



Christopher Bartle • Gillian Newsum

# Trening konia sportowego

UJEŹDŻENIE • SKOKI • KROS

GALAKTYKA

# Spis treści

|  |           |
|--|-----------|
| Ilustracje .....   | 6         |
| Przedmowa .....  | 11        |
| Podziękowania .....  | 15        |
| <b>CZĘŚĆ PIERWSZA Podstawy .....</b>   | <b>17</b> |
| <b>1. Partnerstwo i odpowiedzialność .....</b>   | <b>18</b> |
| <b>Język ciała i postawa .....</b>   | <b>22</b> |
| Język ciała .....  | 22        |
| Postawa .....  | 22        |
| Ustalanie celów .....  | 25        |
| <b>2. Omówienie systemu treningowego.....</b>  | <b>28</b> |
| Nauka/komunikacja .....  | 28        |
| Ćwiczenia gimnastyczne .....   | 28        |
| Rozwój fizyczny .....  | 28        |
| Rozwój psychiczny .....  | 29        |
| <b>3. Jeździec .....</b>   | <b>32</b> |
| <b>Czynniki fizyczne.....</b>  | <b>32</b> |
| 1. Sylwetka .....  | 32        |
| 2. Równowaga .....   | 38        |
| 3. Koordynacja .....   | 41        |
| 4. Zręczność manualna .....  | 42        |
| <b>Wiedza .....</b>  | <b>43</b> |
| 1. Rozumienie biomechaniki i fizyki.....   | 43        |
| 2. System porozumiewania się .....   | 59        |
| 3. Cechy psychiczne (samokontrola, pewność siebie, koncentracja,<br>wyznaczanie celów, samoocena, odporność psychiczna)..... | 74        |
| 4. Wycucie i doświadczenie (ruch, muzyka, rytm, wycucie czasu,<br>cele treningu).....  | 75        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>4. Koń</b> .....   | 76  |
| 1. System treningowy – przedszkole .....  | 78  |
| 2. System treningowy – szkoła podstawowa .....  | 80  |
| 3. System treningowy – szkoła średnia .....   | 81  |
| <b>Przedszkole</b> .....  | 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  |
| <b>Szkoła podstawowa</b> .....  | 96  |
| Ćwiczenia gimnastyczne .....  | 96  |
| Analogia do koła .....  | 102 |
| <b>Praca nad sylwetką, wyprostowaniem i równowagą</b> .....                               | 103 |
| Postawa jeźdźcy .....   | 103 |
| <b>Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne</b> .....  | 104 |
| ĆWICZENIE 1. Zwrot na przodzie .....  | 104 |
| ĆWICZENIE 2. Zwrot na zadzie .....  | 107 |
| ĆWICZENIE 3. Łączenie zwrotu na przodzie z kołami i przejściami<br>(stęp–klus–stęp) ..... | 112 |
| ĆWICZENIE 4. Ustępowanie od łydki po przekątnej .....                                     | 114 |
| ĆWICZENIE 5. Korytarz .....   | 116 |
| ĆWICZENIE 6A. Galop i przejścia: klus–galop, galop–klus .....                             | 117 |
| ĆWICZENIE 6B. Ustępowanie od łydki w połączeniu z przejściami<br>do galopu .....          | 120 |
| ĆWICZENIE 7. Kontrgalop .....   | 121 |
| ĆWICZENIE 8. Cofanie .....  | 124 |
| ĆWICZENIE 9. „Strefa”: klus–stęp–klus .....   | 127 |
| ĆWICZENIE 10. „Strefa”: galop–klus–galop .....  | 130 |
| ĆWICZENIE 11. Przejścia o jeden chód na linii prostej .....                               | 133 |



|  |         |
|--|---------|
| <b>Podstawowy trening skokowy</b> .....  | 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<br>i typami przeszkód .....                            | 163     |
| <br><b>CZĘŚĆ DRUGA Trening zaawansowany</b> .....  | <br>171 |
| <b>5. Zebranie</b> .....   | 172     |
| Definicja zebrania .....   | 172     |
| Wymagania do zebrania .....  | 173     |
| Cel zebrania .....   | 175     |
| Zastosowanie zebrania .....  | 175     |
| Znaczenie zebrania .....   | 176     |
| Rola jeźdźca w zebraniu .....  | 178     |
| <br><b>Podstawowe ćwiczenia zbierające</b> .....   | <br>180 |
| Łopatką do wewnątrz .....  | 181     |
| Piruet w stępie .....  | 184     |
| Przejścia o dwa chody (kłus–stój–kłus, galop–stęp–galop plus zwykłe<br>zmiany nogi, kłus–cofnięcie–kłus) ..... | 187     |
| <br><b>Średnio zaawansowane ćwiczenia zbierające</b> .....   | <br>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<br>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<br>szerokich .....            | 235 |
| Skakanie z celowaniem bliżej wewnętrznego stojaka, by trafić centralnie<br>na przeszkodę .....  | 235 |
| Oglądanie i jechanie parkuru .....  | 237 |
| <b>7. Trening do próby terenowej</b> .....  | 238 |
| <b>Zadania jeźdźca i konia</b> .....  | 238 |
| Bezpieczeństwo przede wszystkim .....   | 238 |
| Węzidła 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 |
| <br>  |     |
| <b>Indeks</b> .....   | 256 |

