Kowalski
Amazonka na fotografii okładkowej: Lana-Pinou Baumgurtel
Projekt okładki: Master
Skład: Garamond
Druk i oprawa: READ ME

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności. Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki oraz szkody, jakie mogą się pojawić w konsekwencji korzystania z rad czy informacji zawartych w niniejszej książce.

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

Przedmowa (Ulf Wadeborn) **11**

Wstęp **13**

CZĘŚĆ PIERWSZA

Figury na ujeżdżalni **15**

Do czego służą figury na czworoboku? **15**

Długie i krótkie ściany 16

Cała ujeżdżalnia 17

Narożniki 18

Zmiana kierunku po przekątnej 19

Linia środkowa 20

Linia ćwiartkowa 21

Zmiana kierunku przez ujeżdżalnię 22

Duże koło (o średnicy 20 metrów) 23

Duże koło: część otwarta i część zamknięta 24

Punkty kołowe 25

Zmiana kierunku po krótkiej przekątnej 26

Zmiana kierunku z koła na koło (zmiana kół) 27

Koła o średnicy 15 metrów 28

Małe koło (o średnicy 10 metrów) 29

Pojedynczy wężyk 30

Zmiana kierunku w kole 31

Półwołta 32

Odwrotna półwołta 33

Serpentyna (3 zakręty) 34

Serpentyna (4 zakręty) 35

Serpentyna (5 zakrętów) 36

Podwójny lub potrójny wężyk 37

Spirala do wewnątrz i na zewnątrz (ślimak) 38

CZĘŚĆ DRUGA

Ćwiczenia na drągach i cavaletti oraz skokowe **39**

Terminologia **41**

Drągi 41

Cavaletti 42

Koperta (krzyżak) 42

Stacjonata 43

Okser 43

Triplebarre	44	Wprowadzenie do V	72
Liverpool (rów z wodą)	45	Serpentyzna z drągami w galopie	73
Mur	45	V na linii środkowej	74
Rów z wodą	46	Drągi w galopie z odwrotną półwoltą	76
Kombinacja (szereg)	46	Parkury z drągami	
Linia	47	(ślepe parkury)	78
Kierunek skoku	48	Podstawowy parkur: rytm jazdy	78
Rytm	48	Podstawowy parkur: rytm i tor jazdy	
Tor jazdy	49	z kołami	80
Różnicowanie odległości w szeregach i liniach	50	Dłuższy podstawowy parkur: rytm i tor jazdy	81
Figury ujeżdzeniowe a różne poziomy trudności parkurów skokowych	51	Podstawowy parkur zawierający linię	82
Ćwiczenia na drągach	52	Dłuższy podstawowy parkur zawierający linię	83
Drągi – przepis na sukces	52	Podstawowy parkur zawierający linię i szereg	84
Początek	52	Dłuższy podstawowy parkur zawierający linię i szereg	85
Symetria i rytm	54	Regulacja foulée	86
Rytm na wprost	56	Linie z drągami	88
Zmiana kierunku	57	Zakręty — świadomość technik zawracania	90
Koło	58	Parkur z regulacją foulée, liniami i nawrotami	91
Długie i krótkie najazdy	59	Ćwiczenia skokowe	93
Dystans a świadomość długości wyroku	60	Skoki – przepis na sukces	93
Drągi w galopie	61	Początek skoków	94
Drągi w kłusie z modyfikacją długości kroku	62	Przeszkoda na kole	96
Regulacja galopu między drągami	63	Przeszkoda na prostej	98
Drągi w galopie z regulacją foulée	64	Wprowadzenie do lądowania na właściwą nogę	99
11 metrów	65	Lądowanie na właściwą nogę na kole	100
Podwójne 11 metrów	66	Koło	102
Rozluźnienie – ćwiczenia na drągach	68	Wprowadzenie do pierwszego parkuru	104
Drągi na kołach	68		
Serpentyzna z drągami w kłusie	70		
Drągi w kłusie na linii ćwiartkowej	71		

