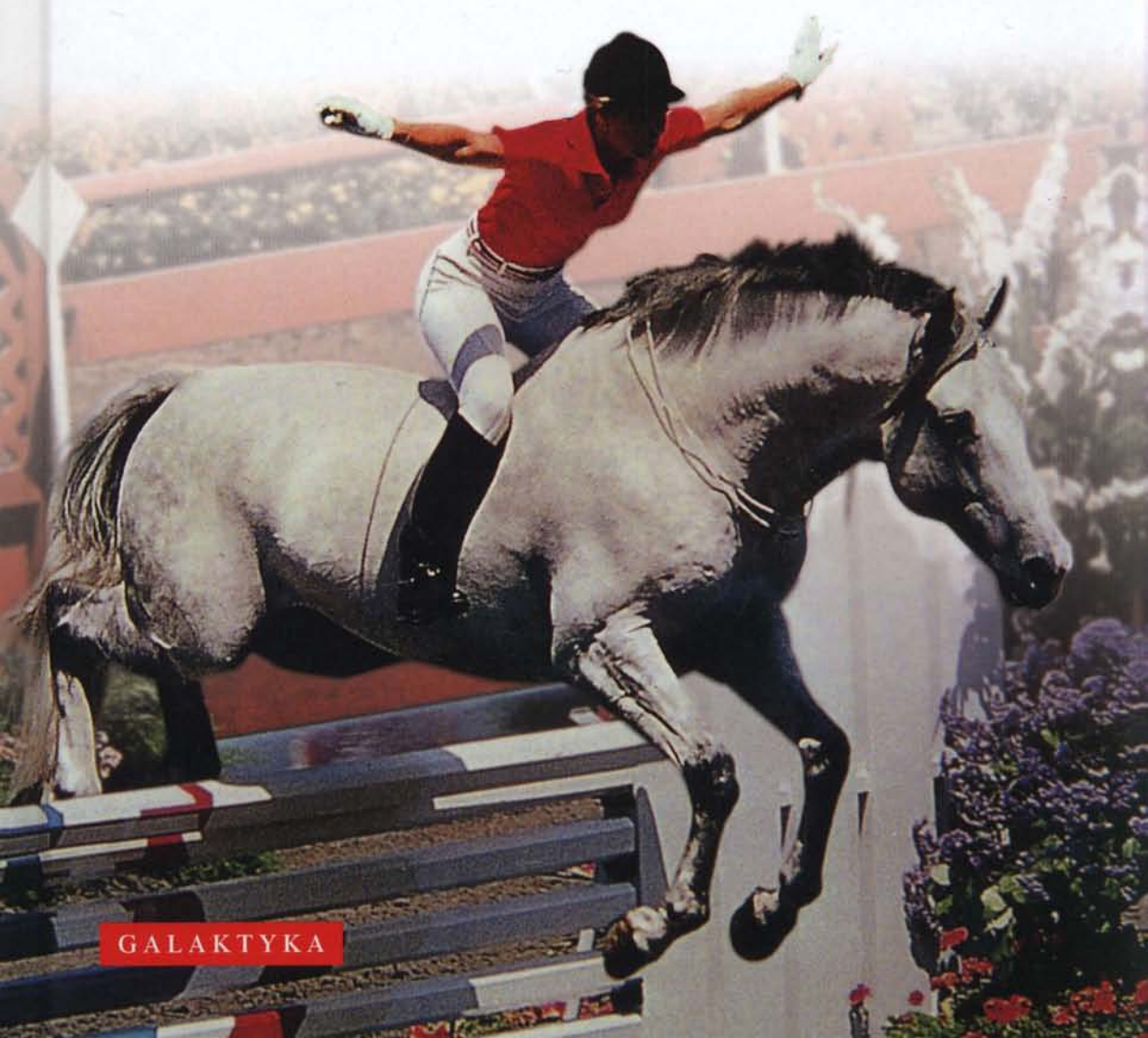


Tęździectwo

Skoki przez przeszkody

Anthony
Paalman



GALAKTYKA

Przedmowa

Anthony'ego Paalmana poznałam, gdy przyjechał pracować w Irlandii w latach sześćdziesiątych. Przez wiele lat był szefem wyszkolenia w Irlandzkim Związku Jeździeckim i szefem budowniczych parkurów.

Miałam zaszczyt bardzo blisko z nim współpracować, gdy byłam przewodniczącą Komisji Szkoleniowej Skoków przez Przeszkody w Irlandii. Od razu dało się zauważyć całkowite poświęcenie, z jakim podejmował się każdej pracy – czy było to szkolenie dwudziestu trudnych młodych jeźdźców na równie nieposłusznych koniach, czy stawianie parkuru Grand Prix przy minimalnej ilości materiału przeszkodowego, czy projektowanie zestawu przeszkód ufundowanych przez Sir Johna Galvina w uznaniu efektów pracy Anthony'ego z młodymi jeźdźcami.

W latach 1969–1971 Anthony Paalman był trenerem irlandzkiej kadry juniorów, która startowała w mistrzostwach Europy. W każdym roku członkowie kadry zdobywali medale indywidualnie, z kulminacją w postaci zespołowego złotego medalu w 1971 r.

W 1969 r., gdy przygotowywałam się do mistrzostw Europy kobiet, ogromnie pomogły mi parkury i wyzwania stawiane mi przez Anthony'ego. Dzięki nim uzyskałam także pewność siebie.