# Przedmowa

**W**iedza jeźdźca lub trenera siłą rzeczy pochodzi z wielu źródeł: z własnego doświadczenia, od innych trenerów i jeźdźców, z filmów, literatury i obserwacji. Zawsze można nauczyć się czegoś więcej. Moje własne doświadczenie, nabyte podczas jeżdżenia koni wyścigowych i startujących w WKKW oraz nauczania innych, pozwoliło mi opracować gruntowną filozofię treningową, u której podstaw tkwi rozumienie zasad partnerstwa pomiędzy człowiekiem a koniem.

Mówi się, że zbyt intensywne ujeżdżenie szkodzi koniom startującym w WKKW. Nie zgadzam się. Dobry trening ujeżdżeniowy sprzyja sprawności konia i pomaga w skokach zarówno na parkurze, jak i w krosie. Ujeżdżenie jest złe wtedy, gdy jeździec zaczyna dominować nad koniem i przejmować jego obowiązki. Jedno z moich ulubionych powiedzonek mówi, że koń ma swoją robotę do wykonania. Koń musi nauczyć się samoniesienia i motywacji własnej. Musi nauczyć się uważać na siebie, zostawać na linii, rozumieć język ciała jeźdźcy i akceptować dyscyplinę.

Poza nauczeniem konia akceptowania tych obowiązków jeździec powinien pamiętać o swoich własnych. Celem szkolenia jest wypracowanie partnerstwa z koniem, przy czym w relacji tej to jeździec jest partnerem decydującym. Ma to być obraz współpracy, a nie przymusu. Prosząc konia o coś, jeździec musi mieć pewność, że jest to sprawiedliwe i uzasadnione. Dlatego też jeździec musi znać podstawy biomechaniki konia oraz umieć skutecznie porozumiewać się z koniem, działając pomocami. Kolejna bardzo ważna rzecz to świadomość i wyuczucie granic możliwości fizycznych i psychicznych konia, jego zaufania, podejścia i siły fizycznej.

Takie wnikliwe, analityczne podejście do szkolenia koni przekazała mi moja matka Nicole, która jako dziecko jeździła w Belgii i od zawsze bardzo interesowała się treningiem koni, zarówno pod kątem naukowym, jak i praktycznym. W 1963 r. założyła ośrodek jeździecki Yorkshire Riding Centre, a później tłumaczyła wiele książek jeździeckich dla wydawnictwa J.A. Allen, w tym *The Way to Perfect Horsemanship* Udo Bergera. Była perfekcjonistką i zawsze mocno wierzyła w odpowiedzialność jeźdźcy i trenera za dobro konia, która przejawia się w dbałości o prawidłową postawę oraz w stosowaniu przemyślanego, logicznego systemu treningowego. Nie wystarczały jej standardowe instrukcje przekazywane w podręcznikach wydawanych przez Pony Club. Drażniła, by wiedzieć, jak i dlaczego oraz zawsze kwestionowała tradycyjne systemy treningu.



Chociaż poważnie jeździć zacząłem dopiero w wieku czternastu lat, mama zachęcała mnie, by między szkołą średnią a studiami pojechać na rok do Francji i trenować pod okiem Commandanta de Parisota, szefa Cadre Noir – szkoły kawalerii francuskiej w Saumur. Był on wspaniałym człowiekiem i wierzę, że to inspiracja jego osobą oraz entuzjazm mojej matki przyczyniły się do mojej fascynacji ujeżdżeniem.

Później jednak poszedłem na studia i ukończyłem ekonomię na Uniwersytecie w Bristolu. Następnie przez dwa lata zajmowałem się gonitwami płotowymi, zanim dotarło do mnie, że mając ponad 180 cm wzrostu nie jestem idealnym materiałem na dżokeja. Wróciłem wtedy do domu, aby rozwijać swoje zainteresowanie – WKKW, i od tej pory przez całe życie robiłem wszystko, żeby tylko nie pójść do „porządnej pracy”. Mniej więcej w tym czasie zacząłem jeździć na koniu o imieniu Wily Trout. Był to partner, z którym mogłem zrealizować wiele swoich ambicji i spełnić równie dużo marzeń. Poznałem też człowieka, który wywarł największy wpływ na moje jeździectwo. Matka zaprosiła na treningi do naszego ośrodka szwedzkiego trenera Hansa von Blixena-Finecke. Gdy był komendantem szwedzkiej szkoły kawalerii, zdobył indywidualnie złoto olimpijskie w WKKW w 1952 r. Wyszkolił również Mastera Rufusa – konia dosiadanego przez płk. Henri Saint Cyra, który na tej samej olimpiadzie zdobył złoty medal w ujeżdżeniu. Blixen-Finecke miał podobne podejście do treningu jak moja matka i podkreślał znaczenie zrozumienia biomechaniki konia i jeźdźca. Jego podejście polegało na tym, że gdy jakiś element treningu nie wychodził, nie wracał do niego, by go powtarzać, ale próbował rozpracować, w czym dokładnie tkwi problem, niezależnie od tego, czy problem miał koń, czy jeźdźcie. Choć w wyniku przeżytych doświadczeń moje

