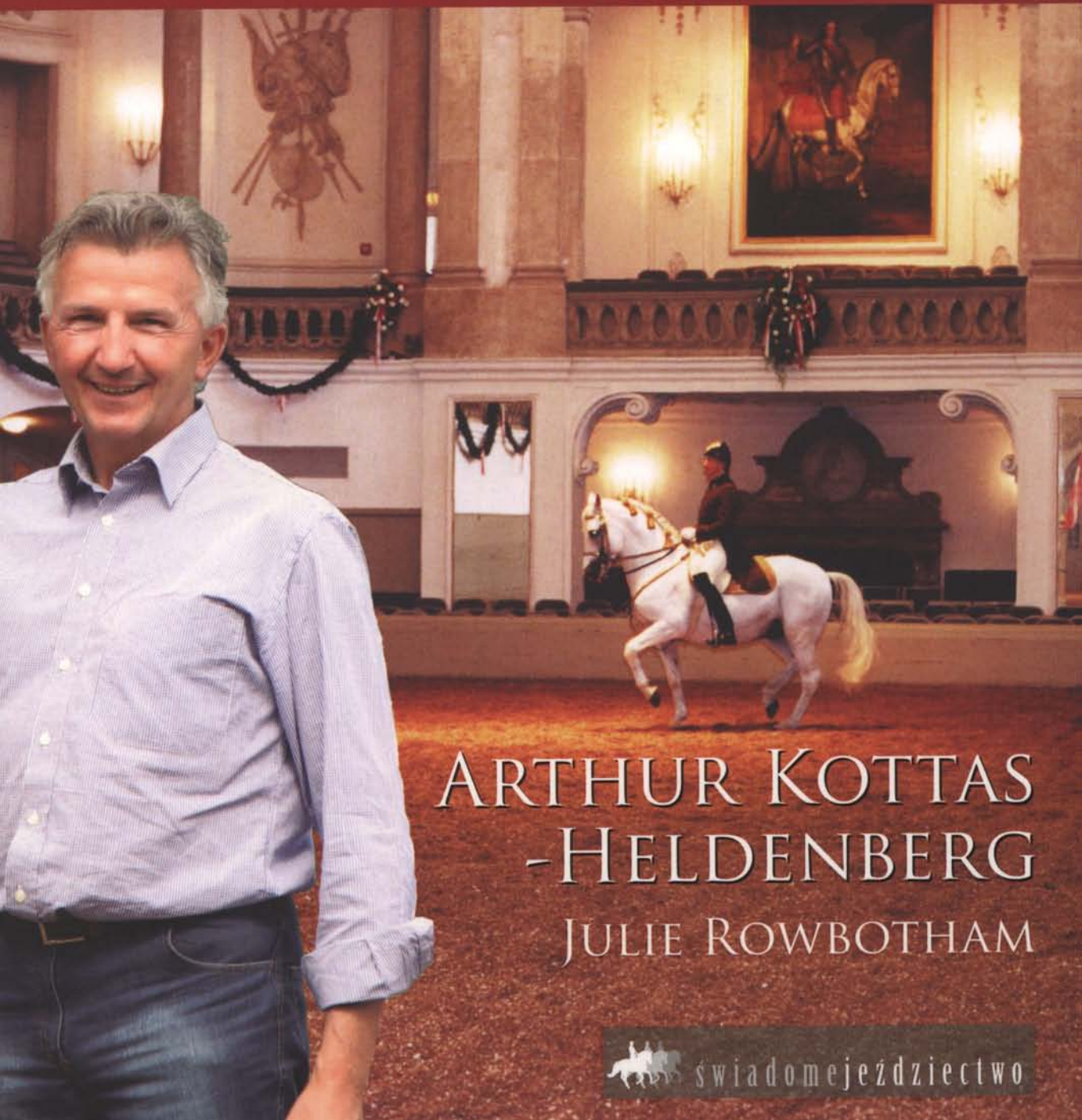


KOTTAS

O UJEŹDŹENIU



ARTHUR KOTTAS
-HELDENBERG
JULIE ROWBOTHAM



swiadomejezdziectwo

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	5
Podziękowania	7

Filozofia Arthura Kottasa	9
---------------------------	---

Dosiad jeźdźca	15
----------------	----

Dlaczego dobry dosiad ma tak duże znaczenie	15
Elementy dobrego dosiadu	16
Porady dotyczące dosiadu	19
Najczęstsze błędy dosiadu	22
Częste problemy z dosiadem	25
Znaczenie dosiadu – podsumowanie	26

