

Jeździectwo

Skoki przez przeszkody

Anthony
Paalman



Jęździectwo

Skoki przez przeszkody

Anthony
Paalman



GALAKTYKA

Wydanie oryginalne

Tytuł: *Training showjumpers*

Copyright © Anthony Paalman 1998

All rights reserved.

ISBN wydania oryginalnego: 0-85131-548-8

Wydanie polskie

Copyright © for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2011

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: 978-83-7579-730-5

Wydanie I, dodruk 2019

Ilustracje: *Gisela Holstein*

Przekład: *Katarzyna Kulikowska*

Konsultacja jeździecka: *Wojciech Mickunas*

Konsultacja weterynaryjna: *lek. wet. Wojciech Kujawski*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Małgorzata Gołąb*

Korekta: *Monika Ulatowska, Aneta Wieczorek*

Redakcja techniczna: *Małgorzata Kryszkowska*

Projekt okładki: *Jakub Kabała*

DTP: Garamond

Druk i oprawa: BZGraf S.A.

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

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

Przedmowa	5
Podziękowania	13
Wstęp	14
Wstęp do wydania polskiego	15
Naturalna metoda treningowa	17
CZĘŚĆ I. Teoria	19
1. Kupno konia skokowego	21
Budowa	21
Ruch	25
Możliwości skokowe	27
Badania weterynaryjne	30
2. Opieka stajenna	31
Opieka	31
Karmienie	32
Kolka	34
Narowry i nałogi	35
Tężec	39
Kaszel	39
Derki	43
3. Kucie	45
Podkowy	48
Korygowanie deformacji kopyt	51
4. Rząd	57
Wędzidło	57
Ogłowie	64

Wodze	68
Napierśnik	69
Siodło	69
Strzemiona	75
Czyszczenie sprzętu	76
Czaprak (potnik)	78
Popręg.....	78
Popręg dodatkowy	79
Ochrona nóg	79
Ostrogi	82
CZĘŚĆ II. Pierwszy rok treningu	85
5. Zajeżdżanie	87
Siodłanie	87
Wsiadanie na konia	92
Wsiadanie i zsiadanie	93
Swobodny ruch	95
6. Lonżowanie	97
Czambon	97
Lonżownik	101
Bat do lonżowania	103
Sposób lonżowania	104
Wartość czambonu	110
Inne techniki lonżowania	110
Gog	112
7. Skoki luzem	115
Przygotowanie korytarza	115
Sprzęt.....	116
Stawianie przeszkód	116
Zaawansowany korytarz do skoków	122
Wady skoków na lonży	124
8. Szkolenie z ziemi	126
Ćwiczenie pierwsze	127

Ćwiczenie drugie	128
Ćwiczenie trzecie (cofanie)	130
Działanie wodzami (z ziemi)	133
Wodza luźna	133
Drugi sposób: długa wodza	135
Trzecie działanie wodzy (na wędzidle)	137
„Wyrabianie pyska”	137
Mięśnie	139
9. Ujeżdżenie do skoków	145
Dosiad	146
Ćwiczenia gimnastyczne	151
Równowaga	158
Trzymanie wodzy	162
Instynkt stadny	165
Działanie łydkami	165
Sygnały łydką do ruchu naprzód	166
Zatrzymania przy bandzie	167
Zatrzymania bez bandy	169
Boczne działanie łydki	170
Zakręty i zmiany kierunku	172
Półparada	175
Trzecie działanie wodzy (na wędzidle)	176
Zwrot wokół przodu	181
Łopatką na zewnątrz	186
Ustępowanie od łydki	189
Ustępowanie od łydki po wyjechaniu z koła	191
Zwrot na zadzie	191
Trzy chody	195
Stęp	195
Kłus	197
Galop	206
Zwykła zmiana nogi	216
Cofanie	217

10. Trening skokowy – pierwszy rok	223
Praca na cavaletti	223
Rozpoczynanie zakrętu w locie nad przeszkodą i podczas lądowania	233
Szereg gimnastyczny	240
11. Harmonogram treningu w pierwszym roku	256
Szkolenie indywidualne	256
Po codziennym treningu	258
Harmonogram treningu	259
Podsumowanie	265
CZĘŚĆ III. Drugi rok treningu	269
12. Pierwsze starty	271
Przygotowania	272
Wyjazdy na zawody	276
Skakanie szeregów	288
Wnioski	290
Trening między zawodami	290
13. Zaawansowane ujeżdżenie do skoków	294
Zebranie	294
Łopatką do wewnątrz	297
Trawers	299
Renwers	300
Ciąg	301
Ciąg ze zmianą kierunku	304
Lotna zmiana nogi	305
Kontrgalop	307
Piruet	308
Ćwiczenia na tempo	309
Trening młodych koni	314
Skoki przez rów z wodą	315
Elementy rzędu niedozwolone podczas zawodów	321
Dodatkowe elementy rzędu	325
14. Korekta i reedukacja	327

Zła technika przodem	327
Wiszący przód	328
Problemy przy odbiciu	331
Odskok za blisko	334
Odskok za daleko	339
Nieostrożność przodem	341
Korygowanie „pływania” (nietrzymania kierunku podczas najazdu na przeszkodę)	345
Koń jednostronny	346
Odmowy i ich przyczyny	349
Po odmowie	356
Stawanie dęba	357
Potykanie się	358
Krygowanie jeźdźca	359
Niepośluszeństwo	361
Kara	363
CZĘŚĆ IV. Trzeci rok treningu	365
15. Drugi sezon startów	367
Przygotowania	367
Sprawdzanie możliwości skokowych	370
Specjalizacja	370
Konkursy na czas	372
Kariera konia	376
Konkursy Grand Prix	379
16. Juniorzy	381
Zajmowanie się kucami	382
Karmienie	384
Nauczanie	385
Trening	387
Wczesne początki	387
Pierwsze starty	388
Zadanie domowe	392

CZĘŚĆ V. Projektowanie i budowanie parkurów 395

17. Projektowanie parkurów	397
Profesjonalne budowanie parkurów	398
Inspekcja miejsca zawodów	400
Planowanie	401
Nachylenie terenu	402
Przeszkody	403
Nawierzchnia	408
Poczekalnia	408
Parkur zachęcający dla konia	409
Długość trasy	410
Konkursy	411
Narzędzia	414
Parkury prowizoryczne	419
Ukończony parkur	419
Czas i tempo	420
Ostateczny plan parkuru	421
Budowanie rowów z wodą	422
Szeregi	425
Parkury halowe	432
Starty poza konkursem	434
Konkurs sześciu barier	435
Nagrody finansowe	436
Problemy na zawodach	437
Parkury zewnętrzne	453
Stały lonżownik	456
Budowa hali	457

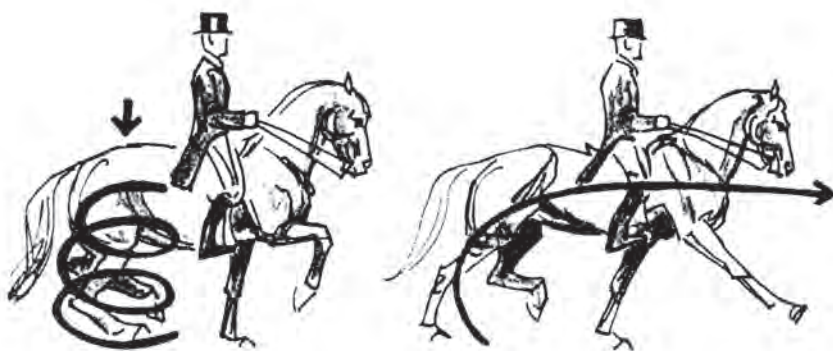
Ujeżdżenie do skoków

Celowo jako tytuł niniejszego rozdziału wybrałem „ujeżdżenie do skoków”, z nadzieją, że bardziej zainteresuję jeźdźców skoczków włączeniem ćwiczeń gimnastycznych do treningu koni skokowych. Książka ta oczywiście zajmuje się przede wszystkim treningiem skoczków – i koni, i jeźdźców. Musimy jednak poświęcić trochę uwagi ujeżdżeniu, ponieważ nie da się prawidłowo wyszkolić konia skokowego bez zastosowania ujeżdżenia do skoków.

Wielka szkoda, że niektórzy zawodnicy startujący w skokach przez przeszkody uważają, że ujeżdżenie jest nienaturalne. Mówią o nim, jakby była to jakaś dziwaczna forma jeździectwa, zupełnie zbędna przy szkoleniu koni skokowych. Jest to poważny błąd, ponieważ aby szkolić konia w skokach i poprawiać jego osiągnięcia, należy prowadzić systematyczny trening „na płaskim”, czyli ujeżdżeniowy. Ujeżdżenie dla konia skoczka jest jednak inne niż do programów na czworoboku, choć wiąże się z tymi samymi zasadami.