spojrzenie i przemyślenia wyewoluowały w trochę innym kierunku, twierdzą, że filozofia treningu, którą wyznaję, wciąż w dużej mierze opiera się na jego metodach (patrz *The Art of Training* Hans von Blixen-Finecke).

W tej książce staram się wyjaśnić procesy, dzięki którym koń i jeździec mogą przejść na inne poziomy treningu. Dotyczy to i tych, którzy jeżdżą dla przyjemności, i tych, którzy startują w zawodach podwórkowych, jak również sportowców o randze międzynarodowej. Chociaż kładę nacisk na rozumienie konia i rozpracowywanie wszelkich problemów, to w zamian chcę



Autor podczas olimpiady w Sydney w 2000 r.

otrzymać zdyscyplinowanie i szacunek konia. Istnieje subtelna równowaga pomiędzy zdobywaniem szacunku konia a wymaganiem posłuszeństwa. Jeździec musi umieć spowodować, by koń przystał na jego prośby, wierząc, że robi to w swoim najlepszym końskim interesie.

Doświadczony koniarz wie, że człowiek nigdy nie przestaje się uczyć. Mój system treningowy wciąż się rozwija i niewątpliwie za kilka lat będę mógł przygotować drugie wydanie niniejszej książki, wzbogacone tym, czego się jeszcze nauczę. Dodam, że już podczas pisania książki zacząłem bardziej dostrzegać złożoność tematu. Istnieje tak wiele wspólnie powiązanych zmiennych, że nie da się przewidzieć każdego możliwego scenariusza wydarzeń dla każdego konia. Starłem się przekazać, jak postępować w przypadku różnych odpowiedzi otrzymywanych od konia, ale niewątpliwie więcej pomiąłem niż ująłem. Każdy jeździec rozwija własny zasób doświadczeń, ale dobrze jest móc odnieść je do jakiegoś systemu, który można skonfrontować z własnymi obserwacjami.



*Ramię* jest niezależnym ogniwem, gdy jednak jeździmy w dosiadzie ujeżdżeniowym, powinno być ułożone jak najbliżej ciała. Jeśli odsuniemy ramię za daleko od ciała, stracimy koordynację z tułowiem. Przy dosiadzie odciażającym lub w pozycji do skoków ramię powinno z tułowia zwisać pionowo bądź nieznacznie przed pionem.

*Staw ramienny* ma praktycznie taką samą ruchomość wzdłużną i boczną. To, jak elastyczny mamy kontakt, będzie zależało w dużej mierze od rozluźnienia stawu ramiennego w płaszczyźnie wzdłużnej. Ruchomość boczną należy ograniczyć, aby ramię znajdowało się jak najbliżej tułowia. Ten staw pozwala również na wykonywanie ruchów okrężnych wraz ze stawem łokciowym, umożliwiając rotację całej ręki.

*Staw łokciowy* ma znaczną ruchomość wzdłużną i ograniczoną ruchomość boczną, ale pozwala na wykonywanie ruchu okrężnego wraz ze stawem ramiennym. Rotacja ramienia z pozycji neutralnej do zewnątrz jest elementem prawidłowego stosowania pomocy (wodze), ale nie powinno się wykonywać rotacji do wewnątrz, ponieważ wodza przy takim ułożeniu działa w przeciwruchu, czyli w poprzek ciała i w tył.

*Przedramię* należy uznać za jedną, spójną część z *dłonią*. Powinny działać razem, tak jakby nadgarstek był unieruchomiony i nie mógł się wyginać ani do wewnątrz, ani na zewnątrz. Grzbiet dłoni powinien cały czas pozostawać w jednej linii z przedramieniem. Palce mają być zamknięte na wodzy, z wyjątkiem takich sytuacji, jak oddanie koniowi maksimum swobody w skoku czy w razie potknięcia itp. Oczywiście nie oznacza to, że zamknięta ręka ma być cały czas zaciśnięta.

W miarę jak jeździec nabiera doświadczenia, miękkość lub twardość dłoni może mu pomóc dostroić sygnały przekazywane koniowi za pomocą wodzy. Jeźdźcy mniej zaawansowani mają często tendencję do jazdy z „otwartymi” dłońmi i do wykorzystywania czubków palców. Pomimo że palce są stosunkowo słabe i tak są w stanie ciągnąć za wodze i wędzidło, co skutkuje protestem lub zubożeniem ze strony konia. Jeździec powinien dążyć do tego, by jego dłonie podczas jazdy były „wyciszone”. Pamiętajmy, że za każdym razem, gdy prostujemy czy zginamy palce, zmieniamy kontakt, a więc wysyłamy sygnał do końskiego pyska.