Entuzjazm Anthony'ego Paalmana stanowił dla setek młodych jeźdźców inspirację do pracy nad sprostaniem jego wysokim wymaganiom, zarówno na treningu, jak i w stajni. Będąc w Irlandii, we wszystkim, co robił, zawsze na pierwszym miejscu stawiał dobro konia i jego prawidłowy rozwój. W stosunku do swoich uczniów był cierpliwy i pomocny, zawsze żywo interesując się problemami każdego z nich. W okresie zimowym wygłaszał wykłady i prowadził szkolenia w różnych ośrodkach w całym kraju. Nie muszę dodawać, że jego metody są rzetelne i skrupulatne, i prowadzą do postępów w treningu. Nie ulega wątpliwości, że Anthony Paalman podniósł standardy budowania parkurów, a także ogólny poziom jeździectwa w całej Irlandii.

Byłam zachwycona, gdy Anthony napisał *Jeździectwo – skoki przez przeszkody*. Książka ta spełniła pokładane w niej oczekiwania, omawiając każdy aspekt treningu młodego konia, i to zarówno do skoków, jak i do ujeżdżenia. Książka ta zawiera wiele wspaniałych fotografii i rysunków, które ilustrują tekst. Znajdują się tu również dokładne schematy szeregów gimnastycznych oraz korytarzy do skoków luzem, jak również wskazówki dotyczące budowy przeszkód.

Polecam tę książkę wszystkim zainteresowanym skokami przez przeszkody, niezależnie od ich poziomu.

IRIS KELLETT
Kildare, Irlandia

Spis treści

Przedmowa	5
Podziękowania	13
Wstęp	14
Wstęp do wydania polskiego	15
Naturalna metoda treningowa	17
CZĘŚĆ I. Teoria	19
1. Kupno konia skokowego	21
Budowa	21
Ruch	25
Możliwości skokowe	27
Badania weterynaryjne	30
2. Opieka stajenna	31
Opieka	31
Karmienie	32
Kolka	34
Narowy i nałogi	35
Tężec	39
Kaszel	39
Derki	43
3. Kucie	45
Podkowy	48
Korygowanie deformacji kopyt	51
4. Rząd	57
Węzidło	57
Ogłowie	64

Wodze	68
Napierśnik	69
Siodło	69
Strzemiona	75
Czyszczenie sprzętu	76
Czaprak (potnik)	78
Popręg.....	78
Popręg dodatkowy	79
Ochrona nóg	79
Ostrogi	82
CZĘŚĆ II. Pierwszy rok treningu	85
5. Zajeżdżanie	87
Siodłanie	87
Wsiadanie na konia	92
Wsiadanie i zsiadanie	93
Swobodny ruch	95
6. Lonżowanie	97
Czambon	97
Lonżownik	101
Bat do lonżowania	103
Sposób lonżowania	104
Wartość czambonu	110
Inne techniki lonżowania	110
Gog	112
7. Skoki luzem	115
Przygotowanie korytarza	115
Sprzęt.....	116
Stawianie przeszkód	116
Zaawansowany korytarz do skoków	122
Wady skoków na lonży	124
8. Szkolenie z ziemi	126
Ćwiczenie pierwsze	127

Ćwiczenie drugie	128
Ćwiczenie trzecie (cofanie)	130
Działanie wodzami (z ziemi)	133
Wodza luźna	133
Drugi sposób: długa wodza	135
Trzecie działanie wodzy (na wędzidle)	137
„Wyrabianie pyska”	137
Mięśnie	139
9. Ujeżdżenie do skoków	145
Dosiad	146
Ćwiczenia gimnastyczne	151
Równowaga	158
Trzymanie wodzy	162
Instynkt stadny	165
Działanie łydkami	165
Sygnaly łydką do ruchu naprzód	166
Zatrzymania przy bandzie	167
Zatrzymania bez bandy	169
Boczne działanie łydki	170
Zakręty i zmiany kierunku	172
Półparada	175
Trzecie działanie wodzy (na wędzidle)	176
Zwrot wokół przodu	181
Łopatką na zewnątrz	186
Ustępowanie od łydki	189
Ustępowanie od łydki po wyjechaniu z koła	191
Zwrot na zadzie	191
Trzy chody	195
Stęp	195
Kłus	197
Galop	206
Zwykła zmiana nogi	216
Cofanie	217

10. Trening skokowy – pierwszy rok	223
Praca na cavaletti	223
Rozpoczynanie zakrętu w locie nad przeszkodą i podczas lądowania	233
Szereg gimnastyczny	240
11. Harmonogram treningu w pierwszym roku	256
Szkolenie indywidualne	256
Po codziennym treningu	258
Harmonogram treningu	259
Podsumowanie	265
CZĘŚĆ III. Drugi rok treningu	269
12. Pierwsze starty	271
Przygotowania	272
Wyjazdy na zawody	276
Skakanie szeregów	288
Wnioski	290
Trening między zawodami	290
13. Zaawansowane ujeżdżenie do skoków	294
Zebranie	294
Łopatką do wewnątrz	297
Trawers	299
Renwers	300
Ciąg	301
Ciąg ze zmianą kierunku	304
Lotna zmiana nogi	305
Kontrgalop	307
Piruet	308
Ćwiczenia na tempo	309
Trening młodych koni	314
Skoki przez rów z wodą	315
Elementy rzędu niedozwolone podczas zawodów	321
Dodatkowe elementy rzędu	325
14. Korekta i reedukacja	327

Zła technika przodem	327
Wiszący przód	328
Problemy przy odbiciu	331
Odskok za blisko	334
Odskok za daleko	339
Nieostrożność przodem	341
Korygowanie „pływania” (nietrzymania kierunku podczas najazdu na przeszkodę)	345
Koń jednostronny	346
Odmowy i ich przyczyny	349
Po odmowie	356
Stawanie dęba	357
Potykanie się	358
Krygowanie jeźdźca	359
Nieposłuszeństwo	361
Kara	363