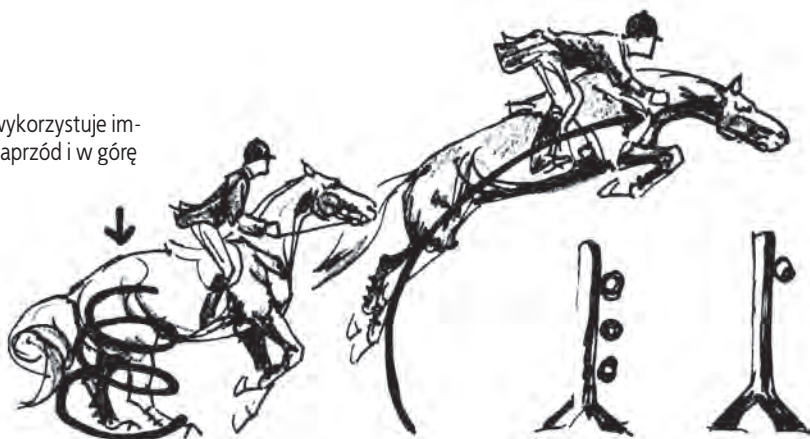
Ujeżdżenie do skoków to długa seria kolejno po sobie następujących ćwiczeń gimnastycznych, rozwijających do najwyższego poziomu ruch konia, jego posłuszeństwo, równowagę i umiejętności skokowe. Dla jeźdźca skoki na takim koniu są przyjemnością, bo błyskawicznie odpowiada on na pomoce jeźdźcy. Dlatego też uważam, że żaden skoczek nie powinien pominąć tego rozdziału, twierdząc, że o ujeżdżeniu wie wszystko i chce czytać tylko o skokach.

Mam świadomość, że mówiąc, iż ujeżdżenie do skoków jest skuteczniejsze dla konia skokowego niż klasyczne ujeżdżenie, dotykam delikatnego tematu.



Koń ujeżdżeniowy wykorzystuje nagromadzony impuls wyłącznie do ruchu naprzód

Koń skokowy wykorzystuje impuls do ruchu naprzód i w górę



Różnica pomiędzy ujeżdżeniem klasycznym a ujeżdżeniem do skoków jest taka, że w ujeżdżeniu do skoków impuls, uzyskany dzięki zebraniu, wykorzystywany jest do ruchu nie tylko naprzód, ale i *w górę*, aby pokonać przeszkodę. W ujeżdżeniu klasycznym ta siła napędowa wykorzystywana jest w ruchu naprzód. Kolejna istotna różnica polega na tym, że w skokach koń potrzebuje całkowitej swobody głowy i szyi, aby móc *baskilować* nad dużymi przeszkodami. Koń skokowy musi umieć płynnie przechodzić od wysokiego zebrania do elastycznego rozciągnięcia się, aby pokonywać szerokie przeszkody. Musi odpowiadać na minimalne pomoce, szybko i płynnie pokonując zakręty oraz mieć wystarczająco dużo inicjatywy i serca, by chcieć pokonywać przeszkody. Dlatego właśnie ujeżdżenie dla konia skokowego nie może być takie samo jak dla konia ujeżdżeniowego.

Dosiad

Nie wszyscy jeźdźcy mają świadomość faktu, że w różnych dyscyplinach jeździeckich wymagany jest odmienny dosiad. Aby więc osiągać dobre wyniki w szkoleniu koni, jeździec musi przeciwżyć i opanować w bardzo dobrym stopniu te różne rodzaje dosiadu.

Pólsiad

Ojcem pólsiadu jest nieżyjący kapitan Caprilli. Był on instruktorem w bardzo znanej włoskiej szkole kawalerii w Tor di Quinto pod Rzymem oraz w Pinerolo. System Caprilliego podkreśla znaczenie zachowania naturalnej równowagi konia i jeźdźcy. Przed wprowadzeniem pólsiadu przez Caprilliego stosowano technikę zupełnie odwrotną, która nie pozwalała koniom wykorzystać pełni ich siły i możliwości skokowych.

Pólsiad został po raz pierwszy zademonstrowany w roku 1901 podczas międzynarodowych zawodów w Turynie. Pomimo początkowo silnego sprzeciwu, system Caprilliego stał się objawieniem, a oficerowie kawalerii z całego świata przyjeżdżali do Włoch uczyć się go. Później pólsiad został przyjęty przez wszystkie szkoły kawalerii. Niestety sam wielki mistrz zginął w grudniu 1907 roku po upadku z konia*.

* Caprilli nie zginął na skutek upadku, lecz zawału serca podczas jazdy na koniu (źródło: Captain Federico Caprilli, *The Caprilli Papers – Principles of Outdoor Equitation*, translated and edited by Major Piero Santini, Londyn 1967) (przyp. red.).

Nie można skutecznie wyszkolić konia skokowego w ramach naturalnej metody treningowej, jeśli jeździec nie opanuje w stu procentach niezależnego, zrównoważonego półsiadu.

Półsiad stosuje się podczas skoków, podczas jazdy po pochyłościach terenu oraz podczas jazdy przez cavalletti. Wykorzystuje się go we wszystkich trzech chodach. Najlepszymi chodami do ćwiczenia półsiadu (dosiadu odciążającego) są stęp i kłus, szczególnie w trakcie przejeżdżania cavaletti w tych chodach.

Najważniejszym aspektem półsiadu jest to, że siedzenie jeźdźcy ma być ułożone tuż nad siodłem, lecz zdecydowanie nie *w* siodle. Jeździec jedzie na dwóch punktach podparcia, nawet lądując po skoku czy zjeżdżając z górki.



Półsiad w równowadze



Klasyczny półsiad w wykonaniu jeźdźcy francuskiego, Erica Naveta (fot.: Elizabeth Furth)

Jest to możliwe tylko wtedy, gdy jeździec trzyma bardzo *stabilny* kontakt kolanami. Muszą one znajdować się w tym samym miejscu siodła i nie mogą drgnąć. Puśliska należy skrócić o tyle, by jeździec wyraźnie, czuł strzemiona. Łydka jeźdźcy spoczywa nieznacznie za popręgiem. Pięta jest dobrze opuszczona, stopa w kostce skierowana lekko na zewnątrz, tak aby patrząc z boku, można było zobaczyć podeszwę buta. Strzemię trzymamy pod najszerszym miejscem stopy, a sama stopa spoczywa po wewnętrznej stronie strzemienia.

Jeśli strzemię trzymamy za blisko pięty, niwelujemy w ten sposób elastyczność naszych stawów skokowych, które nie przylegają do końskiego boku.

Dzięki temu, że stopa jest lekko pod kątem, łydka i kolano znajdują się bliżej konia, gwarantując pewny kontakt. Jest on niesłychanie ważny dla utrzymania niezależnego dosiadału w równowadze podczas skoku.

Działamy wewnętrzną stroną łydek. Tylko jeśli koń nie słucha, można zastosować krótkie, aktywne zadziaływanie ostrogą. Niektórzy jeźdźcy popełniają błąd, który polega na tym, że dociskają stawy skokowe do boków konia, w wyniku czego muszą zwrócić na zewnątrz kolana i łydki, tracąc w ten sposób kontakt nóg z siodłem i jednocześnie siadając w siodło.

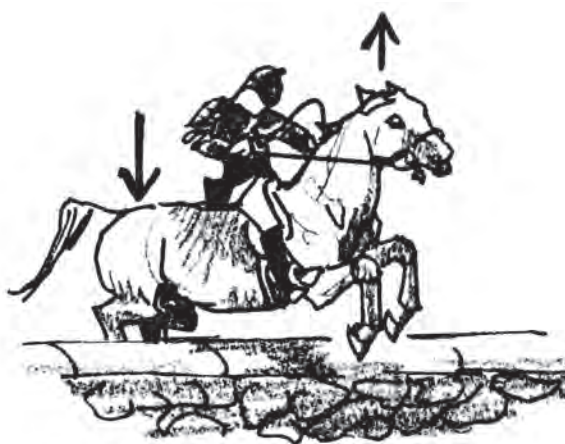
Jadąc zrównoważonym półsiadem, należy zawsze trzymać głowę uniesioną. Opuszczając głowę, zazwyczaj zaokrąglamy ramiona i usztywniamy plecy. Ramiona nie mogą wyjść za daleko przed kolana, ponieważ oznacza to utratę równowagi. Jeśli wyprostujemy ramiona i otworzymy (poszerzymy) klatkę piersiową, osiągniemy prawidłowe ułożenie pleców bez usztywniania ich. Dzięki temu nasz środek ciężkości znajdzie się w pionie nad naszymi kolanami oraz nad środkiem ciężkości konia.

Pewny, stabilny kontakt kolan z siodłem umożliwia niezależne działanie rękoma i wodzami w każdej sytuacji. Ręk nigdy *nie opieramy* na szyi konia, aby w każdej chwili mogły płynnie i bez zakłóceń podążać za ruchem głowy i pyska konia. Wodze są nieco krótsze niż standardowo, z uwagi na wychylenie tułowia do przodu. Łokcie trzymamy blisko tułowia, a przedramię ma być ułożone w linii prostej od łokcia do pyska konia. Ramiona, łokcie i nadgarstki są rozluźnione, umożliwiając utrzymanie stabilnego, czułego kontaktu z pyskiem konia.

Jeźdźcy, którzy nie opanowali takiego półsiadu, twierdzą, że nie da się w nim prawidłowo działać łydkami ani stosować półparad. Opinia taka wynika z tego, że działając łydkami, tracą równowagę i są zmuszeni siadać w siodło. Zaburza to równowagę i rytm ruchu konia. Gdy jeździec opanuje stabilny półsiad, nie będzie miał *żadnych* problemów z działaniem pomocami we wszystkich trzech chodach bez utraty równowagi.

Nieprawidłowy półsiad

Chociaż nikt nie ma wątpliwości co do tego, że podczas skoków należy jeździć w półsiadzie, często widuje się półsiad nieprawidłowy.



