

Eckart Meyners

ĆWICZENIA W SIODLE

Poprawa
rozluźnienia,
gibkości
i koordynacji



GALAKTYKA



Sześciopunktowy program ćwiczeń w siodle

Ten krótki program można wykonać na każdym treningu jeździeckim. Podczas ćwiczeń pomocnik powinien trzymać konia.

1. Głowa, szyja i kark

Wydłużanie mięśni szyi i karku, a także wizualizowanie nowych wzorców ruchowych głowy

- przemieszczanie głowy obiema rękami do tyłu (s. 98)
- przemieszczanie głowy obiema rękami do przodu (s. 96)

2. Kręgi piersiowe i tułów

- obroty ramion względem bioder (s. 99)
- obroty tułowia względem osi wzdłużnej z patrzeniem na rękę (s. 98)

3. Odruchy mięśni i ścięgien

- „skubanie” mięśni piersiowych (s. 102)
- „skubanie” przednich zginaczy biodrowych (s. 103)

4. Staw krzyżowo-biodrowy i ruchliwość miednicy

- dynamiczne siedzenie na jednym pośladku (s. 106)
- ćwiczenia przeciwstawne (s. 104)

5. Ruchliwość stawów dużych

- „rowerek” (s. 114)
- obroty nadgarstków do wewnątrz i na zewnątrz (s. 112)

6. Koordynacja krosowa

- „tańczenie twista w pozycji małpy” (s. 116)
- dotykanie dłońmi przeciwnych stóp (s. 117)

Spis treści

Wstęp	7
Podstawy skali wyszkolenia	11
Skala wyszkolenia konia	12
Skala wyszkolenia jeźdźca	15
Dobór ćwiczeń w oparciu o skalę wyszkolenia	32
Zasady ruchu służące rozwojowi zmiennych i stabilnych przebiegów ruchowych	34
Zasady ćwiczeń	35



Część praktyczna	41
Faza przyzwyczajania jeźdźca w praktyce	42
Pierwsza faza: przyzwyczajanie	47
Ćwiczenia rozładowujące stres i rozluźniające	47
Ćwiczenia gimnastykujące mózg	53
Druga faza: rozwój siły pchającej	62
Rozwijanie poczucia równowagi i rytmu	62
Wykorzystanie ćwiczeń na lonży	66
Inne ćwiczenia rozwijające poczucie równowagi i rytmu	67



Trzecia faza: rozwój siły nośnej	69
Sześciopunktowy program ćwiczeń na koniu	69
Sześciopunktowy program dosiada a skala wyszkolenia	74
Sześciopunktowy program ćwiczeń w siodle	89
1. Głowa, szyja i kark	89
2. Kręgi piersiowe i tułów	98
3. Odruchy mięśni i ścięgien	102
4. Staw krzyżowo-biodrowy i ruchliwość miednicy ...	106
5. Ruchliwość stawów dużych	109
6. Koordynacja krosowa i aktywizowanie konia	115
Informacje	119
Bibliografia	120
Indeks	123



Wstęp

Z Eckartem Meynersem zetknąłem się po raz pierwszy podczas dorocznego krajowego zjazdu jeźdźców WKKW. Jego teorie od razu mnie zaciekały. Zafascynowało mnie zwłaszcza indywidualne doświadczanie – temat, który poruszał we wszystkich seminariach. Zupełnym zaskoczeniem było dla mnie ćwiczenie „puchacz”. Polega ono na takim obracaniu głowy, żeby móc „namierzyć” wzrokiem punkty po lewej i prawej stronie pola widzenia, podobnie jak robi to puchacz. Szczególnie przemówiła do mnie łagodność tych ćwiczeń, zważywszy, że zwiększanie elastyczności czy sprawności w sporcie często wiąże się z bólami mięśni i różnymi niewygodami. Ponieważ byłem wtedy szkoleniowcem, wywody Meynersa trafiły w moim przypadku na podatny grunt. Pracowałem z adeptami jeździectwa o różnym stopniu wyszkolenia i w różnym wieku, co niekiedy stawiało mnie przed niełatwymi zadaniami. Poprawa błędów postawy, niewątpliwie utrudniających koniom poruszanie się, była w wielu sytuacjach w ogóle niemożliwa albo następowała tylko w niewielkim zakresie.

