



# PŁYNĄC galopem...

## NASZ EKSPERT

DOROTA URBAŃSKA



Z wykształcenia lekarz weterynarii oraz trener II klasy. Czynnny zawodnik dyscypliny ujeżdżenia. 15 razy na podium MPMK w różnych kategoriach wiekowych. Sędzia II klasy w skokach i ujeżdżeniu.

www.dorotaurbanska.pl



Zdjęcia: Paulina Peckiel.  
Dziękuję za udostępnienie do sesji obiektu Stajni Chojnów, Salonowi Koński Świat za sprzęt oraz właścicielom koni: Anecie Koźniewskiej oraz Adamowi Rutkowskiemu.



## SERIA! POPRAWIAMY JAKOŚĆ CHODÓW

1. Z ktusem można zrobić wszystko
2. Płynąc galopem
3. Maszerując stępem

Z poprzedniej części niniejszej serii wiecie już, że klus jest tym chodem, który w największym stopniu da się zmienić za pomocą odpowiedniej pracy. Co zatem ze stępem i galopem? Czy jesteśmy skazani na to, z czym wierzchowiec trafił w nasze ręce? Niekoniecznie! Dziś chciałabym pokazać, jak rzetelną pracą można poprawić jakość galopu.

### GALOP IDEALNY

Choć wybierając konia często zwracamy dużą uwagę na klus, to w wyższych konkursach z Grand Prix włącznie coraz większe znaczenie ma to, jak zwierzę prezentuje się w galopie.

Galop powinien być lekki, pilny, obszerny i okrągły – tak czytamy w „Zasadach jazdy konnej” – biblii niemieckiego jeździectwa. Dużą wartością galopu jest jego tendencja „pod górę” – powinniśmy mieć wrażenie, że koń, jadąc cały czas po płaskim, galopuje tak, jak gdyby chciał wjechać pod górę wzniesienia. Taki chód ułatwia zebranie, szczególnie w wyższych konkursach. A jeszcze ważniejszą cechą jest szybka akcja zadnich kończyn. Nie wszystkie konie z natury mają taki właśnie galop, ale też nie wszystkie rumaki w galopie dochodzą do najwyższych konkursów.

Prócz naturalnych walorów ruchu konia, ogromnie ważny jest jego charakter – niejednokrotnie przekonałam się, że większą wartością u wierzchowca jest chęć współpracowania z człowiekiem, a także umiejętności jeźdźcy, niż doskonałe możliwości ruchowe.

### GALOP MŁODZIAKA

Wsiadamy na 3-latkę i po kilku próbach udaje nam się zagalopować. Młodziak zrobił 5-7 foulee i już ściana ujeżdżalni się skończyła. Z impetem wpadł w zakręt... albo rozpadł się do klusa? Któż z was nie zna takiego scenariusza?

I jak tu ocenić jakość takiego galopu u młodego konia? Przecież większość problemów z galopem u młodych wierzchowców nie wynika z niczego innego jak tylko z powodu braku równowagi i panowania nad własnym ciałem w tym chodzie.

Trzeba pamiętać, że taki podjazd – nim trafił pod siodło – spędził prawdopodobnie kilka godzin na łożu,

a tam głównie poruszał się klusem. Ćwiczył równowagę właśnie w tym chodzie, a tymczasem galop wymaga od konia dużo więcej zrównoważenia i siły, aby zapanować nad własnym ciałem. Znam przypadek wierzchowca, który w dorosłym życiu miał wspaniały galop, jeden z najlepszych na jakim przyszło mi podróżować, a podczas zajeżdżania niebezpiecznie ponosił w momencie zagalopowania – nie ze złośliwości, po prostu całkowicie nie radził sobie z tym chodem. Cierpliwość i powtarzanie w końcu dały mu możliwość zaprezentowania jego wyjątkowych walorów galopu.

### A WIĘC ZAGALOPUJMY

Lubię zagalopowanie ze stępa. Koń w tym ćwiczeniu pokazuje, jak potrafi przenieść swój ciężar ciała na zad w pierwszej foulee, unieść przód (nie głowę i szyję, a łopatki) i popłynąć dalej galopem.

Postarajcie się zagalopować z myślą, że chcecie wystartować zadem konia, a potem dopiero pozwólcie mu na uniesienie przodu. Taka praca przyniesie przyspieszenie akcji zadu. Nie wolno pozwalać, aby zwierzę atakowało galop przodem – najczęściej jest tak, że konie podrzucają głowę i szyję. Chociaż czasem wygląda to efektownie, powoduje efekt odwrotny od tego, jaki chcemy osiągnąć – zad zostaje za nami, więc jego akcja zamiast przyspieszać, zwalnia.

Galop w półsiadzie odpręża grzbiet konia i ćwiczy ruch wymagany w C-klasie – galop wyciągnięty.