Za długie puśliska

Za długie puśliska

Nierzadko zdarza się, że jeździec traci równowagę w półsiadzie podczas skoku. Często przyczyną są za długie puśliska, przy których łydka jeźdźcy znajduje się *przed* popręgiem, palce stóp skierowane są w dół, a pięty jest podciągnięta. Ustawione w złej pozycji kolana nie trzymają pewnego kontaktu, a jeździec nie czuje strzemion, zostaje za ruchem i podczas skoku opada w siodło (szczególnie nad przeszkodami szerokimi). W takiej sytuacji jeźdźcy ratują się, łapiąc równowagę wodzami, w wyniku czego podciągają głowę i szyję konia do góry. Konsekwencją gwałtownej zmiany równowagi jeźdźca w skoku oraz wysokiego ustawienia szyi i głowy

konja jest opuszczenie przez konia grzbietu i przeniesienie równowagi na zad. W efekcie dużo prawdopodobniejsza jest zrzutka tylnymi nogami, zwłaszcza tylnego drąga przeszkody szerokiej.

Za krótkie puśliska

Brak równowagi w pólśiadzie może wynikać również ze zbyt krótkich puślisk. Wówczas podczas skoku łydka jeźdźca ucieka do tyłu i do góry, zmuszając go do przeniesienia środka ciężkości za bardzo na przód konia. Ta nagła zmiana zaburza równowagę konia, a jeździec musi szukać podparcia, opierając ręce na końskiej szyi lub łapiąc za grzywę. W obu wypadkach wypuszcza wodze, tracąc kontakt z pyskiem konia.

Koń traci kontakt z wodzami, a jednocześnie przeszkadza mu nagła zmiana równowagi jeźdźcy. W efekcie koń przenosi obciążenie na przód i prawie na pewno robi przodem zrzutkę (najczęściej strąca przedni górny drąg przeszkody).



Za krótkie puśliska

Dosiad remontowy (odciążający)

Dosiad ten stosowano podczas zajeżdżania i treningu młodych koni. Nazwa „remontowy” pochodzi z terminologii stosowanej w szkołach kawalerii.

W dosiadzie remontowym siedzenie jeźdźcy zawsze znajduje się w siodle, w przeciwieństwie do pólśiadu, w którym siedzenie jeźdźcy nigdy nie powinno znajdować się *w* siodle, lecz *na* siodle.

W dosiadzie odciążającym tułów jest pochylony nieznacznie do przodu, a ramiona tuż przed pionową linią biodro-pięta. Miednica jeźdźcy jest minimalnie nachylona do przodu, przenosząc więcej obciążenia na uda i strzemiona zamiast na kości kulszowe.

W tej postawie jeździec może przenieść własny ciężar bliżej kłębu konia, dzięki czemu słabe i nierozwinięte mięśnie okolicy lędźwiowej konia nie muszą dźwigać nadmiernego ciężaru.

Dosiad remontowy pozwala koniowi na zaokrąglenie grzbietu, należy go więc stosować nie tylko w przypadku młodych *koni*, ale też koni o *wrażliwym* grzbiecie, zapobiegając częstemu w tych przypadkach wierzganiu, gdy jeździec dosiada konia. W dosiadzie odciążającym jeździec ma krótsze wodze niż w ujeżdżeniowym, ponieważ odległość od dłoni jeźdźcy do pyska konia jest krótsza z uwagi na pochylenie tułowia w przód. Dłonie jeźdźcy znajdują się nisko po obu stronach kłębu (nie opierając się



Dosiad odciążający (remontowy)

na nim), aby podążać za ruchem głowy i szyi konia. Ustawienie tydek i długość puślisk są takie same jak w półsiadzie.

Kłus anglezowany

Kłus anglezowany można wykonywać w dwóch różnych dosiadach. Po pierwsze, w dosiadzie odciążającym stosowanym w jeździe na koniach skokowych, młodych oraz podczas *ujeżdżenia do skoków*. Po drugie, w dosiadzie ujeżdżeniowym. Tę opcję stosuje się tylko w *ujeżdżeniu klasycznym* oraz na koniach wytrenowanych.



Pełny bierny dosiad



Pełny aktywny dosiad

Dosiad pełny – bierny

W biernym pełnym dosiadzie jeździec jest swobodny, a mięśnie ma rozluźnione. Tułów ma wyprostowany, uniesioną głowę, miednicę ustawioną pionowo i siedzi blisko przedniego łuku. Uszy, ramiona, biodra i pięty jeźdźcy powinny się znajdować w jednej pionowej linii. Popręg powinien być trochę widoczny przed łydką jeźdźcy.

Dosiad pełny – aktywny

W pełnym aktywnym dosiadzie miednica jeźdźcy nachyla się nieznacznie do tyłu (należy ją podwinąć). Jednocześnie kości kulszowe wypychane są do przodu, w połączeniu z napędzającym działaniem tydek. Zwiększa to aktywność konia i impuls do ruchu naprzód, wysyłając go do rąk jeźdźcy: „jechać od tyłu do przodu” (jeździec wykonuje ruchy do pewnego stopnia takie same jak na huśtawce).

Mimo silnej pracy mięśni jeźdźcy podczas działania dosiadem i łydkami, należy siedzieć blisko przedniego łuku. W zakręcie mocniej działamy po wewnętrznej stronie, zewnętrzną łydkę kładąc za popręgiem, aby zapobiec przesunięciu zadu konia na zewnątrz. Tułów jeźdźcy jest wyprostowany, tak jak przy biernym dosiadzie pełnym. Nawet napinając mięśnie pośladków i łydźwi, jeździec nie powinien zaokrąglać ani usztywniać pleców.

Ułożenie przedramion jeźdźcy zależy od ruchu konia, stopnia zebrania oraz wygięcia szyi konia w łuk. Przedramiona powinny jednak zawsze stanowić linię prostą z wodzami, od łokcia jeźdźcy do pyska konia. Rąk nie wolno opierać

o szyję konia. Ramiona, nadgarstki i palce muszą być elastyczne, aby płynnie podążać za ruchami głowy i szyi konia.

Puśliska powinny być o mniej więcej trzy dziurki dłuższe niż przy pólśiadzie, bo w przeciwnym razie dosiad jeźdźca zostanie zepchnięty za blisko tylnego łęku. Stopy należy trzymać równoległe do ciała konia, opierając je w strzemionach nieznacznie *przed* najszerszym miejscem stopy. W porównaniu z dosiadem remontowym i pólśiadem w dosiadzie pełnym mniej obciążenia przenosi się na strzemiona.

Ćwiczenia gimnastyczne

Ćwiczenia rozwijające umięśnienie i równowagę konia przedstawione zostały w poprzednich rozdziałach, będzie o nich mowa także w dalszej części książki.

Równie ważne jest to, aby *jeździec* przykładał wagę do własnej sprawności fizycznej, w przeciwnym razie nigdy nie nauczy się skakać prawidłowo.



Piękny baskil: proszę zwrócić uwagę, jak koń zaokrągla grzbiet (fot.: Elizabeth Furth)

Sztywnemu jeźdźcowi brakuje elastyczności koniecznej podczas skoków i nie jest w stanie wystarczająco szybko podążyć tułowiem za zmianami równowagi konia. Jeździec, który nie jest zgrany z ruchem konia i pozostaje za nim, automatycznie łapie mocniej za wodze, przeszkadzając w ten sposób koniowi. Koń zaczyna odczuwać dyskomfort wynikający z zaburzenia równowagi, zaczyna się denerwować i staje się trudny we współpracy.

Niżej opisane ćwiczenia gimnastyczne wywodzą się z europejskich szkół kawalerskich, gdzie nazywano je „musztrą fizyczną”. W tamtych czasach rekruci musieli uczestniczyć w tej musztrze w ramach treningu, lecz starsi rangą kawalerzyści często do nich dołączali z własnej woli.

Trening ten był przygotowany tak, by wyćwiczyć sprawność i elastyczność mięśni jeźdźcy, poprawić jego równowagę i niezależność pomocy oraz wzmocnić jeźdźca na tyle, by był w stanie znieść wysiłek całodziennego jazdy. Nacisk kładziono nie tylko na siłę, ale również na kontrolę i koordynację pracy mięśni. Taki trening kawaleryjski miał dać rekrutowi ducha kawaleryjskiego, wycucie i odruchy oraz „ulańską pewność w siodle”. Gdy na przykład młody człowiek wstępował do kawalerii, mógł być niezdarny, mieć zaokrąglone plecy i nie wiedzieć, jak trzymać sylwetkę. Po podstawowym treningu fizycznym ten sam młody człowiek chodził wyprostowany, wyglądał szczupło i umiał kontrolować pracę własnych mięśni.

Niektórzy jeźdźcy nie tylko siedzą w siodle oklapnięci, ale również chodzą w ten sposób. Dlatego też uważam, że konieczne jest przypomnienie musztry kawaleryjskiej, aby dzisiejsi jeźdźcy mogli z niej skorzystać.

Jedną z podstawowych zasad jest prawidłowe oddychanie – w każdych okolicznościach.

Co się dzieje, gdy oddychamy? Wdychamy tlen, jedną z najważniejszych substancji dla naszego organizmu. Tlen jest siłą napędową wszystkich naszych procesów fizycznych i mentalnych. Bez wody nie jesteśmy w stanie funkcjonować dłużej niż przez trzy dni, bez jedzenia – przez trzy tygodnie, lecz bez tlenu – maksymalnie trzy minuty.

Wdech należy zawsze brać przez nos. Większość lekarzy twierdzi, że to, jak oddychamy, jest ważniejsze od tego, jak głęboko to robimy. Naprawdę nie ma potrzeby wypinać piersi i wciągać brzucha niczym starszy sierżant, ale jeśli nie będziemy trzymać prawidłowej sylwetki, nie będziemy w stanie prawidłowo oddychać.

Zła postawa, zgarbione ramiona i sztywne plecy zakłócają naturalny proces oddychania. Przypomina ono wtedy raczej wysysanie pomarańczy przez zagiętą rurkę. Prawidłowe oddychanie obniża produkcję adrenaliny, której poziom się podnosi, gdy się zdenerwujemy, co może zaburzać oddychanie.

