



# UJEŹDZENIE JEST PROSTE, ALE ŁATWE NIE JEST!

IM WIĘCEJ GODZIN SPĘDZIŁAM W SIODLE, IM WIĘCEJ SZKOLEŃ ODBYŁAM I MADRYCH LUDZI WYŚLUCHAŁAM, KSIĄŻEK Z TEMATYKI JEŹDZIECKI PRZECZYTAŁAM, TYM CORAZ CZĘŚCIEJ NASUWA MI SIĘ WNIOSEK, ŻE UJEŹDZENIE JEST PROSTE, CHOĆ NIE JEST ŁATWE.

Zdjęcia: Oliwia Kubiak  
Pozowały Pola Zdybicka i Wicek,  
Tatiana Bierzniw i Grand Grue PP  
oraz Justyna Janczy i Kolt.

Zdjęcia zrobione w ośrodku  
jeździeckim Ekwador - U Robsona,  
dziękujemy!



## UJEŹDZENIE

z Dorotą  
Urbańską

1. Podstawy  
dobrego  
dosiada

2. A co z resztą  
ciała?

## NASZ EKSPERT



**DOROTA  
URBAŃSKA**

Z wykształcenia lekarz weterynarii oraz trener II klasy. Czynną zawodniczką dyscypliny ujeżdżenia KS Chojnow. 15 razy na podium MPMK w różnych kategoriach wiekowych. Sędzia II klasy w kokach i ujeżdżeniu. [www.dorotaurbanska.pl](http://www.dorotaurbanska.pl)

**W** kolejnych odcinkach mojej opowieści o ujeżdżeniu chciałabym uprościć wam tę moją ulubioną dyscyplinę. Dlaczego warto? Bo ujeżdżenie to sposób na konia łatwego do jazdy, a takowym nie pogardzi, przecież ani skoczek, ani WKKW-ista, czy też weekendowy jeździec terenowy.

### JAZDA NA UJEŹDŻONYM KONIU

Jazda na ujeżdżonym koniu daje największą przyjemność i satysfakcję. Można ją porównać do jazdy dobrej klasy samochodem. Przyczepność, szybkość, zwrotność są doskonałe, a jednocześnie świetne prowadzenie i czułość hamulców oraz gazu pozwalają na pełną i precyzyjną kontrolę. Czyli pełne porozumienie z pojazdem – naszym koniem.

Jednak mimo niezaprzeczalnych atutów takiej jazdy, świeżo upieczony kierowca może być zagrożeniem na drodze, kiedy go posadzimy za kółkiem takiej "Formuły 1". Do tego trzeba dużego wyczucia, pewności i szybkości reakcji kierowcy. Stąd pierwszym tematem, którym chciałabym się zająć, jest dosiad. To właśnie za jego pomocą, za pośrednictwem naszego ciała, komunikujemy się z koniem. Dzięki sprawności i precyzji działania naszych rąk, nóg i przede wszystkim dosiada właśnie wpływamy na poruszanie się naszego rumaka. Dlatego dopóki języka naszego ciała nie opanujemy w sposób perfekcyjny, dopóty trudno będzie nam osiągnąć porozumienie ze zwierzęciem, którego dosiadamy.

### TRZY PUNKTY

Najłatwiej byłoby omawianie poprawnej sylwetki na koniu zacząć od ułożenia rąk, nóg czy też informacji, że jeździec głowę powinien trzymać prosto i uniesioną. Tak, to ważne, ale zdecydowanie najważniejsze jest położenie środkowej części naszego ciała, czyli ustawienie miednicy – bo to dzięki niej właśnie udaje się nam, lub też nie, utrzymać równowagę na koniu. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak ułożenie tej grupy zrośniętych kości wpływa na jakość naszej jazdy. Siedzenie w równowadze to warunek, aby poruszać się w harmonii z naszym koniem, czyli równomiernie podążać za ruchem konia bez przeszkadzania mu w tym ruchu. Często zdarza

### PAMIĘTAJ!

*Sprawność i precyzja jeźdźcy to warunek poprawnej pracy konia!*

### MASZ TE PROBLEMY? POPRAĆ NAD DOSIADEM!

*Jeśli masz jeden z poniższych problemów, prawdopodobnie powinieneś pracować nad dosiadem!*