CZĘŚĆ IV. Trzeci rok treningu

15. Drugi sezon startów	367
Przygotowania	367
Sprawdzanie możliwości skokowych	370
Specjalizacja	370
Konkursy na czas	372
Kariera konia	376
Konkursy Grand Prix	379
16. Juniorzy	381
Zajmowanie się kucami	382
Karmienie	384
Nauczanie	385
Trening	387
Wczesne początki	387
Pierwsze starty	388
Zadanie domowe	392

CZĘŚĆ V. Projektowanie i budowanie parkurów	395
17. Projektowanie parkurów	397
Profesjonalne budowanie parkurów	398
Inspekcja miejsca zawodów	400
Planowanie	401
Nachylenie terenu	402
Przeszkody	403
Nawierzchnia	408
Poczekalnia	408
Parkur zachęcający dla konia	409
Długość trasy	410
Konkursy	411
Narzędzia	414
Parkury prowizoryczne	419
Ukończony parkur	419
Czas i tempo	420
Ostateczny plan parkuru	421
Budowanie rowów z wodą	422
Szeregi	425
Parkury halowe	432
Starty poza konkursem	434
Konkurs sześciu barier	435
Nagrody finansowe	436
Problemy na zawodach	437
Parkury zewnętrzne	453
Stały lonżownik	456
Budowa hali	457

Podziękowania

Jestem ogromnie wdzięczny moim byłym uczniom: Giseli Holstein za zilustrowanie książki wyjątkowymi technicznymi rysunkami jeździeckimi i za ogromnie czasochłonną pracę polegającą na weryfikacji maszynopisu pod kątem drugiego wydania mojej książki oraz Arthurowi Lardnerowi za pomoc przy wydaniu oryginalnym.

Kolejne wyrazy wdzięczności przekazuję Elizabeth Furth za dostarczenie wielu wspaniałych kolorowych fotografii, które uzupełniają niniejsze wydanie.

Serdecznie dziękuję mojemu wydawcy, Caroline Burt, za pomoc i zachętę, jakich udzielała mi podczas przygotowań do niniejszego wydania, oraz Billowi Iresonowi, który dokonał iście herkulesowej pracy przy porównywaniu, redagowaniu i składzie tej ogromnej ilości materiału.

Sonji - najlepszej żonie na świecie

Wstęp

Stare przysłowie mówi: „Kto kieruje młodzieżą – ten kształtuje przyszłość”. Szczególnie odnosi się to do skoków przez przeszkody. Dzisiejsi juniorzy to jutrzejszy seniorzy, a na nas spoczywa odpowiedzialność za prawidłowe ich wytrenowanie i wyszkolenie. W ten sposób zapewniamy ciągły postęp sztuki jeździeckiej, dzięki czemu przyszłe pokolenia będą mogły się nią cieszyć.

Właśnie ta świadomość skłoniła mnie do napisania książki, która została opublikowana po raz pierwszy w języku angielskim w 1978 r. Od tego momentu była wznawiana pięć razy, jak również tłumaczona na wiele innych języków i publikowana w wielu krajach świata.

Moje intencje z 1978 r. pozostają dokładnie takie same w 1998 r., przy niniejszym drugim wydaniu. I wtedy, i teraz nie było moim celem napisanie rozprawy naukowej, lecz przekazanie praktycznych wskazówek dotyczących trenowania koni oraz jeźdźców w skokach przez przeszkody oraz podstaw treningu skokowego, czyli ogólnego podstawowego szkolenia konia. Dodałem również rozdział o projektowaniu parkurów, ponieważ uważam, iż jeźdźcy powinni zrozumieć podstawy tej sztuki, aby nie rujnować zaufania konia, zwłaszcza we wczesnych etapach szkolenia i treningu skokowego.

Wielu trenerów i instruktorów ma przekonanie, że posiadli właściwą i jedyną metodę szkolenia. Powołują się przy tym na swe osiągnięcia, a wszelką dyskusję uważają za zbędną. Zapominają jednak, iż stosując inną metodę, mogliby osiągnąć lepsze wyniki. Oczywiście ocena, co jest prawidłowe, a co nie, jest kwestią opinii. Uważam, że istnieją różne podejścia, niektóre są jednak lepsze i skuteczniejsze od innych. Należy rozwijać się bardziej, niż wymaga tego dopracowanie podstawowej techniki lub zastosowanie metod przekazanych przez poprzedników. Najważniejsza jest umiejętność oddzielenia dobrego od złego oraz zastosowanie jej we własnych metodach. Prawdziwy koniarz zawsze otwarty jest na sugestie i rady, które pomogą mu w doskonaleniu siebie lub konia.

Technika, w którą sam wierzę, to naturalna metoda treningowa, a jej działanie dokładnie wyjaśniłem w tej książce. Metoda ta wywodzi się z klasycznych zasad europejskich szkół kawaleryjskich. Do zasad tych dodałem własne doświadczenie zdobyte w pracy trenera i gospodarza toru w Australii, Ameryce Łacińskiej i Europie. Wierzę, że naturalna metoda treningowa to świetne narzędzie służące rozwojowi skoczków – i koni, i jeźdźców.

Mam nadzieję, że podążając za moimi wskazówkami, czytelnicy oszczędzą sobie wiele czasu i frustracji oraz będą w stanie dzięki nim w pełni wykorzystać cały potencjał swój i swoich koni.

