

SKOKI

PRZEZ PRZESZKODY

KONTROLA
MIEJSCA ODBICIA

JEN MARSDEN
HAMILTON

Ćwiczenia do poprawy
jezdności oraz regulacji
i wydajności foulée

GALAKTYKA



SKOKI PRZEZ PRZESZKODY

KONTROLA
MIEJSCA ODBICIA

Ćwiczenia do poprawy jezdności oraz regulacji
i wydajności foulée

JEN MARSDEN HAMILTON

Przekład: Barbara Wołk

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Stride Control. Exercises to Improve Rideability, Adjustability and Performance

Copyright © 2020 Jen Marsden Hamilton

Stride Control published in the USA by Trafalgar Square Books. All rights reserved.

Stride Control opublikowało w Stanach Zjednoczonych wydawnictwo Trafalgar Square Books. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2022 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: 978-83-7579-859-3

Ilustracje: *Liz Hardy Design* oraz *Katarzyna Misiukanis-Celińska*, z wyjątkiem s. 36 (Jen Marsden Hamilton); s. 40 (Tisha Pratt); s. 90, 140, 144 (Ronnie Mutch, *Mutch About Horses* opublikowana przez Lyons Press, 1978, przedrukowane za zgodą)

Zdjęcia: *Megan Lorius* (s. 9); *Barbara Thomson Photography* (s. 11, 67, 73, 161 na dole po lewej stronie); *Alex Petersen* (s. 16, 27, 44, 121, 157, 158); *Peter Zayda/AdobeStock* (s. 18, 19); *Budd* (s. 20, 23 na dole, 24, 96 na dole, 154, 155 na dole, 156); *dzięki uprzejmości Davida Hoppera* (s. 13 na górze); *Carolyn Hazel* (s. 28); *Cheleken Photography* (s. 32, 61, 87, 146, 167 na górze po prawej stronie); *Cornege Photography* (s. 31); *Show Circuit Magazine* (s. 32); *Tom von Kapherr Photography* (s. 37, 96 pośrodku, 110 na górze, 111); *dzięki uprzejmości Steviego Murphy'ego* (s. 43); *Lindsay Clark* (s. 46); *WEG Aachen 2006* (s. 58); *Jensen Shoebridge* (s. 48); *Carolyn Hazel* (s. 50, 51, 52, 54); *Horses and People Magazine* (s. 55, 56, 57, 96 na górze, 132, 138, 139); *Rosa Douglass* (s. 53); *Maria Townsend* (s. 64); *Take the Moment Photography* (s. 83, 116); *Miranda Sanson* (s. 88); *www.kampic.com* (s. 95, 115); *Victoria Clermont* (s. 100); *Angela Dutt—Jump In Image* (s. 102); *Emma McDermid* (s. 105 na górze); *J. Shoebridge Photography* (s. 105 na dole, 110 na dole); *dzięki uprzejmości NZ Horse & Pony Magazine* (ss. 111, 134); *Dot's Photography* (s. 119); *dzięki uprzejmości Nicolii Fife* (s. 123); *Michel Vaillancourt* (s. 147); *Victoria DeMore Photography LLC* (s. 151); *Fran Van Til* (s. 145); *Carl Klein* (s. 150); *dzięki uprzejmości Jen Marsden Hamilton* (s. 151, 155 na górze, 153 na górze po lewej stronie oraz na dole, 164 na dole po prawej stronie, 165 na górze po prawej stronie, 170); *Helen Snow* (s. 160 na górze po lewej stronie, 165 na górze po lewej stronie, na dole po lewej stronie i po prawej stronie); *B. Woolaver* (s. 160 na dole po lewej stronie); *AWF* (s. 160 na dole po prawej stronie); *Prezyna Art & Photography* (s. 161 na górze po lewej stronie); *Megan Touchle* (s. 165 na środku po lewej stronie); *Francis Doucette* (s. 161 na dole po prawej stronie); *Joss Mottershead* (s. 161 na górze po prawej stronie); *Andy Rose* (s. 166 na górze po lewej stronie); *H. Knonok* (s. 162 na górze po lewej stronie); *Barbie Caldwell* (s. 163 na górze po prawej stronie); *Andrea Hardy* (s. 164 na dole); *Denya* (s. 162 na dole po lewej stronie); *Annie Studholme Equine Photography* (s. 160 na górze po prawej stronie); *Deirdre George* (s. 164 na górze po lewej stronie); *dzięki uprzejmości Mary Henry* (s. 165 na dole po prawej stronie); *Kathleen Youden* (s. 166 na górze po prawej stronie); *Tina Naugler* (s. 164 na dole po lewej stronie); *Angela Dutt* (s. 167 na dole); *Courtesy of Jeff McKessock* (s. 162 na górze po prawej stronie); *Liz Hardy* (s. 168)