Przedramię powinno być jedną, spójną częścią z dłonią

3. **Otwórz/rozluźnij staw biodrowy**, szczególnie wewnętrzny, a oba puśliska utrzymaj w pionie. Dzięki temu będziesz w stanie od biodra bocznie działać wewnętrzną łydką, jednocześnie utrzymując kontakt łydką zewnętrzną i nie podciągając pięt. Można sobie to ułatwić, wyobrażając sobie uniesienie palców i kolana nogi zewnętrznej, aby przenieść wagę ze strzemięcia zewnętrznego do wewnętrznego.

Warto włożyć trochę wysiłku w wyrobienie w sobie nawyku przybierania tej postawy. Gdy stanie się ona odruchem, będzie można wielokrotnie powtarzać ją w trakcie danego ruchu, aby utrzymać ustawienie oraz komunikować się z koniem.

## Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne

Dwoma najważniejszymi ćwiczeniami uczącymi konia zakręcać w odpowiedzi na postawę i język ciała jeźdźca są zwrot na przodzie i zwrot na zadzie. Dopiero po zrozumieniu i opanowaniu przez konia tych dwóch ćwiczeń można wprowadzać kolejne.



Zwrot na przodzie

### ĆWICZENIE 1

#### Zwrot na przodzie

##### Cele

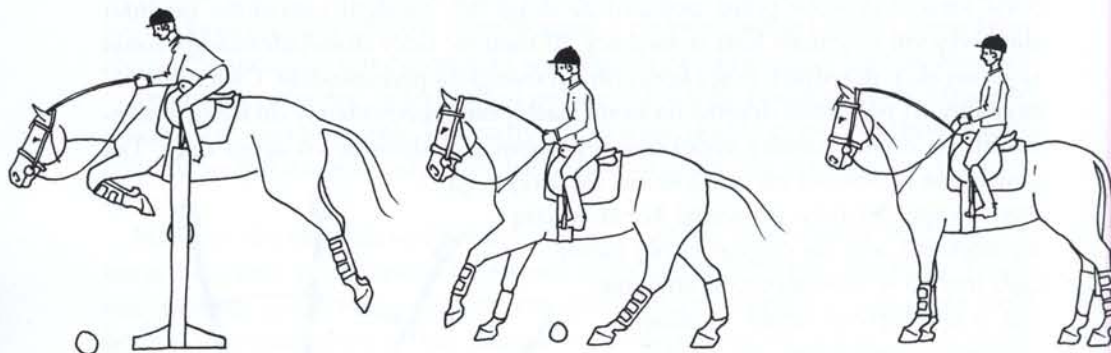
- Nauczyć konia, aby wykonywał zwrot w odpowiedzi na postawę jeźdźca oraz boczne działanie łydki, a nie na działanie wodzami.
- Poprosić konia, aby zaangażował wewnętrzną zadnią nogę, aby uniół grzbiet, wyciągnął szyję do przodu w zaokrągleniu, do równego kontaktu, oraz aby ustąpił w potylicy do wewnątrz.

##### Ćwiczenie

Koń powinien wykonywać zwrot tak, jakby obracał się wokół słupka, do którego przywiązany jest krótkim uwiązem, oczywiście w wyobraźni. Nie powinien kręcić



skę się od niej odsuwa. Oddala się również drąg znajdujący się przed przeszkodą, lecz minimalnie. Aby pomóc koniowi skupić się na linii, można położyć po obu stronach przeszkody dwa dodatkowe drągi wyznaczające kierunek.



Ćwiczenie na baskilowanie

Jeździec najjeżdża na przeszkodę ze stępa i prosi konia o zatrzymanie około 3–4 metrów przed drągiem. Po pełnym zatrzymaniu i rozluźnieniu daje koniowi długą, luźną wodzę, a następnie przykłada łydkę, w razie potrzeby uzupełnioną energicznym cmoknięciem. Koń otrzymuje pełną swobodę i zgodę na przejście odpowiedzialności za skok. Jeździec stara się pozostać z ruchem dzięki prawidłowemu, pewnemu ułożeniu łydki. Wodze zbieramy dopiero po skoku, gdy koń galopuje za przeszkodą, po czym wracamy do galopu w równowadze, a po chwili z powrotem przechodzimy do stępa.

Po podniesieniu przeszkody nie należy ulegać pokusie pochylania się nad drągiem, a w skoku trzeba pozwolić, by to koń wyszedł do nas do góry. Gdy koń naprawdę się stara i mocno pracuje grzbietem (baskiluje), jeździec może nawet zostać uderzony kłębem w klatkę piersiową. Podczas tego ćwiczenia obserwujący z ziemi trener musi śledzić pracę przednich nóg konia. Przednie nogi powinny być podciągnięte do przodu, z ugiętymi nadgarstkami. Zdarza się, że unosząc kłęb, koń opuszcza nadgarstek i całą przednią nogę, zamiast ją zgiąć. W takiej sytuacji należy zwiększyć odległość od drąga do przeszkody, bo koń odbija się za blisko, a najwyższy punkt paraboli skoku wypada za przeszkodą, a nie nad nią.