ANTHONY PAALMAN
Eindhoven, Holandia

Wstęp do wydania polskiego

Książka napisana przez trenera praktyka, który dał się poznać jako świetny szkoleniowiec w wielu krajach Europy i obu Ameryk w latach 50. i 60. XX wieku, po raz pierwszy została wydana w 1978 r. w Stuttgarcie w języku niemieckim. Od tego czasu doczekała się wielu wydań w wielu krajach i językach. Wychowało się na niej kilka pokoleń koniarzy, a książka na całym świecie zyskała miano „kultowej”. W 1979 r. przetłumaczoną przez Marka Roszczyńskiego – olimpijczyka z Rzymu (1960) – wydało Studenckie Wydawnictwo SZS w Zbrosławicach. W tamtych latach była to najlepsza książka dotycząca treningu jeździeckiego dostępna na naszym rynku.

Polski nakład oryginalnego wydania dawno się wyczerpał, a w 1998 r. ukazało się wznowienie angielskiej wersji książki. Postanowiliśmy więc udostępnić odświeżoną wersję tej niewątpliwie bardzo dobrej pozycji kolejnemu pokoleniu polskich jeźdźców i koniarzy. Nie jest to zwykły przedruk – autor na nowo zorganizował treść, dodał wiele nowych elementów, wzbogacił ją o fotografie i świetne ilustracje Giseli Holstein, wersja polska została więc przetłumaczona na nowo.

Autor omawia w niej wszystkie etapy treningu konia skokowego, cennymi uwagami prowadząc czytelnika od okresu wstępnego (zajeżdżanie, lonżowanie, skoki luzem, praca z ziemi), przez ujeżdżenie do skoków, do samego treningu skokowego (obejmującego pracę na cavaletti, szeregi i układy gimnastyczne, a także korektę koni). Jednocześnie przedstawia teorię i pozostałe aspekty pracy z końmi: radzi, na co zwrócić uwagę przy kupnie konia skoczka, omawia wpływ chowu, pielęgnacji kopyt i poszczególnych elementów rzędu. Książkę zamykają rozdziały dotyczące szkolenia juniorów oraz budowania parkurów – ten ostatni kierowany jest zarówno do gospodarzy toru, jak i do trenerów oraz jeźdźców, którym przystępnie wyjaśnia tajniki stawiania przeszkód.

Mimo upływu czasu i rozwoju technologii, sama książka nie zestarzała się. Metoda szkolenia koni skokowych wyczerpująco opisana przez autora opiera się na nieustająco aktualnych zasadach, natomiast fragmenty dotyczące elementów ewoluujących z czasem (na przykład elementy rzędu czy sposób przygotowania nawierzchni) to okazja do sentymentalnej zadumy dla starszych czytelników, a dla młodszych – ciekawy wgląd w historię jeździectwa. Co więcej, „biblia skokowa” Anthony’ego Paalmana bardzo ciekawie wpisuje się w aktualnie trwającą dyskusję między „klasykami a naturalnymi” i może zaskoczyć obie strony sporu.

WOJCIECH MICKUNAS

Naturalna metoda treningowa

Naturalna metoda treningowa wywodzi się z zasad treningowych słynnych europejskich szkół kawaleryjskich. Te klasyczne zasady należy zachować, a jednocześnie dostosować je do potrzeb współczesnego konia skokowego.

Podstawową cechą naturalnej metody treningowej jest łatwość i lekkość współpracy konia z wymaganiami jeźdźcy. Konia stopniowo szkoli się w celu maksymalnego wykorzystania jego możliwości sprawnościowych oraz w celu pracowania bez zbędnych nakładów energii. Cel, do którego się dąży, to pozostawienie koniowi jego własnej inicjatywy w obrębie ograniczeń nałożonych przez jeźdźcę. Tak szkolony koń ze wszystkich sił stara się nie zawieść, a jednocześnie zyskuje tyle pewności siebie, że w trudnych sytuacjach błyskawicznie podejmuje słuszne decyzje, bez żadnej pomocy ze strony jeźdźcy. Dla wielu jeźdźców z krajów anglojęzycznych taki swobodny styl jazdy naprzód jest rutyną, ponieważ w trakcie polowań konnych uczą się oni ufać inicjatywie i instynktowi samozachowawczemu konia.

Naturalna metoda treningowa jest przeciwieństwem tego, co nazywam metodą nienaturalną, którą stosuje się w wielu krajach Europy. Polega ona na ciągłej ingerencji jeźdźcy na naturalny ruch konia, co oznacza, że przy skokach jeździec na zmianę wysyła konia mocno naprzód, potem równie mocno go wstrzymuje i tak dalej. Jest to metoda tym bardziej szkodliwa, że gdy zastosowana jest od samego początku szkolenia konia, gdy nawet na małych przeszkodach treningowych jeździec czuje, że koń musi „popracować”. Jeździec jest przekonany, że bez jego kontroli koń nie będzie w stanie najechać na przeszkodę ani odbić się przed nią. W efekcie koń nie ma pewności siebie, bo nigdy nie miał szans poskakać po swojemu, a jeździec w ogóle nie ufa koniowi.

Nie wierzę, by w ten sposób należało trenować konie. Kontrola tempa i regulacja długości kroku jest oczywiście konieczna na zawodach, zwłaszcza na zawodach halowych, lecz nawet wtedy powinno się to robić w celu pomagania koniowi, a nie dominowania nad nim.

