Christopher Bartle • Gillian Newsum

Trening konia sportowego

UJEŻDŻENIE • SKOKI • KROS

GALAKTYKA

PERA
9

Christopher Bartle • Gillian Newsum

Trening konia sportowe-

UJEŻDŻENIE • SKOKI • KROS

Przekład z języka angielskiego
Katarzyna Kulikowska

GALAKTYKA

Tytuł oryginału: *Training the sport horse*

Tekst © Christopher Bartle i Gillian Newsum 2004
Zdjęcia © Kit Houghton
Diagramy © Trixie Hodges
Frist published in Great Britain 2004 by J.A. Allen

ISBN wydania oryginalnego: 0-85131-854-1
All rights reserved.

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2010
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: galak@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-138-9

Konsultacja: *Wojciech Mickunas*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja: *Iwona Cłapińska*
Korekta: *Hanna Opala*
Redakcja techniczna: *Małgorzata Kryszkowska*
DTP i projekt okładki: *Garamond*
Druk i oprawa*: Imprima sp.j. / www.imprima.pl*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
e-mail: galak@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, mechanicz-

Spis treści

Ilustracje ... 6
Przedmowa ... 11
Podziękowania ... 15

CZĘŚĆ PIERWSZA **Podstawy** ... 17

1. Partnerstwo i odpowiedzialność ... 18

Język ciała i postawa ... 22

Język ciała ... 22
Postawa ... 22
Ustalanie celów ... 25

2. Omówienie systemu treningowego ... 28

Nauka/komunikacja ... 28
Ćwiczenia gimnastyczne ... 28
Rozwój fizyczny ... 28
Rozwój psychiczny ... 29

3. Jeździec ... 32

Czynniki fizyczne ... 32

1. Sylwetka ... 32
2. Równowaga ... 38
3. Koordynacja ... 41
4. Zręczność manualna ... 42

Wiedza ... 43

1. Rozumienie biomechaniki i fizyki ... 43
2. System porozumiewania się ... 59
3. Cechy psychiczne (samokontrola, pewność siebie, koncentracja, wyznaczanie celów, samoocena, odporność psychiczna) ... 74
4. Wyczucie i doświadczenie (ruch, muzyka, rytm, wyczucie czasu, cele treningu) ... 75

4. Koń 76

1. System treningowy – przedszkole 78
2. System treningowy – szkoła podstawowa 80
3. System treningowy – szkoła średnia 81

Przedszkole 82

1. Szacunek i hierarchia 82
2. Odpowiadanie na język ciała, język dotknięć i głos człowieka 83
3. Zaufanie do człowieka, otoczenia i sprzętu 85
4. Zaufanie do jeźdźca i akceptacja jeźdźca na grzbiecie 85
5. Ruch naprzód z energią i pewnością siebie 85
6. Rozumienie i akceptowanie podstawowej kontroli jeźdźca 89

Zastosowanie wędzidła do komunikacji z koniem 90
Przyjęcie wędzidła i jego wpływ na sylwetkę 91
Jazda po linii prostej – młody koń 92
Kontrola kierunku 94
Jak koń zakręca w naturze? 94
Nauka zakręcania od wodzy otwierającej 95

Szkoła podstawowa 96

Ćwiczenia gimnastyczne 96
Analogia do koła 102

Praca nad sylwetką, wyprostowaniem i równowagą 103

Postawa jeźdźca 103

Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne 104

Ćwiczenie 1. Zwrot na przodzie 104
Ćwiczenie 2. Zwrot na zadzie 107
Ćwiczenie 3. Łączenie zwrotu na przodzie z kołami i przejściami (stęp–kłus–stęp) 112
Ćwiczenie 4. Ustępowanie od łydki po przekątnej 114
Ćwiczenie 5. Korytarz 116
Ćwiczenie 6A. Galop i przejścia: kłus–galop, galop–kłus 117
Ćwiczenie 6B. Ustępowanie od łydki w połączeniu z przejściami do galopu 120
Ćwiczenie 7. Kontrgalop 121
Ćwiczenie 8. Cofanie 124
Ćwiczenie 9. „Strefa": kłus–stęp–kłus 127
Ćwiczenie 10. „Strefa": galop–kłus–galop 130
Ćwiczenie 11. Przejścia o jeden chód na linii prostej 133

Podstawowy trening skokowy 135

Wstęp 135
Zadania jeźdźca 138
Rozwijanie odruchu podążania 141
Nad najwyższym punktem przeszkody 142
Lądowanie 143
Trening konia – jego obowiązki 147
Podstawowe ćwiczenia skokowe dla konia i jeźdźca 151
Ćwiczenie 1. Kłus przez drągi i cavaletti 153
Ćwiczenie 2. Proste szeregi gimnastyczne 156
Ćwiczenie 3. Galop przez drągi 160
Ćwiczenie 4. Najazd z galopu na małe przeszkody 162
Ćwiczenie 5. Małe parkury z nowymi kształtami, kolorami i typami przeszkód 163

CZĘŚĆ DRUGA **Trening zaawansowany** 171

5. Zebranie 172

Definicja zebrania 172
Wymagania do zebrania 173
Cel zebrania 175
Zastosowanie zebrania 175
Znaczenie zebrania 176
Rola jeźdźca w zebraniu 178

Podstawowe ćwiczenia zbierające 180

Łopatką do wewnątrz 181
Piruet w stępie 184
Przejścia o dwa chody (kłus–stój–kłus, galop–stęp–galop plus zwykłe zmiany nogi, kłus–cofnięcie–kłus) 187

Średnio zaawansowane ćwiczenia zbierające 194

Wolty w kłusie i galopie 194
Trawers, renwers i ciąg 196
Wprowadzenie piafu 202
Przydatne połączenia ćwiczeń 207
Kłus pośredni i wyciągnięty 209
Lotne zmiany nogi 212
Zaawansowane ćwiczenia w zebraniu 220

6. Skoki – szkoła średnia ... 221

Ćwiczenia ... 224

Skoki na kole ... 224
Regulacja liczby fuli w kombinacjach i liniach ... 225
Przejścia do stępa lub do zatrzymania pomiędzy przeszkodami ... 228
Jazda po ósemce z pojedynczą przeszkodą ... 228

Problemy z techniką – przydatne ćwiczenia zaawansowane ... 229

Skok–wyskok ... 230
Poprawianie techniki przodu – skok–wyskok na kole ... 231
Ćwiczenie na baskilowanie ... 231
Praca nad wyprostowaniem: wykorzystanie drągów pomocniczych w szeregach gimnastycznych ... 233
Poprawa techniki przednich nóg – drągi ułożone na „ptaszka" ... 233
Poprawa techniki tylnych nóg ... 234

Wskazówki do pokonywania parkuru ... 235

W pionie przy przeszkodach pionowych, do przodu przy przeszkodach szerokich ... 235
Skakanie z celowaniem bliżej wewnętrznego stojaka, by trafić centralnie na przeszkodę ... 235
Oglądanie i jechanie parkuru ... 237

7. Trening do próby terenowej ... 238

Zadania jeźdźca i konia ... 238

Bezpieczeństwo przede wszystkim ... 238
Wędzidła stosowane w krosie ... 243
Szkolenie na krosie ... 243
Woda ... 244
Rowy ... 247
Przeszkoda z rowem ... 249
Coffin ... 249
Bankiety i schody ... 250
Skok–wyskok ... 251
Cornery i wąskie pionowizny ... 252
Oglądanie krosu ... 254

Indeks ... 256

Przedmowa

Wiedza jeźdźca lub trenera siłą rzeczy pochodzi z wielu źródeł: z własnego doświadczenia, od innych trenerów i jeźdźców, z filmów, literatury i obserwacji. Zawsze można nauczyć się czegoś więcej. Moje własne doświadczenie, nabyte podczas jeżdżenia koni wyścigowych i startujących w WKKW oraz nauczania innych, pozwoliło mi opracować gruntowną filozofię treningową, u której podstaw tkwi rozumienie zasad partnerstwa pomiędzy człowiekiem a koniem.

Mówi się, że zbyt intensywne ujeżdżenie szkodzi koniom startującym w WKKW. Nie zgadzam się. Dobry trening ujeżdżeniowy sprzyja sprawności konia i pomaga w skokach zarówno na parkurze, jak i w krosie. Ujeżdżenie jest złe wtedy, gdy jeździec zaczyna dominować nad koniem i przejmować jego obowiązki. Jedno z moich ulubionych powiedzonek mówi, że koń ma swoją robotę do wykonania. Koń musi nauczyć się samoniesienia i motywacji własnej. Musi nauczyć się uważać na siebie, zostawać na linii, rozumieć język ciała jeźdźca i akceptować dyscyplinę.

Poza nauczeniem konia akceptowania tych obowiązków jeździec powinien pamiętać o swoich własnych. Celem szkolenia jest wypracowanie partnerstwa z koniem, przy czym w relacji tej to jeździec jest partnerem decydującym. Ma to być obraz współpracy, a nie przymusu. Prosząc konia o coś, jeździec musi więc mieć pewność, że jest to sprawiedliwe i uzasadnione. Dlatego też jeździec musi znać podstawy biomechaniki konia oraz umieć skutecznie porozumiewać się z koniem, działając pomocami. Kolejna bardzo ważna rzecz to świadomość i wyczucie granic możliwości fizycznych i psychicznych konia, jego zaufania, podejścia i siły fizycznej.

Takie wnikliwe, analityczne podejście do szkolenia koni przekazała mi moja matka Nicole, która jako dziecko jeździła w Belgii i od zawsze bardzo interesowała się treningiem koni, zarówno pod kątem naukowym, jak i praktycznym. W 1963 r. założyła ośrodek jeździecki Yorkshire Riding Centre, a później tłumaczyła wiele książek jeździeckich dla wydawnictwa J.A. Allen, w tym *The Way to Perfect Horsemanship* Udo Bergera. Była perfekcjonistką i zawsze mocno wierzyła w odpowiedzialność jeźdźca i trenera za dobro konia, która przejawia się w dbałości o prawidłową postawę oraz w stosowaniu przemyślanego, logicznego systemu treningowego. Nie wystarczały jej standardowe instrukcje przekazywane w podręcznikach wydawanych przez Pony Club. Drążyła, by wiedzieć, jak i dlaczego oraz zawsze kwestionowała tradycyjne systemy treningu.

