



Opracowanie Jo Weeks

# TRENINGI Z MISTRZAMI

LEKCJE Z 10 CZOŁOWYMI TRENERAMI WSPÓŁCZESNEGO JEŹDZIECTWA



# SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie 5

Część pierwsza: NASI MISTRZOWIE 6

Część druga: LEKCJA Z MISTRZEM 34

Część trzecia: POD OKIEM SĘDZIÓW 104

Podziękowania 152

Indeks 153

# Wprowadzenie

Jak wspaniale byłoby móc w dowolnej chwili zasięgnąć porady światowej klasy trenera jeździectwa albo jeszcze lepiej – umówić się z nim na jazdę! Tylko nieliczni jeźdźcy dysponują jednak odpowiednimi kontaktami oraz wystarczającym budżetem, aby spełnić to marzenie. Każdy może jednak skorzystać ze wskazówek przedstawionych w kolejnych rozdziałach niniejszej książki.

Są to relacje z prawdziwych treningów – z udziałem zwykłych jeźdźców i koni – poświęcone najczęstszym trudnościom podczas szkolenia. Czytelnik odnajdzie tu opisy problemów w pracy ujeżdżeniowej, które z pewnością nieobce są również jemu, wraz z możliwymi rozwiązaniami zaproponowanymi przez najwybitniejszych trenerów i międzynarodowych

zawodników WKKW i ujeżdżenia. To okazja, aby podejrzeć ich podczas pracy, poznać ich metody szkoleniowe oraz prześledzić przebieg przykładowej jazdy. W ostatnim rozdziale zamieszczamy wskazówki ukierunkowane na poprawę wyników sportowych, które pozwolą czytelnikowi wznieść się na wyższy poziom jeździectwa.

Dla wielu czytelników lektura książki będzie prawdopodobnie najbliższym, osobistym spotkaniem z ulubionym trenerem, na jakie obecnie mogą liczyć. Niech będzie ona jednak przede wszystkim początkiem nowego, lepszego rozdziału w życiu ich i ich koni. „Treningi z mistrzami” zawierają wiele cennych wskazówek i pomysłów dla wszystkich wielbicieli jeździectwa, niezależnie od ich indywidualnych celów i oczekiwań.

# NASI MISTRZOWIE

Nauka wykonywania różnorodnych, kontrolowanych figur ujeżdżeniowych pozwala koniowi wypracować istotne umiejętności psychiczne i fizyczne, które są mu potrzebne do skutecznego funkcjonowania w świecie człowieka. I nie jest to przesada; praca ujeżdżeniowa służy nie tylko do przygotowania konia do pomyślnych startów w zawodach. Uczy go także poruszania się w równowadze i samoniesieniu przy wykonywaniu wszystkich poleceń jeźdźca. Zwiększa jego pewność siebie we wszystkich obszarach życia, pokazując mu, że komunikacja pomiędzy nim, a człowiekiem może przebiegać w niezwykle prosty i przejrzysty sposób.

W tym rozdziale znani jeźdźcy i trenerzy omawiają kilka najważniejszych figur ujeżdżeniowych. Dzielą się z nami technikami, jakie udało im się wypracować poprzez lata praktyki, wskazówkami pozwalającymi skutecznie wytłumaczyć koniowi nasze oczekiwania. Radzą też, jak pokonać ewentualne trudności. Opanowując te podstawowe figury, koń zaczyna coraz lepiej odgadywać intencje jeźdźca, co znacznie ułatwia i przyspiesza naukę kolejnych elementów. Najważniejsze jest jednak to, że praca ujeżdżeniowa pozytywnie wpływa na komfort psychiczny konia, gdyż uczy go zaufania do jeźdźca w każdej stresowej dla niego sytuacji.



## Renwers krok po kroku

Poniżej opis, jak należy wykonać renwers na lewą rękę:

1. Wykonujemy poprawną łopatkę do wewnątrz w lewą stronę. Pozwala to nadać koniowi właściwy kąt odstawienia (ok. 30° od śladu) oraz właściwie ustawić tylne kończyny.
2. Zmieniamy ustawienie konia z lewej na prawą stronę, przenosząc ciężar ciała z lewej na prawą kość kulszową i zmieniając ułożenie tydek tak, aby prawa lydka znalazła się na popręg, a lewa

przesunęła się tuż za popręg. Lewa wodza staje się nową wodzą zewnętrzną, co oznacza, że prawa wodza, jako nowa wodza wewnętrzna, powinna stać się luźniejsza i delikatniejsza.

3. Teraz wracamy zadem na ślad i jedziemy na wprost. Przez całość ćwiczenia utrzymujemy rytm i impuls. Koń powinien rozluźnić się na prawej wodzy.



Ramiona jeźdźcy odzwierciedlają ułożenie łopatek konia – zewnętrzne ramię jest cofnięte, wewnętrzne delikatnie wysunięte do przodu.