Zainteresowanych szczegółami odsyłam do mojego bloga [www.dorotaurbanska.pl](http://www.dorotaurbanska.pl), gdzie znajdziecie garść szczegółów w tekście „Zagalopowanie od d... strony”.

### Pamiętaj!

Galop to chód w swej naturze krzywy, bo niesymetryczny – dzięki pracy udaje się osiągnąć w nim wyprostowanie.

Częstym błędem, jaki popełniają jeźdźcy, jest nadmierna chęć pomocy ciałem w zagalopowaniu (jeździec czasem wręcz rzuca się ciałem w przód) – utrudniając tym znacznie znalezienie równowagi koniowi.

Jeździec powinien niejako nie ruszać się w siodle,

dać pomoce do zagalopowania

(„wcisnąć przyciski”) i czekać, aby to zwierzę zabrało go ze sobą do galopu.

### Ćwiczenie 1. DODAJ – SKRÓC – DODAJ

To najważniejsze ćwiczenie poprawiające jakość tego chodu. Jednak nie mam tutaj na myśli dodania po całej długości ściany czy też przekątnej. Ważna jest częstość i jakość dodania (pod górkę) oraz skrócenia (też pod górkę). Proście waszego konia o wydłużenie wykroku na 5-6 foules i zaraz potem skróćcie galop. Spróbujcie, aby ciężar ciała zwierzęcia podczas skrócenia przenosił się na zewnętrzną zadnią nogę. Łatwiejszą wersję tego ćwiczenia można prowadzić na dużym kole (20 m) – to ułatwia powrót do skróconego (zebranego) galopu lub po owalu – dodanie na prostej, a skrócenie na łuku.

Jeśli twój koń ma dobry stęp – ciesz się, prawdopodobnie będzie miał też dobry galop! A jeśli stęp pozostawia wiele do życzenia... też się ciesz! Bo galop, w przeciwieństwie do stępa, można poprawić. Nie w takim zakresie jak klus, ale jednak. Do dzieła!



Starajcie się siedzieć prawie nieruchomo w zagalopowaniu. To koń ma was zabrać do tego ruchu.

## Ćwiczenie 2.

### CAVALETTI PO SKOK-WYSKOK

Podobnie jak w kłusie, praca na drągach może znacznie poprawić jakość galopu. Drągi ułożone w odległości ok. 3 metrów od siebie namówią waszego podopiecznego do dłuższego przebywania w powietrzu, czyli większej okrągłości foulee.

Początkowo proponujemy 1-3 drążków, z czasem mogą rosnąć w liczbę oraz wysokość.

Ostatecznie można nawet ułożyć drągi po niewielkim wycinku koła i w ten sposób ćwiczyć giętkość boczna i pionowa konia. Nie od dziś znana skoczkom jest moc ćwiczenia gimnastycznego w postaci układu skok-wyskok na niewielkich wysokościach. Taka praca przyniesie także wiele korzyści koniom ujeżdżeniowym. To doskonała gimnastyka dla grzbietu wierzchowca, a właśnie jakość pracy tej części ciała w dużej mierze decyduje o jakości galopu konia.

## Ćwiczenie 3.

### GALOP W BOK

Kiedy już wygimnastykowaliśmy konia w pionie, przyszedł czas na wygięcia boczne. To właśnie chody boczne, obok naprzemiennych skręceń i dodań, najmocniej przyczyniają się do poprawy jakości galopu.

Na konsultacjach z Janem Bemelmanssem, wyraźnie można było zauważyć, że w kłusie preferuje jazdę łopatką do wewnątrz, a w galopie prosi o częste trawersy. Dlaczego?

Za jakość galopu odpowiada w dużym stopniu siła wewnętrznej (w stosunku do nogi w galopie) tylnej kończyny.

I właśnie w trawersie to ta noga jest najbardziej obciążona. Dlatego jeźdźcie trawersem na ścianie, a na przekątnej ciągiem – wasz koń sam pokaże, w którą stronę jest mu trudniej – będzie tracił rytm i płynność w galopie. To powinno zwrócić waszą uwagę, którą nogę wewnętrzną tylną zwierzę ma słabszą, która wymaga więcej treningu.

Początkowo tylko krótsze odcinki, a z czasem ciągi przez całą ujeżdżalnię będą doskonałą gimnastyką dla waszego sportowca. Dodatkowym utrudnieniem mogą być zmiany zgięcia (ciąg-ustępowanie-ciąg) oraz zmiany obszerności foulee. Ale to już ćwiczenie dla bardziej zaawansowanych koni i jeźdźców.

## Ćwiczenie 4.

### KONTRGALOPY

Kolejnym ćwiczeniem poprawiającym ten „trzeci” chód jest kontrgalop. Koń musi utrzymywać

Liczne dodania i skrócenia poprawiają jakość galopu.



równowagę w galopie na niewygodną dla niego zewnętrzną nogę. Początkowo możemy prosić o półwoltę i krótkie odcinki na zewnętrzną nogę po ścianie, zakończone przejściem do kłusa.

