

# Jak lepiej jeździć konno 2

Dla zaawansowanych

- ujeżdżenie
- skoki
- jazda w terenie



Christoph Hess

GALAKTYKA



# Jak lepiej jeździć konno 2

**Dla zaawansowanych**

**ujeżdżenie • skoki • jazda w terenie**

Przekład z języka niemieckiego  
**Maurycy Merunowicz**

**Christoph Hess**

**GALAKTYKA**

Tytuł oryginału: *Besser Reiten für Fortgeschrittene*

© 2008 FNverlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH,  
which improves this edition of "Besser Reiten für Fortgeschrittene"  
ISBN wydania oryginalnego: 978-3-88542-735-3  
All rights reserved.

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2009  
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl  
www.galaktyka.com.pl  
ISBN: 978-83-7579-097-9  
Wydanie I, dodruk 2014

Zdjęcie na okładce: Julia Wentscher, Düsseldorf

Pozostałe zdjęcia:

Janne Bugtrup, Itzehohe: s. 159

Arnd Bronkhorst, www.arnd.nl, NL: s. 124

dpa picture alliance, Frankfurt: s. 8

Tammo Ernst, Ganderkesee: s. 118

Werner Ernst, Ganderkesee: s. 44

Bernd Eylers, Hude: S. 68

Fotografie C.B., Bredenbek/www.reit-bilder.de: s. 30, 92, 155

Karl-Heinz Frierer Presse- und Fotoservice, Gelsenkirchen: s. 77

Maarten Jurgens, Best Holland/NL: s. 68

Manfred Mense, Marienfeld: s. 150

Peter Prohn, Barmstedt: s. 16, 17, 46, 52, 56 (2), 58, 60, 81 (2), 106, 109, 134 – wszystkie zdjęcia pochodzą z książki *Reiten mit Verstand und Gefühl*, Putz, M., FNverlag Warendorf, wydanie trzecie, 2007

Michael Putz, Erlangen-Buckenhof: s. 40

Julia Rau, Mainz: s. 81, 97, 114, 140, 144, 146, 160, 164, 169, 171, 173

Jacques Toffi, Hamburg: s. 105

Maximilian Schreiner, Unterstall: s. 20, 52, 99

Julia Wentscher, Düsseldorf: s. 6, 10, 12, 13, 22, 23 (2), 24, 25 (2), 26, 32 (2), 34, 35, 38, 39 (2), 50, 62 (3), 71 (2), 79, 85, 88, 89, 101 (2), 103, 113, 116, 120, 122 (2), 126, 127 (2), 130, 142, 143, 148, 152, 162 (2), 166, 167

Ilustracje:

Hippographie Cornelia Koller, Schierhorn

Konsultacja: *Wacław Pruchniewicz, Janusz Lawin*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Elżbieta Derelkowska*

Korekta: *Magdalena Kryścińska*

Redakcja techniczna: *Małgorzata Kryszkowska*

Projekt okładki: *Artur Marcinkowski*

DTP: *Jakub Kabała*

Druk i oprawa: *Abedik S.A.*

**Księgarnia internetowa!!!**

**Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych.**

**Zapraszamy**

**www.galaktyka.com.pl**

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

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka 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

## Strona

7	<b>Wstęp: Hinrich Romeike</b>
8	<b>Wprowadzenie: Christoph Hess</b>
II	<b>I Problemy ogólne w jeździe ujeżdżeniowej</b>
II	1. Problemy z koniem czteroletnim
16	2. Problemy z rozluźnieniem w jeździe na munsztuku
20	3. Jaka jest właściwa miara kontaktu?
24	4. Jak mocno koń może opierać się na ręce? Wiele zależy od indywidualnego wyczucia!
30	5. Co jest większym błędem kontaktu – ustawienie za niskie, czy za wysokie?
38	6. Trudności z kontaktem w jeździe na munsztuku
44	7. Co robić z „kulawizną od wodzy”?
50	8. Stęp – istotny sprawdzian
54	9. Koń zagalopowuje przed pomocami do zagalopowania
58	10. Mój koń nie chce się cofać
62	11. Nieposłuszeństwo czy płochliwość?
68	12. Koń nauczyciel czy koń bezwartościowy?
77	13. Jak wzmocnić zad?
85	14. Chodzi o prawidłowe ustawienie!
93	<b>II Problemy specjalne w jeździe ujeżdżeniowej</b>
93	1. Przejścia kłus-galop – lekarstwo na kłusowanie w wielkim stylu
99	2. Poprzez tysiące przejść do ekspresyjnego kłusa pośredniego
105	3. Droga do dobrych ciągów
111	4. Problemy z pracą w galopie
118	5. Działanie pomocy przy lotnej zmianie nogi
124	6. Lotna zmiana nogi w galopie – nie do nauczenia w pośpiechu
130	7. Dopasowanie munsztuka
134	8. Problemy z językiem – co robić?
141	<b>III Praca na koziołkach lub drągach</b>
141	1. Praca na koziołkach lub drągach jako element szkolenia
144	2. Trening ujeżdżeniowy z wykorzystaniem koziołków
147	<b>IV Problemy w skokach</b>
147	1. Ile razy w tygodniu trening skokowy?
150	2. Półparady – jazda w liniach
155	3. Problem z ostatnią przeszkodą
161	<b>V Problemy w terenie</b>
161	1. Pokonywanie rowów
164	2. Zeskoki ze stopni: po prostu opadać w dół
169	3. Przeszkody o wąskim froncie
174	<b>Indeks</b>