Na zawodach bardzo wielu zawodników zużywa zdecydowanie za dużo energii nie dlatego, że podczas skoków muszą tak ciężko pracować, tylko po prostu dlatego, że nie oddychają prawidłowo. Ich normalna szybkość oddychania może się całkowicie zmienić. Pod wpływem napięcia i zdenerwowania wstrzymują oddech lub oddychają za szybko, w efekcie dostając zadyszki i fundując sobie niedobór tlenu. U niektórych problem ten pojawia się, zanim jeszcze przejadą pierwszą połowę parkuru (którego przejechanie rzadko trwa dłużej niż dwie minuty). Są też jeźdźcy tak bardzo przeżywający start, że jeszcze przed wjazdem na parkur praktycznie tracą oddech lub cierpią z powodu hiperventylacji. Nie trzeba dodawać, iż jeździec w takim stanie wpływa na swojego konia. Para, w której jest tyle napięcia, nie jest w stanie pokazać harmonijnego przejazdu.

Jeździec, który nie oddycha prawidłowo, traci elastyczność mięśni, a jego środek ciężkości nie współgra z naturalną równowagą konia we wszystkich ruchach. Również jego ręce tracą elastyczność i nie pozwalają koniowi pracować szyją i baszkiłować nad przeszkodami. Powoduje to opór konia i niechęć do słuchania poleceń jeźdźcy.

Wszystkich tych problemów można uniknąć – wystarczy wykonywać ćwiczenia gimnastyczne. Poniżej opisałem kilka przydatnych. Należy je wykonywać przynajmniej trzy razy w tygodniu po mniej więcej 30 min.

Do ćwiczeń należy zawsze brać spokojnego konia, któremu dla bezpieczeństwa zakładamy gog do lonżowania (jestem z zasady przeciwnikiem stosowania wypinaczy). Dobrze jest wziąć gumowe wędzidło. Końcówkę wodzy należy przypiąć do paska od napierśnika, aby koń nie nadepnął na nie, gdy wyciągnie szyję do ziemi.

Wszystkie opisane ćwiczenia gimnastyczne najpierw należy wykonywać, gdy koń stoi, a później również we wszystkich trzech chodach.

Najważniejsze jest ułożenie łydki, szczególnie podczas wykonywania tych ćwiczeń bez strzemion. Kolana i łydki należy przyłożyć do siodła *w takiej samej pozycji* jak podczas jazdy w strzemionach: pięty mocno w dół, a palce w górę. Dzięki tej pozycji mięśnie będą się wzmacniać do tego stopnia, że umożliwią jazdę z równą łatwością jak w strzemionach, nawet w klusie anglezowanym. Korzyści z tego wynikające pojawiają się później, gdy podczas zawodów ucieknie nam strzemień i trzeba będzie skakać bez niego.

Są jeźdźcy, którzy z różnych przyczyn często gubią strzemiona. W takim przypadku zaleca się przywiązanie cienkiej gumy do strzemion i wokół stóp jeźdźcy. W ten sposób nie będzie on gubił strzemion, a ryzyka nie ma, bo w razie upadku gumka łatwo się zerwie.

Jednak jeśli dobrze wyszkolony jeździec zgubi strzemień czy nawet oba, to nie sprawi mu to żadnej różnicy, ponieważ ma on odpowiednio rozwinięte mięśnie, które zapewniają stabilny dosiad. Dlatego właśnie jestem tak przeciwny tym ośrodkom jeździeckim, gdzie uczy się jazdy bez strzemion, zaniedbując naukę prawidłowego ułożenia łydki i stopy.

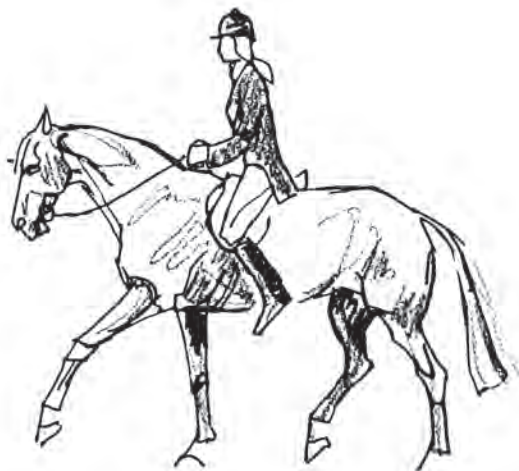
W takich ośrodkach uczniowie jeżdżą z nogami luźno zwisającymi od bioder w dół, wskutek czego muszą nachylić miednicę do przodu i siedzieć w siodle częścią znajdującą się przed kośćmi kulszowymi. Jeźdźcy tacy nigdy nie osiągną prawidłowego, niezależnego i zrównoważonego dosiadu. Powtórzę, że zgarbione ramiona i usztywnione plecy prowadzą do nieprawidłowego oddychania.

Oto zapowiadane ćwiczenia.

Ćwiczenie 1

W tym ćwiczeniu siedzimy w dosiadzie pełnym aktywnym, ale bez strzemion.

Odchyl się trochę do tyłu i połącz obie dłonie na tylnym łęku. Pięty ściągnij mocno w dół, palce stóp do góry. Teraz unieś jak najwyżej oba kolana, trzymając je z dala od siebie, pochylając miednicę trochę do tyłu i wciągając brzuch. Jednocześnie otwórz klatkę piersiową i weź głęboki wdech. Następnie, robiąc wydech, opuść kolana, wracając do wyjściowego ułożenia nóg. Powtórz ćwiczenie 20 razy, oddychając rytmicznie. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie brzucha i pleców (szczególnie brzucha), pomagając w przyjęciu prawidłowego głębokiego dosiadu ujeżdżeniowego.



Jazda bez strzemion jest kompletnie bezużyteczna, jeśli nie trzyma się prawidłowego ułożenia nóg i pięt



Ćwiczenie 1



Ćwiczenie 2

Ćwiczenie 2

Usiądź w siodle jak w ćwiczeniu 1. Obie dłonie połóż na tylnym łuku. Rytmicznie oddychając, lewą stopą zatocz wycinek koła w tył i do góry (nie ruszając kolana), aż dotkniesz siodła lewą kostką. W tym samym czasie prawą stopą zatocz wycinek koła do przodu (nie ruszając kolana), utrzymując piętę w dół i palce do góry. Przez cały czas pewnie trzymaj się siodła kolanami, nie przemieszczając ich. Wykonując to ćwiczenie, czyli huśtając łydkami w obie strony, należy siedzieć głęboko w siodle bliżej przedniego łuku i trzymać wyraźnie uniesioną głowę.

Powtórz 20 razy. Ćwiczenie to wyrabia mięśnie pośladków i nóg, zwłaszcza łydek.



Ćwiczenie 3

Ćwiczenie 3

Dosiad jak w ćwiczeniu 1. Obie dłonie połóż na tylnym łuku. Rytmicznie oddychając, zataczaj koła palcami obu stóp, od zewnątrz w kierunku konia. Kolana i łydki trzymaj cały czas w normalnym ułożeniu. Ćwiczenie to uelastycznia staw skokowy, a przy okazji pracują też mięśnie łydek. Pomaga ono również ułożyć piętę niżej, umożliwiając silniejsze trzymanie i lepsze ułożenie nóg. Powtórz 20 razy.



Ćwiczenie 4

Ćwiczenie 4

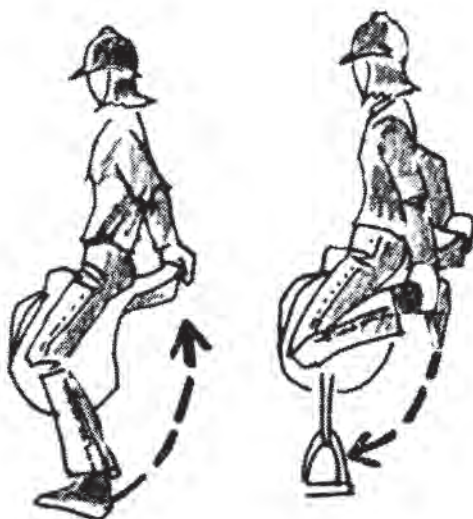
Dosiad jak w ćwiczeniu 1. Obie dłonie połóż na tylnym łuku. Prawidłowo oddychaj i nie poruszaj tułowiem. Zamknij oczy, opuść brodę na klatkę piersiową i zacznij zataczać głowę koła, jak najdalej, tak aby uchem dotknąć ramienia. Powtórz po 10 razy w każdą stronę.

Choć jest to świetne ćwiczenie na wyrobienie mięśni szyi i równowagę jeźdźca, należy bardzo uważać, wykonując je po raz pierwszy, szczególnie podczas klusa wysiadywanego i galopu, ponieważ może się zakręcić w głowie, co doprowadzi do upadku.

Ćwiczenie 5

Dosiad jak w ćwiczeniu 1, lecz tym razem bierzemy strzemiona. Jedną rękę połóż na tylnym łęku. Wolną ręką złap swój staw skokowy po tej samej stronie i podciągnij jak najwyżej. Druga noga pozostaje w normalnym ułożeniu, a *oba* kolana mocno trzymają się siodła. Puść staw skokowy, i ustawiając palce do wewnątrz, znajdź strzemie, nie patrząc w dół.

Powtórz po 10 razy na każdą stronę. Ćwiczenie to w kłusie i galopie staje się dużo trudniejsze, lecz uczy jeźdźca szybko łapać strzemiona w każdej sytuacji.