W kilka dni po opisanym spotkaniu pojawiła się w prasie notatka pod tytułem *Hamburscy jeźdźcy WKKW na ziemi*. Udało mi się przekonać moich ówczesnych partnerów, Reimunda Willego i Axela Stubbendorfa (nawiasem mówiąc – syna znanego WKKW-isty), do odwiedzenia Meynersa w jego instytucie w Lüneburgu. Ta pierwsza „lekcja gimnastyki” przerodziła się w wieloletnią współpracę i przyjaźń. W tych latach hamburscy WKKW-iści odnosili duże sukcesy na mistrzostwach Niemiec i Europy.

Kiedy podjąłem pracę w Centrali Jeźdźców Zawodowych Niemieckiej Szkoły Jazdy, od początku zabiegałem o włączenie do współpracy Meynersa. Obecnie nie sposób sobie wyobrazić szkolenia jeźdźców zawodowych bez jego wiedzy i umiejętności. Wiadomości na temat ruchu wykorzystuje się zarówno na kursach mistrzowskich, jak i kursach dla ujeżdżaczy. Jednak nadal jest wielu sceptyków, których trzeba przekonywać do tej metody i zachę-

Hannes Müller
podczas treningu



cać do jej stosowania. Można usłyszeć: „Chyba nie mam się kłaść na ziemi przed koniem i robić z siebie pośmiewiska!” albo bezradne pytanie: „Czego więc jeszcze powinienem uczyć swoich podopiecznych?”. Obecnie jest 40 specjalistów, którzy zdobyli wykształcenie uzupełniające „trenera ruchu według metody Meynersa” i przedstawiają zupełnie nowe propozycje nauki jazdy konnej! Program kursów doskonalących będzie z pewnością nadal rozwijany.

Zawsze bardzo przeżywam, kiedy znani z wielu sukcesów i dużego doświadczenia koledzy z branży jeździeckiej prezentują konie poruszające się zupełnie inaczej od pozostałych, co ma być rzekomo rezultatem różnych „sztuczek”. Konie te, rozgrzane i oczekujące na start pod derką, „podziwiają” swoich jeźdźców leżących na ziemi.

Kluczem do sukcesu jest tu metoda Meynersa. Podziw wzbudza energia, z jaką autor niestrudzenie zgłębia tę tematykę, dając do ręki nam, „użytkownikom”, coraz praktyczniejsze narzędzia. Jego wywody opierają się niezmiennie na najnowszej wiedzy naukowej. Poprzez swoją

nadal rozwijaną metodę szkolenia wydobywa jeździectwo ze sformalizowanej przeszłości, kierując je ku funkcjonalnej przyszłości.

Kompleksowe dążenie do aktywizowania zredukowanej ruchliwości przez ruch nie jest sprzeczne z podejściem medycyny, stanowi natomiast coś więcej niż oferta siłowni z lat 80. i 90. XX wieku. Jako zawodowi szkoleniowcy zdobywamy rzetelną wiedzę, uwzględniającą różne koncepcje teorii ruchu.

Aby zachować przejrzystość wywodu i nie ograniczać się do teorii, Meyners przedstawił ćwiczenia i ich warianty w postaci sześciopunktowego programu, co ułatwia zainteresowanym jeźdźcom ich stosowanie.

Kolejnym krokiem jest niniejsza publikacja. Zintegrowanie tych ćwiczeń z pracą jeźdźca na koniu ugruntowuje i poszerza praktyczne znaczenie pracy naukowej Eckarta Meynersa w sporcie jeździeckim. Nie jest zamiarem autora ograniczanie nauki jazdy konnej do tego aspektu, ale jeżeli rozumiemy jeździectwo jako dialog konia i człowieka poprzez język ciała, nietrudno nam sobie wyobrazić skutki „rozmowy” naszego ciała z koniem w języku dla niego niezrozumiałym. Jeżeli jeździec nie spełnia koniecznych warunków fizycznych, jako instruktor nie mam właściwie możliwości sprawienia, by uczniów zafascynowało jeździectwo. Włączenie koncepcji Eckarta Meynersa w trening pozwala mi, jako szkoleniowcowi, przekazać jeźdźcowi pełnię radości ze współdziałania z koniem.

Każdy jeździec musi pracować nad własnym ciałem. Niniejszy poradnik zawiera najaktualniejsze, wypróbowane opisy ćwiczeń w siodle, które mu w tym pomogą. Umożliwiają mu one rozwój, a w efekcie służą też dobru konia.

Hannes Müller

*szef wyszkolenia w Niemieckiej
Szkole Jazdy Konnej*

myśląc o tym, i skupi całą uwagę na realizacji „lekcji”, a więc na koniu (Groeben, Wolters 2005; Wolters 2006).