Konsultacja: Wojciech Mickunas

Redakcja: Elżbieta Derelkowska, Agnieszka Arciszewska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Korekta: Monika Ulatowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki (na podstawie projektu oryginalnego): Master

Skład: Master

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

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 oni 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: George H. Morris	8
Przedmowa: Clark Johnstone	10
Wstęp	13

Wprowadzenie

Liczenie foulée staje się nową religią	22
Nie tylko łut szczęścia	25
Co nas czeka	29
Nigdy nie przestawaj się uczyć	29
Bądź gwiazdą	33

Rozdział 1

Zanim zaczniemy: przemyślenia dotyczące treningu i coachingu

Solidne podstawy	36
Odpowiedzialność: umiejętność prawidłowego reagowania.	37
Znaczenie pracy z trenerem	38
Kształtuj dobre nawyki	42
Rzecz o wygrywaniu	45

Rozdział 2

Powrót do podstaw: pozycja i wodze

Prawidłowa pozycja	49
Wodze	53

Rozdział 3

Przełożenie teorii na praktykę

Strategia i foulée	59
● ĆWICZENIE 1: 18-metrowy szereg z drągami	62
Dalsza edukacja: znaczenie krótkich ścian ujeżdżalni	64
● ĆWICZENIE 2: Poprawa jeźdźności	70

Rozdział 4

Jezdność 75

Branie odpowiedzialności za jazdę.	75
● ĆWICZENIE 3: Foulée pod kontrolą w skokach.	76
● ĆWICZENIE 4: Podejmowanie decyzji na podstawie wyczucia.	80
● ĆWICZENIE 5: Praktykowanie możliwości regulacji	82
Rozwijanie opcji.	84
Strategia dla dobrej jazdy	85

Rozdział 5

Popraw technikę swojego konia 89

Poprawa skoku	89
● ĆWICZENIE 6: Gimnastyczna książka kucharska	92
Możliwości jeźdźcy do oddawania wodzy w skoku	97
Rozwijanie zebrania (umiejętności skracania)	97

Rozdział 6

Rozwiązywanie problemów 101

Po pierwsze.	101
Znaczenie pracy ujeżdżeniowej	102
Problematyczny przypadek 1: Krista i Missy	103
● ĆWICZENIA 7-9: Wzmacniające cavaletti	106
Problematyczny przypadek 2: Jill i Fiamo.	108
● ĆWICZENIE 10: Stacjonaty z deskami	112
Zrozumienie zasad treningowych	114

Rozdział 7

Rozwijanie opcji na parkurze 117

Co sprawia, że zwyciężasz.	117
Rozwijanie opcji.	118
● ĆWICZENIE 11: Ścinanie skoku.	120
Zakręty przed i za przeszkodą	122
● ĆWICZENIE 12: Zakręty za przeszkodą	124
● ĆWICZENIE 13: Zakręty przed przeszkodą	126
● ĆWICZENIE 14: Połączenie	128
● ĆWICZENIE 15: Połączenie kątów najazdu i zakrętów.	130
● ĆWICZENIE 16: Zmień najazd, aby zmienić foulée	131
Wydajne i skuteczne użycie różnych długości foulée.	133

Rozdział 8

Oglądanie parkuru 135

Planowanie parkuru.....	135
Oglądanie parkuru.....	136
● ĆWICZENIE 17: Mierzenie krokami.....	138
Oglądanie parkuru na zawodach.....	140
Dzień zawodów.....	144
Strategia startów od profesjonalisty.....	147
Myśli końcowe.....	151
Z miłości do koni.....	159
Specjalne podziękowania i wyrazy uznania.....	169
Indeks.....	171