Dłuższy parkur z krótkimi i długimi najezdami	105	gimnastycznego	150
Wprowadzenie do linii	106	Wprowadzenie ćwiczeń skok-wyskok	152
Wprowadzenie do szeregów	108	Szereg gimnastyczny	154
Połączenie linii i szeregów	110	Ćwiczenie K	156
Wprowadzenie do serpentyn	112	Skok-wyskok na kole	158
Długi parkur zawierający długie i krótkie najazdy, linie i nawroty	114	Szereg z okserami	160
Wszystko się łączy – przyswajanie wiedzy	116	Oksery skok-wyskok	162
Rozluźnienie, rytm i kontrola w ćwiczeniach skokowych	118	Parkury	164
Drągi w galopie jako wsparcie rytmu w najezdach	118	Parkur z linią ćwiartkową	165
Drągi w galopie i oddanie rąk w skoku	120	Parkur z dużym kołem	166
Świadomość rytmu i toru jazdy	122	Parkur ze zmianą kół	167
Długie i krótkie najazdy	124	Parkur z pojedynczym wężykiem	168
Linia S	126	Parkur z serpentyną o trzech łukach	169
Przejścia i przeszkody	128	Parkur z krótkimi przekątnymi	170
Skoki bez napięć	130	Parkur ze zmianą kierunku w kole	171
Jedna przeszkoda – wiele opcji	132	Parkur z półwoltą	172
Trening nieprzewidzianych sytuacji	134	Parkur z odwrotną półwoltą	173
Skoki na serpentynie	136	Parkury projektantów światowej klasy	174
Uważność w zakrętach	138	Ali Mohajer (Iran)	175
Skoki ze stępa	140	Murat Batur (Turcja)	176
Szeregi i szeregi gimnastyczne	142	Steve Stevens (Stany Zjednoczone)	178
Szeregi w kłusie	142	Guilherme Jorge (Brazylia)	180
Szeregi w kłusie i galopie	145	Christa Heibach (Niemcy)	181
Ćwiczenie Y	147	Arno Gego (Niemcy)	182
Wprowadzenie szeregu		Linda Allen (Stany Zjednoczone)	183
		Postówie (Albert Voorn)	187
		Podziękowania	189

Parkury z drągami (ślepe parkury)

Parkury z drągami są dobrą alternatywą dla jeźdźców, którzy nie chcą skakać, oraz dla młodych koni lub jeźdźców ujeżdżenia, którzy szukają urozmaicenia treningów. Parkury z drągami to świetne narzędzie do ćwiczenia przejazdów w dobrej równowadze, rytmie i z precyzją prowadzenia konia, bez konieczności wykonywania skoków. Jeźdźcy mogą wykonać więcej powtórek bez przeciążania koni, jak dzieje się to podczas skakania zbyt wielu przeszkód. Konie szkółkowe mogą uczyć przejazdu parkuru większą liczbę jeźdźców bez konieczności wielokrotnego skakania.

Liczbę drągów użytą do kłusa czy galopu można modyfikować – pojedynczy drąg oferuje większą elastyczność długości kroku lub foulée w najeździe, podczas kiedy seria drągów w kłusie czy w galopie dokładniej określa, jaka długość kroku lub foulée jest wymagana w najeździe.