Ćwiczenie 5

Ćwiczenie 6

Dosiad jak w ćwiczeniu 1, bez strzemion.

Wyciągnij ręce na boki, aż do końców palców. Utrzymując tę pozycję, wykonuj skręty tułowia w obie strony, możliwie jak najdalej. Głowę podążaj za ruchem. Cały czas siedź dobrze w siodle i oddychaj rytmicznie, zwiększając dzięki temu ćwiczeniu elastyczność tułowia i brzucha.

Ćwiczenie to świetnie wpływa na równowagę, szczególnie gdy wykonuje się je w kłusie wysiadzanym i galopie, ponieważ aby utrzymać równowagę, jeździec musi siedzieć głęboko w siodle.

Powtórz 10 razy.



Ćwiczenie 6

Ćwiczenie 7

Dosiad jak w ćwiczeniu 1, znów *bez* strzemion.

Pięty należy trzymać mocno w dół, aby nie stracić równowagi. Wyciągnij ręce w przód i wraz z wydechem zrób skłon do przodu i w dół, aż palcami dłoni dotkniesz palców stóp.

Powoli unieś ręce wysoko w górę i robiąc wdech, odchyl się do tyłu, aż głową i rękoma dotkniesz końskiego zadu. Zrób wydech i rozluźnij się. Następnie powoli, wraz z wdechem, unieś ręce i tułów z powrotem do pozycji siedzącej.

Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie to można wykonywać jedynie na bardzo spokojnym koniu. Wzmac-



Ćwiczenie 7

nia ono i uelastycznia nie tylko mięśnie pleców jeźdźca, ale całe ciało. Jeśli trzymasz pięty mocno w dole, poczujesz, jak pracują mięśnie łydek.



Ćwiczenie 8



Ćwiczenie 9



Ćwiczenie 8

Usiądź w dosiadzie ujeżdżeniowym i połącz obie ręce na tylnym łęku. Ćwiczenie to wykonujemy *bez* strzemion.

Połącz lewą dłoń na tylnym łęku, a prawą na przednim. Biorąc wdech, unieś prawe kolano (pięta jest cały czas skierowana w dół) i przenieś prawą nogę nad szyją konia, nie dotykając jej.

Z wydechem opuść prawą nogę na lewą łopatkę konia. Teraz, biorąc wdech, unieś prawą nogę i przenieś nad szyją konia. Wraz z wydechem opuść nogę do pozycji wyjściowej. Wykonując to ćwiczenie na drugą stronę, zmień ułożenie rąk.

Powtórz 10 razy na każdą nogę.

Ćwiczenie poprawia równowagę jeźdźca, ale również wyrabia mięśnie pośladków i brzucha.

Ćwiczenie 9

Ćwiczenie wykonujemy *bez* strzemion. Lewą ręką chwyć swój lewy staw skokowy i podciągnij go jak najwyżej (kolana cały czas pozostają w normalnej pozycji).

Teraz wyciągnij prawe wyprostowane ramię w przód i biorąc wdech, unieś je. Gwałtownym ruchem zwróć dłoń na zewnątrz. Jeśli wykonasz ten ruch odpowiednio szybko, poczujesz, jak pracują mięśnie ramienia, przedramienia, nadgarstka i dłoni. Przenieś dłoń do tyłu i oprzyj ją na lewym pośladku konia (powoli wykonując wydech). Następnie wraz z wdechem poprowadź rękę w dół i z powrotem do przodu, po dolnej części koła, omijając kolano.

Ćwiczenie to należy powtórzyć po 10 razy na każdą rękę. Jest świetne na oddychanie, które otwiera klatkę piersiową i rozszerza płuca podczas wdechu. Wzmacnia ono również te mięśnie tułowia, które pomagają w utrzymaniu równowagi.

Oprócz wyżej opisanych dziewięciu ćwiczeń można zrobić kilka dodatkowych. Wszystkie te dodatkowe ćwiczenia wykonuje się w pólśladzie. Oto one:

Ćwiczenie 10

Należy wziąć strzemiona. Celem tego ćwiczenia jest poprawa równowagi koniecznej do utrzymania niezależnego półsiadu.

Podstawową pozycją jest półsiad (należy odpowiednio skrócić strzemiona).

Wykonaj wydech i energicznie sięgnij wyprostowanymi rękami w kierunku końskiego pyska. Teraz, biorąc wdech, zegnij ręce w łokciach i sięgnij łokciami jak najdalej w tył bez unoszenia ramion. Ćwiczenie energicznego wyciągania i zginania ramion połączonego z ruchem w tył i w przód jest bardzo przydatne do uzyskania szybkich reakcji podczas skoków (gdy trzeba błyskawicznie nadażyć za głową i szyją konia).

Powtórz 10 razy.



Ćwiczenie 10

Ćwiczenie 11

Pozostań w półsiadzie i skrzyżuj ręce za plecami. Jedź klusem anglezowanym, biorąc wdech wraz z ruchem do góry i wydychając wraz z ruchem w kierunku siodła.

Wykonaj to ćwiczenie, również jadąc klusem bez strzemion. Wzmacnia ono mięśnie nóg i bardzo poprawia stabilność dosiadu oraz wytrzymałość jeźdźcy. Siedzenia nie należy unosić za wysoko (pomiędzy siedzeniem a siodłem nie powinno być widocznego prześwitu), a biodra trzeba kierować bardziej w przód niż w górę.

Kontynuuj ćwiczenie przez kilka minut.



Ćwiczenie 11

Ćwiczenie 12

Wyprostuj i wyciągnij ramiona jak do ćwiczenia 6, lecz tym razem wykonaj to ćwiczenie w półsiadzie.

Siedzenie należy unieść z siodła, ale cały czas, we wszystkich trzech chodach, trzymać je blisko siodła. Ćwiczenie wykonujemy ze strzemionami i rytmicznie oddychamy.

Ćwiczenie to bardzo dobrze wpływa na poprawę niezależności i równowagi w półsiadzie.



Ćwiczenie 12

Zaawansowane ujeżdżenie do skoków

Podczas drugiego roku szkolenia (a jednocześnie pierwszego sezonu startów) pomiędzy wyjazdami na zawody prowadzimy dalsze szkolenie konia w ujeżdżeniu do skoków. Trener powtarza ćwiczenia ujeżdżeniowe z pierwszego roku szkolenia.

W zależności od postępów konia będzie można stopniowo wprowadzić bardziej zaawansowane ćwiczenia. Mają one na celu doskonalenie konia w ujeżdżeniu, czyli poprawę jego możliwości fizycznych oraz posłuszeństwa. Tutaj celem trenera jest uzyskanie absolutnej kontroli nad umysłem i działaniem konia. Z czasem powinno się dojść do idealnego porozumienia między jeźdźcą a koniem, dzięki czemu koń będzie wykonywał różne elementy ujeżdżeniowe w odpowiedzi na niezauważalne pomoce jeźdźcy i bez wyraźnie widocznego wysiłku ze strony jeźdźcy.

Zebranie

Dobry trener zaczyna zbierać młodego konia dopiero wtedy, gdy koń jest już w stanie poruszać się w idealnej równowadze. Do tego momentu koń ma już za sobą szereg kolejnych etapów naturalnej metody treningowej. Jeździec pozwalał mu się rozluźnić na długiej wodzy i szukać równowagi, koń był też gimnastykowany na boki i uzyskał elastyczność. Dzięki temu koń wejdzie w ostatni etap dobrze przygotowany i z łatwością będzie można go zebrać.

Jest to ogromnie ważne dla skoczka, ponieważ w ten sposób będzie mógł konia zebrać również w pólśiadzie, bez niepotrzebnej straty energii swojej i konia.

Pomoce

Młodego konia zbieramy, działając naszym ciężarem, łydkami i wodzami, zgodnie z poniższym opisem.

Działanie ciężarem

Podczas przejścia wyprostuj się, „urośnij” w siodle i przenieś swój ciężar minimalnie za środek ciężkości konia. Dzięki temu koń zwolni.

Działanie łydkami

We wcześniejszych etapach treningu koń został nauczony przesuwania zadu w bok podczas przejść, w odpowiedzi na silniejsze działanie *jednej* łydki jeźdźcy za poprzęgiem. W tym momencie koń wkraczał głębiej pod kłodę *jedną* tylną nogą po tej samej stronie co działająca łydka.

Dzięki naprzemiennemu angażowaniu tylnych nóg koń wzmocnił i rozluźnił się w okolicach żeber oraz rozwinął te mięśnie, które pozwolą mu teraz zaangażować obie tylne nogi jednocześnie, bez wysiłku, napięcia i potu.

Tymi jednostronnymi pomocami działamy teraz z obu stron jednocześnie, w połączeniu z mocnym działaniem dosiadem. Na samym początku działamy łydkami zdecydowane za popręgiem, by zwrócić większą uwagę konia oraz zapobiec ewentualnemu zejściu zadem. Aby uzyskać dodatkowe zaangażowanie zadu, trener później będzie mógł dotknąć batem ujeżdżeniowym górnej części zadu konia, aby podkreślić działanie pomocy.

Po jakimś czasie, w zależności od wrażliwości konia, nie będzie trzeba działać łydkami przesadnie za popręgiem. Wtedy do zebrania konia wystarczy zadziaływanie łydkami w zwykłym miejscu.

Działywanie wodzami

Ponieważ koń umie odpowiadać na półparadę, po wysłaniu do biernych rąk jeźdźca rozluźni żuchwę, na co trzeba natychmiast zadziaływać trzecią wodzą, lekko otwierając i zamykając palce, jak przy wyciskaniu gąbki. Wyrobinienie odpowiedniej wrażliwości i wyczucia jest dla jeźdźcy ogromnie ważną umiejętnością.