Chociaż poważnie jeździć zacząłem dopiero w wieku czternastu lat, mama zachęciła mnie, by między szkołą średnią a studiami pojechać na rok do Francji i trenować pod okiem Commandanta de Parisota, szefa Cadre Noir – szkoły kawalerii francuskiej w Saumur. Był on wspaniałym człowiekiem i wierzę, że to inspiracja jego osobą oraz entuzjazm mojej matki przyczyniły się do mojej fascynacji ujeżdżeniem.

Późnej jednak poszedłem na studia i ukończyłem ekonomię na Uniwersytecie w Bristolu. Następnie przez dwa lata zajmowałem się gonitwami płotowymi, zanim dotarło do mnie, że mając ponad 180 cm wzrostu nie jestem idealnym materiałem na dżokeja. Wróciłem wtedy do domu, aby rozwijać swoje zainteresowanie – WKKW, i od tej pory przez całe życie robiłem wszystko, żeby tylko nie pójść do „porządnej pracy". Mniej więcej w tym czasie zacząłem jeździć na koniu o imieniu Wily Trout. Był to partner, z którym mogłem zrealizować wiele swoich ambicji i spełnić równie dużo marzeń. Poznałem też człowieka, który wywarł największy wpływ na moje jeździectwo. Matka zaprosiła na treningi do naszego ośrodka szwedzkiego trenera Hansa von Blixena-Finecke. Gdy był komendantem szwedzkiej szkoły kawalerii, zdobył indywidualnie złoto olimpijskie w WKKW w 1952 r. Wyszkolił również Mastera Rufusa – konia dosiadanego przez płk. Henri Saint Cyra, który na tej samej olimpiadzie zdobył złoty medal w ujeżdżeniu. Blixen-Finecke miał podobne podejście do treningu jak moja matka i podkreślał znaczenie zrozumienia biomechaniki konia i jeźdźca. Jego podejście polegało na tym, że gdy jakiś element treningu nie wychodził, nie wracał do niego, by go powtarzać, ale próbował rozpracować, w czym dokładnie tkwi problem, niezależnie od tego, czy problem miał koń, czy jeździec. Choć w wyniku przeżytych doświadczeń moje spojrzenie i przemyślenia wyewoluowały w trochę innym kierunku, twierdzę, że filozofia treningu, którą wyznaję, wciąż w dużej mierze opiera się na jego metodach (patrz *The Art of Training* Hans von Blixen-Finecke).

Autor podczas olimpiady w Sydney w 2000 r.

W tej książce staram się wyjaśnić procesy, dzięki którym koń i jeździec mogą przejść na inne poziomy treningu. Dotyczy to i tych, którzy jeżdżą dla przyjemności, i tych, którzy startują w zawodach podwórkowych, jak również sportowców o randze międzynarodowej. Chociaż kładę nacisk na rozumienie konia i rozpracowywanie wszelkich problemów, to w zamian chcę

otrzymać zdyscyplinowanie i szacunek konia. Istnieje subtelna równowaga pomiędzy zdobywaniem szacunku konia a wymaganiem posłuszeństwa. Jeździec musi umieć spowodować, by koń przystał na jego prośby, wierząc, że robi to w swoim najlepszym końskim interesie.

Doświadczony koniarz wie, że człowiek nigdy nie przestaje się uczyć. Mój system treningowy wciąż się rozwija i niewątpliwie za kilka lat będę mógł przygotować drugie wydanie niniejszej książki, wzbogacone tym, czego się jeszcze nauczę. Dodam, że już podczas pisania książki zacząłem bardziej dostrzegać złożoność tematu. Istnieje tak wiele wspólnie powiązanych zmiennych, że nie da się przewidzieć każdego możliwego scenariusza wydarzeń dla każdego konia. Starałem się przekazać, jak postępować w przypadku różnych odpowiedzi otrzymywanych od konia, ale niewątpliwie więcej pominąłem niż ująłem. Każdy jeździec rozwija własny zasób doświadczeń, ale dobrze jest móc odnieść je do jakiegoś systemu, który można skonfrontować z własnymi obserwacjami.

Średnio zaawansowane ćwiczenia zbierające

Wolty w kłusie i galopie

Cel

Poproszenie konia o wykonanie trudniejszego ćwiczenia gimnastycznego, w wyniku którego będzie musiał się zebrać. Bezpośrednim celem ćwiczenia jest utrzymanie regularności chodu z równoczesnym zwiększeniem impulsu. Osiąga się to dzięki zwiększonemu podporządkowaniu bocznemu, prowadzącemu do mocniejszego zaangażowania zadu oraz lekkości przodu. To z kolei powoduje, że kontakt na obu wodzach, a szczególnie na wewnętrznej, nie zwiększa się, a jeśli się zmienia, to na lżejszy. Ćwiczenie to uzupełniają łopatka do wewnątrz i piruet, i w tym zestawie przygotowuje ono konia do trawersu, renwersu i ciągu.

Definicja

Słowo „wolta" pochodzi z języka francuskiego i oznacza koło. W żargonie ujeżdżeniowym wolta to koło o średnicy sześciu metrów. Faktyczna wielkość koła stosowana w treningu zależy od rozmiarów konia i długości jego wykroku. Wymagania w ramach tego ćwiczenia muszą być na tyle wysokie, by stanowiły dla konia wyzwanie, a zarazem tak dobrane, by nie przekraczały jego możliwości.

Wykonanie i uczenie wykonywania

Postawa jeźdźca jest taka sama, jak do każdej pracy w chodach bocznych, czyli jeździec siada do wewnątrz, skraca wewnętrzną wodzę, „otwiera" wewnętrzne biodro. Cel bezpośredni tego ćwiczenia to prowadzenie konia w linii i na linii oraz utrzymanie równego kontaktu, który zachęci konia do zakręcenia w odpowiedzi na postawę i język ciała jeźdźca, uzupełniane działaniem łydek – podobnie jak w przypadku zwrotu na zadzie czy piruetu. Rytmiczne półparady stosowane zewnętrzną wodzą co drugi pełny krok przypominają koniowi, że ma zostać na linii, ale jednocześnie pozwalają mu zakręcić i zaproponować zgięcie boczne. Dzięki półparadom koń pamięta również o utrzymywaniu rytmu. Odpowiednie dotknięcia łydką (najczęściej wewnętrzną), dodają energii chodowi i pilnują utrzymania lub zwiększenia impulsu, a zewnętrzna łydka komunikuje się albo z przodem, albo z zadem, przypominając o pozostawaniu na linii.

W kłusie wolty można jeździć także jako ósemkę, co poprawi równowagę konia, jakość jego odpowiedzi oraz lekkość. Któraś z tych opcji będzie dla konia prostsza, dzięki czemu łatwiej utrzyma on regularność, rytm i kadencję. Przy przechodzeniu z jednej wolty do drugiej, odpowiednią postawę, a następnie zgięcie boczne w potylicy przyjmuje się tuż przed zmianą kierunku. Dla jeźdźca ostatecznym celem tego ćwiczenia jest wykonanie ósemki z wodzami w jednej ręce.

Najczęstsze błędy

Koń traci regularność chodu.

Prawdopodobnie nie radzi sobie z rozmiarem koła. Umiejętność wyjechania koła z utrzymaniem rytmu i regularności chodów zależy od chęci konia oraz umiejętności utrzymania połączenia przez grzbiet, prowadzącego do zaangażowania zadu, utrzymania równowagi i wyprostowania. Jest to sytuacja z serii „co było pierwsze – jajko czy kura?", podobnie zresztą jak w przypadku wszystkich ćwiczeń na zebranie. Z jednej strony, aby koń dobrze wykonał te ćwiczenia, musi posiadać wszystkie te umiejętności. Z drugiej zaś strony, aby mógł wykształcić te umiejętności, potrzebuje wyzwań, które zapewniają mu właśnie te ćwiczenia gimnastyczne. Zadaniem jeźdźca jest postawienie celu przed koniem, a następnie analiza odpowiedzi konia, na podstawie której może odpowiednio zadziałać, motywując konia, przypominając mu o danym elemencie lub zachęcając go do czegoś. Ewentualnie można również skorygować wielkość koła w zależności od tego, jak radzi sobie koń.

Kontakt na wodzy wewnętrznej robi się mocniejszy, zazwyczaj przy jednoczesnym nadmiernym zgięciu szyi konia do wewnątrz.

Prawdopodobnie jeździec za bardzo działa wodzami, by nakłonić konia do zakrętu. W rezultacie zwiększa się prawdopodobieństwo, że koń wypadnie zewnętrzną łopatką. Należy popracować nad podporządkowaniem bocznym i zgięciem jak przy ćwiczeniu „korytarz" (opisanym w części na temat treningu podstawowego), aby łopatki wróciły na linię, a następnie pozwolić na ponowne zgięcie. Inny sposób to wykonywanie więcej przejść do stępa, po których następuje piruet, aby koń przypomniał sobie, że musi słuchać postawy i zewnętrznej łydki jeźdźca. Dzięki temu po półparadzie koń skieruje łopatki w pożądanym kierunku. Być może będzie trzeba również popracować na nieco większym kole w ustawieniu jak do łopatki do wewnątrz, żeby zaangażować wewnętrzną tylną nogę konia i uzyskać podporządkowanie boczne do wewnątrz. Cały czas trzeba pamiętać o celu ogólnym, a mianowicie o osiągnięciu samoniesienia z koniem będącym zarówno w linii, jak i na linii.