Trzeba również wykazać się odpowiednim wyczuciem przy podnoszeniu przeszkody. W przypadku niektórych koni ćwiczenie to odnosi skutek dopiero wtedy, gdy przeszkoda jest na tyle wysoka, że koń musi się naprawdę postarać, żeby ją czysto przeskoczyć. Należy jednak uważać na wszelkie objawy zaniepokojenia konia, takie jak oglądanie się wstecz lub spoglądanie na boki, zamiast patrzenia do przodu. Jeśli koń straci drąg, przed kolejną próbą trzeba obniżyć przeszkodę, a jeździec powinien trzymać bardziej pionową sylwetkę nad drągiem i przeszkodą. Jeżeli koń napina grzbiet nad przeszkodą, prawdopodobnie



# Indeks

## A

akceptacja równego kontaktu, przyjęcie kontaktu 77, 80, 112, 127-129

akceptacja, odpowiedź na pomoce 111, 139

Alexandra metoda 33

amortyzacja wstrząsów 36, 45, 53-54, 143

analogia koła 102

## B

bankiet 250-251

baskilowanie 159

ćwiczenia na baskilowanie 82, 231-233, 195

bat (zastosowanie) 43, 56, 61, 64, 65-66, 105-106, 118, 129, 155, 159

Berger Udo 11

bezpieczeństwo 139, 140, 146

bezpośrednia wodza przeciwstawna 71, 105, 109, 186

biomechanika 43

Blixen-Finecke Hans von 12

blokowanie

przez jeźdźca 33, 105

przez konia 62

budowa konia 43, 51, 99, 174

## C

cel 25-27, 59, 68, 69, 75, 98, 138, 228, 238

cele

makro 27

mikro 27

chody 48, 100

chowanie się za wędzidłem 51, 126, 129

chód boczny 103

ciąg 173, 196-202, 207, 208, 217

ciągnięcie 35, 241

cofanie 80, 124-127

corner 252-254

czarna wodza 52

## Ć

ćwiczenia gimnastyczne (praca ujeżdżeniowa) 28, 104-135

## D

dłoń 37, 140, 154, 157

długość strzemienia 139, 142, 144-146

dosiad 63, 89, 103, 119, 131, 140, 144, 160, 178-179, 190-191

dosiad remontowy 146

dosiad skokowy 38

dosiad ujeżdżeniowy 36-37, 39

drag pod przeszkodą 157, 162, 227-228

drag przed przeszkodą 157

drągi na galop 80, 160-162

drągi na klus 80, 151-156

dyscyplina 24, 29

działanie łydki 60-64, 134

działanie wodzy 60-61, 66, 179-180

## E

efekt działania wodzy 67-68, 70, 71

ekspresyjność chodów 81, 100, 127, 131, 175, 213, 214

elastyczność

kontaktu 37

kroków 77, 80, 97, 127, 174, 175

mięśni 46, 50

energia 64, 77, 79, 85-89, 95, 97, 130

## F

Faurie Emile 34, 177

faza lotu 96

## G

galop pośredni 80, 81, 131

gimnastyczne ćwiczenia podstawowe 104-135

głos 74

głowa (konia) 48, 134, 143, 146, 174

grzbiet 46-51, 101

- H**  
hierarchia 82, 83
- I**  
impuls 24, 81, 122, 159, 175, 218, 225  
inochód 97
- J**  
jakość  
  chodów 111, 123-124  
  przejąć 112  
język ciała 5, 38, 59, 64, 67, 68, 74, 78, 80, 83,  
  87, 124, 138-139, 155, 160, 178-179,  
  204-205, 242  
join-up 78, 82
- K**  
kadencja 97, 127, 128, 129-130, 153, 175,  
  209, 210  
Klimke Reiner 19, 20  
kłąb 44, 49, 51, 57, 58  
kłus anglezowany 39, 74, 128, 153  
kłus ćwiczebny 50  
kłus pasażowaty 98  
kłus pośredni 80, 81, 127, 209-212  
kłus wyciągnięty 176, 209-212  
koło 176, 194, 195, 199, 208-209, 217  
kontakt  
  ręce 42-43, 91-92, 146-147, 149  
  koń 72, 91-92  
  łydka (zob. też łydka) 36, 144  
kontrgalop 80, 81, 111, 121-124  
kontrola 79, 89, 139, 144, 146, 149, 241  
koń chodzący WKKW 138, 148, 212  
koń ujeżdżeniowy 172, 212, 213  
koń wyścigowy 136, 150  
koordynacja  
  jeźdźca 32, 41, 156  
  konienia 147  
korytarz (ćwiczenie) 81, 116, 129  
kość ramienna 51, 52  
kręgi 44-45, 46-47  
kręgi lędźwiowe 46  
kręgi piersiowe 46  
kręgi szyjne 49  
kręgosłup 44  
krok (długość) 24, 67, 81, 88-89, 147, 153,  
  160, 172  
kros (jazda/trening) 140, 144, 146, 176,  
  238-255
- kros (oglądanie) 254-255  
krzyżak 157, 163  
krzyżowanie 121, 132, 212  
kulawizna od ręki 96-97  
kwadrat (ćwiczenie) 109  
kwas mlekowy 45