- Twój koń pięknie porusza się luzem, jednak pod siodłem traci grację i swobodę
- Masz problemy z wyegzkwowaniem od konia swoich poleceń
- Czujesz, że nie masz dobrego porozumienia z wierzchowcem
- Trener często powtarza ci, abyś przesunął łydkę do tyłu; sytuacja nie poprawia się mimo twoich prób
- Masz poczucie, że twoje łydki nie przylegają do boków konia
- Mocno zaciskasz kolana na siodle
- Masz poczucie, że gdyby nie strzemiona lub zaciśnięte kolana, nie byłbyś w stanie utrzymać równowagi w siodle
- Kłus ćwiczebny sprawia ci duże problemy, nie jesteś w stanie go wysiedzieć lub jest to dla ciebie bardzo niekomfortowe
- Masz wrażenie, że twoja stopa jest nienaturalnie ustawiona, co powoduje napięcia w łydce i udzie

się nam obserwować konia, który pięknie się porusza... o ile nikt na nim nie siedzi. Gdy tylko na jego grzbiecie pojawi się pasażer, zwierzę zmienia mechanikę ruchu nie do poznania. Działa to również w odwrotny sposób – dobry jeździec potrafi wpłynąć na swojego rumaka tak, aby ten z przeciętnie ruszającego się zmienił się w konia pełnego gracji, lekkości i piękna. Jednak aby tak się stało, musi zostać spełniony warunek podstawowy – jazda w równowadze.

### SPRAWDŹ SWÓJ DOSIAD

Jest bardzo prosty sposób na ustalenie, czy siedzimy prawidłowo – wystarczy sprawdzić czy czujemy w siodle równomiernie trzy kości:





## TO POWINIENESZ SPRAWDZIĆ!

*Czy ustawienie twojej miednicy jest poprawne? Sprawdź to, korzystając z rad naszego eksperta!*

- Zlokalizuj dwie kości kulszowe. Odnajdziesz je łatwo, jeśli siedząc na krześle wsuniesz dłonie pod pośladki. Poczujesz, jak wbijają się w twoje ręce
- Siedząc w siodle, powinieneś czuć równomierne obciążenie obu kości kulszowych i spojenia łonowego
- Nierównomierne obciążenie kości kulszowych możesz sprawdzić, wsuwając dłonie pod pośladki

prawą i lewą kość kulszową – to są te kości w pośladkach (jeżeli nie możesz ich znaleźć – włóż dłoń pomiędzy pośladki i siodło i pokręć się w siodle) oraz spojenie łonowe. Wszystkie te punkty powinny być obciążone w równym stopniu, czyli po 1/3 ciężaru powinna spoczywać na każdym z nich. Teraz cała filozofia polega na tym, aby utrzymać to ułożenie miednicy w pozostałych chodach, poczynając od stępa, a kończąc na galopie. To nie jest zadanie na jedną jazdę, lecz świadomość kontrolowania ułożenia własnej miednicy należy wprowadzić na stałe w repertuar codziennego treningu, w każdym z chodów, w każdym z ćwiczeń z osobna.

Dosiad fotelowy



Dosiad widłowy

## BŁĘDY DOSIADU

Jeżeli zdarza się, że trener wciąż powtarza ci, abyś cofnęła łydkę, a ty choć przecież się starasz, to cały czas ta noga ucieka do przodu, to z pewnością siedzisz za bardzo na kościach kulszowych, a spojenie łonowe jest odciążone. Siedzisz więc w tak zwanym dosiadzie fotelowym (miednica w tyłopochyleniu). Dodatkowo prawdopodobnie masz tendencje do ciągnięcia konia za wodze i zostajesz lekko za ruchem. Dopóki nie poprawisz ułożenia miednicy, dopóty nie poradzisz sobie z uciekającą w przód łydką i pozostałymi kłopotami.