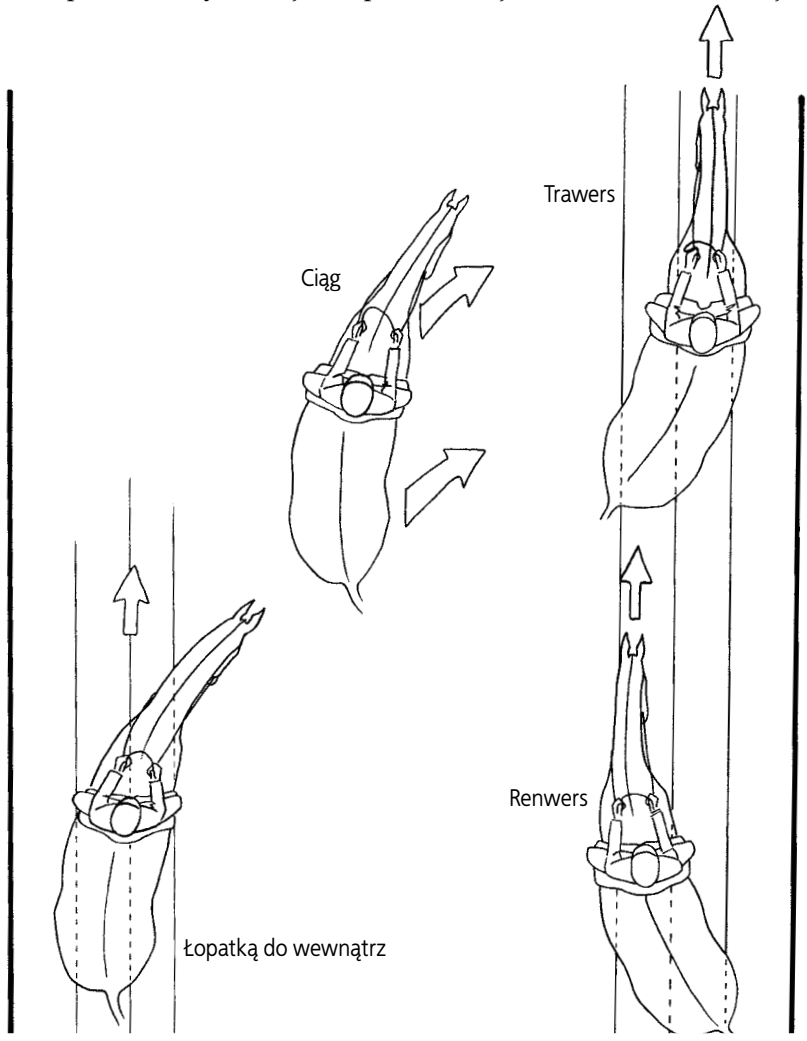
Utrata zgięcia bocznego do wewnątrz.

Może to wynikać z błędu jeźdźca, który trzyma silniejszy kontakt na zewnętrznej wodzy, próbując prowadzić łopatki konia po kole wodzą zamiast łydką. Pamiętaj, że półparada może trwać tylko jeden pojedynczy krok, nawet jeśli trzeba ją powtarzać co drugi pełny krok, i nawet jeśli trzeba „podkręcić nieco głośność w radiu".

Trawers, renwers i ciąg

Cel

Zwiększenie zebrania i uwolnienie przodu dzięki wzmocnieniu dźwigających obciążenie mięśni zadu oraz nauczenie konia odwodzenia wewnętrznej przedniej nogi i wkraczania zewnętrzną tylną pod kłodę. Ustawienie, jakiego wymagamy od konia w tych trzech ćwiczeniach, jest bardzo podobne. Trawers i renwers bazują na ćwiczeniu łopatką do wewnątrz i uzupełniają jego rolę w rozwijaniu większego zebrania, czyli lekkości przodu. Są one dla konia bardziej wymagającymi ćwiczeniami niż łopatką do wewnątrz i przygotowują do ciągu. Ciąg ma znaczenie przede wszystkim jako sprawdzian jakości zebrania, a nie jako ćwi-



Łopatką do wewnątrz, ciąg, renwers i trawers

czenie treningowe. W programach ujeżdżeniowych stopniowo zwiększa się wymagania w zakresie stopnia zgięcia bocznego w ciągu, co wymaga od konia coraz większego podporządkowania bocznego, a więc większego zgięcia wokół wewnętrznej łydki.

Trawers

Definicja

W trakcie trawersu, renwersu i ciągu koń jest jednolicie zgięty od potylicy do ogona w kierunku ruchu. Tak jak w przypadku ćwiczenia łopatką do wewnątrz, stopień zgięcia, do którego stopniowo dążymy podczas treningów, powinien być taki sam jak przy sześciometrowej wolcie. Jeśli koń nie ma problemu z solidnym podporządkowaniem bocznym, przyjmie boczne zgięcie w potylicy bez przekrzywiania głowy. Jadąc trawers, renwers i ciąg, można sobie wyobrażać, że koń jest jednorożcem, a jego róg wskazuje cel, do którego mamy dotrzeć (np. literę na czworoboku).

Podczas *trawersu* łopatki i przednie nogi konia pozostają na śladzie, mniej więcej zgodnie z kierunkiem ruchu, a zad jest na śladzie wewnętrznym, z zewnętrzną tylną nogą tuż za wewnętrzną przednią. W ten sposób koń porusza się na trzech śladach, jak przy ćwiczeniu łopatką do wewnątrz. Na czworoboku trzeba pokazać nieco większy kąt, bo z perspektywy sędziego zgięcie zawsze jest za małe.

Podczas *renwersu* sylwetka konia jest praktycznie taka sama, tyle że łopatki i przednie nogi znajdują się na śladzie wewnętrznym (oddalonym od ściany), a zad pozostaje na śladzie czy linii (przy ścianie). Tradycyjnie trawers i renwers wykonuje się wzdłuż ściany, więc łatwo zapamiętać, że w trawersie patrzymy na ślad przy ścianie, a w renwersie na ślad oddalony nieco od ściany. Wykonanie renwersu nie jest wymagane w żadnym programie ujeżdżeniowym, ale można go z dobrym skutkiem włączyć do programów dowolnych. Jest też bardzo pożytecznym ćwiczeniem poprawiającym ciąg.

Ciąg to praktycznie to samo, co trawers, tyle że jechany po przekątnej, a nie wzdłuż ściany. Koń ma być zgięty w potylicy i spoglądać w stronę kierunku ruchu. Przez cały czas przód powinien nieznacznie wyprzedzać zad – na tyle, by patrząc z przodu głowa konia znajdowała się przed jego wewnętrznym biodrem.

Wymagania dotyczące ciągu zwiększają się wraz z kątem, pod jakim się go wykonuje. W średnio zaawansowanych programach ujeżdżeniowych ciąg wykonuje się na pełnej przekątnej czworoboku o rozmiarach 20 na 60 metrów (tzn. 20 metrów w bok i 48 metrów do przodu), a w programach na poziomie Grand Prix ciąg wykonywany jest od jednej czwartej czworoboku do połowy czworoboku (czyli 20 metrów w bok i 24 metry do przodu).

W miarę wzrastania wymagań dotyczących chodów bocznych, szczególnie ciągu, koń musi coraz bardziej zginać całe ciało, by móc patrzeć w kierunku ruchu, nie ciągnąc przy tym zadu za sobą. Musi być w stanie odwieść wewnętrzną przednią nogę w kierunku ruchu, a zewnętrzną przednią przenieść w poprzek przed wewnętrzną przednią. Jednocześnie zewnętrzną przednią nogą musi sięgnąć wystarczająco daleko do przodu, by nie kopnąć się tyłem zewnętrznego nadgarstka w przód wewnętrznego nadgarstka podczas ruchu wewnętrznej nogi do przodu. Wewnętrzna tylna noga musi kroczyć mocno do przodu i odwodzić się w kierunku ruchu, a zewnętrzna tylna kroczyć do przodu i w poprzek pod kłodę.

Ciąg. Gestlon Krack pod Anky van Grunsven

Jakość ciągu ocenia się nie tylko w kategoriach pozycji zadu względem łopatek i jakości ustępowania w bok, ale również pod kątem jakości „zebrania", mającego swoje odzwierciedlenie w rytmie i regularności kroków oraz w impulsie (*schwung*), dzięki któremu w trakcie wykonywania tego elementu można utrzymać kadencję kłusa czy galopu.

Podczas trawersu, renwersu i ciągu ręce powinny być skierowane w stronę zewnętrznego biodra

Postawa jeźdźca do trawersu, renwersu i ciągu

- Jak do całej pracy w chodach bocznych: usiądź do wewnątrz, skróć wodzę wewnętrzną, otwórz wewnętrzne biodro („wewnątrz" odnosi się zawsze do strony, w którą zgięty jest koń).
- Skracając wodzę wewnętrzną, lekko obróć ramię, tak by palce były skierowane bardziej w górę, oraz ułóż wodzę przy szyi, tak by działała jako wodza pośrednia.
- Otwórz wewnętrzne biodro, nie wywierając przy tym nacisku, aby kolano i palce stóp wskazywały kierunek ruchu.
- Różnica pomiędzy postawą do trawersu, renwersu i ciągu a postawą do ustępowania od łydki i łopatką do wewnątrz polega na ułożeniu dłoni. Przy ustępowaniu i łopatką do wewnątrz dłonie trzeba przenieść bardziej w stronę wewnętrznego biodra jeźdźca, a przy trawersie, renwersie i ciągu należy je skierować w stronę biodra zewnętrznego. Trzeba regulować przy tym długość wodzy tak, by ani dłonie, ani wodze nie krzyżowały się i nie działały nad szyją czy kłębem.

Wykonanie i uczenie wykonywania trawersu i renwersu

- Za pomocą ćwiczenia łopatką do wewnątrz i wykonywania małych wolt uzyskaj podporządkowanie boczne i jednolite zgięcie.
- Początkowo podczas treningu wykonywanie trawersu rozpoczyna się z koła lub z narożnika. Trzeba odpowiednio wcześnie przyjąć postawę, aby w miejscu, w którym chcemy rozpocząć trawers, język ciała wraz z półparadą wykonaną zewnętrzną wodzą odstawioną od szyi (jak w przypadku bezpośredniej wodzy przeciwstawnej) oraz z dotknięciem zewnętrznej łydki na popręgu mogły rozpocząć ruch w bok. W późniejszym etapie treningu trawers można zacząć z linii prostej lub z pozycji łopatką do wewnątrz.