*Za przeszkodą oznacza
przed następną!*

DALSZA EDUKACJA: ZNACZENIE KRÓTKICH ŚCIAN UJEŹDŹALNI

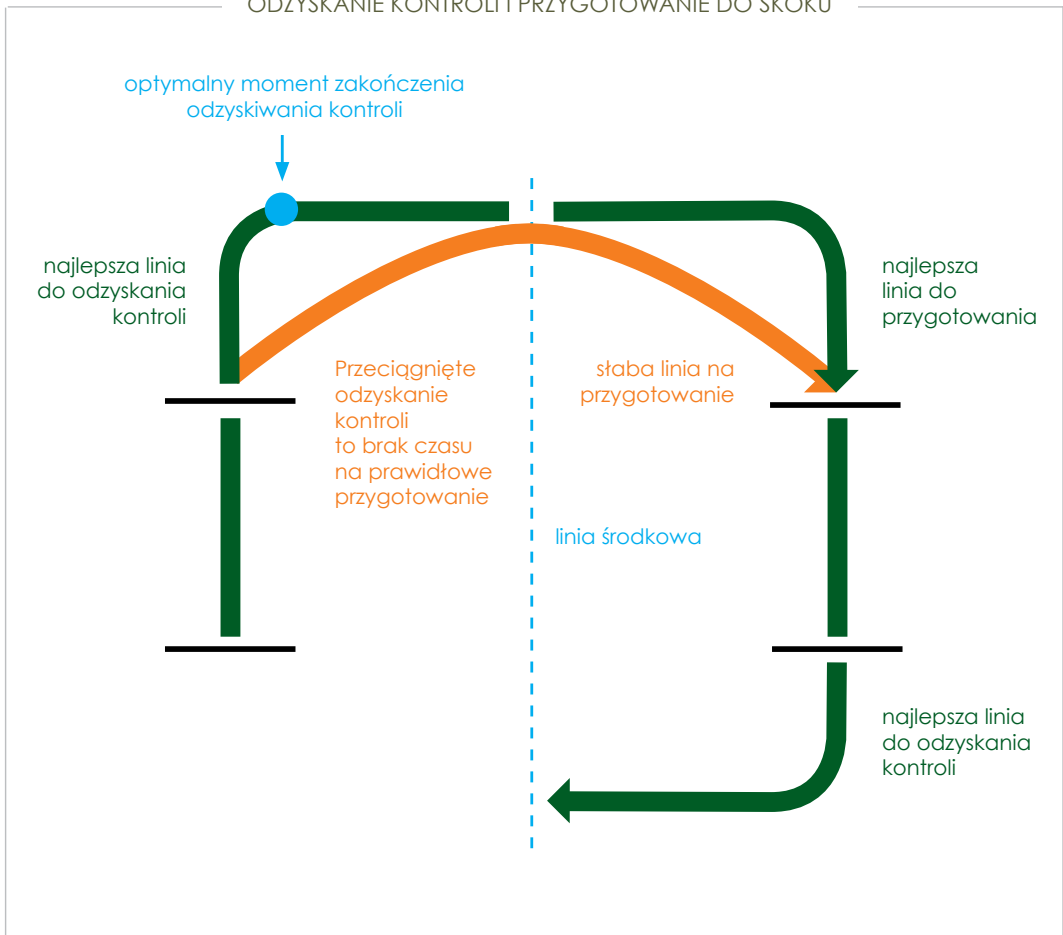
Krótkie ściany ujeżdżalni/hali są ważnym elementem każdego parkuru. To na nich się organizujemy. To na krótkich ścianach jeździec przygotowuje konia do tego, co ma nastąpić. Koń nie zna przecież parkuru ani odległości. To jeździec je zna i wiedza ta musi się przełożyć na wykonanie zadania.

Krótkie ściany służą do dwóch celów: przygotowania do skoku i odzyskania kontroli.

- **Czas na przygotowanie do skoku** – odległość od linii środkowej do pierwszego drąga lub skoku jest minimalnym czasem na przygotowanie do skoku. To wtedy ustala się tempo, które będzie potrzebne na linii skoków.
- **Czas na odzyskanie kontroli** – naprawiasz wówczas utraconą pozycję, kontakt, równowagę, kształt, nogę prowadzącą w galopie, tempo i tor jazdy. Odległość od ostatniego skoku do linii środkowej twojego zakrętu, czyli piękne wyjechanie linii od prostopadłej do równoległej (ponieważ nigdy nie ścinamy zakrętów), to jest twój czas na odzyskanie kontroli. To jest twój maksymalny czas na odzyskanie kontroli.