*Promienny wyraz twarzy jeźdźcy dowodzi jego wewnętrznego rozluźnienia. Przenosi się ono na konia, prowadząc do pełnej harmonii. Waioni pod Mareike Mondrowski, zwycięzca federalnego championatu sześciolatek w ujeżdżeniu w 2008 r.*

## II. Problemy specjalne w jeździe ujeżdżeniowej

### 1. Przejścia kłus-galop – lekarstwo na kłusowanie w wielkim stylu

*Mój dziewięcioletni wałach – wyszkolony na poziomie klasy L – wykonuje topatką do wewnątrz i ciągi. Jest przepuszczalny, ma dynamiczny zad, bardzo dobry stęp i dobry galop. W kłusie powinien bardziej pracować grzbietem, ma skłonność do przyspieszania, zwłaszcza przy dodawaniu. Generalnie raz po raz pojawia się kwestia poprawy równowagi i uzyskania lepszego ruchu „pod górę”. Koń ma problemy z ruchem z topatki, mimo zasadniczo dobrej aktywności zadu.*

#### Sprawy zasadnicze

W jeździectwie – podobnie jak w życiu – obowiązuje zasada wykorzystywania mocnych stron, aby kompensować słabe, właściwe każdemu człowiekowi, podobnie jak każdemu koniowi. Mimo że możliwe jest to tylko pod pewnymi warunkami, próby oparcia się na mocnych stronach warto podejmować w każdym przypadku.

Wspomniany koń ma wiele zalet, które można wykorzystać. Dysponuje dobrym stępem i dobrym galopem, a w kłusie dużą aktywnością zadu. Jedynym mankamentem jest u niego ograniczony ruch kołyszący grzbietu i kroczenie z topatki w wielkim stylu.

Koń ma więc często występujący po-

tencjał ruchowy. Konie o dobrym stępie najczęściej cechuje bardzo dobry galop. Tylko u nielicznych jakość ruchu jest podobnie wysoka we wszystkich trzech chodach. Konie o dużym potencjale ruchowym w stępie i galopie są często słabsze w kłusie.

Niekiedy zachodzi sytuacja odwrotna: słabszy stęp i słabszy galop przy dużych możliwościach w różnych rodzajach kłusa, aż po ekspresyjne piaffy i pasaże.

Jeżeli jeździec ma możliwość wyboru między koniem o wybitnym kłusie i wyraźnie słabszym stępie i galopie, a koniem o odwrotnych predyspozycjach, powinien się raczej zdecydować na konia o dobrym stępie i galopie. Z prakty-

ki wynika, że stęp i galop jeździec może poprawić jedynie do pewnego stopnia. Nie ma możliwości rozwinięcia ograniczonych wyroków z łopatki w stępie w wyrokii o dużej swobodzie łopatki. To samo dotyczy galopu. Pracę w galopie można poprawić, kiedy w trakcie szkolenia zaawansowanego koń się nauczy przyjmowania większego ciężaru na zad.

Natomiast kłus jest chodem, który w ramach prawidłowego szkolenia jeździec oddziałujący z wyczuciem może najłatwiej poprawić. Koń, o którym mówimy, ma aktywny zad, co jest jego dużą zaletą. Nie jest jednak w pełni zadowolające jego kołysanie z grzbietu i swoboda łopatek. Dlatego w pracy należy go ustawiać nie wyżej, lecz nieco niżej (z tendencją w przód – w dół). Powinien się nauczyć większego angażowania i uelastyczniania grzbietu – a tym samym całego ciała. Uwaga: nie należy go ustawiać zbyt nisko, a tym bardziej z ciasną szyją, co ograniczałoby swobodę łopatek!

### Grzbiet jako ośrodek ruchu

Na dłuższą metę praca w kłusie może być tylko na tyle dobra, na ile koń się nauczy przepuszczać ruch od zadu przez elastyczny grzbiet, szyję i potylicę. Jednocześnie koń musi ciągnąć do przodu. Jeżeli jest gotów i potrafi się ruszać w taki sposób, kłus można poprawiać. Nie będzie to jednak możliwe, dopóki koń nie uelastyczni grzbietu.