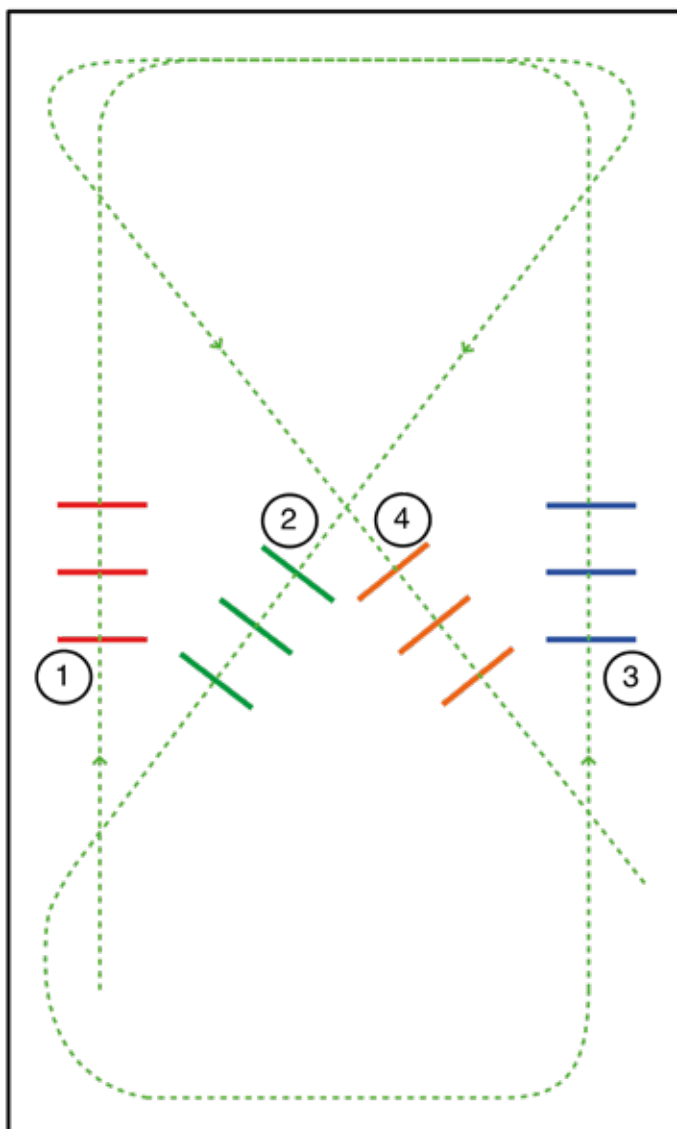
PODSTAWOWY PARKUR: RYTM I TOR JAZDY

Podstawowy parkur zawiera tory jazdy na wprost oraz przekątne, które są dwoma bazowymi figurami (patrz str. 17 i 19). Wykorzystanie podstawowych figur pozwala jeźdźcowi całkowicie skupić się na jeździe z dobrym rytmem i po właściwym torze. Zrozumienie podstawowych figur pomaga jeźdźcom się przygotować i zwiększa szanse na sukces, kiedy pojawiają się bardziej wymagające zadania. Taktyka dążenia do doskonałości w podstawach optymalnie wspiera proces nauki zarówno jeźdźca, jak i konia.

- **Cel:** Nauka i sprawdzenie umiejętności utrzymania odpowiedniego rytmu galopu z jednoczesnym zachowaniem dobrego toru jazdy.

Ćwiczenie z poziomu podstawowego, które może być wykonane na większości ujeżdżalni. Odległości pomiędzy drągami w galopie wynoszą zazwyczaj 3–3,25 metra. Odległości można modyfikować w zależności od typu konia i długości foulée lub pożądanego poziomu trudności.

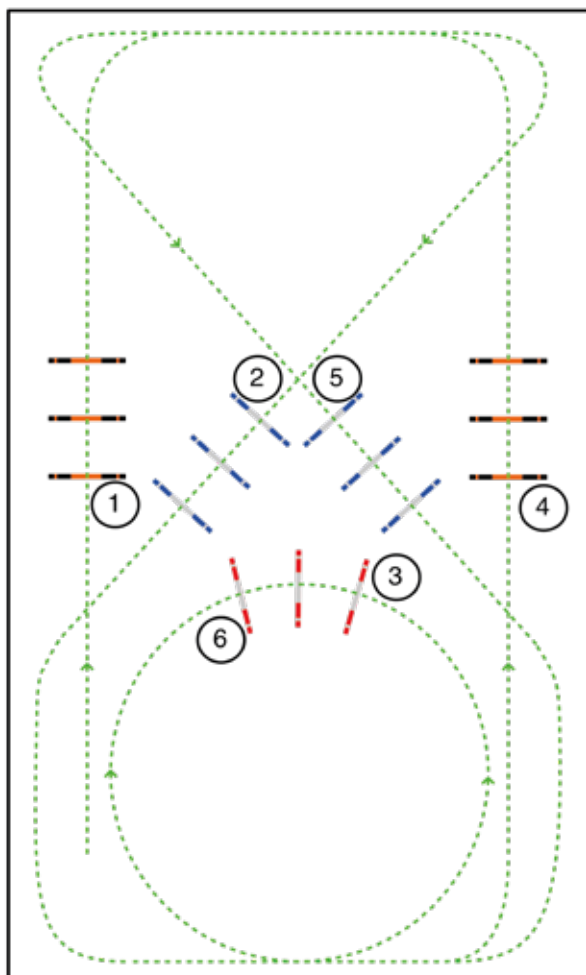
UWAGA: Ustawiając drągi tak jak na grafice, można rozpocząć przejazd w każdym miejscu, a dodatkowo istnieje opcja zmiany kierunku jazdy i kierunku przejazdu przez drągi



PODSTAWOWY PARKUR: RYTM I TOR JAZDY Z KOŁAMI

Ćwiczenie to zawiera tor jazdy na wprost, przekątne oraz koła – wszystkie trzy podstawowe figury jeździeckie (patrz str. 17, 19 i 23). Utrzymując prawidłowy tor jazdy, jeździec może skupić się na kluczowych umiejętnościach, tj. dobrym rytmie, prawidłowym torze jazdy oraz na rozluźnieniu i zbalansowaniu konia.

- **Cel:** Utrzymanie dobrego rytmu galopu i toru jazdy podczas jazdy na wprost, na kole i po przekątnych.