Równowaga i rytm

Równowaga i rytm są ze sobą powiązane. Oznacza to, że jeździec tylko wtedy może się poruszać rytmicznie, kiedy znajduje się w pełnej równowadze emocjonalnej, mięśniowej, przedśionkowej i kinestetycznej.

W przeciwnym razie rytm jego ruchów jest zakłócony. Każdy błąd rytmu jest oznaką braku równowagi jeźdźca. Wyjaśnia to, dlaczego rytm jeźdźca stanowi – po równowadze – drugi punkt skali wyszkolenia.

Błędy rytmu mogą wynikać także z blokad w ciele jeźdźca, dlatego w określonych sytuacjach trenerowi trudno jest ocenić, czy przyczyną błędu jeźdźca jest brak równowagi jeździeckiej czy mięśniowej.

Rytm ruchu

Ogólnie rzecz biorąc, rytm można określić jako czasowy, przestrzenny i dynamiczny porządek ruchu. Dotyczy on powracających ruchów napinających i rozluźniających jeźdźca, zarówno w przebiegach całościowych, jak i cząstkowych.

Rytm może być także obiektywny i subiektywny. Ten pierwszy narzuca jeźdźcowi koń. Ze względu na swoje uwarunkowania (wielkość, muskulatura, działanie dźwigni, temperament) koń w danym momencie może się poruszać tylko w określony sposób.

Jeżeli jeździec ma harmonijnie współdziałać z koniem, musi się najpierw dostosować do rytmu obiektywnego. Tylko wtedy może zmieniać (obiektywny) rytm konia w celu uzyskania jego, w rozumieniu teorii jeździectwa, optymalnego ruchu (subiektywnym) działaniem swojego ciała, jeżeli na początku znajduje się w rytmie identycznym z rytmem konia. Duża masa konia wprawia w ruch małą masę jeźdźca.

To koordynacyjne powiązanie jeźdźca i konia jest wyraźnie widoczne w klusie anglezowanym. Zewnętrzną oznaką optymalnego rytmu jest tu zawsze miękki i har-

■ Równowaga stanowi podstawę dla rytmu jeźdźca



■ Jeździec musi posiadać różne zdolności związane z rytmem



Podczas ruchów prawa ręka może stabilizować lewe ramię

Cele

- Integracja obu półkul mózgowych
- Poprawa widzenia przestrzennego, plastycznego i peryferyjnego (na obrzeżach pola widzenia), ruchliwości oczu i koordynacji
- Odprężenie oczu, karku i ramion przy przekraczaniu linii środkowej

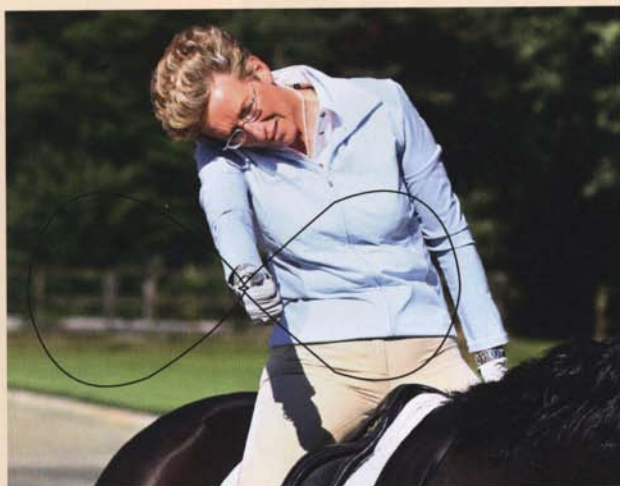
Leżące łożeczki w płaszczyźnie pionowej

Należy patrzeć w punkt, położony na wprost, na wysokości oczu. Jest to punkt środkowy leżącej łożeczki (w płaszczyźnie pionowej). W wygodnej postawie jeździec rysuje w powietrzu leżące łożeczki. Wysokość i zasięg ruchów wybiera ćwiczący. Najlepsze efekty uzyskuje się, gdy łożeczki są tak duże, że wykorzystują całe pole widzenia i pełny zasięg ramion.

Aby natychmiast stymulować prawą półkulę mózgową, ćwiczenie należy rozpoczynać lewą ręką w środkowym punkcie łożeczki i prowadzić ramię najpierw przeciwnie do kierunku obrotu wskazówek zegara, czyli do góry w lewo, następnie ruchem okrężnym z powrotem. Po dotarciu do punktu środkowego trzeba kontynuować ruch zgodnie z kierunkiem obrotu wskazówek zegara, czyli do góry w prawo, aby ruchem okrężnym powrócić do punktu wyjścia. Ćwiczenie należy wykonać kilka razy, można również z zamkniętymi oczami albo nucąc. Głowa (oczy) powinna nieco podążać za ruchami, ale szyja musi być rozluźniona.