Ręce przestają być bierne, gdy tylko jeździec wyczuje, że koń właśnie pomyślał o tym, żeby *zwolnić*. Następnie powtarzamy ten ruch, jeśli trzeba kilkakrotnie. Inaczej mówiąc, działamy serią półparad.

Nie wolno czekać z rozluźnieniem rąk, aż koń faktycznie zwolni. Młody koń może potrzebować do tego kilku kroków, więc jeśli jeździec będzie czekał do skutku, jego ręce staną się „martwe”, bez czucia, co w efekcie da „martwy” pysk u konia, nauczy go wieszania się na wędzidle i szarpać głową. Pamiętajmy: *przemoc rodzi przemoc*.

Sformułowanie „bierne ręce” oznacza, że jeździec przestaje podążać dłońmi za naturalnym potakującym ruchem głowy konia – naturalnym w stępie i galopie. Ręce jeźdźcy nie ciągną wstecz, tylko stają się bierne i po prostu nic nie robią. Brak ruchu dłoni ogranicza w pewnym stopniu naturalne potakiwanie głowy konia.

Zbieranie konia ćwiczymy najpierw po przejściu z aktywnego stępa do zatrzymania. Koń powinien stać na wędzidle, równo, z ciężarem rozłożonym równo na wszystkie cztery nogi i z zaangażowanym zadem. Powinien przeżuwać wędzidło na lekkim kontakcie utrzymanym przez jeźdźcę. Na początku wystarczy, jeśli koń *stoi* zebrany przez kilka sekund. Zaraz potem jeździec całkiem oddaje wodze i pozwala koniowi ruszyć naprzód energicznym stępem.



Na początku wystarczy, żeby koń postój kilka sekund w zebraniu. Potem działamy pierwszą wodzą

Drugi etap to – po przejściu z aktywnego stępa do zatrzymania – nie tylko stanie, ale i ruszenie stępem, z utrzymaniem zebrania przez kilka kroków. Zaraz potem jeździec znów całkiem oddaje wodze i rusza naprzód energicznym stępem.

Stopniowo zwiększa się liczba kroków zebranego stępa po zatrzymaniu. Jeśli koń reaguje dobrze, bez napięcia i oporu, jeździec stosuje te same pomoce podczas przejścia z wolnego klusa ćwiczebnego do zebranego stępa, a później z wolnego galopu do zebranego klusa ćwiczebnego. Na początku tylko na kilka kroków, ale wszystkie przejścia muszą być łagodne i płynne, nigdy gwałtowne.

Zbieranie konia podczas przejść do niższych chodów i zaraz po nich gwarantuje na tym etapie szkolenia większą płynność i łatwość zebrania, ponieważ jeździec wykorzystuje siłę napędową wyższego chodu, która automatycznie skłania konia do wkraczania tylnymi nogami pod kłode. Poza tym na tym etapie dużo trudniej byłoby zebrać konia w trakcie któregośkolwiek chodu, nie korzystając z pomocy przejść.

Takie zbieranie stanowi następny logiczny etap szkolenia konia w kierunku zebrania. Najpierw jedziemy w zebraniu *wyłącznie* stępem, co wystarczy aż nadto, i to na niezbyt długim odcinku, żeby nie spowodować oporu i napięcia. We wszystkich zebranych chodach powinna się zwiększyć akcja nóg konia bez utraty impulsu i regularności chodu, a także bez kładzenia się na wędzidle. Świadczy to o tym, że koń doskonale opanował zebranie.

Z czasem każdy koń będzie z łatwością szedł zebrany we wszystkich trzech chodach, jeśli jeździec nie będzie działał siłowo i zwiększał napięcia wodzy.

Nieznaczne rozluźnienie żuchwy konia (przeżucie bez oznak nerwowości) jest kryterium posłuszeństwa i harmonijnego rozłożenia energii i wagi konia. Wszelki nadmiar ciężaru przenoszony jest z przodu na obniżony i zaangażowany zad. Koń wyraźniejszy układa szyję w łuk, równomiernie idący od kłębu do potylicy. Potylica ma pozostać najwyższym punktem. W każdej sytuacji nos musi być przed pionem. Jeśli zmusza się konia do zebrania za pomocą czarnej wodzy, to w efekcie koń często chowa się za wędzidłem, co oczywiście jest poważnym błędem.

Za zbieranie młodego konia zabieramy się pod koniec sesji treningowej. Również zaawansowany koń powinien najpierw zostać rozprężony, rozgrzany i jechany wyraźnie do przodu, zanim jeździec zacznie go zbierać.

Po każdej sesji w chodzie zebranych należy konia nagrodzić aktywną jazdą naprzód na całkiem luźnej wodzy, przy jednoczesnym mocno napędzającym działaniu łydek (żucie z ręki).

Wiele osób za wcześnie zaczyna zbierać młode konie, zmuszając je do przyjęcia pozycji nienaturalnej na ich etapie treningu. Młody koń usztywnia się i zamiast obniżyć i zaangażować zad, opuszcza grzbiet, rozstawia tylne nogi i mocniej opiera się na wędzidle, tracąc przez to rytmiczne tempo i równowagę w chodzie. Koń zacznie przyspieszać i albo chować się za wędzidłem, albo wychodzić nad nie.

Jeśli przy zbieraniu konia pojawiają się trudności, oznacza to, że trener zaczął za wcześnie i nie przygotował konia do tego odpowiednio. Rozwiązanie problemu polega na powrocie do podstawowego treningu i pracy nad bocznym wygimnastykowaniem konia.

Dobrze wyszkolony koń skoczek musi tak reagować na pomoce jeźdźcy, aby z łatwością można było go zebrać również w pólśladzie. Jeździec stosuje dokładnie te same pomoce, co wcześniej, a jedyna różnica polega na tym, że *nie* siada w siodło, ani nie jedzie klusem ćwiczebnym. Pozostaje w pólśladzie i działa serią półparad, przenosząc wagę na zad konia przez wyprostowanie sylwetki w pólśladzie. Łydkami i wodzami działa tak samo, jak w dosiadzie ujeżdżeniowym.

Łopatką do wewnątrz

Chody boczne na dwóch śladach to łopatką na zewnątrz, ustępowanie od łydki, łopatką do wewnątrz, trawers, renwers i ciąg.

Wszystkie chody na dwóch śladach poprawiają boczną elastyczność konia, rozluźniają i wzmacniają zad oraz dają większą swobodę ruchu w łopatkach.

Najłatwiejszy z tych chodów to łopatką na zewnątrz. Wykonując ten ruch, koń zwrócony jest przodem do ściany, co zapobiega mocniejszemu oparciu się na wędzidle.

Następnie koń uczy się ustępowania od łydki, które przypomina łopatką na zewnątrz, a jedyna różnica polega na tym, że ustępowania nie wykonuje się na ścianie, pozwalając na trochę więcej ruchu naprzód.

Obu tych chodów: łopatką na zewnątrz i ustępowania od łydki, koń uczy się podczas pierwszego roku swojego szkolenia.

Teraz koń jest odpowiednio przygotowany do ruchu łopatką do wewnątrz. Ruch ten jest dokładnie taki sam jak łopatką na zewnątrz, a *jedyna* różnica polega na tym, że koń zwrócony jest teraz do środka ujeżdżalni, a zad przemieszcza się wzdłuż ściany. Dlatego łopatką do wewnątrz jest trudniejsze od łopatką na zewnątrz, ponieważ ściana nie ogranicza już ruchu konia naprzód, więc koń musi być na tyle dobrze wyszkolony, by ręka jeźdźca mogła ograniczyć ruch naprzód, nie trzymając mocniej za wodze.

Gdy młody koń uczy się wykonywać łopatką do wewnątrz, naturalnym dla siebie od ruchem będzie próbował iść bardziej naprzód niż w bok, aby uniknąć zgięcia bocznego i zaangażowania wewnętrznej tylnej nogi. *Nie* wolno temu zapobiegać, działając mocniej wodzami, wręcz przeciwnie – należy utrzymywać ten impuls do przodu i w bok.

Na tak wczesnym etapie wystarczy cztery do sześciu kroków łopatką do wewnątrz, podczas których koń może zejść od ściany około 2 m do przodu. Trzeba wykazać się cierpliwością, bo z czasem, gdy koń będzie już w stanie angażować zad i wkraczać wewnętrzną tylną nogą, oraz uzyska więcej elastyczności bocznej, okaże się, że może poruszać się na dwóch śladach, bez przesuwania się naprzód, do środka ujeżdżalni.

Przygotowanie

Istnieje istotna różnica pomiędzy *przygotowaniem* konia do łopatką na zewnątrz a do łopatką do wewnątrz.

Przygotowując konia do łopatką na zewnątrz, jeździec musi *ściąć narożnik*, jadąc z krótkiej ściany ujeżdżalni, aby koń ustawiony był pod odpowiednim kątem, gdy dojedzie do długiej ściany. Natomiast przygotowując łopatką do wewnątrz, jeździec *wyjeżdża jak najgłębiej w narożnik*. Wyjeżdżając z narożnika, zaczynamy łopatką do wewnątrz, gdy przednie nogi konia zeszły ze ściany, a tylne wciąż jeszcze tam są.

Jest to odpowiednia pozycja do rozpoczęcia tego ćwiczenia, ponieważ koń od razu ustawiony jest pod prawidłowym kątem.