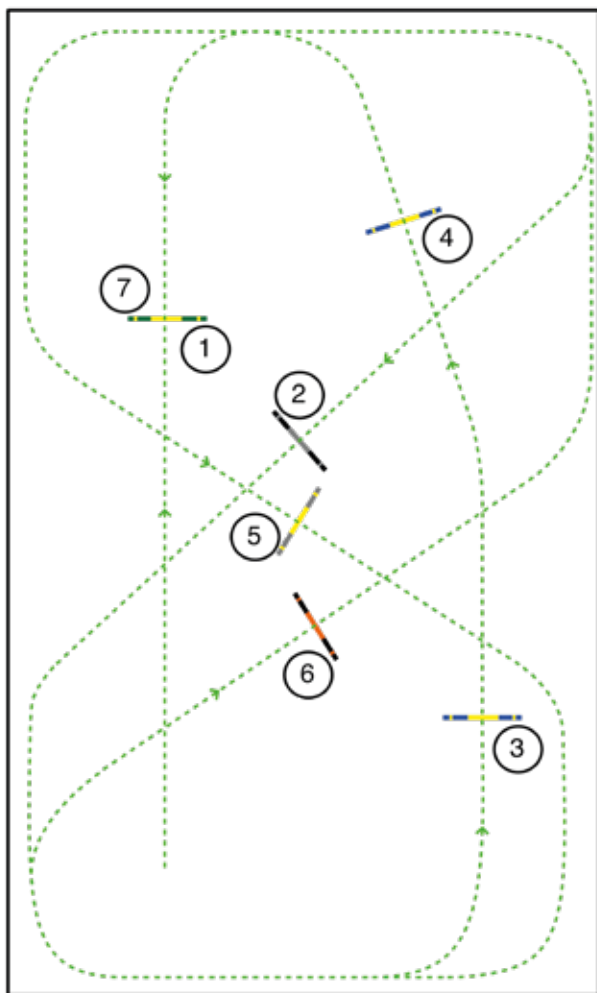
Schemat ten można ustawić na większości ujeżdżalni, dodając więcej drągów w galopie na większej przestrzeni lub używając pojedynczych drągów na mniejszej ujeżdżalni. Odległości pomiędzy drągami w galopie wynoszą zazwyczaj 3–3,25 metra. Odległości te można modyfikować w zależności od typu konia i długości foulée lub pożądanego poziomu trudności. **UWAGA:** Przy takim ustawieniu parkuru jak na grafice, istnieje kilka możliwych miejsc rozpoczęcia przejazdu oraz dodatkowo opcja zmiany kierunku przejazdu drągów. W przypadku odwrócenia kierunku przejazdu parkuru najazdy na prostej zmieniają się z krótszych na dłuższe

DŁUŻSZY PODSTAWOWY PARKUR: RYTM I TOR JAZDY

Przedstawiony tu podstawowy parkur zawiera urozmaicenia i modyfikacje bazowych figur jeździeckich. Jest on lekko wydłużony oraz brakuje mu symetrii, lewa strona nie jest lustrzanym odbiciem prawej, co stanowi dodatkowe wyzwanie dla jeźdźca. Utrzymanie konia w rozluźnieniu i równowadze oraz przejazd z dobrym rytmem i na prawidłowym torze to podstawy, które pozostają najważniejsze bez względu na poziom konia i jeźdźca, od podstawowego do najbardziej zaawansowanego.

- **Cel:** Utrzymanie dobrego rytmu i toru jazdy podczas przejazdu zmodyfikowanego parkuru.

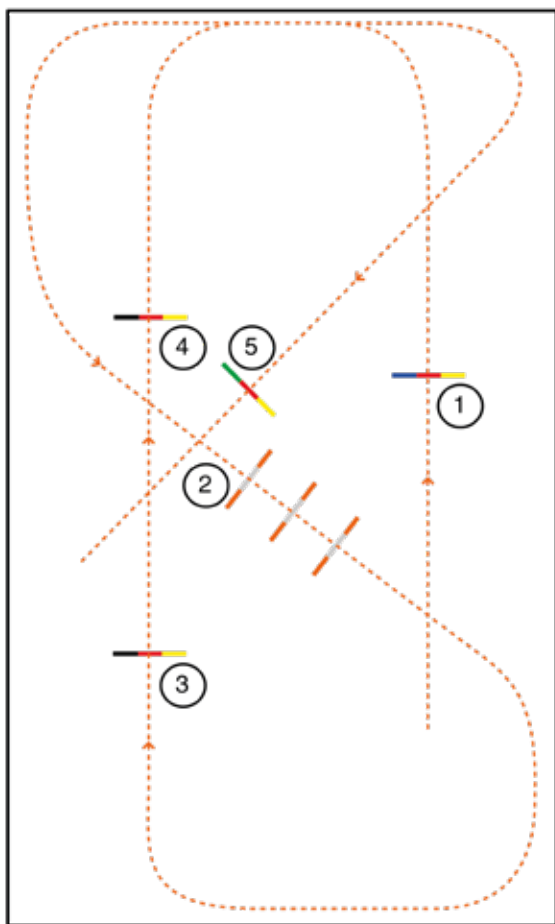
Drągi w takim układzie można ustawić na większości ujeżdżalni, jednakże należy zachować ostrożność przy wąskich ujeżdżalniach, aby zakręty nie miały zbyt małej średnicy, co mogłoby spowodować inny poziom trudności niż zamierzony. Jeździec i trener mają wiele różnych opcji dzięki wydłużeniu parkuru i przejazdowi przez drągi w obu kierunkach, jak na grafice z drągami 1 i 7