Możliwa jest także sytuacja odwrotna – nadmierne obciążenie kości spojenia łonowego, czyli dosiad widłowy (przodopochylenie miednicy) – wówczas najczęściej jeździec nadmiernie pochyla się nad szyją konia, nogi za bardzo uciekają mu do tyłu, a ciało bywa spięte.

## DALSZE KROKI

Teraz, gdy omówiliśmy prawidłowe ułożenie miednicy, można przejść do kolejnych rejonów ciała. Pamiętajcie jednak, że tylko poprawne ustawienie miednicy – w pozycji środkowej, daje szansę na jej równomierne wychylenie się w obie strony, zarówno do przodu jak i do tyłu, a tylko taka praca tych kości umożliwia miękko podążanie za ruchem konia np. w kłusie ćwiczebnym, jak i w galopie. Warto temu elementowi dosiadu

poświęcić więcej czasu i wprowadzić do codziennych treningów odpowiednie ćwiczenia. Częste trudności z kłusem ćwiczebnym wynikają z nieprawidłowego ułożenia miednicy i czasem niewielkie zmiany w jej ułożeniu dają ogromną poprawę. Dzięki temu zamiast godzinami

## PAMIĘTAJ O STAWACH

*Opanowanie trzech stawów jest niezbędne dla osiągnięcia prawidłowego dosiadu:*

- **Staw biodrowy**, którego ruchomość często dopiero musimy wyćwiczyć. Powinien być elastyczny i umożliwiać odpowiednie ułożenie całej nogi
- **Staw kolanowy**, który pozwala na poprawne ułożenie łydki, umożliwia jej miękko przyleganie do boku konia i jest warunkiem prawidłowego oddziaływania
- **Staw skokowy**, popularnie zwany kostką, który odpowiada za poprawną pozycję stopy w strzemieniu.

Wszystkie te stawy powinny być elastyczne podczas jazdy. Unikaj blokowania stawów czy usztywniania ich!

katować siebie i konia, objając mu się po grzbiecie, zajmijcie się trzema punktami dosiadu i jego elastycznością.

## PÓJDŹMY W DÓŁ

Kiedy prawidłowo, luźno siedzisz w siodle, puść po prostu nogi w dół. Nie bój się lekkiego rozchylenia stóp na zewnątrz.

Dobrze jest zaobserwować, jaka jest naturalna pozycja twoich stóp gdy stoisz na ziemi. Niektóre osoby mocniej rozchylają palce stóp na zewnątrz stojąc, inne trzymają bardziej równoległe stopy. Nie walcz za wszelką cenę o słynne "palce do konia". Zamiast tego postaraj się, żeby pozycja twoich stóp, gdy siedzisz w siodle, była jak najbardziej zbliżona do tej, którą twoje stopy zachowują, gdy stoisz na ziemi.

Jednak najważniejszą rzeczą jest aby nie trzymać się siodła kolanami. W zależności od budowy siodła, kolano może "leżeć" na poduszce kolanowej lub też być prawie bez kontaktu z siodłem (w drugiej sytuacji najczęściej siodło jest tak zbudowane, że daje podparcie dla naszego uda). Przy prawidłowym ułożeniu miednicy, najczęściej automatycznie uzyskamy poprawną linię prostą - jeśli poprowadzimy linię prostą od biodra do podłoża, to kostka w naturalny sposób stanie się punktem na tej linii.

Ważną rolę odgrywa tutaj prawidłowe dopasowanie długości strzemion – zarówno za długie, jak i za krótkie będą utrudniały utrzymanie równowagi. Dłuższe strzemiona stosujemy na lepiej ujeżdżonym koniu, krótsze - gdy



Zaciśnięcie kolan powoduje podciąganie pięty do góry i brak elastyczności dosiadu.