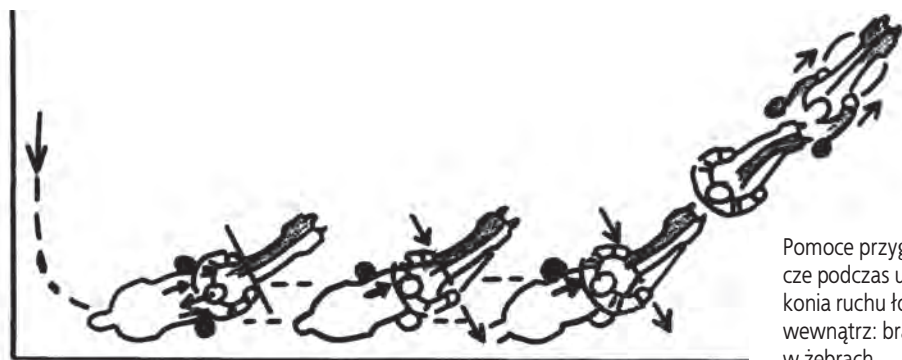
Pomoce

Pomoce do łopatką do wewnątrz są dokładnie takie same jak do łopatką na zewnątrz, z wyjątkiem przygotowania do ćwiczenia, jak opisano wyżej.

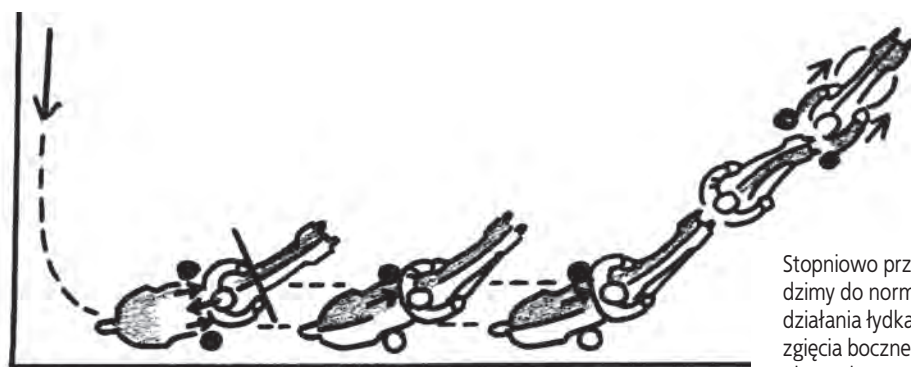
Jadąc w lewą stronę, przygotuj konia półparadą po wyjechaniu z narożnika. Popatrz trochę w lewo – w tę samą stronę, z której przyjechałeś – i przenieś obciążenie na wewnętrzną tylną nogę konia. W zależności od wrażliwości i inteligencji konia, *poprowadź* konia prawą ręką, odsuwając ją w bok od szyi, a lewą wodzę przykładając do szyi. Na obu wodzach trzymaj taki sam kontakt.



Zaczynając ćwiczyć łopatką do wewnątrz, pozwalamy koniowi na ruch nieznacznie do przodu



Pomoce przygotowawcze podczas uczenia konia ruchu łopatką do wewnątrz: brak zgięcia w żebkach



Stopniowo przechodzimy do normalnego działania łydkami i do zgięcia bocznego od głowy do ogona

Łydki na tym etapie znów działają przygotowawczo, trochę inaczej niż w przypadku konia dobrze wyszkolonego.

Może się teraz okazać, że aby wskazać koniowi ruch w bok w ramach łopatką do wewnątrz, jeździec musi mocniej działać lewą łydką trochę dalej za popręgiem niż zazwyczaj. Prawa łydka zostaje na popręgu, aby podtrzymać impuls.

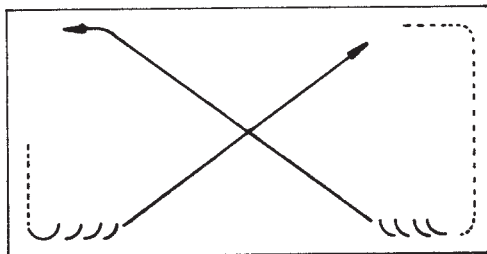
Na tym etapie łopatką do wewnątrz jest tylko ruchem mniej więcej w bok, bez zauważalnego zgięcia bocznego konia. Jednak z czasem jeździec „normalizuje” działanie łydkami, czyli zaczyna działać nimi w zwykłych miejscach.

Po przejściu do normalnego działania łydkami, ciało konia będzie zgięte do wewnątrz od głowy do ogona wokół wewnętrznej łydki jeźdźca ułożonej *na popręgu* i uzupełnionej prawą łydką za *popręgiem*.

Tułów konia powinien znajdować się pod kątem do 30 stopni do ściany, nie więcej. Przy większym kącie koń nie będzie w stanie utrzymać impulsu, równowagi i rytmu oraz zacznie się strychować. Ćwiczenie to należy wykonywać pod tym samym kątem 30 stopni w obie strony. Tylko w zaawansowanym ujeżdżeniu kąt ten może wynosić 45 stopni. Przy szkoleniu młodego konia przekroczenie 30 stopni spowoduje utratę równowagi i impulsu konia.

Przy prawidłowo wykonanym łopatką do wewnątrz wewnętrzna para nóg konia krzyżuje się przed zewnętrzną parą nóg. Tułów konia jest zgięty w stronę przeciwną do kierunku ruchu. Po czterech do sześciu krokach łopatką do wewnątrz jeździec prostuje konia i działa pierwszą wodzą.

Wykorzystaj impuls wytworzony przez zaangażowany zad i wewnętrzną tylną nogę, wysyłając konia energicznie na przód na luźnej wodzy, w stronę środka ujeżdżalni. Zmień kierunek i powtórz ćwiczenie w prawo.



Łopatką do wewnątrz w obie strony

Łopatką do wewnątrz należy wykonywać w obie strony, lecz tylko przez kilka kroków. Jeśli koń zacznie się spinać, w chodzie pojawi się nieregularność lub koń zacznie opierać się mocniej na wędzidle, należy natychmiast przerwać ćwiczenie. Jest to oznaka, że koń nie jest jeszcze gotowy na wykonywanie łopatką do wewnątrz i trzeba na jakiś czas wrócić do łopatką na zewnątrz.

Jeździec musi pamiętać, żeby między *wszystkimi* nawrotami chodów na dwóch śladach pojechać po linii prostej klusem wyciągniętym, aby utrzymać impuls i zapobiec frustracji konia.

Trawers

W trawersie, który jest ruchem na dwóch śladach, koń porusza się do przodu i w bok z głową skierowaną w stronę ściany. Przypomina to łopatką na zewnątrz, z tym, że w trawersie koń jest zgięty bocznie w stronę kierunku ruchu.

Przygotowanie

Przygotowując konia do łopatką na zewnątrz w lewo, jeździec ścina narożnik i koń porusza się po dwóch śladach w lewo, z ciałem zgiętym bocznie w prawo.

Natomiast przygotowując konia do trawersu, jeździec również lekko ścina narożnik, ale koń zachowuje nieznaczne ustawienie w lewo i porusza się po dwóch śladach w lewo. Całe ciało konia zgięte jest wokół wewnętrznej łydki jeźdźcy. Nie wolno dopuścić do tego, by szyja była zgięta *bardziej* niż całe ciało konia. Przód ma wyprzedzać zad. Przy jeździe w lewą stronę prawa para nóg krzyżuje się przed lewą parą nóg konia.

Pomoce

Zacznij ćwiczenie półparadą, a gdy koń głową wjedzie na ścianę, przenieś obciążenie w lewo, w kierunku ruchu.

Lewą (wewnętrzną) łydkę trzymaj na popręgu, aby utrzymać impuls, prawa łydka znajduje się za popręgiem, zginając konia wokół wewnętrznej łydki i odsuwając zad trochę ze śladu. Lewą rękę odstaw nieco w bok od szyi konia i poprowadź go do uzyskania lekkiego zgięcia szyi w lewo, uzupełniając to prawą wodzą przyłożoną do szyi konia.

Na początku trawers należy wykonywać wyłącznie w stępie, ciesząc się z uzyskania czterech do sześciu kroków naraz, nie więcej. Niezależnie od chodu, w jakim wykonuje się trawers, później, na bardziej zaawansowanym etapie, musi on być zawsze regularny, z równowagą oraz impulsem, mimo że koń porusza się w bok.

Renwers

Teoretycznie, tak jak w przypadku łopatką do wewnątrz i łopatką na zewnątrz, pomiędzy trawersem i renwersem nie ma różnicy, jeśli wykonuje się je wzdłuż linii środkowej ujeżdżalni.



Wykonując łopatką na zewnątrz, ścinamy narożnik i poruszamy się po dwóch śladach w lewo, z koniem zgiętym w prawo



W trawersie też lekko ścinamy narożnik i poruszamy się po dwóch śladach w lewo, z koniem zgiętym w lewo



W trawersie po ścięciu narożnika działamy półparadą w momencie wjeżdżania na ścianę. Stosujemy pomoce do trawersu i koń pójdzie na dwóch śladach w lewo, ustawiony w lewo



W renwersie po wyjechaniu głęboko narożnika działamy półparadą w momencie wyjeżdżania z narożnika, gdy zadnie nogi konia są na ścianie. Stosujemy pomoce do renwersu i koń pójdzie na dwóch śladach w prawo, ustawiony w lewo

Jeżeli jednak wykonujemy je wzdłuż ściany, w trawersie przednie nogi konia poruszają się po śladzie przy ścianie, a w renwersie to zadnie nogi poruszają się po tym śladzie, a ogon skierowany jest w stronę ściany. W obu chodach koń i jeździec patrzą w kierunku ruchu. Na przykład przy jeździe w lewo, lewa para nóg krzyżuje się przed prawą parą nóg konia. Koń porusza się pod kątem do 30 stopni od ściany.