- Przy renwersie wykonywanym wzdłuż ściany zewnętrzna strona ujeżdżalni staje się wewnętrzną stroną renwersu.
- Zarówno trawers, jak i renwers można wykonywać po linii prostej, jak i na kole. Oba warianty są bardzo pożytecznymi ćwiczeniami przygotowującymi do ciągu (patrz niżej). Dobrze jest też wykonywać trawers i renwers z dala od ściany czworoboku czy ujeżdżalni, ale wtedy trzeba sobie wyobrazić ścianę, wzdłuż której jedziemy, obierając jakiś punkt (literę, drzewo), do którego będziemy zmierzać.
- Półparady stosuje się w tym momencie, w którym zewnętrzna przednia noga konia ląduje na ziemi. Oczywiście w kłusie jest to ten sam moment, w którym wewnętrzna tylna noga jest w fazie podparcia.
- Dotknięcie zewnętrzną łydką lub ostrogą na popręgu lub tuż za nim należy wykonać wtedy, gdy zewnętrzna przednia noga konia rozpoczyna ruch w przód. Powszechnym błędem jeźdźców jest tendencja do podciągania pięty w górę i przekładania jej do tyłu oraz wywieranie nadmiernego nacisku zewnętrzną łydką.
- Jeździec za pomocą języka ciała zachęca konia do ruchu w bok i w przód, patrząc się w kierunku ruchu, aby utrzymać swój ciężar wyraźniej w wewnętrznym strzemieniu. Podczas wykonywania trawersu można regulować jego kąt. Aby go zwiększyć, cofnij zewnętrzne ramię, jednocześnie wykonując półparadę z dala od szyi oraz dotykając boku konia zewnętrzną łydką. Aby kąt zmniejszyć, przesuń wewnętrzne ramię do przodu, rozluźnij kontakt na zewnętrznej wodzy i dotknij wewnętrzną łydką. Zachęci to też konia do ruchu wyraźniej w przód i trochę większego zgięcia.
- Na początku pracy w zebraniu, tak jak w przypadku łopatką do wewnątrz, stopień zgięcia w trawersie i renwersie jest stosunkowo nieduży. Elementem ważniejszym od kąta w stosunku do ściany/linii jest podporządkowanie boczne w potylicy. Koń będzie w stanie bardziej zgiąć się wokół wewnętrznej łydki, gdy zrozumie ćwiczenie i gdy nauczy się bardziej angażować i zbierać.

Wykonanie i uczenie wykonywania ciągu

- Ciąg wykonuje się prawie tak samo jak trawers. Zaczynamy z narożnika lub małej wolty, ale jedziemy po przekątnej, a nie wzdłuż ściany. Narożniki należy wyjeżdżać bardzo głęboko, wzmacniając w ten sposób podporządkowanie boczne. Postawę (taką samą jak do trawersu) trzeba przygotować odpowiednio wcześnie, przed wjechaniem do narożnika lub w połowie wolty. Następnie zaczynamy ciąg od półparady zewnętrzną wodzą. Uzupełniamy ją dotknięciem zewnętrznej łydki (której nie należy trzymać za bardzo z tyłu), co poprowadzi konia po linii.

- Należy pilnować, by siedzieć do wewnątrz siodła, z ciężarem w wewnętrznym strzemieniu oraz z otwartym wewnętrznym kolanem i biodrem tak, by wewnętrzna stopa wskazywała punkt, w stronę którego wykonywany jest ciąg. Dzięki temu będzie można skupić się na jeździe w przód po linii, z jednolitym zgięciem, a szczególnie na podporządkowaniu bocznym i zgięciu w potylicy. Połączenie działającej na zad zewnętrznej łydki oraz uzupełniających półparad skierowanych do zewnętrznego biodra zachęci zad konia do doganiania przodu. Jeśli koń próbuje przekroczyć linię, wyprzedzając przodem, należy wykonać mocniejszą półparadę zewnętrzną wodzą. Jeśli zaś próbuje poruszać się za szybko w bok, wyprzedzając zadem, należy wjechać z powrotem na linię, używając bardziej wewnętrznej łydki. Celem, o którym trzeba pamiętać, jest trzymanie równego kontaktu obydwiema łydkami oraz wodzami.
- Jeźdźcy często popełniają błąd polegający na zbyt mocnym pchaniu zewnętrzną łydką, aby przepchnąć zad, na co koń odpowiada albo wyprzedzając zadem, albo tracąc zgięcie do wewnątrz. Im silniejszy stały nacisk zewnętrznej łydki, tym bardziej koń interpretuje go jako prośbę o ustępowanie od łydki, więc próbuje zgiąć się w stronę nacisku. Jeźdźcy mają też tendencję do przesiadania się na zewnątrz siodła i blokowania ruchu wodzą wewnętrzną.
- Na początku treningu przekątna, po której wykonywany jest ciąg, powinna być raczej krótka i ustawiona pod mniejszym kątem do ściany. Na przykład linia od jednej czwartej czworoboku do linii środkowej, albo odwrotnie (np. F–G, G–F), jest już wystarczająco wymagająca. Najważniejsze jest utrzymanie podporządkowania bocznego oraz jakość chodu, a nie to, jak daleko po skosie się zajedzie. Gdy koń zrozumie ćwiczenie, a stopień zebrania zwiększy się dzięki pracy w pozycji łopatką do wewnątrz i w trawersie, będzie można zacząć zwiększać wymagania.
- Renwers daje szczególnie dobre efekty, gdy wykonuje się go bezpośrednio po ciągu od linii środkowej do ściany, gdyż wzmacnia rolę wewnętrznej łydki w utrzymaniu podporządkowania bocznego i zgięcia pod koniec ciągu. Dzięki temu i jeździec, i koń wyrabiają w sobie nawyk utrzymywania wysokiej jakości ciągu do samego końca.

Najczęstsze błędy w trawersie, renwersie i w ciągu

Większość błędów lub problemów ma swoje źródło w podstawach. Ponieważ wymagania dotyczące zebrania w tych ćwiczeniach są większe, trudno utrzymać podporządkowanie boczne, połączenie przez grzbiet oraz zaangażowanie i aktywność zadu. Zawsze jest lepiej, by jeździec miał nieco luźniejsze, a zarazem delikatne podejście do ćwiczenia tych elementów. Jeździec, który za bardzo się stara, wywiera zbyt duży nacisk łydką lub ręką, na co koń spina się w odruchu obronnym lub źle rozumie te działania.

Podczas trawersu lub ciągu koń zaczyna ruch z prawidłowym zgięciem bocznym, a potem je traci lub przekrzywia głowę.

Być może postawa jeźdźca jest nieprawidłowa, szczególnie jeśli jeździec za bardzo pcha zewnętrzną łydką. Po utracie zgięcia bocznego należy pojechać naprzód koniem wyprostowanym lub ustawionym minimalnie jak przy łopatką do wewnątrz, i pracować nad odzyskaniem prawidłowego zgięcia. W trakcie wykonywania ciągu można nawet wrócić w przeciwnym kierunku, wykonując ustępowanie od łydki. Pomoże to wzmocnić zgięcie wokół wewnętrznej łydki oraz boczne zgięcie w potylicy.

Do łopatki do wewnątrz, trawersu, renwersu i ciągu bardzo dobrze przygotowuje następujące ćwiczenie: należy jechać prosto wzdłuż ściany lub linii i zachęcać konia do maksymalnego zgięcia bocznego bez przekrzywiania głowy ani bez zgięcia u podstawy szyi. Na początku koń będzie próbował wykonać łopatką do wewnątrz lub trawers, ale odpowiednim działaniem łydek należy to skorygować, by pozostał maksymalnie wyprostowany na linii.

Utrata regularności do tego stopnia, że koń wygląda na kulawego.

Prawdopodobnie koń za bardzo odwodzi wewnętrzną tylną nogę, zamiast kroczyć nią w przód, jak również wyprzedza zadem. Zazwyczaj łączy się to z podporządkowaniem bocznym do wewnątrz. Problem ten może też wystąpić, jeśli koń nie kroczy aktywnie zewnętrzną tylną nogą, za długo pozostawiając ją na ziemi w wyniku utraty ustawienia lub połączenia przez grzbiet. W takim przypadku należy wykonać ten element pod mniejszym kątem, a skupić się przede wszystkim na podporządkowaniu bocznym i ustawieniu konia.

Kroki są coraz krótsze i zmienia się rytm.

Prawdopodobnie jeździec za bardzo się stara i przez to za mocno ciśnie nogą (jeśli nie łydką, to dociskając udo do siodła). Gdy mamy do czynienia z końmi nerwowymi, które napinają grzbiet, rytm staje się coraz szybszy. W przypadku koni powolnych natomiast rytm zwalnia. Spróbuj rozluźnić biodra, a jeśli trzeba – dotknij batem w ramach uzupełnienia działania łydki, zamiast mocniej cisnąć łydką.

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Skoki – szkoła średnia

Trening skokowy na poziomie szkoły podstawowej stanowi wprowadzenie konia do skoków poprzez pracę na drągach, następnie proste szeregi gimnastyczne, aż do skoków z galopu i małych parkurów. W ramach tej pracy koń jest przyzwyczajany do różnych kolorów i kształtów przeszkód. Szkoła średnia skoków bazuje na tym treningu, prowadzonym równolegle z treningiem ujeżdżeniowym. Umiejętność skakania większych przeszkód, regulowania fuli w liniach oraz regulowania równowagi między stacjonatami a przeszkodami szerokimi jest możliwa dzięki właściwie przeprowadzonemu treningowi ujeżdżeniowemu „na płaskim". Chociaż praca ujeżdżeniowa w kłusie nie ma bezpośredniego znaczenia dla konia skoczka, to bardzo liczy się jakość jego galopu i umiejętność zachowania równowagi w galopie.

Gdy koń opanuje skoki przez małe przeszkody, do jednego metra wysokości i szerokości, z kłusa i z galopu, można wprowadzić parkury większe i trudniejsze technicznie. To, jak sobie z nimi radzi, będzie decydowało o doborze ćwiczeń. W większości przypadków problemy, które powstają na tym etapie, mają źródło albo w niedostatecznym treningu ujeżdżeniowym konia, albo w błędach popełnianych przez jeźdźca. Oczywiście czasem też wynikają z błędu technicznego konia, na przykład ze słabej pracy przednich albo tylnych nóg, co z kolei odzwierciedla naturalne uzdolnienia konia do skoków. Wiele z takich błędów technicznych można skorygować gimnastycznymi ćwiczeniami skokowymi.

