

## **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 dokoła 102

**Praca nad sylwetką, wyprostowaniem i równowagą 103**

Postawa jeźdźca 103

**Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne 104**

ćwiczenie 1. Zwrot na przedzie 104

ćwiczenie 2. Zwrot na zadzie 107

ćwiczenie 3. Łączenie zwrotu na przedzie z kołami i przejściami  
(step-kłus-step) 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-step-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**

**5. Zebranie 172**

Definicja zebrania 172

Wymagania do zebrania 173

Cel zebrania 175

Zastosowanie zebrania	175
Znaczenie zebrania	176
Rola jeźdźcy w zebraniu	178
<b>Podstawowe ćwiczenia zbierające</b>	180
Łopatką do wewnątrz	181
Piruet w stępie	184
Przejścia o dwa chody (kłus-stój-kłus, galop-step-galop plus zwykłe zmiany nogi, kłus-cofnięcie-kłus)	187
<b>Średnio zaawansowane ćwiczenia zbierające</b>	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
<b>6. Skoki - szkoła średnia</b>	221
<b>Ćwiczenia</b>	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
<b>Problemy z techniką - przydatne ćwiczenia zaawansowane</b>	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
<b>Wskazówki do pokonywania parkuru</b>	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
<b>7. Trening do próby terenowej</b>	238
<b>Zadania jeźdźcy i konia</b>	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