„Stoń”

Prawe ramię należy trzymać wyciągnięte przed tułowiem, prawe ucho położyć na ramieniu i patrzeć na wyciągnięty





Ruchy okrężne głowy w kierunku obrotu wskazówek zegara i przeciwnym należy powtarzać po 3 do 5 razy

Miękkie ruchy głowy

Wszystkie ruchy należy wykonywać powoli i miękko (nie szybko i zrywami) w następujący sposób: najpierw ruch głowy do przodu, chwila odpoczynku, następnie delikatne ruchy w prawo i w lewo, powoli przejście do pozycji tylnej i znowu delikatne ruchy w prawo i w lewo. Nie wolno energicznie obracać głową! Wykonując ćwiczenie, należy oddychać rytmicznie i unikać prowadzących do usztywnień pozycji skrajnych. Przy odchyłaniu głowy do tyłu usta pozostają otwarte. Cały czas trzeba mieć uczucie, że jest się w stanie przełykać. W punktach stwardniałych należy odczekać, aż usztywnienia ustąpią.

Rozluźnianiu ramion służą ruchy okrężne, wykonywane najpierw w pozycji uniesionej, następnie opuszczonej.

Ruchy należy wykonywać najpierw z zamkniętymi, następnie otwartymi oczami. Głowa nie powinna być całkowicie opuszczona, lecz lekko „podtrzymywana”.

Wydłużanie mięśni szyi i karku

Uwaga: okolice szyi i karku należy rozciągać bardzo ostrożnie, powoli i dynamicznie, nie statycznie! Ruchy od

Indeks

aktywizowanie 75–77, 87–89, 93, 115–117

blokady 14

Brian-Gym 42–46

brzuch 22–23

„czapka myśliciela” 60

ćwiczenia przeciwstawne 62–64, 107–108

ćwiczenie

dosiadu 62–75

koordynacji krosowej 115–117

równowagi 67–69

rytmu 67–69

dosiad

jeźdźca 69

stojący 70

działanie pomocy 16–17, 30–31

dźwigacze ramion 102

elastyczność 72–75

emocje 17–18

energia 44

faza przyzwyczajania 12, 32, 42, 47

głowa 71–75, 78–79

względem ramion 115

głowa/szyja/kark 78–79

gra oczu 51–52

guzki

pobudzające mózg 57–58

przestrzenne 59

równowagi 58–59

„ziemne” 59

impuls 13–14

instruktor 31–32

instynkty 12

integracja

ramion i stawów biodrowych 100–101

stawów 86

jazda z wyczuciem 28

język 91–92

na podniebieniu 48

kinezyjologia 43

stosowana 43–46

klatka piersiowa 79

klus anglezowany 27, 85

kolana względem łokci 117

koncentracja 19, 51

koordynacja 26–27

krosowa 36, 75–76, 87–88

kostka 85–86

kręgosłup 22

lateralizacja 46

„lepsz” strona 37

leżące ósemki 43, 55–56

lonża 31–33, 62–67

łączność 13–14

masaż 91

miednica 21, 71–80, 81–88

mięsień

dwugłowy 105–106

trójgłowy 105

mięśnie

piersiowe 102

tułowia 105

twarzy 91

model masztu łodzi 19

mózg 42

muskulatura 20–23, 32

myśli pozytywne 50

nadgarstek 83–84, 112–113

nauka jazdy konnej 16

nierównowaga

emocjonalna 19

mięśniowa 20–21, 33

nogi 21

poruszanie 114

nowa sytuacja 15

nucenie 47–48

obroty wokół osi wzdłużnej 98

oczy względem ramion 115

oddziaływanie 30–31

odruchy

mięśni 80, 102–106

ścięgien 80, 102–106

ogniskowanie 46

okolica mostka 72–73, 79

- plecy 22–23
- pochylanie się z głową do przodu 67–68
- pomoce aktywizujące 117
- poruszonym być 37
- pośladek 106
- powtarzanie ćwiczeń 34
- „pozycja małpy” 64, 92–93, 115
- prostowanie 14
- przedramię 106
- przepuszczalność 14, 16
- „przyswojenie” 34
- punkty pozytywne 60