Najbardziej utalentowane konie skokowe nie mają niedostatków technicznych i wymagają jedynie pracy ujeżdżeniowej, której efekty umożliwią wykonywanie prawidłowych najazdów na przeszkody. Z przeszkodami do pewnej wysokości i do określonego poziomu trudności technicznej nawet słaby technicznie koń może sobie dobrze radzić, pod warunkiem że jest prawidłowo jeżdżony. Jednak w którymś momencie każdy koń osiąga kres swoich możliwości. Zdolności sko-

kowe konia, czyli umiejętność skakania wyższych przeszkód i bardziej wymagających parkurów, zależą w pewnej mierze od jego naturalnych zdolności (psychicznych i fizycznych), a w pewnej od treningu ujeżdżeniowego konia (edukacja, gimnastyka i rozwój fizyczny).

Ćwiczenia treningowe wprowadzane na tym etapie obejmują zarówno elementy pokonywania parkurów, jak i ćwiczenia gimnastyczne poprawiające technikę konia nad przeszkodą lub zwiększające jego pewność siebie i doświadczenie w skakaniu kombinacji. Ćwiczenia te są równie ważne w szkoleniu jeźdźca, jak i w szkoleniu konia. Wyznaczając cele sesji treningowej, zawsze trzeba mieć na uwadze możliwości jeźdźca i konia. Jeśli priorytetem jest szkolenie jeźdźca, ćwiczenia trzeba dobrać tak, by mieściły się w możliwościach konia, i odwrotnie.

Ćwiczenia polegające na jeżdżeniu parkurów mają na celu połączenie treningu ujeżdżeniowego ze skokami, aby na zawodach jeździec umiał je połączyć. Obejmują one skakanie różnych typów przeszkód na linii prostej i z najazdem z zakrętu, skakanie kombinacji (ustawionych na linii prostej, po łuku lub ze zmianą kierunku), dodawanie lub odejmowanie fuli, skakanie stacjonaty po przeszkodzie szerokiej i odwrotnie. Podczas tych ćwiczeń jeździec jest odpowiedzialny za te same elementy, co w treningu ujeżdżeniowym: za własną sylwetkę, równowagę oraz czytelne komunikaty przekazywane koniowi, jak również narzucenie i monitorowanie poziomu energii, rytmu, długości fuli, utrzymywanie linii, równowagi itp. W razie potrzeby należy przypomnieć koniowi o jego zadaniach, a czasem mu trochę pomóc, ale nie wolno wyręczać go w tym, co do niego należy.

Poprawianie techniki

Ćwiczenia gimnastyczne służące poprawie techniki konia są zróżnicowane w zależności od tego, z jakim koniem pracujemy, jakie napotykamy problemy oraz jak pewny siebie jest koń i jakie jest jego nastawienie psychiczne. Obejmują one ćwiczenia na poprawę baskilowania nad przeszkodą, akcji przednich i tylnych nóg oraz wyprostowania konia. Ćwiczenia gimnastyczne służą również rozwijaniu spokoju i pewności siebie konia, a zarazem jego umiejętności skakania trudniejszych kombinacji i linii. Niewątpliwie niektóre konie są bardzo ostrożne i zrobią wszystko co w ich mocy, żeby nie dotknąć drąga, a inne nie są aż tak wrażliwe. Każdemu koniowi może się zdarzyć strącenie drąga na zawodach, ale jeśli koń notorycznie robi zrzutki, to przeważnie przyczyna tkwi gdzieś indziej niż w zwykłej nieostrożności. Problem może powstać z winy jeźdźca. Z doświadczenia wiem, że podczas skoków luzem konie bardzo rzadko zrzucają drągi przeszkody. Może to też wynikać z problemu z ustawieniem konia na pomocach, gdy praca ujeżdżeniowa była niewystarczająca, lub z problemu z techniką skoku. Problem z techniką można rozwiązać, łącząc ćwiczenia gimnastyczne z odpowiednim sposobem wykonywania najazdów, co pomoże poradzić sobie z konkretną sytuacją.

Pewność siebie i spokój to podstawowy czynnik determinujący osiąganie wyników, a dotyczy to w takim samym stopniu konia, jak jeźdźca. Pewność siebie wiąże

się nie tylko ze spokojnym przyjmowaniem przez konia różnych kształtów, kolorów i ogólnie wyglądu przeszkód, ale również wysokości i szerokości przeszkód oraz ich kombinacji. Konie nie lubią sprawiać sobie bólu, więc większe przeszkody chętnie przeskoczą tylko wtedy, gdy są pewne swych możliwości. Łatwo jest konia zrazić podczas treningu lub zawodów. Można też konia znudzić skokami i sprawić, że będzie lekceważył przeszkody, gdy nie stawiamy wystarczających wymagań. W tej sytuacji podniesienie przeszkód jest jednym ze sposobów na utrzymanie uwagi i zainteresowania konia. Zmiana kształtu lub ułożenia przeszkód, skoki gimnastyczne i ustawianie kombinacji przeszkód to też dobre metody, podobnie jak trening z dala od znajomego otoczenia. Tutaj bardzo ważna jest inicjatywa jeźdźca, oparta na jego jeździeckim wyczuciu. Jest to taki aspekt jeździectwa, którego nie można nauczyć się z książki.

Konie nie lubią same sobie robić krzywdy. Podczas treningu lub zawodów można łatwo konia zrazić

Spokój i pewność siebie

Oprócz pewności siebie na technikę skoku konia wpływa również jego stan psychiczny. Koń odważny, koń nerwowy, koń leniwy, koń przestraszony – każdy z nich skacze inaczej. Analizując problemy w skokach, trzeba umieć ocenić ten aspekt. Bardzo często młody, pozornie niedbały koń, w rzeczywistości panikuje, więc wszelkie próby zwiększenia jego ostrożności przez stosowanie bardziej wymagających ćwiczeń, aby „dać mu nauczkę", odniosą przeciwny skutek. Zawsze lepiej założyć, że koń generalnie chce skoczyć czysto, jeśli tylko ma taką możliwość, a w związku z tym szukać rozwiązania poprzez pracę ujeżdżeniową lub taki trening skokowy, który nie spowoduje wymuszenia błędu. Wymuszanie błędu podczas skoku najlepiej zostawić bardzo doświadczonym jeźdźcom i trenerom. Niektóre konie, bojąc się dotknąć przeszkody, skaczą zwykle wyżej niż wysokość przeszkody, a inne wprost przeciwnie – usztywnią grzbiet i nie będą w stanie skoczyć wysoko.

Wszystko jest w głowie.

Ćwiczenia

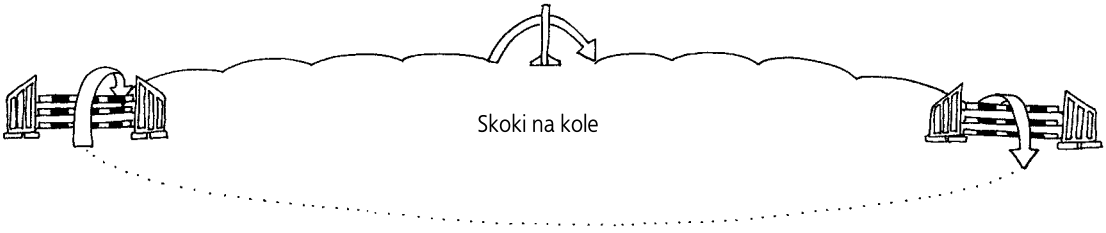
W części na temat podstawowego treningu skokowego (szkoła podstawowa) zostały wprowadzone drągi w galopie, aby nauczyć konia (i jeźdźca) utrzymywania równej długości fuli przy najeździe oraz między przeszkodami. Gdy ćwiczenie to jest już dobrze opanowane, a koń umie utrzymać równy rytm, idąc w samoniesieniu nad drągami ustawionymi w linii lub na kole, można przejść do bardziej zaawansowanych ćwiczeń.

Skoki na kole

Cel

Utrzymanie równego rytmu i długości fuli przed przeszkodą i po skoku, z tą samą liczbą fuli pomiędzy przeszkodami.

Aby przygotować to ćwiczenie, musimy sobie wyobrazić zegar o promieniu 20 metrów. Ustawiamy trzy małe przeszkody po kolei na godzinie 12.00, 3.00 i 9.00. W precyzyjnym wyjeżdżaniu koła pomoże nam ustawienie dwóch stojaków na godzinie 6.00 (bez drągów). Zadanie jeźdźca polega na monitorowaniu jakości galopu i kontrolowaniu tempa oraz linii zewnętrzną wodzą. Dobrze jest utrzymywać szyję konia prosto albo wręcz ze zgięciem na zewnątrz, czyli w stronę przeciwną do wiodącej nogi, przy czym wewnętrzną wodzą trzeba cały czas trzymać lekki kontakt.



Ćwiczenie

Ćwiczenie rozpoczyna się od galopu z drągami ułożonymi tak, by jeździec złapał rytm i linię. Należy się skupić na kontrolowaniu kierunku i rytmu, działając własną postawą (dosiadem), łydką i zewnętrzną wodzą. Po ustaleniu rytmu i linii w galopie stopniowo wprowadza się przeszkody, a następnie je podnosi, przed każdą kładąc wskazówkę (drąg na ziemi). Jeździec musi jechać w bardzo lekkim dosiadzie i unikać pchania galopu dosiadem. Więcej ciężaru powinien trzymać w wewnętrznym strzemieniu, a zewnętrzne ramię powinien mieć cofnięte. Jeździec musi unikać nadmiernego składania się nad przeszkodą. Kontakt na wodzy wewnętrznej zawsze ma być lekki. W przypadku utraty rytmu i linii lub przejścia konia do kłusa, należy wrócić do stępa i zacząć jeszcze raz. Zagalopowanie

wykonujemy zawsze ze stępa, a po dwukrotnym przejechaniu koła w jednym kierunku, wykonujemy dobre przejście z galopu do stępa.

Regulacja liczby fuli w kombinacjach i liniach

W szeregu przeszkody ustawione są na odległość jednej lub dwóch fuli od siebie, natomiast w przypadku większych odległości między przeszkodami mówimy o linii. Gdy przeszkody ustawione są w odległości większej niż sześć fuli, to nawet jeżeli znajdują się w linii prostej, nie można ich już nazwać linią. Często mówię moim uczniom, że nie ma czegoś takiego jak obowiązkowa liczba fuli w linii. Jeden koń woli pokonać odległość na trzy fule, a inny, o krótszym wykroku, będzie wolał zmieścić cztery fule. Nawet w przypadku szeregów i ustawień na skok–wyskok zdarzają się konie, szczególnie małe, które skutecznie pokonują szereg, wrzucając dodatkowe fule.