Szkolenie jeźdźca na lonży	29
----------------------------	----

Stęp	30
Ćwiczenia na lonży w stępie	31
Kłus	35
Ćwiczenia na lonży w kłusie	36
Galop	38
Półparada	39
Uwagi ogólne	39
Praca na lonży z zaawansowanymi koniem i jeźdźcem	40

Praca z ziemi	45
---------------	----

Sprzęt do lonżowania	45
Pierwsze lekcje na lonży	48
Lonżowanie na koziołkach (<i>cavalletti</i>) i małych przeszkodach	59
Lonżowanie na dwóch lonżach	61
Praca w ręku	62
Wprowadzanie piaffu podczas pracy w ręku	67

Stęp	71
------	----

Stęp jako podstawowy chód szkoleniowy	71
Ćwiczenia na poprawę stępa	75
Zatrzymanie ze stępa	80
Cofanie	82
Stęp szkolny	84
Moje rady dotyczące stępa	84
Najczęstsze problemy w stępie	87

6 Kłus

Cele pracy w kłusie
Jak poprawić kłus młodego konia
Kłus szkolny
Moje rady dotyczące kłusa
Najczęstsze problemy w kłusie

7 Galop i kontrgalop

Pomoce do zagalopowania
Jak poprawić jakość galopu
Galop zebrany
Kontrgalop
Chody boczne w galopie
Najczęstsze problemy w galopie

8 Lotne zmiany nogi

Praca wstępna
Lotna zmiana nogi
Najczęstsze problemy z pojedynczą lotną zmianą nogi
Lotne zmiany nogi w seriach
Najczęstsze problemy z seriami zmian
Zmiany co tempo
Najczęstsze problemy ze zmianami co tempo

9 Chody boczne

Zwrot na przodzie
Ustępowanie od tydki
Łopatką do wewnątrz
Ciąg
Najczęstsze problemy w ciągu
Trawers i renwers
Piruet

10 Piaff i pasaż

Moje rady dotyczące piaffu
Moje rady dotyczące pasażu

Zakończenie

Słownik

Indeks

Przedmowa do wydania polskiego

W pierwszej chwili poczułam się zaskoczona prośbą o napisanie przedmowy do wydania polskiego książki Arthura Kottasa-Heldenberga *Kottas o ujeżdżeniu*, a zarazem zaszczycona, że w ten sposób mogę wyrazić swoje uznanie dla tej pracy. Miałam przyjemność poznać Autora wiele lat temu. Towarzyszyłam memu ojcu i grupie jeźdźców z Południowoafrykańskiej Szkoły Lippizzanów podczas wizyty w Hiszpańskiej Dworskiej Szkole Jazdy w Wiedniu. Do dziś obie instytucje współpracują, a raz w roku jeden ze znakomitych instruktorów z Wiednia przyjeżdża przeprowadzić szkolenie w RPA.

W tamtych czasach mieszkałam we Francji i nie miałam okazji uczestniczyć w owych szkoleniach. Byłam jedynie na pierwszym z nich, prowadzonym przez pułkownika Hansa Handlera, ówczesnego dyrektora szkoły. Moje zainteresowania skupiały się wtedy na skokach, ale nigdy nie zapomnę tego szkolenia, gdyż dzięki mistrzostwu Handlera mogliśmy doświadczyć tego, co jest istotą sztuki jeździeckiej. Powinno stać się to udziałem każdego koniarza – niezależnie od dyscypliny, jaką uprawia.