PODSTAWOWY PARKUR ZAWIERAJĄCY LINIĘ

Ustawienie przedstawia parkur zawierający linię, a przeszkoda 2 (drągi w galopie) pomaga jeźdźcowi ustalić długość foulée odpowiednią do odległości w linii (która na ilustracji wynosi pięć regularnych foulée). Zrozumienie i przejechanie linii z zamierzoną liczbą foulée jest milowym krokiem w zrozumieniu galopu konia pomiędzy przeszkodami.

- **Cel:** Wprowadzenie linii i nauczenie się jej przejazdu z zamierzoną liczbą foulée oraz użycie serii drągów w galopie w celu ustanowienia przez jeźdźca odpowiedniej długości foulée. Dobry tor jazdy i rytm są kluczowymi umiejętnościami, które powinny być zachowane w całym parkurze.



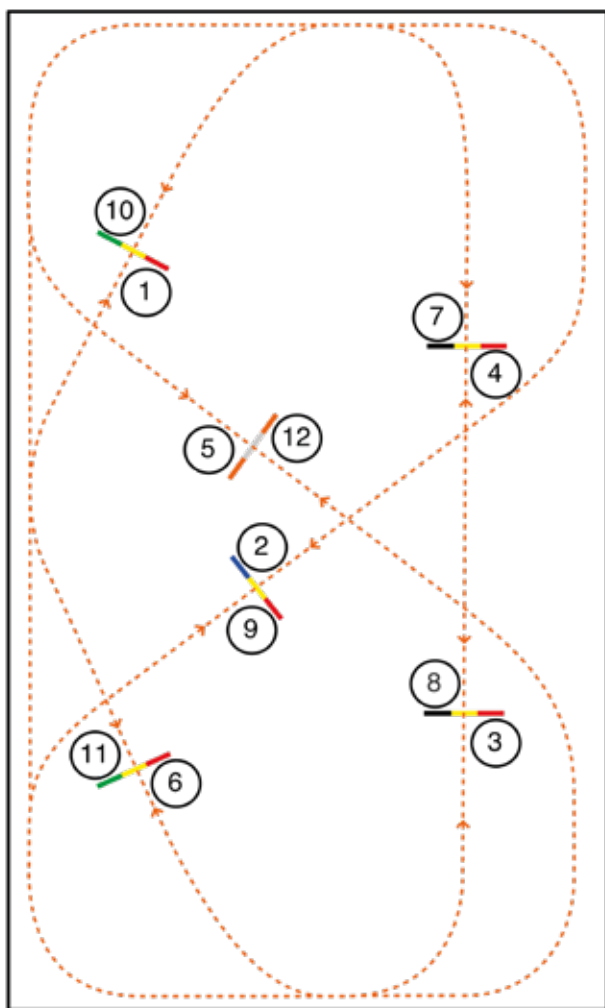
Schemat ten można ustawić na większości ujeżdżalni. Na przedstawionym parkurze drągi w galopie (przeszkoda 2) są ustawione w odległościach 3-3,25 metra, co dla większości koni i jeźdźców będzie oznaczało normalny przejazd. Drągi w linii ustawione w odległości pięciu regularnych foulée (drągi 3 i 4) znajdują się w odległości 18,5 metra od siebie. Zauważ, jak po drągu 5 jeździec może kontynuować jazdę do 1 i powtórzyć parkur. Odległości pomiędzy drągami w serii i na linii mogą być dopasowane do potrzeb różnych typów koni i długości foulée

DŁUŻSZY PODSTAWOWY PARKUR ZAWIERAJĄCY LINIĘ

Dłuższy parkur zawierający 12 przeszkód przy użyciu tylko 6 drągów, który można przejechać z obu stron. Jest bardzo przydatny w ćwiczeniu stabilności rytmu, toru jazdy i równowagi. Opanowanie do mistrzostwa umiejętności utrzymywania dyscypliny w torze jazdy i rytmie od początku do końca parkuru, w połączeniu z umiejętnością analizy i dokonania niezbędnych modyfikacji w długości foulée i równowadze, jest kolejnym istotnym etapem w edukacji jeźdźca.