- ramiona 26, 70–74
 - względem bioder 99, 115
 - względem głowy 115
- receptory 24–25, 30
- regulowanie oddychania 52–53
- ręka względem stopy 117
- „rowerek” 114
- rozluźnienie
 - jeźdźca 17–18
 - konia 12
- równowaga 20, 23–27
 - balansowa 23, 25
 - lotu 26, 23–24
 - obrotowa 26
 - stanu 23, 28
- różnicowanie
 - napięcie 38
 - pozycji 36
 - równowagi 38–39
 - stron 37
 - tempa 35
 - zmysłów 39
- ruchliwość 73
- ruchy
 - bioder 111
 - drgające 90
 - głowy 89, 95, 99, 111
 - na krzyż 53–54
 - ramion 109
 - stopy 94, 114–115
 - żuchwy 91–92
- rysowanie symultaniczne 56–57
- rytm 27–28
 - ruchu 27–28

- siedzenie 21
- siła 38
 - nośna 14
 - pchająca 13–14

- skala wyszkolenia 12–14
- „słoń” 55–56
- sposób trzymania wodzy 72
- stawy 75, 82, 86
 - barkowy 82–83
 - biodrowy 84–85
 - kolanowy 85
 - krzyżowo-biodrowy 72, 81, 106–108
- strach 29
- stres 42–49, 73, 80
- stukanie się w mostek 48–49
- sześciopunktowy program ćwiczeń w siodle 32, 66–67, 74

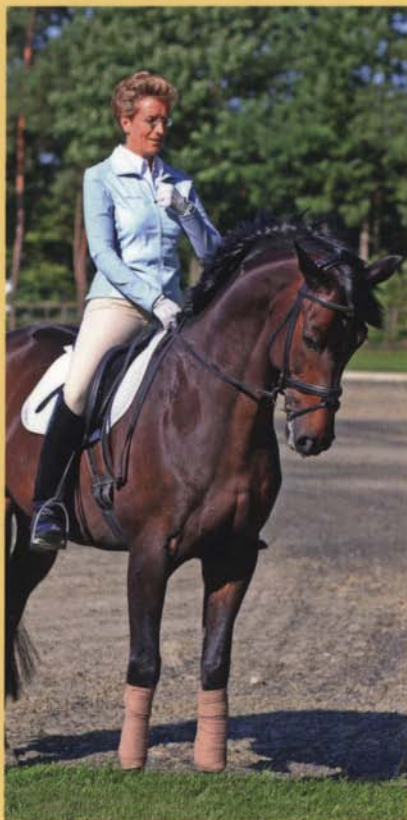
- ścięgno podkolanowe 104
- świadomość ciała 28

- takt 12
- „tańczenie twista w pozycji małpy” 116
- „tarcza zegara” 107
- techniki 15–17
- transfer 15–16

- układ
 - kinestetyczny 24–25
 - przedsionkowy 24–26
- umiejętności 15–17
- uśmiech 49

- warianty 34
- więzadło rzepki 104
- wycucie 30
 - ruchu 28–30
- wyczuwanie następstwa kroków 68–69
- wydłużanie mięśni szyi 95–98
- wyszkolenie
 - jeźdźca 15–31, 31–39
 - konia 11–14, 31–39
- wzorce ruchowe 15

- zasady
 - ćwiczeń 35–39
 - ruchu 34–39
- zaufanie 17
- „zawijanie” i „rozwijanie” 100
- zdolności 15–17, 25
- zdolność obrotów 74, 83
- ześrodkowanie 46
- zginacze
 - bioder 103–104
 - kolan 73



Większość jeźdźców konno skupia się głównie na koniu. Ma przy tym pewne wyobrażenie o tym, jak koń powinien się poruszać, reagować na ich sygnały i wyglądać, by obserwujący jazdę dobrze ich oceniali. Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że to, czego wymagają i oczekują od konia, w 95% zależy od tego, jak oni się zachowują i co się z nimi dzieje, gdy siedzą na koniu.

Ta książka, jako jedna z nielicznych, kładzie nacisk na szkolenie jeźdźcy. Pokazuje, jak ważne jest ćwiczenie siebie, aby móc właściwie trenować konia. Autor w sposób klarowny przedstawia ćwiczenia oparte na skali szkolenia, zarówno konia, jak i jeźdźcy, oraz zwraca uwagę na problemy, jakie należy uwzględnić. Wszystko po to, aby jeździec uczynił swoje zachowanie świadomym środkiem komunikacji z koniem, którego przyszło mu dosiadać i szkolić.

Książka ze wszech miar godna polecenia wszystkim, którzy jazdę konną chcą traktować jako sztukę.

Wojciech Mickunas

ISBN: 978-83-7579-161-7



9 788375 791617