Gdy praca w galopie w ramach treningu ujeżdżeniowego została już odpowiednio wykonana, w efekcie czego koń w galopie trzyma równy rytm, idzie w równowadze i samoniesieniu oraz jest w stanie do pewnego stopnia skracać i wydłużać wykrok, można przejść do szkolenia pod kątem regulacji liczby fuli w liniach.

Cel

Być w stanie wyregulować długość fuli, utrzymując przy tym równy i stały rytm oraz impuls, aby móc dokładać lub odejmować fule między przeszkodami w zależności od rodzaju przeszkód lub ukształtowania terenu, na którym się skacze.

Ćwiczenie

Najpierw sprawdź, czy potrafisz regulować galop z zachowaniem równego rytmu i bez utraty impulsu. Policz fule pomiędzy dwoma punktami, na przykład między literami czworoboku. Zobacz, czy jesteś w stanie dodać jedną fulę, a potem dwie, a następnie sprawdź, czy możesz wydłużyć fulę, cały czas zachowując rytm, i ująć jedną lub dwie między tymi samymi punktami.

Gdy koń wykonuje to ćwiczenie z łatwością, idąc w samoniesieniu, czyli utrzymuje galop samodzielnie, a jeździec nie musi go nieść, można spróbować do tego samego ćwiczenia dołożyć przeszkody. Ustaw dwie przeszkody ze wskazówkami w odległości około 26 metrów, początkowo na linii prostej, a potem po łuku. Zagalopuj, wybierając długość fuli tak, aby była pośrodku możliwości konia, i trzymaj rytm i równą długość fuli przed każdym skokiem i po nim. Policz fule pomiędzy przeszkodami. Następnie bardzo spokojnie, ale nie tracąc energii, skróć wykrok w dużej odległości przed pierwszą przeszkodą, aby pomiędzy przeszkodami móc dołożyć jedną fulę. Oznacza to, że będziesz musiał być gotowy dać koniowi sygnał pozycją ciała, a jeśli trzeba – uzupełniającą wodzą i łydką, aby koń wrócił do wybranego rytmu i długości fuli natychmiast po wylądowaniu.

Następnie w dużej odległości przed pierwszą przeszkodą wydłuż fulę, aby między przeszkodami wyjechać o jedną mniej. Uważaj, aby przy wydłużaniu fuli galop się nie spłaszczył. Trzeba pracować zarówno nad wydłużeniem, jak i skróceniem wykroku, lecz w przypadku każdego konia trzeba więcej pracować nad tym, co jest przeciwieństwem jego naturalnych tendencji (przyśpieszania lub zwalniania po skoku).

Pamiętaj, że im krótsza fula przy najeździe na przeszkodę, tym bliżej przeszkody wypadnie odskok. I przeciwnie – im dłuższy krok, tym większe prawdopodobieństwo, że koń odbije się za wcześnie. Jeśli koń zawsze podchodzi za blisko przeszkód, należy jechać konsekwentnie bardziej do przodu w galopie, pilnując równego rytmu, aby wydłużyć fulę. Dzięki temu koń odbije się raczej za daleko niż za blisko przeszkody. Problem za bliskich odskoków pojawia się często, gdy jeździec jest zbyt ostrożny i próbuje pomóc koniowi wymierzyć odskok, w związku z czym jedzie go „do tyłu", zamiast skupić się na pracy nad aktywnym galopem do przodu pomiędzy przeszkodami.

Ustawianie przeszkód podczas treningu — skracanie i wydłużanie odległości

Na zawodach odległości pomiędzy przeszkodami w ustawieniu skok–wyskok, szeregach na jedną lub dwie fule oraz w liniach na trzy lub cztery fule ustawiane są przez gospodarza toru mniej więcej według dokładnych wytycznych zawartych w przepisach. Jednak na ocenę, czy dana odległość jest ciasna czy duża, wpływa kształt, rodzaj i wygląd przeszkód oraz ukształtowanie terenu i stan podłoża. Decyduje o tym również naturalna długość wykroku konia. Zdarza się, że mały koń ma długi, potężny wykrok, a stosunkowo duży koń może mieć wykrok krótki.

Nauka wydłużania i skracania wykroku w szeregach i liniach jest ważną częścią treningu konia. W przypadku większości koni trzeba się skupić na nauce skracania fuli pomiędzy skokami – nad wyrobieniem prawidłowego galopu skróconego. Praca ujeżdżeniowa pomaga nauczyć konia skracania wykroku bez utraty impulsu poprzez zaokrąglenie lędźwiowego odcinka kręgosłupa i zaangażowanie tylnych nóg, co pozwala przenieść więcej ciężaru na zad i odciążyć przód. Pracę tę uzupełniają ćwiczenia skokowe, pod warunkiem że przy skracaniu fuli między przeszkodami jeździec unika działania samą ręką, ponieważ powoduje to spinanie grzbietu przez konia.

W treningu trzeba również pamiętać o oddaniu koniowi odpowiedzialności za zbieranie się pomiędzy przeszkodami w szeregach. Jeśli koń lekceważy przeszkody i nie próbuje się zbierać, można zastosować ćwiczenia gimnastyczne z różnymi kształtami i typami przeszkód, co nauczy go większego szacunku do przeszkód, a więc i skracania wykroku. Skoki luzem również pomogą nauczyć konia, aby dbał o siebie.

Koń może z łatwością stracić spokój i pewność siebie, jeśli zostaną ustawione za trudne odległości – albo za ciasne, albo za duże. Jeździec i trener obserwujący z ziemi muszą ocenić, czy dane odległości są dla konia za krótkie, czy za długie. Oczywiście długość fuli i impuls w galopie wpływają na to, jak koń radzi sobie z odległościami, ale po ustawieniu długości fuli pośrodku możliwości konia (czyli raczej w energicznym galopie roboczym, a nie w galopie zebranym czy pośrednim) należy skorygować odległości tak, by były dla konia wygodne. Następnie będzie można względem tego punktu skracać lub wydłużać odległości, w zależności od problemu, który chcemy rozwiązać. Preferencje konia mogą również zmienić się w trakcie jednej sesji skoków, jeśli na początku wymaga większych odległości, bo roznosi go energia, lub krótszych, bo jest spięty i się boi. W związku z tym konieczna może być regulacja odległości w trakcie jednej sesji, w miarę rozluźniania się konia.

Aby rozpoznać i z siodła, i z ziemi, czy dana odległość jest dla konia za ciasna, potrzeba doświadczenia. Osoba pomagająca z ziemi powinna zaobserwować, czy najwyższy punkt paraboli skoku znajduje się nad najwyższym punktem przeszkody. Jeśli odległość jest za krótka, parabola będzie przesunięta za przeszkodę, a koń może przednimi lub tylnymi nogami strącić przedni drąg. Jeśli zaś odległość jest za duża, parabola będzie przesunięta przed przeszkodę i odniesiemy wrażenie, że koń za wcześnie ląduje, celując w tylny drąg. Może przy tym strącić tylny drąg albo przodem, albo tyłem. W przypadku treningu konia, którego nie znam wystarczająco dobrze, zawsze zalecam ustawienie trochę krótszych odległości na początku sesji treningowej, a w razie konieczności późniejsze ich wydłużenie. Strącenie drąga w fazie wybicia jest zawsze bezpieczniejsze dla jeźdźca i konia niż wylądowanie na tylnym drągu.

Wskazówki

Ułożenie wskazówki u podstawy przeszkody (*ground line*) będzie miało znaczący wpływ na skoki oddawane przez konia. Podczas zawodów wskazówki przy większości stacjonat i okserów układane są bezpośrednio pod frontem przeszkody. Wysunięcie wskazówki podczas treningu nieco przed przeszkodę sprawia, że profil przeszkody staje się dla konia dużo łatwiejszy. Kształt przeszkody się zaokrągla, dzięki czemu punkt odbicia może znaleźć się bliżej przeszkody, bez ryzyka, że koń podejdzie za blisko i strąci przedni drąg.

Wysunięcie wskazówki bardziej do przodu jest szczególnie pomocne, gdy skupiamy się na treningu jeźdźca, nie konia. Dzięki takiemu ustawieniu koń i jeździec mogą mniej precyzyjnie wyliczać odległość do przeszkody, a mimo to radzić sobie w skoku. Zdarzają się jednak sytuacje, że podczas treningu konia lepiej jest ustawić wskazówkę bezpośrednio pod frontem przeszkody, aby nauczył się on większej ostrożności.

Koń powinien również przyzwyczaić się do skupiania się na najwyższym drągu przeszkody, a nie zawsze na podstawie przeszkody. W tym celu, w przypadku

niektórych koni najlepiej w ogóle usunąć wskazówkę, zarówno przy pojedynczych przeszkodach, jak i w szeregach gimnastycznych i kombinacjach, a nawet skakać przez tak zwane „wiszące" drągi.

Przejścia do stępa lub do zatrzymania pomiędzy przeszkodami

Cel

Nauczyć konia zwracania uwagi na postawę i język ciała jeźdźca pomiędzy przeszkodami, aby jeździec mógł regulować rytm i długość fuli przed skokiem, a szczególnie po skoku, bez konieczności ciągnięcia za wodze, powodującego opór w pysku i usztywnienie grzbietu konia.

Przygotuj linię na pięć lub sześć fuli (początkowo w linii prostej), a następnie wykonaj dobre przejście do zatrzymania, jak podczas przejazdu na czworoboku (przejście z galopu wyciągniętego do zebranego, a następnie zatrzymanie). Przy tym ćwiczeniu najważniejsza jest praca nad rozumieniem i akceptacją języka ciała oraz zaangażowanie zadu. Jeśli koń ma tendencję do przyśpieszania za przeszkodą, skup się na działaniu językiem ciała w dosiadzie lekkim, a nie głębokim, pchającym. Język ciała uzupełniaj dotknięciem łydką lub ostrogą, angażując w ten sposób zad, oraz odpowiednimi ograniczającymi działaniami wodzy. Nie ciągnij bez przerwy za wodze, bo koń zacznie się na nich kłaść albo spinać w proteście przeciwko naciskowi.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia jeździec musi wyraźnie wytyczyć cel, a poźniej być bardzo konsekwentny, ale nie surowy ani brutalny. Jeśli zaplanował zatrzymanie między przeszkodami, a potem w ostatniej chwili zmieni zdanie, koń się pogubi, a ćwiczenie odniesie zły skutek. Jak tylko koń się zatrzyma, należy go nagrodzić i pozwolić mu się rozluźnić przed kolejnym ruszeniem naprzód. Częstotliwość wykonywania tego ćwiczenia zależy od tego, jak bardzo koń ma tendencję do przyśpieszania między przeszkodami.