- **Cel:** Świadomość odpowiedniej do linii długości foulée podczas zachowania dobrego toru jazdy i rytmu na całej długości parkuru.

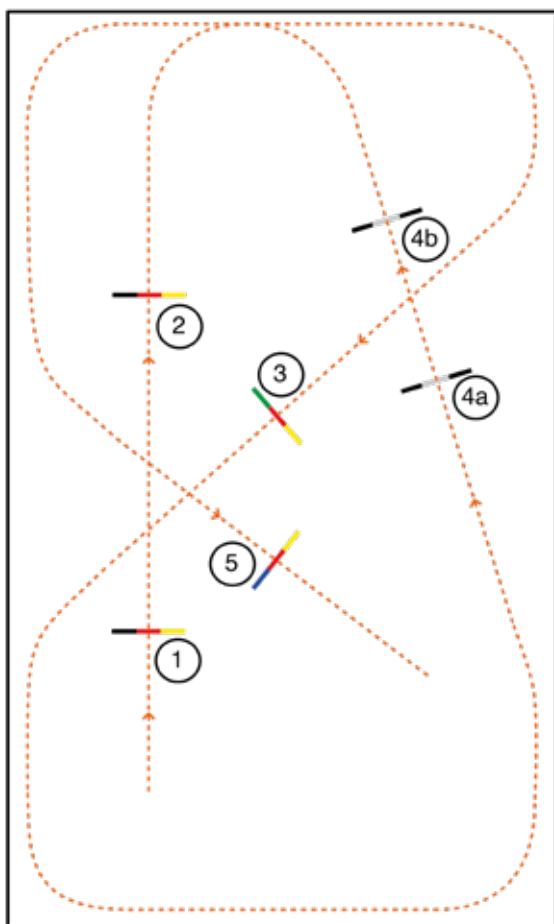
Ćwiczenie to można dopasować do większości rozmiarów ujeżdżalni. Drągi 3 i 4 oraz drągi 7 i 8 są ustawione w odległości 18,5 metra, co dla większości koni będzie oznaczało pięć foulée. Odległości pomiędzy drągami mogą być dopasowane do potrzeb różnych typów koni i ćwiczenia różnych długości foulée. Drągi 10 i 11 są ustawione na łuku dla ponad siedmiu foulée bez odmierzonego dystansu



PODSTAWOWY PARKUR ZAWIERAJĄCY LINIĘ I SZEREG

Krótki parkur zawierający linię i szereg, z odległością w linii dającą jeźdźcowi więcej czasu na korektę długości foulée (o ile taka korekta jest niezbędna), w odróżnieniu od szeregu, który wymaga od jeźdźcy jeszcze większej precyzji w wyborze długości foulée, ze względu na krótszy dystans pomiędzy drągami. Z tylko jednym lub dwoma foulée w szeregu jeździec ma mniej czasu na ewentualną zmianę długości foulée (a znaczące zmiany w foulée nie są pożądane, ponieważ mogą zaburzyć równowagę konia lub go zaskoczyć i spowodować utratę skupienia na drągu).

- **Cel:** zrozumienie znaczenia odpowiedniej długości foulée i rytmu na krótkim parкурze, zawierającym zarówno linię, jak i szereg.



Ćwiczenie to można dopasować do większości rozmiarów ujeżdżalni. Parkur rozpoczyna się linią, która może pomóc jeźdźcowi ocenić rytm konia. Drągi 1 i 2 są ustawione w odległości 18,5 metra, co dla większości koni będzie oznaczało pięć foulée. Odległość pomiędzy 4a i 4b wynosi 9 metrów, co większości koni pasuje na dwa foulée. Odległości pomiędzy drągami mogą być dopasowane do potrzeb różnych typów koni i długości foulée