Zgadzam się z opinią, że prawidłowe szkolenie podstawowe to klucz do sukcesu na wszystkich poziomach i konieczny etap w drodze do doskonałości. Prawdziwe niestety jest także stwierdzenie, że gdy próbujemy zdobywać nowe umiejętności, zdarza nam się czasami nieświadomie pobłądzić. W takich właśnie sytuacjach książka Arthura Kottasa-Heldenberga może być nieocenioną pomocą – wskazuje bowiem kierunek umożliwiający powrót na drogę właściwą. Krocząc nią, nie będziemy obwiniali naszego wiernego towarzysza – konia. W książce Kottasa-Heldenberga znajdziemy zachętę, by powrócić do źródeł – do klasycznego ujeżdżenia, by dążyć do dalszego rozwoju i harmonii z koniem.

Maria Iwanowska

Przez kilka lat pracowałem jako trener w Austrii, w Mauerbach, miejscowości położonej na skraju Lasku Wiedeńskiego. Szkoliłem tam nastolatkę Caroline Kottas i jej wałacha Happy. Wtedy też poznałem ojca – Arthura Kottasa-Hedelberga, który został właśnie pierwszym jeźdźcą w Wiedeńskiej Dworskiej Szkole Jazdy. Kiedyś w rozmowie zdradził mi, że zamierza opisać swoje doświadczenia jeździeckie oparte na czterechsetletniej tradycji tej szkoły. Od tej pory czekałem z niecierpliwością na jego książkę o ujeźdzeniu. I wreszcie, w 2011 r. podczas Global Dressage Forum, międzynarodowego spotkania jeźdźców, trenerów i sędziów ujeźdzeniowych, które odbywało się w Hooge Mierde w Holandii, wręczył mi egzemplarz z piękną, osobistą dedykacją.

Książka, którą trzymacie w ręku, jest niezwykła... Napisał ją prawdziwy koniarz – człowiek mający ogromne wyczucie jeździeckie, rozumiejący konie, znający ich potrzeby i potrafiący z nimi współpracować. Autor bazuje na doświadczeniach dawnych mistrzów, a zarazem wzbogaca je o nowe doświadczenia, przez co prezentowana tu szkoła jazdy konnej staje się o wiele bogatsza.

Dzięki właściwemu szkoleniu wszystkie konie mogą stać się silne, zdrowe, dojrzałe i ufne, a ich wcześniejsze słabości mogą zostać pokonane. Jednak jest to jednak proste, wymaga czasu i poświęcenia. Żadna droga na skróty nie jest możliwa. Żadne sztuczki nie zastąpią prawidłowego wyszkolenia podstawowego. Arthur Kottas-Hedelberg przekonuje, że koń trenowany według zasad szkoły klasycznej będzie sprawny, silny, rozluźniony, posłuszny, a co więcej – szczęśliwy, gdyż będzie w pełni rozumiał to, czego się od niego wymaga. Podkreśla też, że w klasycznym szkoleniu nie ma miejsca na przemoc. Przemoc to błąd i nie ma nic wspólnego z klasyczną tradycją. Dlatego warto z uwagą słuchać dawnych mistrzów.

Wacław Pruchnie

Podziękowania

Ogromnie się cieszę, że Caroline i Patricia, moje córki, zechciały pozować do zdjęć, które wykorzystałem w tej książce. Jestem bardzo wdzięczny Ewaldowi Willibaldowi za poświęcony mi czas i cierpliwość, jaką wykazał podczas wykonywania tych fotografii. Wielkie podziękowania należą się nieżyjącej już Jennifer Sewell, założycielce organizacji *Training The Teachers of Tomorrow Trust*¹ oraz jej mężowi, Tomowi i córce, Alex Cookson za możliwość zorganizowania w ich domu w East Whibley Farm spotkań z Johnem Beatonem, moim wydawcą oraz za ich nieustające wsparcie. Bardzo doceniam ciężką pracę Julie Rowbotham, współautorki tej książki oraz wspaniałej ilustratorki, Maggie Raynor, jak również redaktorskie umiejętności Martina Diggle'a. Dziękuję też Andy'emu Fitzpatrickowi, który czytał tekst i przekazał mi cenne uwagi na jego temat, jak również Claire Lilley, która pomagała w tłumaczeniu.

¹ Charytatywny brytyjski program edukacyjny sponsorujący seminaria jeździeckie [przyp. tłum.].