Powróćmy do mojej tezy o wykorzystaniu mocnych stron. W tym przypadku mocną stroną konia jest galop. Od tego należy rozpocząć i starać się poprzez dobre galopowanie nakłonić konia do coraz większego angażowania grzbietu i przepływu ruchu przez całe ciało. Dlatego w tej konkretnej sytuacji

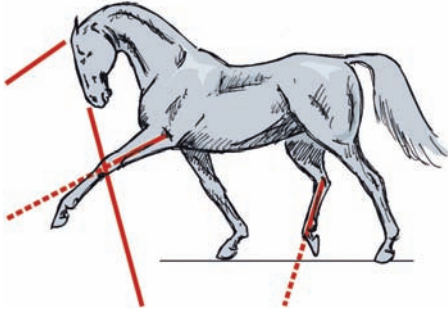
(dobry galop, słaby kłus) zalecam w pierwszej fazie treningu dłuższe nawroty pracy w galopie. W tej fazie pracy jeździec powinien przyjmować różne formy dosiadu – dosiad ujeżdzeniowy i półsiad, z różnymi formami odciążania, stosując je naprzemiennie. Musi jednocześnie wzuwać się w konia, aby uświadomić sobie, kiedy koń czuje się najlepiej i najchętniej angażuje całe ciało. Twierdzę, że im luźniej będzie galopował „z grzbietu”, tym lepsza będzie następnie jego praca w kłusie.

Kryje się za tym jeździecka zasada, zgodnie z którą impuls **dynamicznego galopu** należy przejmować do **dynamicznego kłusa**. Im częściej będą się udawać zmiany między różnymi rodzajami galopu i formami dosiadu w galopie na liniach prostych oraz większych i mniejszych łukach, im bardziej elastycznie koń będzie jeżdżony – a tym samym gimnastykowany – w galopie, tym lepszy będzie potem jego kłus. Jeździec, który potrafi wykonywać dobre zagalopowania z kłusa i przejścia z galopu do kłusa, robi duży krok we właściwym kierunku. Jest to jednak długa droga, nawet jeżeli w praktyce wydaje się to często zupełnie proste.

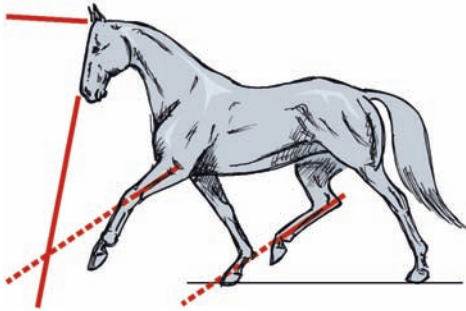
**Uwaga:** Mięśnie grzbietu konia pracują inaczej w kłusie i galopie. Przy zagalopowaniu z kłusa koń musi rozluźnić te mięśnie. To efekt pozytywny, ponieważ poprzez przebieg ruchu po przekątnych koń może się w kłusie łatwo usztywniać, w odróżnieniu od galopu.

Najczęściej koń ma problemy z rozpoczęciem pewnego przejścia z galopu do kłusa. Problem zaczyna się, kiedy jeździec przy przejściu z galopu do kłusa wykorzystuje – wprawdzie oględnie, ale skutecznie – **pomoce aktywizujące**. Co się wtedy dzieje? Koń nie jest goto-





Koń ciasny w szyi, z linią nosa cofniętą za pion i potylicą, która nie jest najwyższym punktem, nie robi wystarczająco obszernych wy kroków zadu. Wklęsły grzbiet prowadzi do nadmiernych wy kroków przodu.



Dodanie w kłusie z dobrą tendencją „pod górę”, potyllica jest najwyższym punktem, linia nosa nieco przed pionem. Zapewnia to optymalne wy kroki\*.

wy „wjechać” bezpośrednio z galopu do kłusa. Jeżeli jeździec nie ma uczucia, że koń „wjeżdża” w kłus, ale raczej uczucie, że zwalnia, oznacza to, że nie uzyskał dobrego efektu gimnastykującego. Wtedy nie jest w stanie poprawiać kłusa. Dlatego polecam wykonywanie tego przejścia jak najczęściej i z pełną konsekwencją. T rwałą poprawę kłusa można osiągnąć tylko wtedy, kiedy podczas przejścia koń jest cały czas na pomocach aktywizujących. Aktywizowanie przez jeźdźca stymuluje konia podczas

przejścia – a tym samym w pierwszych krokach kłusa – do lepszego podstawiania nóg tylnych pod środek ciężkości. Przyjmując większy ciężar na zad, koń robi się „lżejszy na przodzie”, a w efekcie poprawia samoniesienie i ekspresyjność kłusa.