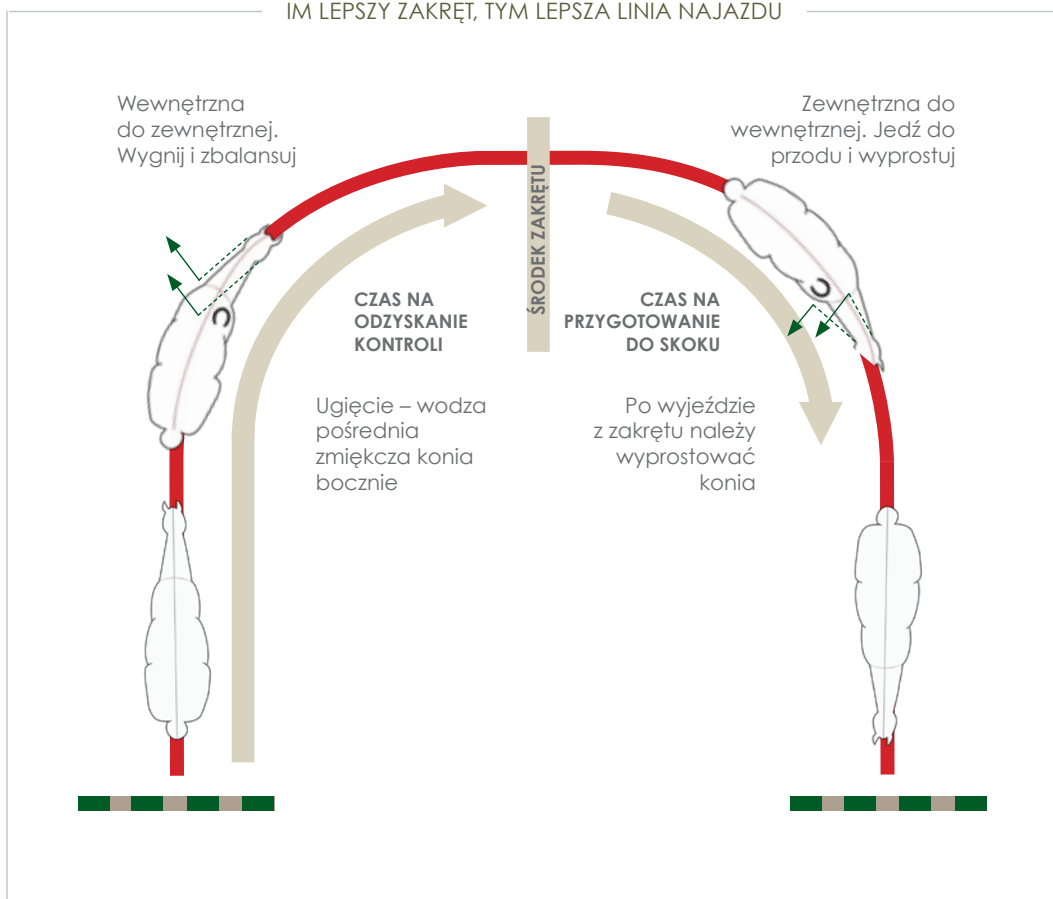
Jeśli połączy się czas przygotowania i odzyskania kontroli, to ten ostatni prowadzi do tego pierwszego. Ideał to maksymalne skrócenie czasu na odzyskanie kontroli i więcej czasu na przygotowanie do skoku. Osiąga się to dzięki odjechaniu po ostatnim skoku z szeregu na linii prostej, prostopadle do zakrętu. Jeśli pozycja, równowaga, tempo i noga prowadząca w galopie zostały utrzymane lub skorygowane podczas zakrętu, możliwe jest szybkie odzyskanie kontroli. To daje więcej czasu na krótkiej ścianie do przygotowania się do następnej linii skoków.