Koń jeżdżony metodą nienaturalną staje się całkowicie zależny od jeźdźcy. W momencie, gdy jeździec popełni błąd – co zdarza się nawet najlepszym – koń kompletnie się gubi i nie umie wyratować siebie i jeźdźcy z trudnej sytuacji. Podobnie będzie wyglądać problem, jeśli koń zostanie sprzedany nowemu jeźdźcy, który nie kontroluje go w takim stopniu jak poprzedni właściciel. Konia oczywiście należy szkolić tak, by był posłuszny, ale jednocześnie należy pracować nad rozwijaniem jego inicjatywy.

Zanim podejmiemy się szkolenia jakiegokolwiek zwierzęcia, należy uczciwie ocenić własne silne strony i wszelkie braki. Nie jest to łatwe, ale rzetelne przeprowadzenie takiej oceny ogromnie dużo daje osobie, która się na nią zdecydowała.

Należy przede wszystkim pracować nad panowaniem nad własnymi nerwami, i to w każdej sytuacji. Trzeba o tym cały czas pamiętać. Nieskończone pokłady cierpliwo-

ści to konieczny warunek osiągnięcia trwałych efektów. Jeśli ktoś ma świadomość, że cierpliwość nie jest jego najmocniejszą stroną, musi zdawać sobie sprawę, że wyrządzi dużo szkody, gdy się nie opanuje.

Nie da się szkolić wszystkich koni dokładnie w ten sam sposób, ponieważ każdy koń, jak każdy człowiek, ma swoją własną osobowość i charakter, co trzeba uwzględnić przy prowadzeniu go. Dlatego też każdy jeździec i trener musi zgłębiać psychologię konia.

Ogromnie ważna jest też świadomość własnych ograniczeń. Istnieją świetni trenerzy, wybitni eksperci w swojej dziedzinie, którzy nie są najlepszymi zawodnikami. Na tej samej zasadzie niektórzy odnoszący sukcesy jeźdźcy: opanowani, z idealnym wyczuciem czasu oraz wolą walki, które pozwalają im wygrywać zawody, nie są w stanie wyszkolić konia do takiego poziomu, jak konie „zrobione” przez kogoś innego, na których jeżdżą.

Dlatego właśnie cały czas należy nad sobą pracować, cały czas się rozwijać, ale też trzeba w którymś momencie stwierdzić, w czym jesteśmy najlepsi i w tym dążyć do doskonałości, innym zostawiając te aspekty pracy, które leżą poza naszymi możliwościami.

W niniejszej książce opisałem pełny program szkoleniowy zgodnie z naturalną metodą treningową. Aby w pełni z niej skorzystać, trener musi dogłębnie ją przeanalizować oraz zastosować w praktyce wszystkie jej zasady. Jest to ogromnie ważne. Jeśli ktoś uzna, że pominie część ujeżdżeniową, a skupi się na poprawie stylu albo całkowicie zrezygnuje ze skoków luzem, wówczas nie może oczekiwać takiej poprawy wyników, jaka miałyby miejsce, gdyby zastosował się do całego programu.

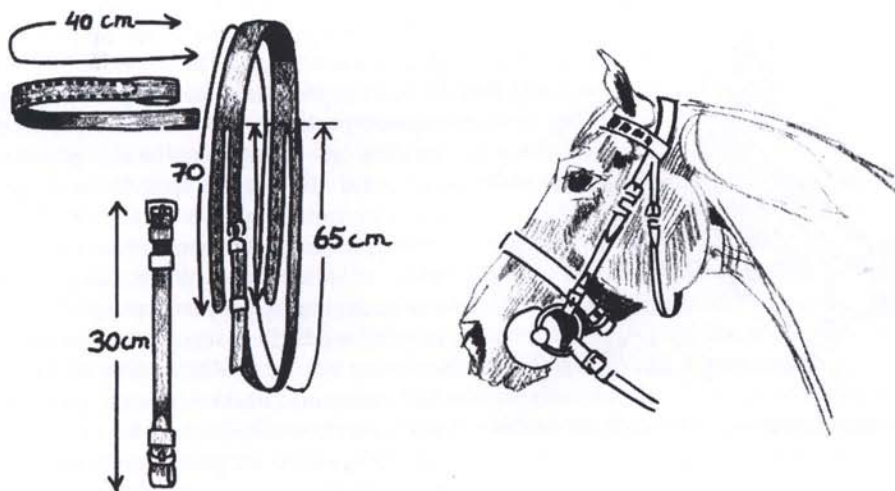
Podążanie po kolei przez wszystkie etapy programu umożliwi rozwój fizyczny i psychiczny konia, który będzie chętnie nam służył, i to pod każdym względem. Nawet umiarkowanie utalentowany koń szkolony naturalną metodą treningową pozytywnie zaskoczy jakością swojej pracy.

SZCZĘŚCIE W PERFEKCJI

Wiele szczęścia w życiu składa się z rzeczy, które podejmujemy się wykonać perfekcyjnie, a w każdym razie dążąc do perfekcji. Wykonanie zadania przynosi zadowolenie i poczucie spełnienia tylko wtedy, gdy zostało dopracowane w szczegółach. Ci, którzy niedbale podchodzą do pracy, traktują ją powierzchownie, nigdy nie zaznają tego uczucia.

Świadome dążenie do perfekcji czyni z pracy sztukę. Najmniejsze detale dopracowane do perfekcji stają się dziełami sztuki.

WILLIAM MATTHEWS



Części ogłowia z wymiarami na średniej wielkości konia

Prawidłowo dopasowany nachrapnik zwykły

Nachrapnik zwykły

Jest to najlepszy rodzaj nachrapnika, pod warunkiem że jest prawidłowo dopasowany. Nie ogranicza on konia w żaden sposób i umożliwia swobodne poruszanie wędzidłem, bez przyszczypywania skóry warg. Odpowiednio dopasowany nachrapnik zwykły znajduje się dwa palce pod kością jarzmową, a zapina się go tak, by między nachrapnikiem a kością nosową zmieściły się dwa palce.