### Wskazówki treningowe

Jak to ćwiczyć? Najlepiej na kole albo łagodnym łuku. Skłania to konia do większych, bardziej wyniosłych pierwszych kroków kłusa. Na początku jeździec musi się zadowolić jednym lub dwoma większymi krokami. Często koń nie wykonuje bezpośredniego przejścia z galopu do kłusa, lecz redukuje tempo galopu na ostatnich metrach przed przejściem. Skoki galopu stają się krótsze, nierzadko brak im wsparcia pomocy aktywizujących jeźdźca. Jedyną radą na to jest **energiczne galopowanie** po łuku, aż po galop pośredni włącznie, co zmusza konia do większego ciągnięcia do przodu. Następnie przejście do kłusa należy wykonać ponownie, z zamiarem przeniesienia impulsu galopu na kłus. Jest to możliwe tylko wtedy, kiedy koń w każdej kolejnej fazie, a więc przed przejściem, w jego trakcie i po nim, jest na **pomocach aktywizujących** jeźdźca. Jeżeli podczas dwóch lub trzech ostatnich skoków galopu przed przejściem jeździec zwiększy po-

### Zasada

**Przejścia między kłusem i galopem są sposobem na kłus w wielkim stylu! „Byle jakich” przejść z galopu do kłusa nie powinno się wykonywać, natomiast w galop należy konia „wjeżdżać”, „wprowadzać”.**

\* Rysunki zmodyfikowane według Schnitzera.

zytywne napięcie swoich mięśni aż po rękę przez większe wchodzenie w ruch, wtedy w samym przejściu musi tylko lekko rozluźnić całą muskulaturę (brzuch, nogi i ramiona), do czego wystarcza głęboki wydech. Jeździec może ewentualnie przyjąć dosiad lekko odciążający, aby zredukować napięcie potrzebne w galopie, bez utraty równomiernego kontaktu z pyskiem konia. Powinien sobie wyobrazić, że poddaje się wciąganiu w kłus, przy nisko ustawionej ręce. Chcąc działać ręką odpowiednio delikatnie, powinien od czasu do czasu wykonywać przejście z wodzami w jednej ręce.

Jeżeli w przejściach koń pewnie przyjmuje pomoce ciężaru i tydek jeźdźcy, wtedy (nawet jeżeli brzmi to paradoksalnie!) w przejściu można użyć bata na zadzie, służącego – jak batuta dyrygenta – do poprawy taktu.

### Nie ma łatwych rozwiązań

Często przejścia z galopu do kłusa są niezadowolające. Koń kładzie się na wędzidło i wykonuje przejście z utratą równowagi, „na przód”. W takim przypadku nie można uzyskać przeniesienia impulsu galopu na kłus. Problem polega na tym, że koń *de facto* nie przyjmuje przejścia do kłusa. Łatwiej mu powoli galopować (nie w zebraniu!), niż dynamicznie kłusować. W takich chwilach jeździec musi być cierpliwy. Powinien kontynuować galop tak długo, aż koń będzie gotów przejść bezpośrednio z galopu do dynamicznego kłusa. Decydujące znaczenie ma tu pierwszy krok kłusa: jeżeli jest duży, koń nauczy się z czasem obszernego kłusowania; jeżeli jest mały, krótki i mało elastyczny „z grzbietu”, cała praca w kłusie pozostanie na takim poziomie.

Jeździec nie może tracić nadziei, jeże-

li galopując po kole dziesięć czy nawet dwadzieścia razy nie jest w stanie wprowadzić konia w kłus, czyli wykonać przejścia na pomocach aktywizujących – niemniej powinien do tego konsekwentnie dążyć. Z im większą konsekwencją będzie gimnastykował konia w przejściu z galopu do kłusa, tym większa szansa na osiągnięcie „dużego” ruchu we wszystkich rodzajach kłusa. Ważne, aby potylicca znalazła się w górze, względnie pozostawała w górze, co zapewnia nisko ustawioną rękę. W żadnym razie nie należy próbować utrzymywać konia „w górze” wysoko ustawioną ręką. Jeździec musi wprowadzać konia w wysokie ustawienie pomocami aktywizującymi. W przejściach koń nie może przenosić ciężaru na przód, lecz musi się robić „większy”, przy wyraźnej tendencji „pod górę”.

### Zasada

**Jeździec powinien używać bata ostrożnie, w takt wykroków tylnych nóg. Bat nie może być odbierany jako kara, ma natomiast służyć poprawie kadencji przebiegu ruchu konia. Im jeździec używa bata delikatniej i bardziej w rytm ruchu, tym lepszy efekt.**

### Wskazówka

Jeżeli koń usiłuje uchylać się od oczekiwanego przejścia przez krótsze galopowanie, pomocna może być jazda łopatką do wewnątrz, ponieważ lekki ruch w bok w kłusie jest dla konia łatwiejszy. Przejście to można wykonywać także podczas zwiększania koła.