ODZYSKANIE KONTROLI I PRZYGOTOWANIE DO SKOKU



Podczas jazdy z jednej długiej ściany do drugiej chcesz maksymalnie zredukować czas odzyskiwania kontroli, aby jak najlepiej wykorzystać czas przygotowania (zielona linia). Niedbałe przejechanie zakrętu to skrócone odzyskanie kontroli (ściananie narożników), co nie pozwala na optymalne przygotowanie (pomarańczowa linia)

IM LEPSZY ZAKRĘT, TYM LEPSZA LINIA NAJAZDU



Po skoku jedź na wprost. Dokładnie utrzymuj ślad do i od przeszkody

Lady Olivia Waddy



Lady Olivia Waddy na koniu Bosun podczas międzynarodowych zawodów ODE w Tauherenikau, zdobywczyni tytułu National Advanced Points Winner

Lady Olivia Waddy

„Jen nauczyła mnie mnóstwa solidnych umiejętności w skokach. Sama jestem trenerem, ale byłabym bardzo szczęśliwa, gdybym mogła osiąść chociaż połowę jej wiedzy i umiejętności trenerskich”.



Nie stań się królową perfekcyjnych błędów!

JAZDA PODCZAS PRZYGOTOWANIA DO SKOKU

Na krótkiej ścianie ujeżdżalni ustawia się równowagę i tempo (połączenie w zebraniu). Podczas zakrętów koń będzie miał tendencję do wypadania łopatką i powiększania zakrętu.

Jedź od zewnętrznej do wewnętrznej: użyj otwartej wodzy wewnętrznej i zewnętrznej, przyłożonej z bezpośrednim naciskiem do szyi konia oraz zewnętrznej łydki, aby prowadzić konia przez zakręt. Zewnętrzna łydka i wodza przyłożona do szyi blokują potencjalne próby powiększania zakrętu i utrzymują konia w równowadze. Tempo utrzymywane jest wewnętrzną łydką. Otwarta wodza wewnętrzna nie będzie przeszkadzać w ustalonym tempie. Przesuwasz ręce do wewnętrznej strony zakrętu. Po zakończeniu zakrętu ręce wracają do pozycji neutralnej, a zewnętrzna wodza prowadząca prostuje i równoważy konia. Przypilnuj, żeby koń się nie ugiął bocznie w zakręcie, ponieważ skróci to foulée, a koń się skrzywi. Jedź po zaplanowanej linii.

JAZDA PODCZAS ODZYSKIWANIA KONTROLI

Kiedy w tym ćwiczeniu (lub po skoku) koń ląduje za ostatnim drążkiem, użyj wodzy bezpośredniej, aby odzyskać równowagę. Patrz do przodu, by jechać na wprost – podążaj wzrokiem za zakrętem, który masz do przejechania, aby nadać sobie kierunek.

Jedź od wewnętrznej do zewnętrznej: jeźdźcy mają tendencję do pozwalania koniom na ścinanie zakrętów i wpadania do wewnątrz. Użyj wewnętrznej łydki, aby pchnąć konia na zewnętrzną wodzę. Dokładny kontakt na tej wodzy pozwoli ci kontrolować równowagę i tempo do momentu otwarcia wewnętrznej wodzy i wyprowadzenia konia do jazdy na wprost. Wewnętrzna wodza pośrednia i wewnętrzna łydka służą do wygięcia konia w zakręcie. Zewnętrzna wodza będzie kontrolowała tempo, równowagę i stopień wygięcia oraz będzie trzymała ślad. Ręce przesuwają się na zewnętrzny łuk toru jazdy, a potem wracają do neutralnej pozycji i równego kontaktu.

Nawyk płynnego i dokładnego odzyskiwania kontroli umożliwi dobre przygotowanie do następnego skoku.



Nigdy nie jesteś za stary na naukę i doskonalenie! I wielu z was udowodniło, że to prawda.

PRAWIDŁOWA PRAKTYKA

Właściwy trening oraz dobre nawyki wynikają z dbałości o szczegóły i przyswojenia umiejętności wymaganych do uzyskania prawidłowej odpowiedzi.

