

Spis treści:

SZKOLENIE JEŹDŹCA 14

Jak jeździec uczy się siedzieć w siodle? 16

Równowaga 17

Rozluźnienie 19

Jak jeździec uczy się włączać w ruch konia? 22

Prawidłowe działanie krzyża 25

Obustronne przyciąganie krzyża 26

Jednostronne przyciąganie krzyża 27

Jak jeździec nabiera wyczucia jeździeckiego 28

Jak jeździec uczy się oddziaływać na konia? 30

Działanie łydkami 31

Ułożenie łydek 32

Trzymanie strzemion 32

Położenie kolan 34

Zamknięcie kolan 34

Ułożenie palców stopy 34

Działanie ciężarem ciała jeźdźca 35

Dosiad w równowadze 35

Równowaga w ruchu do przodu 37

Działanie ciężarem ciała jeźdźca

w ruchu do przodu i do tyłu 39

Równowaga w ruchach bocznych 39

Boczne oddziaływanie ciężarem ciała 41

Działanie wodzami 42

Działanie krzyżem 48

Jak nauczyć konia pilności? 51

SZKOLENIE KONIA 54

Psychika konia 57

Cel szkolenia 57

Podstawowe uwagi dotyczące ujeżdżania 59

Przebieg ujeżdżania 60

Pierwsza faza ujeżdżania 60

Przyzwyczajanie nieujeżdżonego konia do ciężaru jeźdźca 60

Druga faza ujeżdżania 61

Ustawienie konia na pomoce 61

Co rozumiemy przez ustawienie konia na pomoce? 62

Jak wygląda koń ustawiony na pomoce? 63

Jak jeździec może wyczuć, czy koń jest ustawiony na pomoce? 66

Skąd jeździec wie, że jego koń jest całkowicie rozluźniony? 66

Jak jeździec może wyczuć, czy koń odpowiada na działanie tydek i krzyża? 66

Jak jeździec może wyczuć, że koń jest na wodzach? 68

Jak jeździec może wyczuć, że koń idzie w równowadze? 69

Prostowanie konia 70

Jak ustawia się konia na pomoce? 71

Ustawianie na pomoce konia ujeżdżonego 71

Ustawianie na pomoce konia nieujeżdżonego 71

Ustawianie na pomoce konia źle ujeżdżonego 72

Płochliwość 74

Baranie skoki 75

Wspinanie się 75

Ponoszenie 76

Przyciskanie do bandy 76

Ciągnięcie do koni i stajni 76

Jak korygować złe nawyki konia? 77

Jak źle ujeżdżonego konia uczyć reakcji na działania popędzające? 77

Ustawianie źle ujeżdżonego konia 78

Opuszczenie i wyciąganie szyi konia (pokazywanie źle ujeżdżonemu koniowi drogi w dół) 80

Jak źle ujeżdżony koń odnajduje wodze? 82

Przyjęcie wodzy przez konia i zbieranie go poprzez półparady 83

Problemy, wątpliwości i błędy przy korygowaniu konia 83

Co rozumiemy przez jazdę w postawie? 85

Długa (drażgowata) szyja u konia 87

Trzecia faza ujeżdżania 87

Zebranie i podniesienie konia 87

Postawa użytkowa konia 93

Postawa ujeżdżeniowa konia 93

Samoniesienie 93

ĆWICZENIA 96

Rozprężanie i ćwiczenia rozluźniające konia 97

Ćwiczenia zbierające, kształtujące posłuszeństwo konia 97

Pomoce do ruszania stępem, zakłusowania i pełnej parady 98

Cofanie 101

Stęp i kłus 102

Ustawienie i wygięcie 102

Zwroty w miejscu 106

Zwrot na przodzie 107

Zwrot na zadzie 108

Jazda po łuku 110

| | |
|----------------------------------|-----|
| Pótpiruet | 113 |
| Zmniejszanie i powiększanie koła | 115 |
| Zagalopowanie | 115 |
| Galop | 117 |
| Łopatka do przodu i odginanie | 119 |
| Jazda na dwóch śladach | 121 |

DALSZE SZKOLENIE JEŹDZCA I KONIA 128

| | |
|---|-----|
| Jazda na ujeżdżalni | 128 |
| Figury na ujeżdżalni | 130 |
| Jazda w terenie | 131 |
| Pólsiad | 132 |
| Wjazdy i zjazdy | 134 |
| Skoki przez przeszkody | 136 |
| Szkolenie konia w skokach przez przeszkody | 137 |
| Najazd na przeszkodę | 140 |
| Zachowanie się jeźdźca podczas skoku | 141 |
| Błędy popełniane przez konia w czasie skoku | 147 |
| Potknięcie się konia lub uderzenie o przeszkodę | 147 |
| Ładowanie po skoku | 147 |
| Konkursy | 149 |
| Polowania konne - parce force | 154 |

WYPOSAŻENIE JEŹDZCA I KONIA 158

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Wyposażenie jeźdźcy | 159 |
| Wyposażenie konia | 160 |
| Kiełzno i siodło | 160 |
| Wodze pomocnicze | 161 |
| Bandaże/kamasze | 163 |
| Podkuwanie | 163 |
| Środki pomocnicze w szkoleniu konia | 163 |
| Głos | 163 |
| Lonża | 164 |
| Koziołki (cavaletti) | 165 |