## TO WAŻNE!

*Prawidłowe ułożenie łydki jest jednym z warunków prawidłowego oddziaływania na konia. Zależy od wielu czynników:*

- Prawidłowa pozycja miednicy, z równomiernym oparciem na kościach kulszowych i spojeniu łonowym
- Odpowiednio dopasowana długość strzemion - zarówno za krótkie, jak i za długie uniemożliwią dobre ułożenie łydki
- Budowa anatomiczna konia może wpłynąć na inne ułożenie łydki
- Budowa siodła także ma wpływ na dosiad
- Prawidłowe ułożenie stopy w strzemieniu umożliwia przyleganie łydki do boku konia na jak najdłuższym odcinku

koń jest młodszy i mniej przewidywalny w ruchach. Na to, jak siedzimy, ma pewien wpływ budowa anatomiczna grzbietu konia (szerokie, wąskie ożebrowanie, wysoki, mały koń) oraz czy koń miękko, czy też twardo (niewygodnie) nosi. Najważniejsze, aby łydka mogła swobodnie na jak najdłuższym swoim odcinku przylegać do boku konia, zachowując elastyczność w pracy wszystkich trzech stawów nogi (kostka, kolano, biodro).



**20 lat**  
doświadczenia



☎ 607 855 293

www.cheval-liberte.com  
d.f@cl.com.pl





## ZAUF AJ RÓWNOWADZE

Kiedy odrywam jeźdźcowi kolano od siodła, to zdarza się, że słyszę protest: "to czym ja mam się trzymać siodła?!". Odpowiedź może być tylko jedna: niczym! Tylko równowagą! Więc warto ćwiczyć ją poczynając od dobrego ułożenia miednicy.

Z pomocą może przyjść jeszcze łydka. Jeżeli lekko rozchylimy kolana, to łatwiej możemy przyłożyć tylną część naszej łydki do konia. łydka powinna móc leżeć miękko dotykając boki konia i to ona daje wsparcie dla równowagi w siodle. Jak mawiał major Olędzki (trener m.in. Jana Kowalczyka) „Jeździec łydką ma czuć, jak włosy koniowi na bokach rosną.”

Aby łydka, a dokładnie jej tył, prawidłowo mogła leżeć na brzuchu konia, musimy rozluźnić i zapanować nad trzema bardzo ważnymi stawami w naszej nodze stawem biodrowym (bywa niewyginastyczny u wielu jeźdźców i może mieć ograniczony zakres ruchu), stawem kolanowym i stawem skokowym (czyli tak zwaną kostką).

W zależności od budowy konia (na koniach mniej wyklębionych i z szerszym ożebrowaniem siedzi się trudniej, bo jak na becze) i naszej anatomii (dłuższe czy też krótsze nogi jeźdźcy, szczuplejsze czy bardziej tęgie) - za każdym razem należy się zastanowić nad optymalnym, indywidualnym ułożeniem nóg u danej pary. Warto poświęcić temu trochę czasu, bo to właśnie nogi dają wraz z pracą ciała największy wpływ na naszego konia, a jednocześnie pomagają w stabilizacji sylwetki jeźdźcy.