Jazda po ósemce z pojedynczą przeszkodą

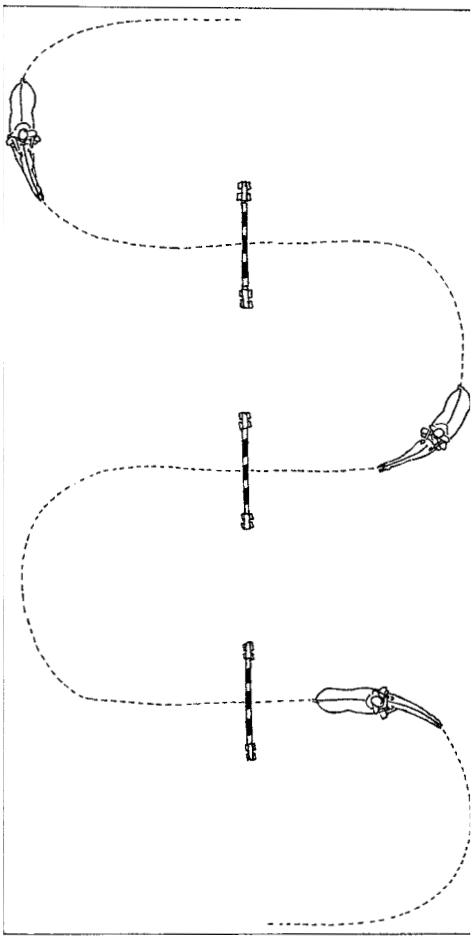
Cel

To ćwiczenie uczy konia podchodzić do przeszkody z zakrętu i przenosić ciężar na zad w trakcie zakrętu bez utraty jakości galopu i dążności naprzód, a przez to skracać krok w galopie. Uczy ono również jeźdźca i konia dokładnego pilnowania linii.

Na środku placu ustawiamy jedną przeszkodę. Na początek powinna to być stacjonata ze wskazówką, do skakania w obie strony. Później przeszkodę można zmienić na okser do skakania w obu kierunkach. Aby pomóc jeźdźcowi skupić się na dokładnej linii, a przy okazji potem podnieść poziom tego ćwiczenia, po obu stronach przeszkody w odległości dwóch fuli można ustawić parę stojaków. Dzięki temu później ćwiczenie to będzie można przekształcić w skakanie potrójnego szeregu na dwie fule.

Jadąc aktywnym galopem, jeździec skupia się na rytmie i linii oraz najeżdża na przeszkodę pod kątem, lecz jak najbliżej zewnętrznego stojaka, aby kąt był jak najmniejszy. Po skoczeniu przeszkody, jeździec zawraca wokół stojaków i odkosów, najeżdżając na przeszkodę pod kątem z drugiej strony. Podczas ćwiczenia trzeba kontrolować zgięcie u nasady szyi, aby koń nie wypadł łopatką na zewnątrz. Konia kierujemy postawą (dosiadem) i zewnętrzną łydką, która daje sygnał przedniej nodze konia, jak przy piruecie, a kontakt na wodzy wewnętrznej staramy się trzymać równy i lekki.

Koń może początkowo lądować na zewnętrzną nogę, ale jeśli jeździec popracuje nad utrzymaniem dosiadu do wewnątrz i trzymaniem lekkiego kontaktu wodzą wewnętrzną, koń nauczy się częściej lądować na prawidłową nogę. To koń jest odpowiedzialny za utrzymanie własnej równowagi, czyli również za lądowanie na prawidłową nogę lub jej natychmiastową zmianę. Konie szybko się tego uczą. Błędem jest pomaganie koniowi przez powrót do kłusa lub stępa, a następnie zagalopowywanie na prawidłową nogę.



Skoki na serpentynie

Ćwiczenie to można później rozwinąć, ustawiając przeszkody na linii środkowej i jeżdżąc *serpentyny przez przeszkody* na linii środkowej. Zasady są ogólnie takie same, jak w przypadku „ósemki" przez przeszkodę.

Kolejną odmianą tego ćwiczenia jest ustawienie przeszkody około 6–8 metrów od ściany, a po wykonaniu skoku kierowanie się w stronę ściany, nie od niej.

Problemy z techniką – przydatne ćwiczenia zaawansowane

Każdy koń ma własny styl skakania. Styl skoku konia startującego w skokach przez przeszkody jest inny od stylu konia skaczącego z dużych prędkości, czyli na przykład wukakawisty, który musi na parkurze być wystarczająco ostrożny, a jednocześnie nie tracić energii ani prędkości, skacząc przeszkody krosowe ze zbyt dużym zapasem. Ćwiczenia gimnastyczne, odpowiednie dla jednego konia,

mogą nie być dobre dla drugiego. Podczas treningu trzeba cały czas pamiętać o ostatecznym celu pracy z danym koniem oraz nauczyć się rozpoznawać atuty i słabości konia, które będą wpływały na osiągnięcie celu. Trzeba również starać się poznać granice wrodzonych możliwości konia. Nie każdy koń będzie gwiazdą ani nie każdy jeździec będzie czempionem, a pewność siebie i spokój konia łatwo zburzyć, narzucając mu ćwiczenia i wymagania przekraczające jego możliwości.

Trzeba też pamiętać, że lepsze jest wrogiem dobrego. Niektóre konie mają swój własny styl, niekoniecznie klasyczny, ale zawsze skaczą czysto. Technikę konia zmienia się tylko wtedy, gdy w skokach stwarza problemy utrudniające osiągnięcie celu.

Musimy również zdawać sobie sprawę, że każdy koń reaguje inaczej na to samo ćwiczenie w zależności od swoich cech fizycznych i psychicznych. Trzeba mieć otwarty umysł i umieć ocenić, czy dane ćwiczenie przynosi pożądany efekt, czy nie. Doświadczenie w tym zakresie zdobywa się z czasem, a w książce nie da się opisać sposobu czy metody, które będą właściwe dla wszystkich koni.

Skok–wyskok

Przeszkody na skok–wyskok ustawia się w odległości około 3,5–4 metrów. Korzystnie jest ten element łączyć z ćwiczeniami gimnastycznymi, zachęcającymi konia do większej uważności i do zwolnienia tempa przed przeszkodami lub do przyśpieszenia reakcji i lepszego zrównoważenia przed skokiem i po nim. Skok–wyskok pomaga również nauczyć konia pracować szyją i poprawić baskilowanie.

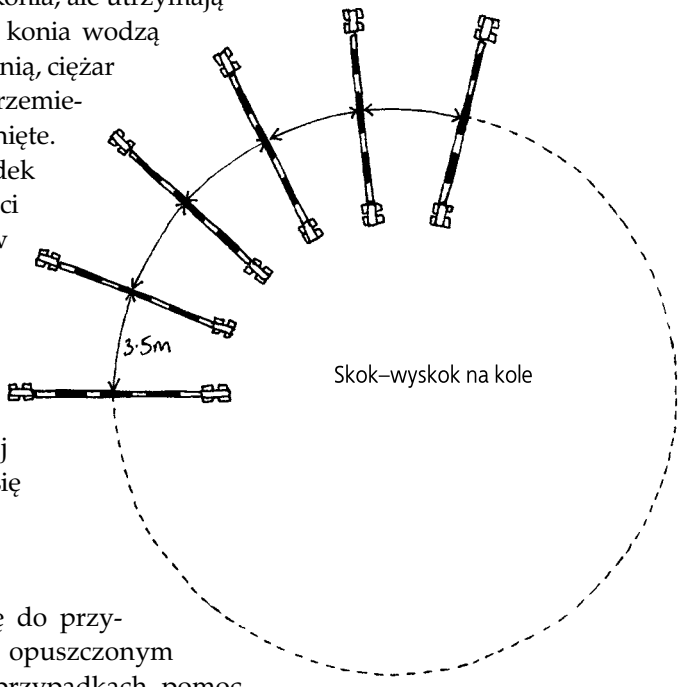
Skacząc dwie lub więcej przeszkód ustawionych na skok–wyskok, jeździec musi jak najspokojniej trzymać tułów i nie przeszkadzać koniowi. Łydka jeźdźca powinna być trzymana w bliskim kontakcie z koniem, a ciężar ma kierować się do pięty. Na pierwszą przeszkodę najeżdżamy w lekkim dosiadzie, z tułowiem tuż przed pionem, opierając większość ciężaru ciała w strzemionach, ale zachowując trochę kontaktu pomiędzy dosiadem a siodłem, by móc wyczuć fulę konia i zareagować, gdy zawaha się lub skróci wykrok. Po skoczeniu pierwszego elementu, trzymając kontakt łydką, przenosimy więcej ciężaru z siodła na strzemiona, a tułów ustawiamy bardziej pionowo. Ręce i dłonie są rozluźnione, ale trzymają równy, lekki kontakt. To koń ma wychodzić do jeźdźca przy odbiciu i oddalać się przy lądowaniu. Jeździec nie powinien składać się nad przeszkodami, bo zakłóci równowagę konia.

Odmianami tego ćwiczenia są serie skoków składających się z krzyżaków w linii prostej. Wysokość krzyżaków można stopniowo podnosić, by koń, który przyśpiesza, zaczął uważać i zwolnił. Konia z tendencją do opuszczania grzbietu takie ćwiczenie zachęci do baskilowania i większej pracy grzbietem. W przypadku koni wahających się, niepewnych lub z natury ostrożnych należy bardzo uważać, bo ćwiczeniem tym łatwo można je zrazić. Konie leniwe, niechętnie idące do przodu, trzeba w tym ćwiczeniu prowadzić z batem ujeżdżeniowym, którym

w razie konieczności zmotywujemy konia. Jeśli koń jest bardzo leniwy lub bardzo niechętny do ruchu naprzód, nie należy wykonywać tego ćwiczenia.