*Sympatyczna para – wydłużanie kroków w dobrym rozluźnieniu.*

Jeżeli poprzez tę pracę (przekładanie impulsu galopu na kłus) koń nauczy się lepszego kołysania „z grzbietu”, wtedy najczęściej poprawia się także akcja przodu w kłusie, koń kłusuje bardziej z łopatki. Kroki stają się większe, bardziej wyniosłe, a poruszanie się w tym chodzie – co jest efektem dodatkowym o istotnym znaczeniu – zaczyna koniowi sprawiać przyjemność. Jeździec jest na dobrej drodze, kiedy koń daje mu poczucie, że chętnie kłusuje. Wtedy kłus staje się ekspresyjny i koń prezentuje się z jak najlepszej strony.

#### **Zasada**

**Dobrego jeźdźca powinna cechować umiejętność budzenia w koniu radości i motywacji. Tylko koń gotowy do współpracy będzie mógł osiągać (oczywiście w ramach swoich możliwości) wyniki na najwyższym poziomie. W szkoleniu nie ma miejsca na jakąkolwiek walkę, a jedynie na współdziałanie jeźdźcy i konia.**



## 5. Działanie pomocy przy lotnej zmianie nogi



*Dodanie w galopie: prezentowane z impulsem od zadu i dużą dynamiką – warunek ekspresyjnej lotnej zmiany nogi w galopie. Heike Kemmer na Bonapartem – zdobywcy złotego medalu drużynowo i brązowego indywidualnie na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie (Hongkong) w 2008 r.*

*Na moim dziesięcioletnim wążachu odnoszę sukcesy w konkursach ujeżdżenia klasy L. W przyszłym roku zamierzam startować w konkursach klasy M. Mam jednak duże obawy, dotyczące lotnej zmiany nogi w galopie. Nie mam w tym doświadczenia i nie wiem, jak ich konia nauczyć.*

### **Sprawy zasadnicze**

Lotna zmiana nogi w galopie jest ruchem naturalnym, z którym niemal każdy koń się rodzi. Obserwując konie galopujące na pastwisku, zauważymy, jak gładko zmieniają nogę z lewej na prawą

i odwrotnie. Robią to w formie lotnej zmiany nogi, chociaż ta zmiana odbywa się po części z naskokiem.

W szkoleniu konia ujeżdżeniowego przejście z klasy L do klasy M stanowi

dla wielu jeźdźców wyjątkowo trudne wyzwanie. O ile w klasie L wymaga się tylko zwykłej zmiany nogi w galopie i kontrgalopu, o tyle elementem klasy M są pojedyncze lotne zmiany nogi, co dla wielu jeźdźców i koni, zajmujących czołowe miejsca w klasie L, jest zadaniem zbyt trudnym.

**Wykonanie lotnej zmiany nogi** opisano w wielu podręcznikach jeździeckich, przedstawiając działanie pomocy i ćwiczenia. Kiedy jednak jeździec będzie chciał w ten sposób nakłonić do lotnej zmiany nogi swojego konia, w pierwszych próbach mu się to nie uda.

**Dlaczego?** Ponieważ przełożenie tego teoretycznego objaśnienia na wymaganie od konia lotnej zmiany nogi w galopie musi się odbywać nie poprzez ukierunkowanie psychiczne, lecz z nastawieniem na wycucie procesu ruchowego.

**Co to oznacza?** Poszczególne kroki w ramach działania pomocy muszą następować po sobie intuicyjnie, w ułamkach sekundy. Gdyby każdy szczegół ruchu był sterowany przez głowę jeźdźcy, pomoce działałyby zawsze za późno, docierając do konia w nieodpowiednim momencie. W rezultacie koń reagowałby błędnie, ponieważ w decydującym ułamku sekundy nie następowałoby precyzyjne działanie pomocy.

Dlatego jeździec najpierw musi się nauczyć wyczuwać galopadę. Musi jeździć galopem we wszystkich jego odmianach (galop zebrany, roboczy, pośredni i wyciągnięty). Musi potrafić dodawać, a także skracać z dosiady. Innymi słowy: powinien być niemal gotów do wykonania piruetu w galopie.

Z im większym wycuciem jeździec potrafi jechać w zebranym galopie aktyw-

nie od tyłu, mając konia jednocześnie „przed sobą”, tym większa szansa prawidłowego wykonania lotnej zmiany nogi.