- L**  
lekki dosiad 36, 125, 146, 153, 160, 228, 230  
leniwy 89, 101, 119, 132, 155, 159, 162, 169,  
  175  
lędźwie 54, 58  
linia 52, 99-100, 154, 190  
linia górna 50, 52, 136, 153, 174, 176  
linie 225-228  
lonżowanie 80, 85, 129  
lotne zmiany nogi 121, 123, 173, 212-219  
luźna wodza 135
- Ł**  
łamanie koni 83  
łopatką do wewnątrz 173, 176, 181-184,  
  199, 206, 207, 208, 209  
łopatki (konienia) 49, 62, 64, 70, 80, 105, 107,  
  134  
łydka 36, 139-140, 144, 155, 160
- M**  
mapa 30, 76  
mięsień najdłuższy grzbietu 50, 51  
mięsień płatowaty 52, 32  
mięsień półkolcowy grzbietu 48  
mięsień ramienno-głowy 51  
mięsień wielodzielny 48  
mięśnie (konienia) 45, 48, 53-54, 55  
mięśnie brzucha  
  jeźdźca 51  
  konienia 50  
mięśnie języka 51  
mięśnie prostowniki  
  u jeźdźcy 33, 16  
  u konienia 45, 54  
mięśnie utrzymujące sylwetkę 45, 47  
mięśnie zginacze  
  u jeźdźcy 33  
  u konienia 45, 54  
mięśnie żuchwy 51  
mostek z wodzy 42, 242  
motywacja 61, 64, 87, 109, 175

**N**

- na linii 79, 95, 99, 100, 114, 129, 132, 133-135, 149, 155, 161-162, 219, 240
- na pomocach 136
- na przodzie 49, 58, 70, 98, 124
- nachrapnik 90
- napęd 53-54, 58
- napięcie mięśniowe 45
- nastawienie psychiczne 30, 223
- nauka 28, 76, 109
- neutralna pozycja jeźdźca 139, 141

**O**

- obowiązki
  - jeźdźca 20, 21, 24, 32, 89, 91, 138-147, 160, 236, 238, 240
  - konia 20, 21, 24, 87, 89, 92, 98, 123, 147-151, 160, 238
- odangażowanie 101, 126, 127, 128, 135, 210
- odległość (wyliczanie) 148
- odmowy 167
- odporność psychiczna 31
- odpowiedź 55-56, 61, 68, 76-77, 79, 80
- odpowiedź boczna 64
- odruch naturalny (konia) (zob. też odruchy) 49, 55, 59
- odruch warunkowy 55, 62, 84, 87
- odruchy
  - jeźdźca 141-142, 144
  - konia (zob. też odruch naturalny) 54-55, 63, 83, 156, 191
- odwodzenie (odstawianie) 80, 107, 115
- ogier przewodnik 83
- okser 166
- opieranie się 51, 62, 90, 119, 126, 184, 189
- opuszczony grzbiet 50, 126, 127, 130, 133, 135
- ostrogi 61, 62-68, 159, 242

**Ó**

- ósemka (ćwiczenie) 118, 229

**P**

- parabola 58, 136, 137, 141, 142, 227, 234, 235
- partnerstwo 18, 83
- pasaż 111, 173, 176
- pasek na szyję 142
- pewność siebie
  - jeźdźca 74-75, 148, 156, 223

- konia 29, 77, 82, 87, 111, 138, 147, 150, 152, 156, 222-223, 244
- piaf 173, 176, 202-207
- Piggott Lester 20
- pionowizna 164
- piruet 107, 173, 176, 205, 206
- płochliwość 161
- podporządkowanie boczne 53, 54, 112, 114, 127, 128, 200-203, 205
- podporządkowanie wzdłużne 53, 128
- połączenie przez grzbiet 46, 49, 77, 78, 80, 124, 127-130, 133, 136, 202
- pomoce 56
- pomoce uzupełniające 60, 87
- porozumiewanie się 22, 28, 52-74, 138-139
  - za pomocą dotyku 59, 61, 63
  - za pomocą dźwięku 60, 61, 74
- postawa jeźdźca 58, 60, 67, 106, 112, 132, 138, 242
  - do galopu 190
  - do piau 203
  - do zakrętów i chodów bocznych 103, 107, 181, 184, 199
- postawa spłoszonego konia 47
- pośrednia wodza przeciwstawna 71
- potylicca 56
- powięź 47
- pozycja jeźdźca 58, 141, 239
- półparada 54, 61, 66, 67-70, 71, 91, 92, 105, 106, 107, 109, 113, 119, 128, 131, 183, 185
- praca na płaskim 96
- praca z koniem z ziemi 67, 78, 83, 84
- predyspozycje fizyczne 30
- przednia noga 51, 52, 231, 233-234
- przedramię 37
- przedszkole 76, 77, 78-79, 82-96
- przeganaszowany 91, 101, 135
- przejścia (zob. też przejścia o dwa chody) 79-81, 117-120, 127, 130, 133-135, 228
- przejścia o dwa chody 133, 187-193
- przeszkoda wodna 244-247
- przeszkody potrójne 165-166
- przód 46, 49, 54, 56-59, 81, 100, 130, 133, 141, 173, 175, 184
- przyśpieszanie 158, 162, 168
- przywodzenie 80, 115
- psychologia sportu 74