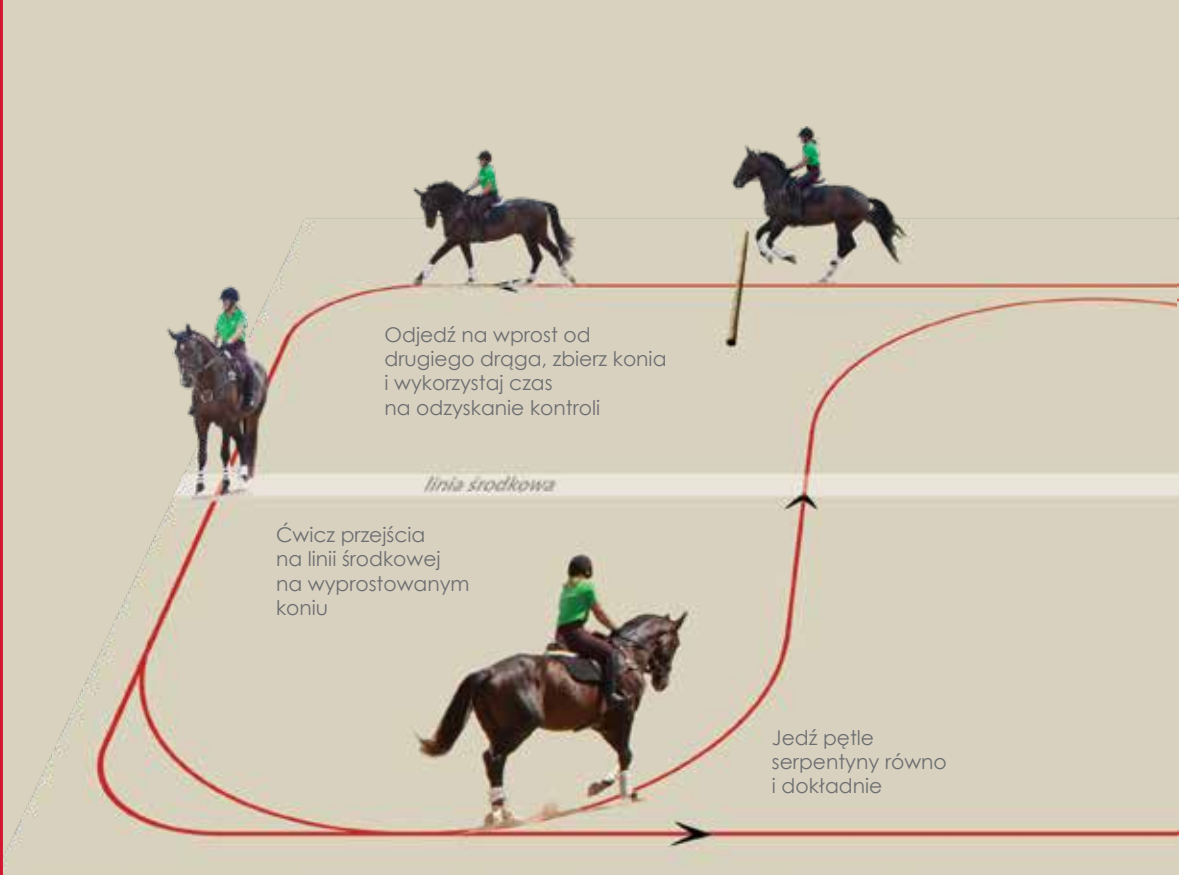
W jeździectwie najważniejsza jest poprawna pozycja, która pozwala na użycie zrozumiałych i precyzyjnych pomocy. Niech stanie się to nawykiem. Każde przejście, koło, serpenty-

na i zakręt powinny być wykonane w najlepszy możliwy sposób. Za każdym razem, kiedy jedziesz linię, kontroluj sytuację i utrzymuj lub dostosowuj wymagane tempo, równowagę oraz wyprostowanie. Ucz siebie i konia.

Konsekwencja prowadzi do dobrych nawyków i poprawia dyscyplinę oraz komunikację, co podnosi poziom wydajności i czyni cię zwycięzcą!