- Krążenie obydwoma ramionami do tyłu.
- Ręce wyprostowane od ramion, skręty tułowia od pasa w górę.
- Odstawianie jednej nogi od konia, jednocześnie prostowanie tułowia w górę, potem powrót nogi na miejsce. Powtarzamy to samo drugą nogą.
- Odstawianie jednej nogi od konia i wykonywanie ruchów wahadkowych w przód i w tył, od biodra. Powtarzamy to samo drugą nogą.

12. *na tej i na kolejnych stronach:* Ćwiczenia można wykonywać podczas lekcji na lonży lub w ramach rozgrzewki przed rozpoczęciem treningu.



ymuj kontakt łydkami. Łydki zamykają się, prosząc
a o wkroczenie pod środek ciężkości.

koń się zatrzyma, delikatnie baw się palcami, by roz-
ić jego zuchwę i szyję.

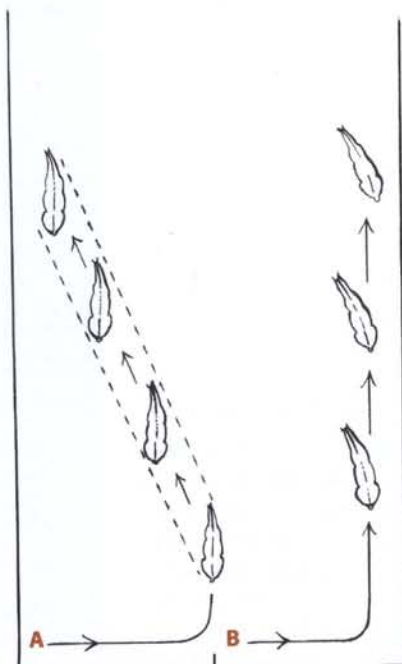
ruszyć stępem, rozluźnij ręce i tułowiem pozwól na
naprzód. Łydki pozostają lekko przyłożone do boków
a.

cząc zatrzymania, nie wymagaj na początku zbyt dużo.
oiero później, stopniowo proś o coraz większe zaangażo-
ie zadu i o coraz dłuższe momenty zatrzymania w pra-
owej ramie.

eniaj miejsca, w których prosisz o zatrzymanie; zmieniaj
niez ćwiczenia, które wykonujesz przed zatrzymaniem
nim.

43. W stosownym momencie zatrzymania ze stępa
można dopracować, wykonując zatrzymanie
z ciągu (A) oraz w łopatką do wewnątrz (B).

ne zatrzymanie w równowadze.





zmiany nogę co tempo, a następnie co dwa tempa

Uważam, że zmiany co tempo są trudne dla jeźdźcy, który musi działać szybko i precyzyjnie, jednocześnie pilnując rozluźnienia łydek. W galopie traci kadencję i zebranie konieczne do wykonania zmian tempa, może zacząć zmieniać nogę co dwa tempa. Co zrobić, by tego uniknąć lub temu zaradzić:

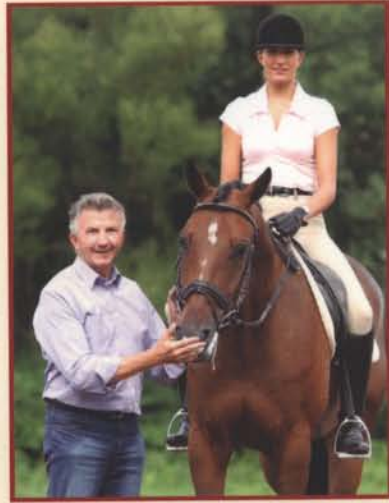
Opieraj się na własnych łydkach i na lekkim kontakcie na obu wodzach.

Zmiany co tempo mają charakterystyczny dla siebie rytm. Pamiętaj o tym, a ciało niech podąża za tym rytmem.

Wykonując prawidłowy dosiad, nie pozwól koniowi ani zwolnić, ani przyspieszyć; pilnuj równowagi i utrzymuj tempo.