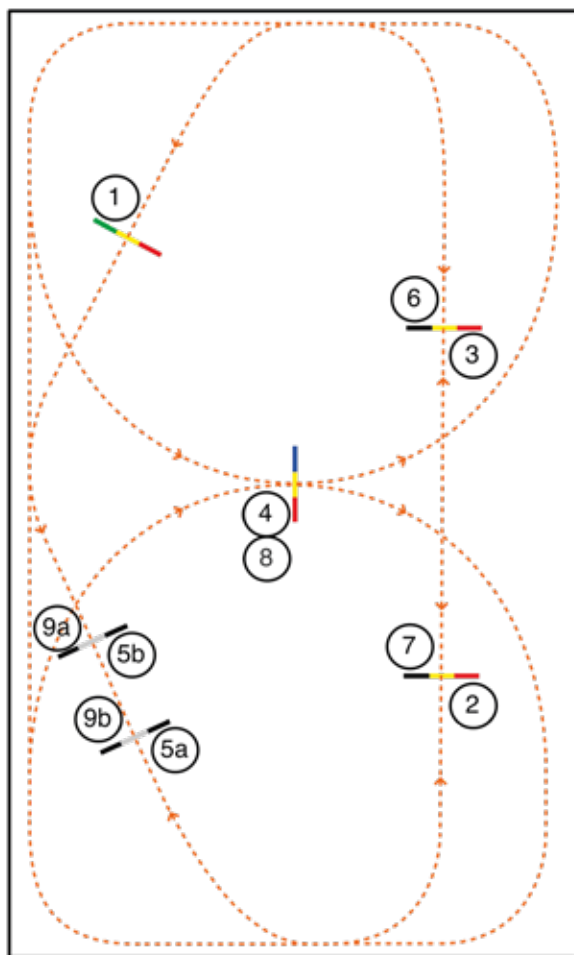
DŁUŻSZY PODSTAWOWY PARKUR ZAWIERAJĄCY LINIĘ I SZEREG

Dłuższy parkur zawierający linię i wprowadzający szereg z jednym foulée pomiędzy przeszkodami. Szereg ten wymaga więcej precyzji w długości foulée ponieważ jest mało czasu na ewentualne korekty pomiędzy drążkiem „a” i drążkiem „b”. Jeździec zaczyna także odróżniać odczucie przy krótszym i dłuższym najeździe.

- **Cel:** Zachowanie odpowiedniej jakości foulée na całej długości parkuru, przy użyciu linii i szeregu jako miary sukcesu.

Ćwiczenie to można dopasować do większości rozmiarów ujeżdżalni.

Dłuższy parkur z powtórzeniem linii i szeregu z obu stron jest dobrą miarą dla jakości rytmu, równowagi i toru jazdy. Drążki 2 i 3 są ustawione w odległości 18,5 metra, co dla większości koni będzie oznaczało pięć foulée. Odległość pomiędzy 5a i 5b wynosi 5,5 metra, co większości koni pasuje na jedno foulée. Odległości pomiędzy drążkami mogą być dopasowane do potrzeb różnych typów koni i długości foulée



REGULACJA FOULÉE

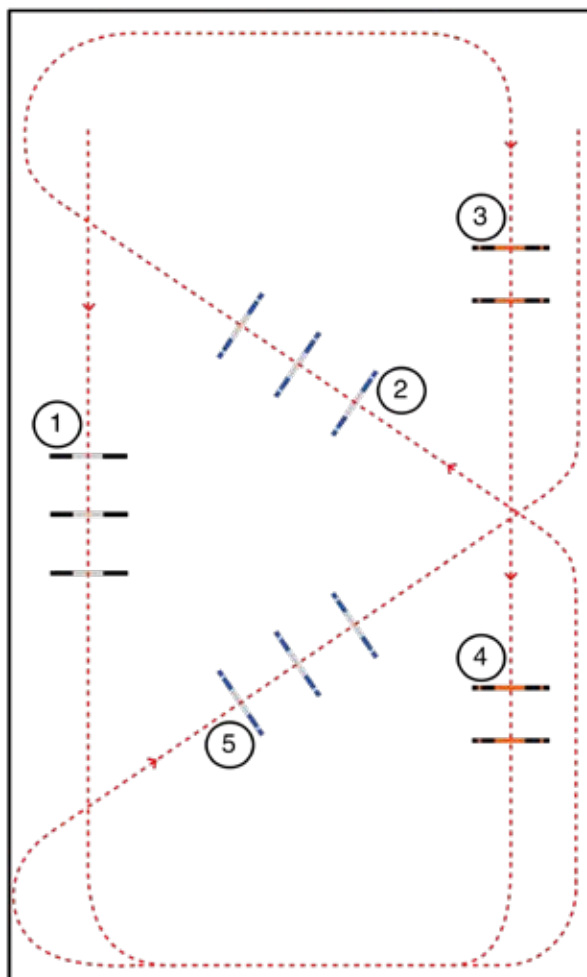
Parkur ten pozwala osiągnąć wysoki poziom świadomości co do szybkości i długości foulée w galopie. Drągi w galopie dają jeźdźcowi natychmiastową informację zwrotną dotyczącą wybranego galopu bez ryzyka narażenia jeźdźca i konia na kłopoty w przypadku złego wyboru. Informacja zwrotna może zostać natychmiast przeanalizowana i jeździec może ją wykorzystać do poprawy postępów.