- R**
- ramię 37
  - reakcja 55-56, 68
  - regularność 77, 80, 96-97, 111, 195
  - renwers 173, 176, 196-202, 208
  - ręce 37, 51, 140-143, 146, 157, 158
  - romb (ćwiczenie) 109
  - rozwój
  - fizyczny 28
  - psychiczny 29
  - rów 247-248
  - równowaga (jeźdźca) 32, 33, 137, 139-141, 153, 156
    - boczna 39-42
    - wzdłużna 38-39
  - równowaga (konia) 57-59, 81, 103, 137, 139-141, 147, 149, 156
    - boczna 78, 80, 98-99, 107, 149
    - wzdłużna 78, 80, 98-99, 107, 124, 149, 172, 179
  - ruchy głowy i szyi 130, 174, 179, 191
  - rytm 65, 67, 77, 80, 89, 97-98, 147, 158, 211, 212, 224
- S**
- Saint Cyr Henri 12
  - samoniesienie 21, 24, 58, 63, 64, 81, 98, 123, 130, 135, 136, 156, 160
  - serpentyna przez przeszkody 229
  - siła
    - jeźdźca 33
    - konia 111
  - siodło (ześlizgiwanie się) 41
  - skoczek (koń) 136, 150, 151, 212
  - skoki luzem 148
  - skoki przez przeszkody 100, 141, 142-147, 178, 234
  - skokowe ćwiczenia podstawowe 151-169
  - skok-wyskok 230-231, 251-252
  - skrzywienie 99, 134, 161, 193, 206
  - spokój 29, 87, 89
  - sposób poruszania się 93, 96, 138, 146
  - sprawność
    - jeźdźca 33
    - konia 111
  - stabilność 139, 140, 141
  - stacjonata ze wskazówką 164
  - staw biodrowo-krzyżowy 46
  - staw biodrowy 35
  - staw kolanowy 35-36
  - staw łokciowy 37
  - staw ramienny 37
  - staw skokowy
    - jeźdźca 36
    - konia 53, 57
  - staw szczytowo-potyliczny 45
  - stawianie dęba 175
  - stopa 36
  - strefa (ćwiczenie) 80, 81, 127-133, 210
  - sygnały wzrokowe 60
  - sylwetka
    - jeźdźca 32-37, 51, 58, 156, 246, 247
    - konia 49, 81, 99, 100-101, 127, 153
  - system ogniw 33-37
  - szacunek 29, 77, 82-83, 85, 89
  - szereg 156, 225-228
  - szereg gimnastyczny 82, 142, 150, 156, 233
  - szeroko zadem 101, 126, 210-211
  - szkielet 43
  - szkoła podstawowa 77, 80-81, 96-169
  - szkoła średnia 77, 172-255
  - sztynna ręka 51
  - szyja jelenia 52
  - szyja konia 48, 49, 52, 56, 57, 71, 72, 134, 143, 145, 174
  - szyja uniesiona 49, 56, 57, 73
- Ś**
- ślinianka przyuszną 52
  - środek ciężkości 57-59, 145, 238
- T**
- technika skoku konia 77, 81, 147, 150, 222, 223
  - temperament 86, 147, 151
  - tempo 89-90, 96, 141, 147, 190, 241
  - Todd Mark 20, 241
  - trawers 173, 176, 196-202, 207, 208, 209
  - trening skokowy 80, 81, 135-169, 221-237
  - tułów 34, 37, 39-40, 139, 142-144, 145, 157, 158, 239
- U**
- udo 35
  - ugięcie zadu 54, 174
  - ujeżdżenie 100, 135, 176, 212
  - układ krążenia 46
  - układ nerwowy 54-55

układ ustaleniowy 53-54  
 ułożenie łydki 64  
 ustępowanie od łydki 80, 81, 114-117, 120,  
 181, 183, 184