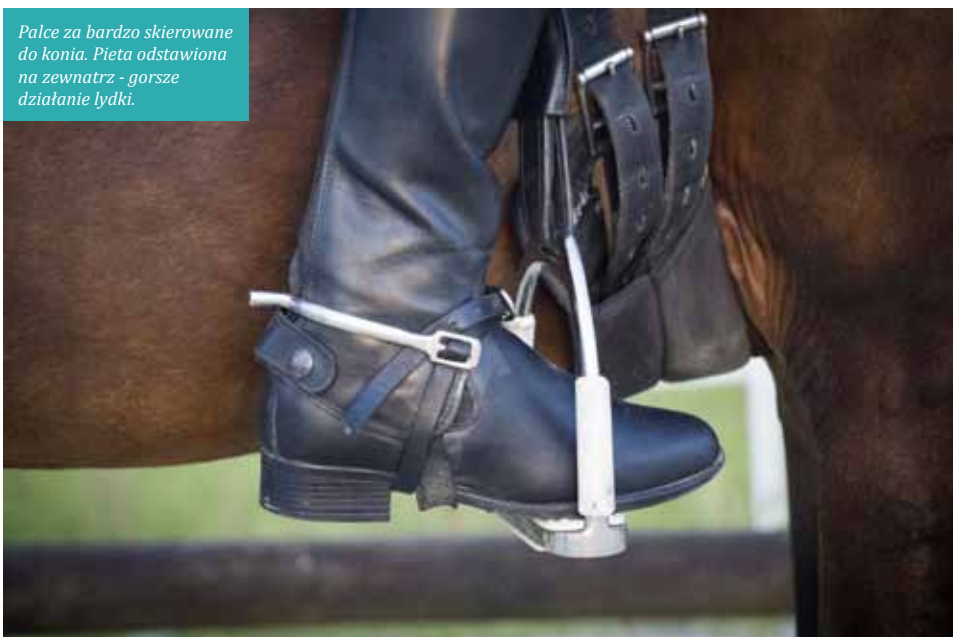
## STOPY NA DESER

Niczego odkrywczego nie napiszę mówiąc, że strzemię powinno leżeć pod najszerzą częścią stopy (nie pod palcami!), a pięta powinna znajdować się niżej niż palce. Jednak unikajcie komendy "pięta w dół" - to powoduje napięcie prócz kostki, także stawu kolanowego i biodrowego, co w efekcie daje nam półsiad, zamiast równomiernego siedzenia na pupie. To jest dobra komenda w skokach. Zarówno półsiad, jak i dosiad odciążający, są w pewnych sytuacjach bardzo pożądane, jednak należy mieć świadomość mechanizmu działania komendy „pięta w dół”.

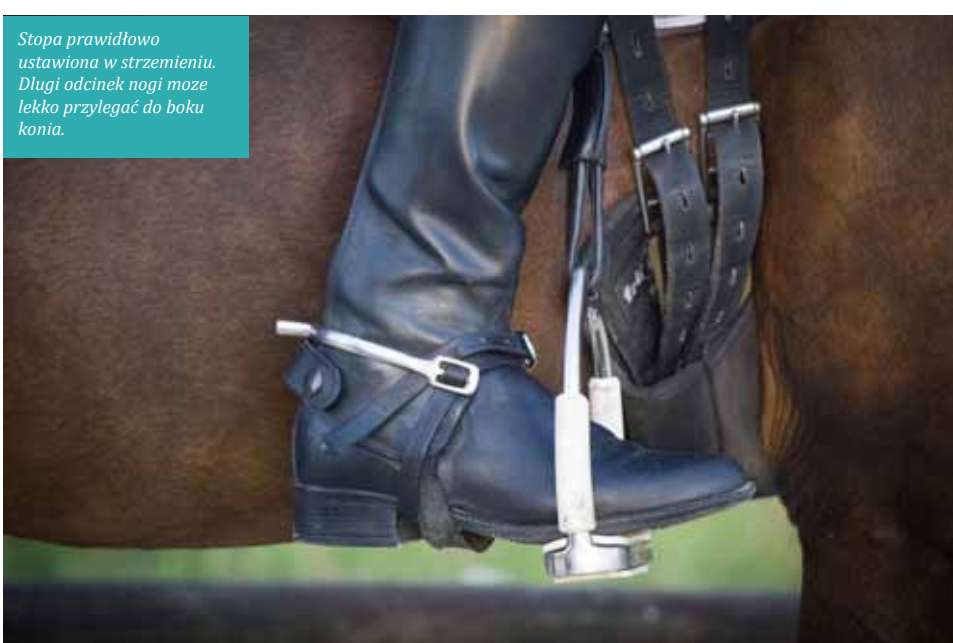
Dużo lepszy efekt osiągniemy myśląc, mówiąc "palce stopy do góry" - dzięki temu brzusec łydki jeźdźcy napina się i nasza łydka ma większą skuteczność, a kolano i biodro mogą pozostać w rozluźnieniu i pracować niezależnie. Kolejną komendą, na którą trzeba uważać, jest



Stopa nienaturalnie, nadmiernie wykręcona na zewnątrz - kolano całkowicie odstawione.



Palce za bardzo skierowane do konia. Pięta odstawiona na zewnątrz - gorsze działanie łydki.



Stopa prawidłowo ustawiona w strzemienu. Długi odcinek nogi może lekko przylegać do boku konia.

„palce do konia”. Nasza łydka powinna działać od dołu do góry - aby unosić grzbiet konia oraz od tyłu do przodu - aby wysłać konia przed siebie, do przodu, stąd nawet lekkie odchylenie stopy na zewnątrz bywa pożądane i ułatwia taki kierunek działania naszej łydki. A zebrany koń to przecież cel pracy w każdej dyscyplinie jeździeckiej!