Uważaj na siebie z trzecią zmianą co tempo

Wzrostkowo łatwo uzyskać zmiany z lewej na prawą lub z prawej na lewą. Największe trudności zazwyczaj pojawiają się przy próbie uzyskania trzeciej zmiany tempa z rzędu. Trzecia zmiana musi być niezwykle szybka, a przede wszystkim jeździec musi wykonywać ją bardziej precyzyjnie niż dwie poprzednie. Stąd często pojawia się tendencja do przesadnego, zbyt mocnego



Kottas o ujeżdżeniu to książka cieszącego się uznaniem w świecie jeździeckim wybitnego szkoleniowca, ukazująca filozofię i zasady klasycznej szkoły jazdy. Autor kładzie nacisk na konieczność wypracowania prawidłowego dosiada oraz zrozumienia zasad działania pomocy. Podkreśla, jak istotne jest nawiązanie z koniem bliskiej relacji i respektowanie jego możliwości fizycznych. Odśladania przed czytelnikiem kolejne etapy sztuki ujeżdżenia – od pracy w podstawowych chodach, aż po piaff i pasaż. Omawia wiele problemów pojawiających się podczas szkolenia i przedstawia różne propozycje ich rozwiązania. Zalecenia i wskazówki są tym cenniejsze, że poparte wieloletnim doświadczeniem Autora. „Zawsze widzę w koniu partnera” – to stwierdzenie stoi u podstaw filozofii Arthura Kottasa. Pewnie dlatego w pracy z najróżniejszymi końmi osiąga tak wspaniałe rezultaty.

Kottas o ujeżdżeniu to świetna lektura dla osób, które pragną poznać zasady klasycznego ujeżdżenia i szkolić swoje konie tak, by osiągnąć lekkość i harmonię.

Spójny i całościowy wykład jednego z najbardziej uznanych szkoleniowców światowego formatu, bogato ilustrowany fotografiami i wskazówkami autora:

- dosiad
- szkolenie na lonży
- praca z ziemi
- stęp
- klus
- galop i kontrgalop
- lotne zmiany
- chody boczne
- piaff i pasaż

[...] prawidłowe szkolenie podstawowe to klucz do sukcesu na wszystkich poziomach i konieczny etap w drodze do doskonałości. [...] gdy próbujemy zdobywać nowe umiejętności, zdarza nam się czasami nieświadomie pobyć. W takich sytuacjach książka Arthura Kottasa-Heldenberga może być nieocenioną pomocą – wskazuje bowiem kierunek umożliwiający powrót na drogę właściwą. Krocząc nią, nie będziemy obwiniali naszego wiernego towarzysza – konia. W książce znajdziemy zachętę, by powrócić do źródeł – do klasycznego ujeżdżenia, by dążyć do dalszego rozwoju i harmonii z koniem.

Z przedmowy Marii Iwanowskiej

Książka, którą trzymacie w ręku, jest niezwykła... Napisał ją prawdziwy koniarz – człowiek mający ogromne wyczucie jeździeckie, rozumiejący konie, znający ich potrzeby i potrafiący z nimi współpracować. [...] koń trenowany według zasad szkoły klasycznej będzie sprawny, silny, rozluźniony, posłuszny, a co więcej – szczęśliwy, gdyż będzie w pełni rozumiał to, czego się od niego wymaga. [...] w klasycznym szkoleniu nie ma miejsca na przemoc.

Z przedmowy Wacława Pruchniewicza

Półki księgarskie uginają się pod ciężarem książek jeździeckich. Czym kierować się przy wyborze? Dla mnie decydująca jest wartość merytoryczna. Dobra książka łączy wieloletnie doświadczenia autora ze zdobyciami nauki w zakresie psychologii zwierząt i biomechaniki ruchu. Taka właśnie jest książka Arthura Kottasa - co więcej, pełna jasnych instrukcji, a zarazem nieprzeładowana zbędnymi informacjami. Każdy, kto chce skutecznie szkolić oraz użytkować konia w sporcie czy rekreacji, powinien ją uważnie przeczytać.

Krzysztof Skorupski

Lektura polecana przez *British Horse Society*.



świadome jeździectwo

ISBN 978-83-62764-05-1



9 788362 764051