Poprawianie techniki przodu – skok–wyskok na kole

Seria sześciu skoków przez pojedyncze drągi lub cavaletti ustawione po łuku stanowiącym fragment koła o średnicy 20 metrów uczy doświadczonego konia szybszej akcji przednich nóg i koncentracji uwagi na przeszkodzie. Ćwiczenie zaczynamy od położenia drągów na ziemi, następnie przechodzimy do niskich przeszkód, po czym możemy zwiększać wymagania, podnosząc co drugi drąg. Tak zmienione wysokości nie zrażą konia, ale utrzymają jego uwagę. Jeździec prowadzi konia wodzą wewnętrzną, lecz nie ciągnąc za nią, ciężar ciała trzyma w wewnętrznym strzemieniu, a zewnętrzne ramię – cofnięte. Najpierw najeżdżamy na środek przeszkód, a potem, w zależności od tego, czy odległość skoków jest dla konia bardziej czy mniej wygodna, można urozmaicić ćwiczenie, jadąc bliżej środka (co skróci odległość i będzie wymagało szybszej reakcji) lub bardziej do zewnątrz (co da więcej miejsca, jeśli odległości okażą się dla konia za ciasne).



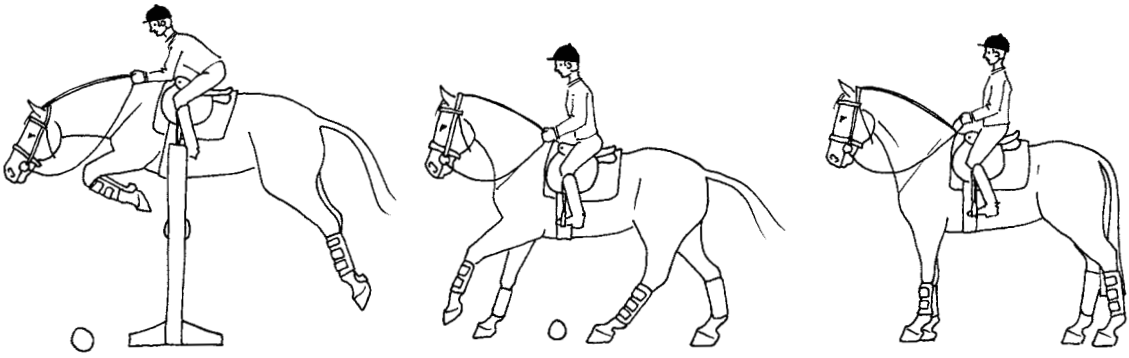
Skok–wyskok na kole

Ćwiczenie na baskilowanie

Niektóre konie mają tendencję do przyśpieszania skoków i skakania z opuszczonym grzbietem. Czasem w takich przypadkach pomocne okazuje się skakanie ze stępa. Jest to ćwiczenie dla jeźdźców z pewnym doświadczeniem, którym pomaga w wypracowaniu bardziej niezależnego dosiadu i równowagi oraz nawyku podążania za ruchem konia w skoku. Nie powinno się stosować tego ćwiczenia w przypadku koni leniwych lub niechętnych do ruchu naprzód oraz zestresowanych lub niedoświadczonych jeźdźców.

Trzy metry przed przeszkodą kładziemy drąg. Przeszkoda składa się z pojedynczego drąga, bez wskazówki, zawieszonego początkowo na wygodnej, niewielkiej wysokości. Za przeszkodą układamy na ziemi deskę w mniej więcej takiej samej odległości, jak wysokość przeszkody. Ma to zachęcić konia do opuszczenia głowy i szyi podczas wykonywania skoku, ponieważ spojrzy na deskę, żeby na nią nie nadepnąć. Zamiast deski można położyć drąg, ale zawsze istnieje ryzyko, że koń na nim wyląduje. W miarę podnoszenia przeszkody, de-

skę się od niej odsuwa. Oddala się również drąg znajdujący się przed przeszkodą, lecz minimalnie. Aby pomóc koniowi skupić się na linii, można położyć po obu stronach przeszkody dwa dodatkowe drągi wyznaczające kierunek.



Ćwiczenie na baskilowanie

Jeździec najeżdża na przeszkodę ze stępa i prosi konia o zatrzymanie około 3–4 metrów przed drągiem. Po pełnym zatrzymaniu i rozluźnieniu daje koniowi długą, luźną wodzę, a następnie przykłada łydkę, w razie potrzeby uzupełnioną energicznym cmoknięciem. Koń otrzymuje pełną swobodę i zgodę na przejęcie odpowiedzialności za skok. Jeździec stara się pozostać z ruchem dzięki prawidłowemu, pewnemu ułożeniu łydki. Wodze zbieramy dopiero po skoku, gdy koń galopuje za przeszkodą, po czym wracamy do galopu w równowadze, a po chwili z powrotem przechodzimy do stępa.

Po podniesieniu przeszkody nie należy ulegać pokusie pochylania się nad drągiem, a w skoku trzeba pozwolić, by to koń wyszedł do nas do góry. Gdy koń naprawdę się stara i mocno pracuje grzbietem (baskiluje), jeździec może nawet zostać uderzony kłębem w klatkę piersiową. Podczas tego ćwiczenia obserwujący z ziemi trener musi śledzić pracę przednich nóg konia. Przednie nogi powinny być podciągnięte do przodu, z ugiętymi nadgarstkami. Zdarza się, że unosząc kłąb, koń opuszcza nadgarstek i całą przednią nogę, zamiast ją zgiąć. W takiej sytuacji należy zwiększyć odległość od drąga do przeszkody, bo koń odbija się za blisko, a najwyższy punkt paraboli skoku wypada za przeszkodą, a nie nad nią.

Trzeba również wykazać się odpowiednim wyczuciem przy podnoszeniu przeszkody. W przypadku niektórych koni ćwiczenie to odnosi skutek dopiero wtedy, gdy przeszkoda jest na tyle wysoka, że koń musi się naprawdę postarać, żeby ją czysto przeskoczyć. Należy jednak uważać na wszelkie objawy zaniepokojenia konia, takie jak oglądanie się wstecz lub spoglądanie na boki, zamiast patrzenia do przodu. Jeśli koń strąci drąg, przed kolejną próbą trzeba obniżyć przeszkodę, a jeździec powinien trzymać bardziej pionową sylwetkę nad drągiem i przeszkodą. Jeżeli koń napina grzbiet nad przeszkodą, prawdopodobnie

jeździec w niewystarczającym stopniu poluzował wodze lub też nad przeszkodą, pozostając za ruchem, zawisa na nich. Trzeba koniecznie panować nad potrzebą ingerowania w skok i przeszkadzania koniowi.

Praca nad wyprostowaniem: wykorzystanie drągów pomocniczych w szeregach gimnastycznych

Niektóre konie, nieważne z jakich przyczyn, mają tendencję do dryfowania w bok od linii skoków, zwłaszcza w szeregach gimnastycznych, najczęściej na jedną stronę. Aby pomóc im skakać prosto, można skorzystać z drągów pomocniczych. Dzięki temu jeździec nie będzie musiał ingerować wodzami, wzmacniając kontakt z jednej strony pyska konia przed przeszkodą i w trakcie skoku. W wyniku takiego wzmocnienia kontaktu koń zazwyczaj napina grzbiet w czasie skoku, co często skutkuje uderzeniem w drąg tylnymi nogami.

Drągi pomocnicze należy ułożyć na przednim drągu przeszkody pod niezbyt dużym kątem, aby nie sturlały się z przeszkody w trakcie najazdu. W większości przypadków drąg wystarczy położyć tylko po jednej stronie środka przeszkody. Czasem konieczne jest jednak ułożenie drągów po obu stronach, lecz na początku nie za blisko środka przeszkody, bo koń może zacząć się wahać. W którymś momencie tak ułożone drągi dają ten sam efekt, co drągi ułożone na „ptaszka".

Poprawa techniki przednich nóg: drągi ułożone na „ptaszka"

Poprawa techniki przednich nóg – drągi ułożone na „ptaszka"

Gdy ustawi się drągi pomocnicze dość blisko siebie po obu stronach środka przedniego drąga, wówczas kształtem przypominają odwróconą literę V, co zmusza konia do skupienia się na froncie przeszkody, lekkiego cofnięcia się i podciągnięcia nadgarstków w górę i do przodu.

Ktoś kiedyś powiedział: „Jeździć konno można się nauczyć, tylko jeżdżąc konno" i to prawda. Z drugiej strony prawdą też jest to, że sukces najlepiej osiąga się, łącząc praktykę z teorią. Książka Christophera Bartle'a łączy teorię z praktyką i to praktyką przez duże P. Autor wielokrotnie potwierdzał swoje przygotowanie praktyczne, odnosząc zwycięstwa w najwyższej klasy zawodach WKKW, a także w ujeżdżeniu. Od dłuższego czasu prowadzi niemiecką Kadrę Narodową WKKW. To za jego kadencji niemieccy zawodnicy odnoszą światowe sukcesy, takie jak zdobycie tytułu mistrza świata przez Michaela Junga podczas WEG w Kentucky w USA we wrześniu 2010 roku. Warto więc przeczytać i przemyśleć to, co proponuje znakomity praktyk i teoretyk WKKW.

Wojciech Mickunas

Christopher Bartle, jeden z najbardziej uznanych jeźdźców i trenerów na świecie, przygotował podręcznik dotyczący szkolenia koni i jeźdźców we wszystkich dyscyplinach. Dzięki kompleksowemu ujęciu książka ta stanowi bezcenny przewodnik dla każdego jeźdźca, bez względu na poziom zaawansowania.

Książka przekazuje wiedzę na temat:

JEŹDŹCA

- dosiadu, równowagi i koordynacji,
- sprawności, wiedzy i doświadczenia,
- psychologii i wyznaczania celów;

KONIA

- szkolenia i porozumiewania się,
- zaufania, akceptacji i szacunku,
- rozwoju fizycznego i psychicznego;

TRENINGU

- na poziomie przedszkola, szkoły podstawowej i średniej,
- treningu ujeżdżeniowego od podstaw do poziomu zaawansowanego,
- stopniowanych ćwiczeń gimnastycznych,
- techniki skoku, ćwiczeń, pokonywania parkurów,
- szkolenia jazdy w krosie i odpowiedniego przygotowania się do niej (oglądanie krosu).

ISBN 978-83-7579-138-9
9 788375 791389