#### **Zasada**

**Jeździec wykonujący błędnie lotną zmianę nogi w galopie nigdy nie wyczuje dobrze tego ruchu. Rada: przed rozpoczęciem lotnej zmiany nogi należy wyraźnie zwiększyć stopień zebrania w galopie.**

#### **Jeździectwo – sport dla wrażliwych**

W lotnych zmianach nogi szkoleniowiec może się zorientować, czy jeździec potrafi w siodle wrażliwie wyczuwać różne procesy ruchowe. Szkoleniowiec musi zmotywować jeźdźcę do takiego działania, aby w galopie tylne nogi konia były w lotnej zmianie szybsze. Jeździec musi mieć w siodle wrażenie, że tylne nogi konia usiłują wyprzedzić nogi przednie. Jeżeli przyswoi sobie takie wycucie przez właściwe przygotowanie, istnieje szansa, że koń pod działaniem jego pomocy wykona prawidłowo lotną zmianę nogi. Jeździec musi wsiąść głęboko w siodło.

Jeżeli jednak ma wrażenie, że „siedzi nad koniem”, wtedy brakuje istotnego elementu, jakim jest galopowanie konia „przez grzbiet”, przy wyraźnym obniżeniu zadu (zmiany ukątowniania stawów kończyn tylnych). Zdarza się to często u koni galopujących wprawdzie powoli, ale nie w zebraniu, a tym samym bez aktywności zadu. Wtedy najczęściej brakuje wyraźnego rytmu trzytaktowego. Takim koniom – nierzadko chodzącym przez dłuższy czas na poziomie klasy L – najczęściej trudno się nauczyć w za-



awansowanym wieku lotnej zmiany nogi w galopie. Z kolei jeźdźcy, którzy w taki sposób rozwijali własne wyczucie galopu, nie są przygotowani do nauczenia konia lotnej zmiany nogi względnie do jej regularnego, bezbłędnego wykonywania.

Byłoby bardzo dobrze, aby w tej fazie uczący się jeździec jeździł na różnych koniach. Dałoby mu to możliwość wyczuwania różnego galopowania u poszczególnych koni.

#### Zasada

**Lotną zmianę nogi należy w każdym przypadku wykonywać dopiero po odpowiednim przygotowaniu galopady.**

#### Zasada

**Dobrze wyszkolony koń nauczyciel jest w takiej sytuacji cenniejszy nawet od najlepszego instruktora. Ma szczęście każdy jeździec, mający do dyspozycji takiego konia.**

Chcąc doskonalić to subtelne wyczucie, dobrze jest ćwiczyć lotną zmianę nogi na różnych liniach i w różnych formach dosiada – od dosiada ujeżdżeniowego, w poszczególnych wariantach odciążających, aż po półsiad. Im bardziej elastyczny jeździec, tym łatwiej będzie mu przyswoić sobie lotną zmianę nogi.

Kluczowym ćwiczeniem do opanowania lotnej zmiany nogi w galopie jest zdecydowane zagalopowywanie ze stępa. Wymaga to uwrażliwienia i nauczenia jeźdźca



*Warunkiem lotnej zmiany nogi jest galopowanie w zebraniu.*

w procesie szkolenia zagalopowywania ze stępa bez pośrednich kroków kłusa. Koń musi się pozwolić zebrać w stępie, aby następnie przy delikatnym działaniu pomocy (dociążenie wewnętrznej kości kulszowej w powiązaniu z działaniem wewnętrznej łydki) zagalopować. Błędem jest zagalopowywanie przy przesadnym cofnięciu zewnętrznej łydki. Jeżeli koń nie reaguje na delikatnie współdziałające pomoce, należy go do tego nakłonić bardziej energicznym działaniem łydek aktywizujących w przód. Lotne zmiany nogi powinno się ćwiczyć dopiero wtedy, kiedy koń przyjmuje natychmiast i bez jakichkolwiek wątpliwości precyzyjnie współdziałające pomoce do zagalopowania. Należy zwracać uwagę, aby galop od samego początku był zebrany, z dobrą tendencją „pod górę” i niesiony od zadu. Koń musi być w galopie możliwie jak najbardziej wyprostowany i pozwalać się pewnie ustawiać w obie strony.

Dla opanowania lotnej zmiany nogi zalecam przed zmianą kilkakrotną jazdę w ustawieniu przeciwnym (np. w lewo, w galopie z lewej nogi z ustawieniem w prawo). Jeździec musi zwracać uwa-

gę, aby szyja nie była za bardzo wygięta w bok; chodzi tu o takie ustawienie konia w nasadzie głowy i szyi, a więc w ganaszach, aby jeździec zaledwie widział po wewnętrznej stronie oko i krawędź chrapy.

Jeżeli koń wykonuje te ćwiczenia prawidłowo i chętnie galopuje w ustawieniu przeciwnym, oznacza to, że uzyskał wysoki stopień przepuszczalności i równowagi. Te kryteria są istotnymi warunkami powodzenia późniejszych lotnych zmian nogi.