Za ciasno zapięty nachrapnik zwykły przeszkadza w rozluźnieniu żuchwy, powodując bolesność kości. Przy prawidłowo wykonanym nachrapniku pasek idący przez nos znajduje się pod kątem 90 stopni w stosunku do paska policzkowego, a pasek policzkowy nachrapnika chowa się pod paskiem policzkowym ogłowia.

Źle wykonany nachrapnik ma za długą część biegnącą pod podbródkiem, a za krótką część leżącą na nosie. Przy takim nachrapniku paski policzkowe układają się przed paskami policzkowymi uzdy. Dolna część nachrapnika wisi za nisko, przyszczypując skórę pomiędzy nachrapnikiem a wędzidłem, wskutek czego koń niesie głowę za wysoko.

Nachrapnik hanowerski

Nachrapnik ten wywodzi się z niemieckiej szkoły kawalerii w Hanowerze i ma na celu zamknięcie pyska konia, bez możliwości otwarcia. Jednak zanim zdecydujemy się na nachrapnik hanowerski, mądrzej jest najpierw zastanowić się, po co naszemu koniowi taki nachrapnik, a następnie wyeliminować te przyczyny. Poza tym trzeba bardzo uważać przy zapinaniu nachrapnika tego typu, bo najczęściej zapinany jest za ciasno, uniemożliwiając koniowi rozluźnienie żuchwy.

Przy prawidłowo zapiętym nachrapniku hanowerskim dwa palce muszą się zmieścić pod paskiem na nosie. Pasek policzkowy nachrapnika powinien leżeć przed paskiem policzkowym uzdy.

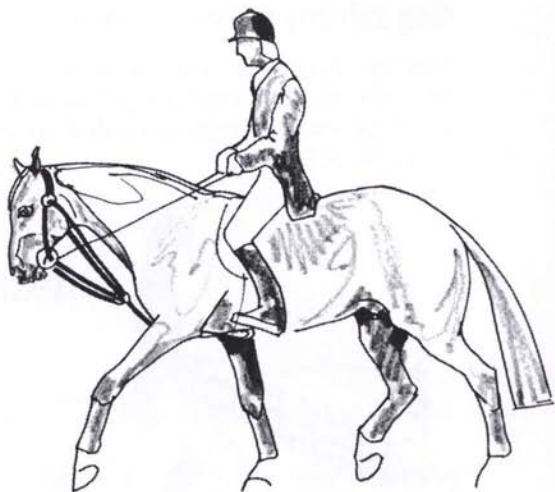
Częstym błędem przy produkcji tego typu nachrapników jest za długi, zwisający luźno pasek na nos, a za krótki pasek na podbródek. Zamocowanie małego skórzane-

Gog niezależny od ręki jeźdźca

Ten typ zapięcia goga przypomina czambon. Jednak sznurek goga jest dłuższy niż czambonu, ma 2 m. Końcówek sznurka nie przypina się do kółek wędzidla, jak w przypadku czambonu, lecz przeplata przez nie z powrotem do karabińczyka wypinacza i tam je mocuje. Sznurek tworzy trójkąt.

Tego typu zapięcia można użyć zarówno do jazdy, jak i do lonżowania, lecz podczas lonżowania powinno się go stosować *wyłącznie* na koniu nadpobudliwym, który za szybko biega na lonży, lub na starszym koniu o trudnej szyi.

Prowadząc jazdę dla początkujących, czy na lonży, czy w zastępie, wolę tak zapięty gog od wypinaczy jako sposobu za-



Gog niezależny od ręki jeźdźca



Prawidłowo zapięty gog niezależny

prawidłowo zapięty gog niezależny. Gog pozwala na większą swobodę szyi konia i łagodzi niewprawne działania rąk początkującego jeźdźcy. Jeźdźcy doświadczeni nie będą chcieli jeździć na tak zapiętym gogu, ponieważ zaburza on bezpośrednie czucie pyska konia i daje „martwe” odczucie w rękach.

Ćwiczenie 10

Należy wziąć strzemiona. Celem tego ćwiczenia jest poprawa równowagi końcowej do utrzymania niezależnego pólśiada.

Podstawową pozycją jest pólśiad (należy odpowiednio skrócić strzemiona).

Wykonaj wydech i energicznie sięgnij wyprostowanymi rękami w kierunku końskiego pyska. Teraz, biorąc wdech, zegnij ręce w łokciach i sięgnij łokciami jak najdalej w tył bez unoszenia ramion. Ćwiczenie energicznego wyciągania i zginania ramion połączonego z ruchem w tył i w przód jest bardzo przydatne do uzyskania szybkich reakcji podczas skoków (gdy trzeba błyskawicznie nadażyć za głową i szyją konia).

Powtórz 10 razy.



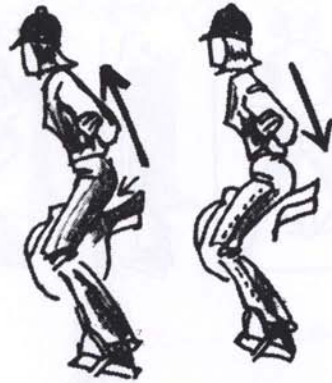
Ćwiczenie 10

Ćwiczenie 11

Pozostań w pólśiadzie i skrzyżuj ręce za plecami. Jedź klusem angielzowanym, biorąc wdech wraz z ruchem do góry i wydychając wraz z ruchem w kierunku siodła.