Parkur rozpoczyna się numerem 1 (drągi w galopie ustawione na odległość normalnego foulée), po czym jeździec zmierza do 2 (drągi ustawione na dłuższe foulée), następnie na długiej ścianie przez 3 i 4 (drągi na krótkie foulée). 3 i 4 są ustawione w linii do jazdy na sześć krótkich foulée pomiędzy nimi. Parkur kończy się za numerem 5 (drągi ustawione na długie foulée).

UWAGA: Po serii 5 jeździec może kontynuować i powtórzyć parkur od 1, jeśli jest przekonany, że natychmiastowe powtórzenie przejazdu będzie korzystne.

- **Cel:** Rozpoznanie i jazda z odpowiednią długością foulée przez drągi w galopie, ustawione dla krótkiego, regularnego i długiego foulée.

Ćwiczenie to można dopasować do większości rozmiarów ujeżdżalni. Dla urozmaicenia można przejechać parkur w obu kierunkach, gdyż jest on zaprojektowany symetrycznie. Seria drągów numer 1 jest ustawiona na regularne foulée, a odległości pomiędzy drągami wynoszą 3,1 metra. Drągi w seriach 2 i 5 są ustawione na dłuższe foulée – 3,4 metra. Drągi w seriach 3 i 4 są ustawione na krótsze foulée, w odległościach 2,8 metra. Dystans pomiędzy drągami 3 i 4 wynosi 18,5 metra i jest zaprojektowany na sześć krótkich foulée. Odległości pomiędzy drągami mogą być dopasowane do potrzeb różnych typów koni i długości foulée, jak również do zmiany poziomu trudności parkuru



Z usystematyzowanej, nowoczesnej wiedzy oraz praktycznych ćwiczeń i porad zawartych w poradniku **Christiana Baiera** skorzystają jeźdźcy wszystkich dyscyplin, a także trenerzy i instruktorzy. Autor opisuje w nim figury na większym i mniejszym czworoboku, co docenią osoby zajmujące się ujeżdżeniem i WKKW. Natomiast miłośnicy skoków przez przeszkody znajdą tu szczegółowe ilustracje i ciekawe ćwiczenia, które dodadzą motywacji i urozmaicą trening koni

skokowych, a dobór zadań na miarę sił i wyszkolenia pomoże budować wzajemne zaufanie jeźdźca i konia.

Ta wyjątkowa książka jest pozycją obowiązkową dla wszystkich, którzy chcą na poważnie zajmować się jeździectwem. Dla mnie będzie źródłem inspiracji do codziennych treningów.

Daria Kobiernik

*reprezentantka Polski w WKKW
i zdobywczyni Pucharu Polski
w kategorii Open*

Podręcznik dla jeźdźców, trenerów i instruktorów do zastosowania w ujeżdżeniu, skokach i ćwiczeniach na cavaletti

Podczas pracy nad rozwijaniem międzynarodowego systemu edukacji oraz certyfikacji jeźdźców i trenerów **Christian Baier** doszedł do wniosku, że brakuje praktycznego, przejrzystego podręcznika, który zbierałby w jednym miejscu klasyczne figury jeździeckie – wszystkie wzory i schematy jazdy używane w treningu koni. Klasyczne figury jeździeckie są podstawą wszystkiego, co robimy z końmi na ujeżdżalni – od pierwszych samodzielnych jazd bez lonży oraz nauki poruszania się po ujeżdżalni aż do najbardziej zaawansowanych treningów koni na poziomie zawodów międzynarodowych. Nawet parkury składają się przecież z kombinacji (i modyfikacji) tych figur, splecionych ze sobą od startu do mety.

Baier wskazuje jeźdźcom, jak prawidłowo trenować konie na ograniczonej przestrzeni, a trenerom oferuje komplek-

sowe narzędzie do skrupulatnej pracy nad rozwojem ciała i kondycji koni. Przedstawia również jasne schematy właściwego wykonywania figur jeździeckich w treningu, a także ponad 50 ćwiczeń rozwijających konia sportowego zarówno w ujeżdżeniu, jak i w skokach. Wdrożenie figur jeździeckich jest bowiem podstawą prawidłowego treningu w obu tych dyscyplinach.

Figury uporządkowane zostały od najprostszych do najbardziej złożonych – z częścią poświęconą cavaletti i skokom, od pierwszej jazdy przez pojedynczy drąg aż do zaawansowanych ćwiczeń i parkurów o dużym stopniu trudności.

