

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. Wycucie i doświadczenie (ruch, muzyka, rytm, wycucie 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 jeźdźcy i akceptacja jeźdźcy na grzbiecie	85
5. Ruch naprzód z energią i pewnością siebie	85
6. Rozumienie i akceptowanie podstawowej kontroli jeźdźcy	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 jeźdźcy	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
Łądowanie	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