Wykonaj to ćwiczenie, również jadąc klusem bez strzemion. Wzmacnia ono mięśnie nóg i bardzo poprawia stabilność dosiada oraz wytrzymałość jeźdźca. Siedzenia nie należy unosić za wysoko (pomiędzy siedzeniem a siodłem nie powinno być widocznego prześwitu), a biodra trzeba kierować bardziej w przód niż w górę.

Kontynuuj ćwiczenie przez kilka minut.



Ćwiczenie 11

Ćwiczenie 12

Wyprostuj i wyciągnij ramiona jak do ćwiczenia 6, lecz tym razem wykonaj to ćwiczenie w pólśiadzie.

Siedzenie należy unieść z siodła, ale cały czas, we wszystkich trzech chodach, trzymać je blisko siodła. Ćwiczenie wykonujemy ze strzemionami i rytmicznie oddychamy.

Ćwiczenie to bardzo dobrze wpływa na poprawę niezależności i równowagi w pólśiadzie.



Ćwiczenie 12

Gdy koń prawidłowo pokona te trzy przeszkody, najpierw stawiamy małą stacjonatę na ścianie, a potem przerabiamy ją na mały okser. Okser stopniowo rozszerzamy, kładąc na górze ukośny drąg, co pomoże koniowi pewnie go pokonać. Po przeskoczeniu oksera koń ma wylądować na lewą nogę.

Cel treningowy tego ćwiczenia dla konia i jeźdźcy to utrzymanie równego tempa przez cały układ, bez zwalniania na zakrętach.

Podczas najazdu nie należy ani mocno zwalniać, ani przyśpieszać, lecz trzymać tempo około 300 m/min. Nawet gdy koń wyląduje na złą nogę lub zacznie krzyżować, jeździec nie powinien interweniować. Wraz z nabieraniem doświadczenia, koń nauczy się sam korygować. Ciągnięcie za wodze zaburza równe tempo i rytm. Zwłaszcza w hali odległości między przeszkodami i czas są za małe, by zmienić nogę, na którą koń galopuje, i aby wrócić do tempa potrzebnego do najazdu na kolejną przeszkodę.

Wersja 7

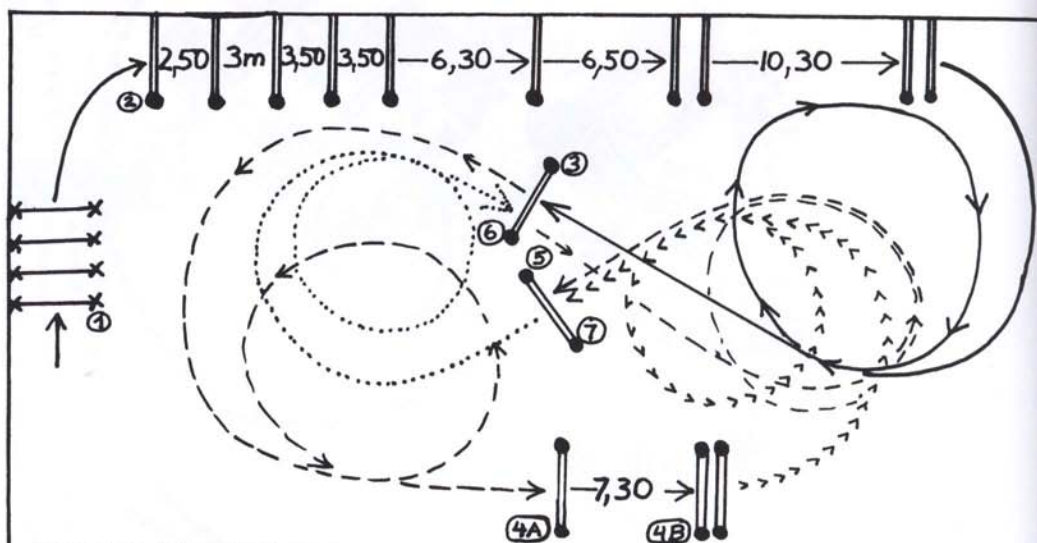
Jest to bardzo szczególny układ. Za każdą przeszkodą jeździec ma tyle miejsca, że może wyjechać koło i najechać na kolejną przeszkodę z linii prostej. Układ ten ma również wiele innych zalet.

Jeźdźcy często mają trudności z utrzymaniem równego rytmu na całym parkurze. Sugeruję w związku z tym, by układ ten stawiać na zewnątrz na torze do ćwiczeń na tempo, ponieważ uczy on jeźdźcę najeżdżania i jazdy w równym tempie po lądowaniu. Można go też ustawić w hali i wykorzystywać jako halowy tor do ćwiczeń na tempo.

Układ ten jest świetnym ćwiczeniem dla koni i jeźdźców, którzy „nakręcają się” podczas przejazdów na zawodach: zaczynają parkur ładnie, z dobrym rytmem, ale z każdą przeszkodą rosną w nich emocje i napięcie. Zaczynają przyśpieszać i fundują sobie problemy.

Istnieją też jeźdźcy o skłonnościach odwrotnych: nadmiernie wstrzymujący i ustawiający konia podczas przejazdu. Ten układ również bardzo im pomoże.

Tak jak w ćwiczeniach na tempo, jeździec musi trzymać tempo 300 m/min. Proszę



Wersja 7. Pomiędzy przeszkodami jeździec może jechać na koło i najechać kolejną przeszkodę z linii prostej

tworzywa sztucznego. Szerokość rowu regulujemy, dokładając lub odejmując kolejne fragmenty ramy. To istotna zaleta, ponieważ części po stronie lądowania są ścięte.