KLUCZOWE ZAGADNIENIA

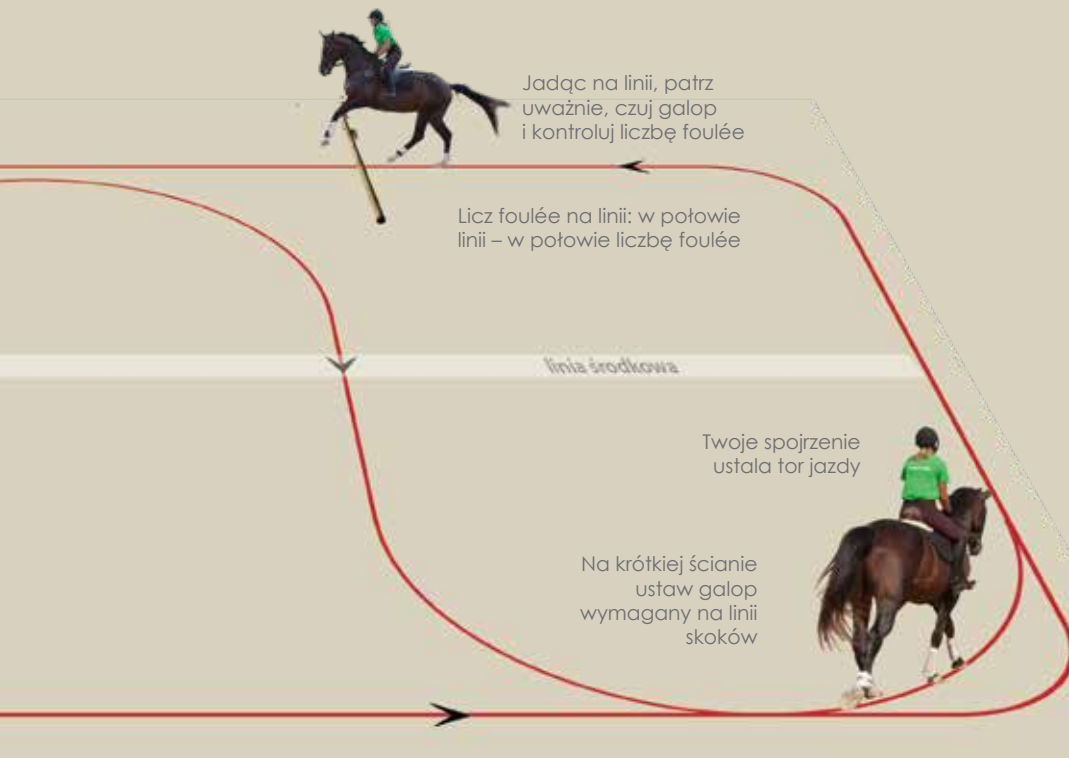
- Wzrok służy do kontrolowania równowagi, kierunku, odległości i ostatecznego przekonania, że chcesz skoczyć tę przeszkodę. Używaj wzroku, aby dostrzec to, co nieuchwytnie.
- Parkur przejechany z sukcesem jest wynikiem komunikacji jeźdźca z koniem. Poprzez ćwiczenia kontroli foulée jeździec uczy się wyczuwać i uzyskiwać prawidłowe foulée, a koń uczy się uważności i szacunku do jeźdźcy.
- Efektywne użycie krótkiej ściany zmienia szaloną jazdę w opanowany przejazd parkuru.



Do tego ćwiczenia użyj takiego samego ustawienia drągów, jak w ćwiczeniu 1 (patrz str. 62)

STRATEGIA

1. Przejedź przez drągi ułożone w odstępach 18 metrów galopem roboczym na pięć foulée.
2. Pojedź serpentynę z trzema pętlami – pierwsza pętla w galopie, druga w kłusie, trzecia znów w galopie. Pojedź przejścia dokładnie na linii środkowej na wyprostowanym koniu.
3. Przejedź przez drągi w galopie dodanym (wyciągniętym) na cztery foulée.
4. Jedź wokół ujeżdżalni i zrób dwa przejścia galop – stęp – galop.
5. Przejedź przez drągi galopem zebrany na spokojne sześć foulée.
6. Pojedź serpentynę o trzech pętlach z lotną lub zwykłą zmianą nogi na linii środkowej.
7. Przejedź przez drągi galopem na pięć foulée.
8. Zakończ to ćwiczenie starannym przejściem do stępa.

**CEL**

Lekcja ta jest kontynuacją ćwiczenia 1 poprzez wymóg przejechania linii w trzech różnych galopach. Ustal trzy różne długości foulée na krótkiej ścianie ujeżdżalni. Prawidłowy czas odzyskania kontroli (patrz str. 64) daje ci czas i przestrzeń do przygotowania się do następnego zadania.

Rozwijanie wyczucia różnych rodzajów galopu, jazda z synchronizacją działania ręki i łydki w połączeniu z prawidłowym użyciem wodzy poprawią najazd na przeszkodę, a zatem sam skok.

Takie właśnie ćwiczenia kontrolowania foulée uczą jeźdźca odpowiedzialności za rozwijanie jezdności konia. Jeździec przede wszystkim musi wyczuwać poszczególne foulée.