Wewnętrzna (prawa) wodza zachęca i pokazuje ustawienie, ale pozostaje miękka, oddająca.

Wewnętrzna (prawa) lydka leży na popręg, nadając zgięcie i podtrzymując ruch naprzód.

Carl i Proset demonstrują renwers. Kończyny konia poruszają się po czterech liniach; kończyny tylne pozostają na śladzie, kończyny przednie są odprowadzane na wewnętrzną ślad.

Jeździec patrzy zgodnie z kierunkiem ruchu.

Wodza zewnętrzna podpira zewnętrzną łopatkę, zapobiegając jej wypadaniu na zewnątrz, oraz nadaje stopień zgięcia.

Zewnętrzna lydka podpira ciało konia, utrzymuje tylne kończyny na śladzie i ogranicza stopień zgięcia.





Ponieważ Cecil porusza się w nieprawidłowej postawie, ma silnie rozwinięte mięśnie u góry szyi, ale słabo u jej podstawy, przed kłębem



W galopie Cecil podciąga się do przodu przednimi kończynami, a Jan zaczyna reagować defensywnie



Kiedy Jan silniej oddziałuje tydką, a słabiej ręką, galop wygląda zupełnie inaczej

## Kłus, zaufanie i pochwały

Poprosiłem Jan, aby znów przeszła do kłusa, podkreślając, jak ważne jest, aby nagradzać konia od razu, gdy poprawnie wykona polecenie. Konsekwencja w pochwałach pozwala na przyspieszenie procesu szkolenia, gdyż koń zaczyna lepiej rozumieć oczekiwania człowieka. Nagroda nie musi mieć formy poklepania po szyi – wystarczy pochwała słowna, wypowiedziana spokojnym tonem, który pozwoli koniowi zrozumieć, że zareagował prawidłowo.

Po powrocie do pracy w kłusie Cecil znów zaczął pędzić przed siebie, z głową między kończynami i za pionem, na co Jan zareagowała silniejszym kontaktem. Przypomniałem jej, aby nie przytrzymywała się na wodzach, ale żeby jechała dokładnie tak, jak w galopie, unosząc dłonie, aby podnieść potylicę Cecila, i aktywując jego zad przy pomocy tydki.

### Komentarz sędziego

Jaka była ogólna ocena Carla? „To bardzo ciekawy i chętny do pracy koń, o dobrych, aktywnych chodach. Chciałbym zobaczyć u niego silniejszą pracę zadem, co pozwoliłoby mu przekraczać kończynami tylnymi. Trzeba też popracować z nim nad zaokrągleniem sylwetki – choć to powinno poprawić się niejako automatycznie wraz z lepszym zaangażowaniem zadu”, dodaje Carl.

## Sesja szkoleniowa – Carl Hester

### Przekraczanie kończynami tylnymi

Obserwując Ann i Sunniego w klusie, zauważyłem coś interesującego. Kiedy zawodniczka zostawiała Sunniemu luźniejszą wodzę, koń przekraczał kończynami tylnymi, ale kiedy nabierała wodzę, natychmiast przestawał. Poradziłem jej, żeby jechała na nieco dłuższej wodzy, tak żeby Sunnie zaczął silniej wydłużać górną linię ciała i unieść grzbiet. To powinno pomóc mu głębiej wkraczać kończynami tylnymi pod kłode. Faktycznie; kiedy Sunnie mógł wyciągnąć szyję, od razu zaczął przekraczać.



Kiedy Sunnie porusza się aktywnym klusem (powyżej), przekracza kończynami tylnymi, ale przestaje od razu, gdy Ann skraca wodzę (mniejsze zdjęcie)

## Doskonałą jazdę konną, dzięki opisom treningów poprowadzonych przez najwyższej klasy trenerów jeździectwa!

Uczestnicz w jazdach ze „zwykłymi” jeźdźcami i ich końmi, którzy pracują nad konkretnymi problemami, i wraz z nimi korzystaj z porad ekspertów.

Odkryj, w jaki sposób precyzyjne wskazówki specjalistów mogą pomóc ci poprawić wyniki na zawodach. Naucz się wykorzystywać je podczas samodzielnej pracy.

„Treningi z Mistrzami” to książka opisująca takie tematy jak: rozluźnienie, równowaga czy płochliwość. A tym samym bezcenny poradnik dla jeźdźców zarówno podczas ich codziennych jazd, jak i przygotowań do zawodów.

„W tej doskonałej książce zawarto niezwykle cenne wskazówki zgromadzone podczas lekcji z udziałem najróżniejszych par jeźdźców i koni. Sympatycy jeździectwa znajdą tu wiele inspiracji do dalszej pracy nad uzyskaniem zadowolonego i posłusznego konia”. *NFU Countryside*



Odwiedź sklep na:  
[www.akademiajezdziecka.pl](http://www.akademiajezdziecka.pl)