Ćwiczenia te szkolą także jeźdźca. Musi pozwalać się wciągać w ruch konia w równowadze, niezależnie od ręki. Zmusza go to do rozluźniania się, co ma zasadnicze znaczenie przy nauce lub korygowaniu lotnej zmiany nogi w galopie.

### Wnioski:

1. Lotną zmianę nogi w galopie **koń i jeździec** powinni opanować jak najwcześniej. P oczątkowo na plan pierwszy wysuwa się nauka lotnej zmiany nogi **w formie zabawy**.
2. Podbudowę teoretyczną jeździec powinien otrzymać dopiero po wycuciu ogólnego wzorca ruchowego lotnej zmiany.
3. Lotna zmiana nogi może być wykonywana przez konia i jeźdźca **prawidłowo** dopiero po dobrym przygotowaniu każdej fazy i kiedy koń w każdym skoku galopu wyraźnie podstawią zad pod środek ciężkości.

### Potencjalne błędy

Często zdarzają się jeźdźcy, ćwiczący lotną zmianę nogi w galopie uporczywie i bez przygotowania. Takie postępowanie jest w każdym przypadku skazane na niepowodzenie. Do opanowania lotnej

zmiany nogi w galopie zawsze potrzebny jest doświadczony szkoleniowiec! Musi on mieć dobrze wyszkolone oko i dokładnie widzieć, czy poszczególne zmiany wykonywane są prawidłowo. W przypadku błędnej zmiany nogi szkoleniowiec błyskawicznie rozpozna, który z wielu możliwych błędów (naskok, wysoki zad, skrzywienie, przeskok w dwóch fazach, zbyt wczesne rozpoczęcie zadem, przeskok przed zadziałaniem pomocy itd.) miał miejsce. O błędach jeździec musi być informowany od razu, aby mógł wyrabiać w sobie wycucie prawidłowo i błędnie wykonanych lotnych zmian nogi w galopie. Tak jak różne są mogące wystąpić w tej lekcji błędy, tak też różne są możliwości dokonywania korekt. Od tego doświadczony szkoleniowiec musi rozpocząć. Najczęściej pierwszym krokiem będzie poprawa podstawowej galopady (zebrania w galopie).

Doświadczony szkoleniowiec nie pozwoli jeźdźcowi na zbyt częste wykonywanie lotnej zmiany nogi. Będzie jeźdźca temperował, ponieważ jedna dobra zmiana jest stokroć cenniejsza od stu nieudanych. Jeżeli koń przyswoi sobie błędny wzorec ruchowy, trudno będzie go zmienić, a więc skorygować.

Podobnie jak jeździec, tak i koń musi przyswoić sobie wycucie nowego przebiegu ruchowego – nawet jeżeli jest bardzo zbli-

### Zasada

**Ciągłe powtarzanie zmian nogi – jeśli wciąż się nie udaje – nie może przynieść sukcesu. Najpierw trzeba wyjaśnić przyczynę błędu, gdyż od tego zależeć będzie sposób dalszego postępowania.**

żony do jego naturalnych ruchów; ponieważ – pomijając samą zasadę – wykonanie lotnej zmiany nogi w galopie pod siodłem i jeźdźcem ma niewiele wspólnego z lotną zmianą nogi wykonywaną przez konia na pastwisku.

### Metoda szkolenia młodego konia

Jeździec, który opanował lotną zmianę nogi, może tego nauczyć młodego konia.

Kiedy na młodym koniu pracuje się nad kontrgalopem – kluczowa lekcja na poziomie klasy L – powinno się, o ile to możliwe, uczyć go jednocześnie lotnej zmiany nogi. Jeżeli jeździec ma okazję szkolić podjezdka, dobrze jest przy okazji, już w wieku trzech lub czterech lat, próbować pierwszych lotnych zmian nogi w galopie. Jeżeli młody koń galopuje w obie strony w dobrej równowadze, doświadczony jeź-

dziec nie powinien obawiać się wykonania od czasu do czasu lotnej zmiany nogi, po prostu kiedy przyjdzie mu na to ochota. Jednak tego ćwiczenia nie należy robić bez końca ani wykonywać systematycznie, lecz stale wczuwać się w ruch konia i wymagać lotnej zmiany tylko wtedy, kiedy koń jest do tego gotowy. Sama zmiana powinna być wykonywana w dobrym tempie roboczym. Takie pierwsze, podejmowane jeszcze w formie zabawy ćwiczenia, pozwalają koniowi wyczuć, jak ten wzorec ruchowy odczuwa się pod siodłem. Początkowo nie ma znaczenia, czy koń zmieni nogę w jednej fazie. Decydujące znaczenie ma gotowość konia do lotnej zmiany na galop z nogi wewnętrznej. Koniowi o dobrej równowadze, przyjmującemu ufnie pomoce jeźdźcy i dysponującemu naturalnym samoniesieniem, zwykle nie sprawia to żadnych trudności.