## PROSTE, A NIEŁATWE

W tej części cyklu "Ujeżdżenie jest proste, ale nie jest łatwe" zajęłam się naszym centrum ciała oraz ułożeniem nóg, które dla jeźdźcy są bezpośrednim połączeniem z koniem. W kolejnej chciałabym skupić się na ułożeniu tułowia jeźdźcy oraz opowiedzieć o "przechyłkach", które bardzo rzadko jest zwracana uwaga, a które mają ogromny wpływ na równowagę podczas całej jazdy i skuteczność stosowania pomocy.

Idealną pomocą w pracy nad dosiadem jest obecność luster na ujeżdżalni, dzięki czemu na bieżąco możemy skontrolować, czy np. nasza pięta, biodro, ramię, ucho leżą w jednej linii prostopadle skierowanej do podłoża. Jeżeli nie posiadamy takiego luksusu, to równie pomocne może być nagranie krótkiego filmiku przez osobę z zewnątrz. Warto postarać się o taką kontrolę, gdyż często wydaje się nam, że siedzimy prosto, a pięta jest najniższym punktem jeźdźcy - rzeczywistość bywa zupełnie inna. Świadomość pracy naszego ciała jest bardzo ważną umiejętnością i warto ją trenować, niezależnie od poziomu jeździeckiego, na jakim się znajdujemy. Najłatwiej oczywiście pracować z ułożeniem naszego ciała w stępie i od tego chodu należy zacząć

Prawidłowy dosiad w rozluźnieniu i równowadze w klusie.



## TO MOŻE POMÓC!

Praca nad poprawą dosiadu potrafi być bardzo trudna. Jeździec sam często nie zdaje sobie sprawy ze swoich błędów. Oto, co może pomóc!

- Dobrze ujeżdżony, prawidłowo reagujący koń natychmiast pokaże, jeśli popełniamy błąd, a kiedy poprawimy swoje oddziaływanie, jego reakcja najlepiej pokaże nam dobry kierunek pracy
- Lustra na ujeżdżalni pozwolą samodzielnie kontrolować swój dosiad, poprawiać ustawienie sylwetki i szukać słabych punktów
- Pomoc osoby z ziemi, na przykład w postaci nagrania krótkiego filmiku z jazdy
- Oczywiście pomoc trenera, który na bieżąco będzie kontrolował nasz dosiad i pomagał korygować jego błędy

układając się w siodle, lecz potem należy kontrolować każdy z elementów z osobna, jak i ogólny obrazek zarówno w klusie jak i w galopie, czy poszczególnych skomplikowanych elementach jak wolty, ciągi czy kłus wyciągnięty. Na koniec chciałabym zwrócić uwagę, że dosiad ma być przede wszystkim i w żmudnej pracy układając nasze biodro, piętę czy kolano dbajcie aby przez przypadek nie wkrađło się usztywnienie w żaden z układanych naszych kawałków. Powodzenia!



Nowa Gama 2016



ceny od 17 130 zł



### NASI PRZEDSTAWICIELE:

- Jarocin  
Auto Port, tel. 62 505 25 00/21, biuro@autoport-jarocin.pl
- Warszawa  
Wiro-BP, tel. 22 888 300 88, biuro@przyczepy.com.pl
- Białe Błota  
Nowacki, tel. 523 814 443, biuro@przyczepy.klo.pl
- Szczecin  
Stajnia, tel. 914 238 332, sklep@stajnia.info.pl
- Bouffon, tel. 914 607 354, biuro@bouffon.pl
- Gostyń  
Jegger, tel. 66 571 00 60, przyczepy@jegger.pl
- Olsztyn  
Kubik, tel. 85 276 143, artur@kubik.pl
- Kraków  
F.H. D.C.G. i S-ka, tel. 509 187 187, nicq@neostrada.pl
- PK Foremniak Dawid, tel. 501 276 262, konetransport@gmail.com

655 736 212

www.debon.pl

debon@debon.pl