## W

w linii 77, 99, 114, 129, 133-135, 149, 154,  
 219, 240  
 warunkowanie 111  
 wewnętrzna łydka do zewnętrznej ręki  
 113  
 wędzidło  
     akceptacja 90, 91  
     stosowanie 90, 243  
 Whitaker John 20  
 wieszanie się na wodzach 68, 91, 92, 242  
 więzadła 43-44  
 więzadło karkowe 44, 46, 48  
 więzadło nadkolcowe 44, 46, 48  
 Wily Trout 12  
 WKKW 110, 178  
 wodza bezpośrednia 70, 105, 109  
 wodza kierunkowa 66, 70, 134  
 wodza ograniczająca 66-70, 90, 124  
 wodza otwierająca 93, 95-96, 123  
 wodza pośrednia 71  
 wodza ustawiająca 66, 72-73, 134, 186  
 wodza wewnętrzna 103, 155, 160, 181-182  
 wodza wstrzymująca 69-70, 78, 79, 140,  
 155, 160  
 wodza zewnętrzna 54, 66, 105, 155, 158,  
 160, 183  
 wodze (długość) 146-147  
 wodze elastyczne 92  
 wolta 194, 199, 217  
 wrażliwość 61, 62, 68, 90-91, 168  
 wskazówki (drażni) 81, 149, 157, 159, 233  
 wyciągnięcie (chodu) 77, 89  
 wyczucie 29, 75  
 wyczucie czasu 59, 63, 69, 75, 106  
 wyłamywanie 163, 168  
 wypełnienie przeszkód 158  
 wypinacze 129  
 wyprostowanie 77, 80, 81, 96, 99-100, 103,  
 128, 149, 155, 233  
 wytrzymałość 28, 86, 111

„wyjść nad (przed) wędzidło” 51, 126, 129,  
 211

## Z

zaangażowanie 54, 80, 106, 121, 124,  
 127-130, 132, 133, 155  
 zad 46, 54, 56-59, 101, 142, 173-175, 206  
     rola 50, 51, 53-54, 56-58, 101, 104, 106,  
     115, 121, 142, 174  
     technika pracy (skoki) 234  
 zad (brak obniżenia) 50, 53, 206, 210  
 zad nieaktywny 101  
 zad rozciągnięty 101  
 zakręcanie 94-96  
 zamiar 94  
 zatrzymanie 80, 126-127, 187-188  
 zaufanie 77, 85, 147, 243  
 zdrowie 43  
 zebranie 19, 54, 78, 80, 81, 89, 98-99, 106,  
 121-122, 130, 172-180  
 zgięcie 52-53, 72  
 zgięcie boczne 45, 52-53, 72, 107, 108, 111,  
 113, 181, 184, 186, 195  
 zgięcie w potylicy 51, 52, 72, 105, 121, 134,  
 205  
 zgięcie wzdłużne 45, 53  
 zmiany co tempo 173  
 zręczność manualna 32, 42, 146  
 zwrot  
     na przodzie 81, 104-107, 206  
     na zadzie 80, 107-109  
 zygzak (ćwiczenie) 109

## Ż

żebra konia 46



Ktoś kiedyś powiedział: „Jeździć konno można się nauczyć, tylko jeżdżąc konno” i to prawda. Z drugiej strony prawdą też jest to, że sukces najlepiej osiąga się, łącząc praktykę z teorią. Książka Christophera Bartle’a łączy teorię z praktyką i to praktyką przez duże P. Autor wielokrotnie potwierdzał swoje przygotowanie praktyczne, odnosząc zwycięstwa w najwyższej klasy zawodach WKKW, a także w ujeżdżeniu. Od dłuższego czasu prowadzi niemiecką Kadre Narodową WKKW. To za jego kadencji niemieccy zawodnicy odnoszą światowe sukcesy, takie jak zdobycie tytułu mistrza świata przez Michaela Junga podczas WEG w Kentucky w USA we wrześniu 2010 roku. Warto więc przeczytać i przemyśleć to, co proponuje znakomity praktyk i teoretyk WKKW.

*Wojciech Mickunas*

Christopher Bartle, jeden z najbardziej uznanych jeźdźców i trenerów na świecie, przygotował podręcznik dotyczący szkolenia koni i jeźdźców we wszystkich dyscyplinach. Dzięki kompleksowemu ujęciu książka ta stanowi bezcenny przewodnik dla każdego jeźdźcy, bez względu na poziom zaawansowania.

Książka przekazuje wiedzę na temat:

#### **JEŹDŹCA**

- dosiady, równowagi i koordynacji,
- sprawności, wiedzy i doświadczenia,
- psychologii i wyznaczania celów;

#### **KONIA**

- szkolenia i porozumiewania się,
- zaufania, akceptacji i szacunku,
- rozwoju fizycznego i psychicznego;

#### **TRENINGU**

- na poziomie przedszkola, szkoły podstawowej i średniej,
- treningu ujeżdżeniowego od podstaw do poziomu zaawansowanego,
- stopniowanych ćwiczeń gimnastycznych,
- techniki skoku, ćwiczeń, pokonywania parkurów,
- szkolenia jazdy w krosie i odpowiedniego przygotowania się do niej (oglądanie krosu).

ISBN 978-83-7579-138-9



9 788375 791389