*Przesadne działanie pomocy w lotnej zmianie nogi w prawo.*



*Pewnie wykonana lotna zmiana nogi w prawo.*

Takie ćwiczenie w formie zabawy musi się odbywać z pełnym spokojem. W przypadku niepewności lub błędów konia nie można karać, ponieważ spowodowałyby to jego niepokój, napięcia albo wręcz sprowokowało do ucieczki. Zasady te obowiązują także uczącego się jeźdźcę, który w trakcie szkolenia powinien być wcześniej zaznajamiany z lotną zmianą nogi. Błędne zmiany należy od razu komentować, w przeciwnym razie jeździec przyswoi sobie nieodpowiedni schemat ruchowy.

Spójrzmy na młodych jeźdźców, jeżdżących na najprzeróżniejszych kucykach. Wielu z nich ma niewielkie wykształcenie jeździeckie, a mimo to, dzięki naturalnej mobilności, jest w stanie w zupełnie niewymuszony sposób wykonywać na swoich pony lotne zmiany nogi. Dzieci robią to bez spieć i w zupełnie prosty sposób. Nie rozmyślają nad procesem działania pomocy do zmiany nogi, aby następnie przełożyć go na ruch, lecz po prostu wsłuchują się w siebie, działają pomocami intuicyjnie i to wystarcza, aby zmiana się udała.

### Podsumowanie

Z „upiorem”, jakim jest lotna zmiana nogi w galopie, najlepiej sobie radzić, przystępując do pracy nad nią możliwie wcześnie. Zgodnie z powiedzeniem: „Czego się Jaś nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał”, wzorzec ruchowy lotnej zmiany nogi powinien być wypracowywany przez jeźdźcę i przekazywany koniowi jak najwcześniej. W fazie nauki priorytetem powinna być forma zabawy. Jeździec ćwiczący dzień w dzień lotną zmianę nogi w galopie bez wypracowania koniecznych do tego podstaw nigdy nie osiągnie zadowalających rezultatów.

→ **Lotna zmiana nogi w galopie – nie do nauczenia w pośpiechu, s. 124 i następane.**



Mój trener – a prywatnie mój Ojciec – mawiał często: „Jeśli chcesz być lepszy w tym, co robisz, to słuchaj, co mówią, czytaj, co piszą, wybieraj, co najlepsze”. Staram się zawsze postępować zgodnie z tą radą. Między innymi dlatego przeczytałem nową książkę, przygotowaną dla polskiego czytelnika przez Wydawnictwo Galaktyka. *Jak lepiej jeździć konno 2* to kolejna pozycja, w której znany praktyk Christoph Hess radzi, jak rozwiązywać rozmaite problemy jeździeckie poprzez doskonalenie własnych umiejętności. Książka ta, napisana jasnym, zrozumiałym językiem, z pewnością okaże się nieocenioną pomocą dla czytelników – szczególnie tych, którzy nie mają na co dzień możliwości trenowania pod okiem instruktora czy trenera. Każdy ambitny jeździec powinien stale doskonalić swój warsztat i umiejętności. Przeczytanie tej książki na pewno się do tego przyczyni.

*Wojciech Mickunas*

**Książka powstała w ramach akcji szkoleniowej, prowadzonej przez Niemiecką Federację Jeździecką od 2005 roku, obejmującej liczne seminaria z zakresu tematyki klasycznej teorii jeździectwa. W niniejszej publikacji Christoph Hess odpowiada na wybrane pytania dotyczące praktyki i przedstawia sposób, w jaki każdy jeździec może z tych porad skorzystać. Zaczyna od analizy problemu, mającego najczęściej przyczynę w podstawowym wyszkoleniu konia, po czym krok po kroku buduje koncepcję jego rozwiązania, w oparciu o przepuszczalność, równowagę oraz wzajemne zaufanie jeźdźcy i konia.**

- Dla jeźdźców zaawansowanych, zawodników i szkoleniowców
- Nieodzowna pomoc w rozwiązywaniu problemów w podstawowym wyszkoleniu jeźdźcy i konia
- Porady z zakresu ujeżdżenia, skoków i WKKW
- Podejście problemowe, analityczne, wynikające z praktyki i do stosowania w praktyce



Christoph Hess urodził się w 1950 roku. Studiował pedagogikę, a od 1978 roku pracuje w Niemieckiej Federacji Jeździeckiej (FN). Przez 18 lat był kierownikiem Federalnego Centrum Wyczynowego przy Niemieckim Jeździeckim Komitecie Olimpijskim (DOKR), obecnie jest kierownikiem działu szkolenia i sekcji członków indywidualnych FN. Jest również międzynarodowym sędzią w ujeżdżeniu i wszechstronnym konkursie konia wierzchowego oraz zawodowym trenerem FN.

ISBN: 978-83-7579-097-9