- Jak rozwijać wyczucie? Poprzez ćwiczenia kontroli foulée.
- Jak nauczyć konia dodawania i skracania? Użyj wodzy i łydki.
- Jak poprawić najazd? Poprzez poprawę zakrętu przed nim.

Konie nie są jak samochody. Nie mają guzika do tempomatu. To jeździec musi wiedzieć, kiedy nacisnąć na gaz, a kiedy na hamulce. Łatwo powiedzieć: „Ustaw foulée na krótkiej ścianie, a najazd zadba sam o siebie”. To świetna teoria, lecz jeździec musi ją przekuć w praktykę. Trening polega właśnie na wyrabianiu w praktyce dobrych nawyków. Na podstawie wyczucia ćwiczy ustawianie odpowiedniego tempa na krótkiej ścianie najlepiej, jak potrafisz. Kiedy jesteś na najeździe, oceniaj sytuację. Licz foulée. W połowie najazdu powinieneś być w połowie odliczania. Aby dostać się do drugiego drąga (skoku), masz trzy opcje: zwolnić (skrócić foulée), przyspieszyć (wydłużyć foulée) lub zachować tempo (w idealnej sytuacji, jeśli przygotowanie było prawidłowe).

- Kiedy widzisz, czujesz i liczysz, że dojedziesz do drugiego drąga za szybko: odchyl ramiona i użyj wodzy bezpośredniej – zwolnij.
- Kiedy widzisz, czujesz i liczysz, że nie dojedziesz: odchyl ramiona i przyłóż łydki – przyspiesz.
- Kiedy widzisz, czujesz i liczysz, że wszystko jest w porządku – jedź jak dotychczas.

Jeśli „nie trafisz” i na przykład pojedziesz na sześć foulée, a chciałeś na pięć, wyciągnij z tego błędu wnioski – następnym razem przygotuj się lepiej lub lepiej kontroluj foulée w samym najeździe i zrób korektę podczas odzyskiwania kontroli. Szkolenie polega na tym, że uczysz się na błędach i bierzesz odpowiedzialność za poprawę.

Sharoy'n Meek



Sharon Meek na koniu Dingo Creek podczas New Zealand Horse of the Year Show w 2009 roku, w kategorii New Zealand Amateur Rider of the Year, 1,10 do 1,20 m

Sharon
Meek

„Miałam 58 lat, a Dingo Creek był 11-letnim watachem, mającym 155 cm w kłębie, z domieszką rasy quarter horse. Nigdy wcześniej nie skakałam 1,20 m, lecz dzięki pracy z Jen i wzmocnieniu wiary w siebie oraz ukierunkowanemu treningowi osiągnęłam cel, którym był start w kategorii New Zealand Amateur Rider of the Year”.

Naucz się widzieć odległość do przeszkody



Naucz się kontrolowania odległości...

Kontrola foulée (skoków galopu) oznacza przygotowanie konia do wykonania odpowiedniej liczby prawidłowych foulée na parkurze – z naciskiem na ich jakość, a nie tylko liczbę. Zrozumienie, jak liczyć foulée, pomaga rozwijać „oko” i wyczucie jeźdźcy, a wszystkie te umiejętności są kluczowe w osiągnięciu sukcesu na parkurze – niezależnie od wysokości przeszkód. Kontrolowanie foulée poprawia jezdność konia i pozwala jeźdźcowi na dalsze doskonalenie pracy konia.

Ten przystępny podręcznik pomoże wszystkim jeźdźcom poprawnie kształtować dobre nawyki podczas treningów, co pozwoli zabłysnąć na następnych zawodach skokowych lub WKKW. Opis ćwiczeń zawiera szczegółowe instrukcje oraz czytelne ilustracje, a także dokładne omówienie celu i strategii sesji szkoleniowej. To również opowieść o samej Jen Marsden Hamilton, jej życiu, pasji i miłości do koni.



... a wszystko będzie do osiągnięcia!

Książka zawiera m.in.:

- ▶ Szczegółowe opisy ćwiczeń dostosowanych do wybranej dyscypliny i poziomu jeźdźcy
- ▶ Przejrzyste opisy rozmieszczenia drągów, cavaletti i przeszkód w każdym ćwiczeniu
- ▶ Strategie wykonywania ćwiczeń i analizowania wyników



ISBN 978-83-7579-859-3



9 788375 798593

www.galaktyka.com.pl