Przygotowanie

Do renwersu przygotowuje się konia podobnie jak do łopatki do wewnątrz, w tym sensie, że również głęboko wyjeżdżamy narożnik. Wyjeżdżając narożnik, jeździec działa półparadą i prostuje konia. Gdy przednie nogi konia są już poza ścianą, a tylne nogi wciąż na ścianie, jeździec zaczyna renwers.

Pomoce

Przenieś obciążenie na tę stronę, w którą porusza się koń. Zegnij konia wokół wewnętrznej (prawej) łydki, która ułożona jest na poprzęgu i utrzymuje impuls, a lewą łydką działaj za poprzęgiem, kontrolując stopień zgięcia konia i zapobiegając przesuwaniu zadu w bok.

Na początku szkolenia konia w renwersie odstaw prawą rękę trochę w bok od szyi konia, a lewą przyłóż do szyi. W ten sposób uzyskasz delikatne zgięcie głowy i szyi i poprowadzisz konia w bok. Na obu wodzach trzymaj taki sam kontakt.

Widać, że pomoce do renwersu są takie same jak do trawersu.

Aby dokładnie wyjaśnić różnice pomiędzy tymi trudnymi chodami, powtórzę:

- 1) W łopatkę na zewnątrz i łopatkę do wewnątrz koń i jeździec patrzą w kierunku jazdy, a zgięcie konia jest odwrotne do kierunku jazdy.
- 2) W trawersie i renwersie zarówno koń, jak i jeździec patrzą w kierunku jazdy, a zgięcie konia jest w tymże kierunku.

I to przez te różnice chody te są takie trudne.

Ciąg

Ciąg to ćwiczenie, które polega na tym, by koń poruszał się po skosie naprzód, ustawiony w kierunku ruchu. Ciąg jest podobny do trawersu i renwersu, lecz wykonuje się go z dala od ściany. Różnica polega na tym, że w ciągu zgięcie boczne konia jest minimalne w porównaniu z trawersem, renwersem, łopatką do wewnątrz i łopatką na zewnątrz, w których zgięcie boczne konia jest wyraźniejsze.

Ucząc konia wykonywania ciągu, zaczynamy ćwiczenie najpierw w stępie, na końcu długiej ściany ujeżdżalni. Jeśli koń bez





Ciąg w prawo w wykonaniu ogierów lipicańskich z Hiszpańskiej Szkoły Jazdy w Wiedniu

problemów wykonuje ustępowanie od łydki w stępie i kłusie oraz opanował trawers i renwers, wtedy ciąg nie będzie dla niego nadmiernym wyzwaniem.

Przygotowanie

Aby przygotować konia do tego chodu (na przykład jadąc w lewo), jeździec jedzie na woltę o średnicy około 6 m i zostaje tam na jedno lub dwa okrążenia, skupiając się na bocznym zgięciu konia wokół wewnętrznej (lewej) łydki, która leży na popręgu. Prawa łydka ułożona jest za popręgiem. Przed wyjechaniem z woltę, w połowie okrążenia jeździec działa wyraźną półparadą, aby uzyskać dodatkową aktywność i zaangażowanie zadu.

Od tego punktu koń powinien poruszać się ciągiem, wracając pod kątem z powrotem na ścianę.

Pomoce

Utrzymaj lekkie ustawienie konia w kierunku ruchu, dając mu większą swobodę ruchu w prawej łopacie.

Koń i jeździec powinni patrzeć w kierunku ruchu – w lewo. Jeździec powinien przenieść swój ciężar w tę samą stronę, w harmonii z koniem.

Pomocami działamy, odstawiając lewą rękę w bok od szyi konia, prowadząc go w lewo, a prawą wodzę przykładając do szyi konia, by zapobiec nadmiernemu zgięciu.

Prawą łydką działamy mocniej za popręgiem, aby zmobilizować konia do ruchu w bok, a lewą łydką aktywnie działając na popręgu, wzmacniając tak ważny impuls. Przód konia powinien nieznacznie wyprzedzać zad.

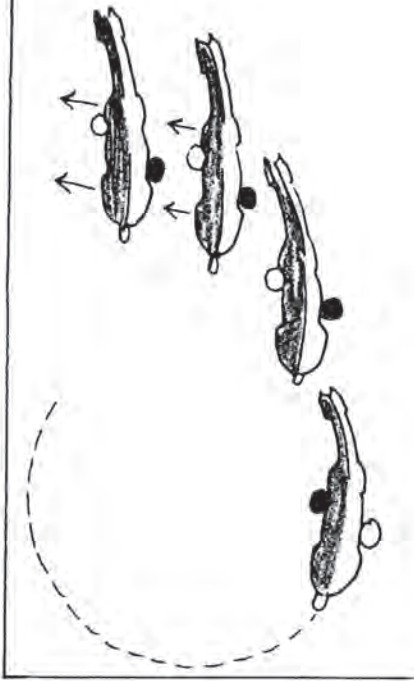
Podczas jazdy w lewo, lewa przednia noga konia pierwsza wraca na ścianę – to potwierdza, że przód wyprzedza zad. Prawa para nóg ma krzyżować się przed lewą, bez utraty impulsu.

Zaniedbanie impulsu jest poważnym błędem.

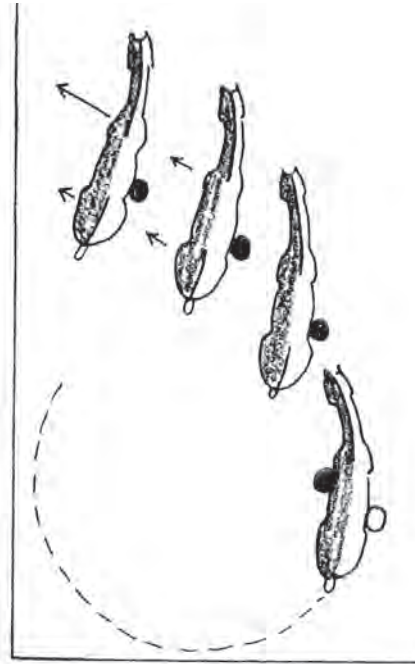
Może do tego dojść, gdy jeździec jest zbyt zajęty ruchem w bok i zapomina działać lewą łydką. Wtedy koń pójdzie w bok z ciałem ustawionym równoległe do ściany, a lewa przednia i lewa tylna równocześnie wrócą na ścianę. Istnieje wtedy ryzyko strychowania się.

Jeszcze większym błędem jest doprowadzenie do tego, by lewa tylna noga pierwsza wróciła na ścianę. Świadczy to nie tylko o tym, że zad wyprzedza przód, ale również o całkowitej utracie impulsu.

Można stopniowo zwiększać średnicę wolty lub koła, dzięki czemu powrót na ścianę będzie coraz dłuższy, aż dojdzie się do takiego momentu, w którym koń swobodnie i z łatwością wykona ciąg na całej przekątnej ujeżdżalni.



Nieprawidłowy ciąg. Przód nie wyprzedza zadu



Jeszcze gorzej. Zad wyprzedza przód

Później ćwiczymy ten ruch również w kłusie ćwiczebnym lub galopie. Ćwiczenie zawsze zaczynamy od koła i krótkiej drogi powrotnej na ścianę. Stopniowo zwiększamy średnicę koła, jak poprzednio w stępie.

Jadąc ciąg w galopie, można wykonać zwykłą albo lotną zmianę nogi po dojechaniu na ścianę. Na koniu bardziej zaawansowanym można kontynuować galop w lewo po zmianie kierunku przez przekątną w ciągu i jechać dalej wzdłuż ściany w prawo w kontrgalopie. Następnie pojechać dużą półwoltę na końcu długiej ściany, zmienić kierunek na przekątnej i jechać dalej na ścianę galopem z lewej nogi.

Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem ciągu w kłusie lub galopie uprzedzić konia wyraźną półparadą. Poprawi to dynamikę i płynność chodu.

Ciąg jest świetnym ćwiczeniem poprawiającym wygimnastykowanie konia. Elastyczność ta jest konieczna, by uzyskać całkowite zaangażowanie zadu w prawdziwym zebraniu. Ciąg musi być wykonywany ze spokojem, ale aktywnie i w całkowitym posłuszeństwie.



Nowe, poszerzone i zaktualizowane wydanie kultowej książki znanego trenera praktyka. Autor omawia w niej wszystkie etapy treningu konia skokowego: prowadząc czytelnika od okresu wstępnego (zajeżdżanie, lonżowanie, skoki luzem, praca z ziemią), przez ujeżdżenie do skoków, do samego treningu skokowego (obejmującego pracę na cavaletti, szeregi i układy gimnastyczne, a także korektę koni). Jednocześnie przedstawia teorię i pozostałe aspekty pracy z koniami: radzi, na co zwrócić uwagę przy kupnie konia skoczka, omawia wpływ chowu, pielęgnacji kopyt i poszczególnych elementów rzędu. Książkę zamykają rozdziały dotyczące szkolenia juniorów oraz budowania parkurów – ten ostatni kierowany jest zarówno do gospodarzy toru, jak i do trenerów oraz jeźdźców, którym przystępnie wyjaśnia tajniki stawiania przeszkód.

„Biblia skokowa” Anthony’ego Paalmana bardzo ciekawie wpisuje się w aktualnie trwającą dyskusję między „klasykami a naturalnymi” i może zaskoczyć obie strony sporu.

Wojciech Mickunas

ISBN: 978-83-7579-730-5



9 788375 797305

Cena: 19,90 zł (w tym 10% VAT)

www.galaktyka.com.pl