Po skonstruowaniu ram, układamy płachtę ciężkiego wodoodpornego materiału pomalowanego na kolor jasnoniebieski. Wcześniej na ziemię pod płachtę trzeba wysypać grubą warstwę trocin. Trociny stanowią dobre oparcie dla płachty, wyrównują teren pod nią oraz zapobiegają przedziurawieniu materiału, gdyby koń w podkowach z hacelami wylądował w rowie.

Wodoodporny materiał ma $6,5 \text{ m}^2$ powierzchni. Musi być na tyle duży, aby objąć wszystkie wymiary przeszkody, łącznie z ramą. Brzegi materiału zawijamy wokół ramy. Aby przeszkoda wyglądała bardziej realistycznie, boki zasłaniamy sztuczną murawą.

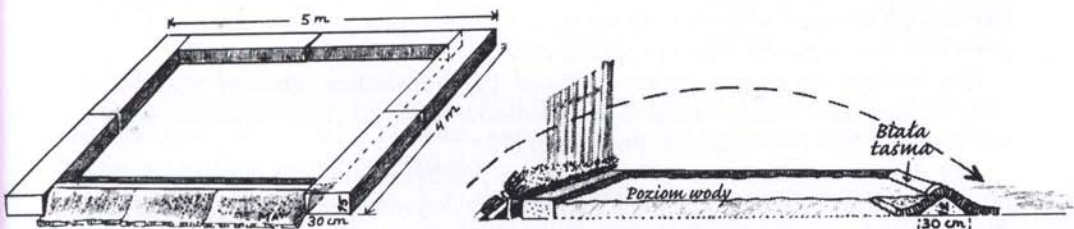
Po stronie lądowania materiał i znajdującą się pod nim ramę przykrywamy matami o szerokości około 50 cm. Maty te układamy na całej szerokości rowu po stronie lądowania w jednej linii. Połowa szerokości każdej maty powinna znajdować się w wodzie, a druga połowa schodzić w dół do nawierzchni.

Koniec rowu z wodą po stronie lądowania zaznaczamy białą taśmą. Musi ona składać się z jednego kawałka. Umiejscawiamy ją na matach przy samym brzegu wody, ale nie w wodzie.

Taśmę mocujemy do ziemi przy obu końcach, a nie na środku (co często ma miejsce, choć jest nieprawidłowe). Mocowanie taśmy na środku może okazać się bardzo niebezpieczne, gdy koń na niej wylądował. W roli bezpiecznej taśmy sprawdza się pomalowany na biało wąż strażacki, ponieważ jest miękki i nie spowoduje urazu konia. Nie wolno stosować drewnianych listewek, ponieważ łatwo się łamią i mogą zranić.

Przepisy FEI, ułatwiające sędziowanie rowów z wodą, mówią, że na wszystkich międzynarodowych zawodach do zaznaczenia końca rowu z wodą należy stosować gumę pokrytą plasteliną. Dzięki temu materiałowi widać wyraźny odcisk, jeśli koń wylądował na taśmie.

Oba brzegi rowu zaznaczamy niskim płotkiem o wysokości 25 cm, udekorowanym kwiatami lub krzewami. W każdym narożniku rowu umieszczamy chorągiewkę: czerwoną w obu prawych narożnikach, a białą w obu lewych. Po stronie odskoku stawia-



Australijski rów z wodą łatwo buduje się na nawierzchni parkuru bez konieczności wykopywania go w ziemi. Dzięki temu można ustawić go w dowolnym miejscu, zgodnie z potrzebami projektu parkuru

my żywopłot o wysokości 45 cm, pochylony pod kątem 45 stopni w stronę wody. Całkowita szerokość rowu z wodą obejmuje również żywopłot.

Pojemność tak skonstruowanego rowu z wodą to w przybliżeniu 700 l. W dniu zawodów należy mieć pod ręką kilka beczek z wodą, aby uzupełnić jej poziom, bo konie często wychlapują wodę, niechętnie wdeptując w rów.

Od strony najazdu należy ustawić dwa duże odkosy, aby przeszkoda była dla koni bardziej zachęcająca i by zapobiec wylamaniom.



Nowe, poszerzone i zaktualizowane wydanie kultowej książki znanego trenera praktyka. Autor omawia w niej wszystkie etapy treningu konia skokowego, prowadząc czytelnika od okresu wstępnego (zajeżdżanie, lonżowanie, skoki luzem, praca z ziemi), przez ujeżdżenie do skoków, do samego treningu skokowego (obejmującego pracę na cavaletti, szeregi i układy gimnastyczne, a także korektę koni). Jednocześnie przedstawia teorię i pozostałe aspekty pracy z końmi: radzi, na co zwrócić uwagę przy kupnie konia skoczka, omawia wpływ chowu, pielęgnacji kopyt i poszczególnych elementów rzędu. Książkę zamykają rozdziały dotyczące szkolenia juniorów oraz budowania parkurów – ten ostatni kierowany jest zarówno do gospodarzy toru, jak i do trenerów oraz jeźdźców, którym przystępnie wyjaśnia tajniki stawiania przeszkód.

„Biblia skokowa” Anthony’ego Paalmana bardzo ciekawie wpisuje się w aktualnie trwającą dyskusję między „klasykami a naturalnymi” i może zaskoczyć obie strony sporu.

Wojciech Mickunas

ISBN 978-83-7579-121-1



9 788375 791211