Stopniowo dodamy odejście do wewnątrz ujeżdżalni na przekątnej i powrót do ściany galopem, ostatecznie ćwicząc serpentyny i narożniki. W ten sposób w galopie ponownie będziemy wzmacniać tylną zewnętrzną nogę konia i jego równowagę. Ważne, aby zawsze czuć w galopie wyraźny TRÓJTAKT, który szczególnie łatwo utracić w kontrgalopie. Nie wolno dopuścić do tego, żeby rozdzielił się moment stawiania nóg wewnętrznej tylnej i zewnętrznej przedniej!

Szukajcie tendencji „pod górę” i nie spieszcie się, prowadząc konia w galopie na zewnętrzną nogę.

## Ćwiczenie 5.

### PROSTO W GALOPIE

Jeżeli chwilę zastanowicie się, to znając mechanikę ruchu konia w stepie, kłusie i galopie zauważycie, że pierwsze dwa chody są symetryczne, a galop jest inny. Koń może bowiem galopować na jedną lub drugą nogę – to oznacza, że galop jest chodem niesymetrycznym, czyli krzywym w swojej naturze. W galopie każda noga pracuje inaczej. Wystarczy kiedyś stanąć na przedłużeniu długiej ściany czworoboku hali i popatrzeć na wierzchowca galopującego po ścianie od tyłu. Po ilu śladach porusza się większość z nich? I co widzicie – dwie, trzy, a może cztery nogi?

Powinniście widzieć tylko dwie. Jednak bez pracy jeźdźca bardzo

rzadko koń „sam z siebie” tak galopuje. Najczęściej wewnętrzna zadnia noga wchodzi do środka ujeżdżalni i to



jest duży błąd, szczególnie widoczny w chodach dodanych na ścianie (galop pośredni i wyciągnięty).

Dlatego gdy tylko poczujecie, że macie kontrolę nad młodym koniem w galopie na ścianie, to od początku pilnujcie, aby jeździć ściany w lekkiej łopatce do przodu. Inny sposób to nieznaczne wyrzucanie zadu konia na ścianę. Warto zwracać na to uwagę, bo łatwo stracić punkty za ten ruch na czworoboku, a w domowym zaciszu koń w ten sposób unika obciążenia zewnętrznej zadniej kończyny. Wyprostowanie to składowa piramidy wyszkolenia jeździeckiego konia.

## Ćwiczenie 6.

### ZWYKŁA ZMIANA NOGI

To ćwiczenie przeznaczone dla bardziej zaawansowanych koni. Doskonale łączy w sobie zalety ćwiczenia siły podczas zagalopowania z kontrolą jakości i ilości foules, poprawia step między przejściami oraz ogólną przepuszczalność konia. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest jazda po zewnętrznych ścianach na ujeżdżalni (wersja trudniejsza – na drugim śladzie) i wykonywanie następującej serii: galop 5 foules – zwykła zmiana nogi – kontrgalop 5 foules – zwykła zmiana nogi – galop 5 foules.

To trudne ćwiczenie doskonale sprawdza przepuszczalność waszego konia oraz wasze umiejętności. Możecie tutaj pracować nad wyprostowaniem, zagalopowaniem „pod górę”, kontrolą liczby foules.

## Ćwiczenie 7. ŻUCIE Z RĘKI W GALOPIE

Na koniec wspomnę jeszcze o dwóch rodzajach galopu, o których często zapominają ujeżdżeniowcy. Mam tutaj na myśli żucie z ręki w galopie. Przyjęło się, że to ćwiczenie najczęściej wykonujemy w kłusie anglezowanym na kole. A przecież jest to sprawdzian, czy koń podąża za naszą ręką w dół. Taki test przyda się również w galopie. Pozytywnie wykonane ćwiczenie pokaże nam, czy zwierzę bez utraty dotychczasowego rytmu pozostanie w takim samym galopie, jakim jechało w zebraniu, spuszczając jedynie głowę i szyję w kierunku ziemi. Także powrót do pozycji wyjściowej nie powinien sprawiać mu kłopotów. A jeżeli pojawiają się utraty rytmu, koń przyspiesza lub przechodzi do kłusa, oznacza to, że za dużo ciężaru ciała jest na jego przodzie i należy baczej zwrócić uwagę na równowagę i samoniesienie.

## POGALOPOWAĆ W TERENIE

Galop wyciągnięty to wymóg stawiany koniom od klasy C. A z ręką na sercu powiedzcie, kiedy wasz rumak, który stoi w boksie przez 20-23 godziny, a potem wolno mu poruszać się po placu maksymalnie 20x60 metrów skróconym galopkiem, może ćwiczyć taki ruch?

Tymczasem wymogi klasy C stawiają przed nim jasne zadanie: galop wyciągnięty. Jak? Kiedy on nigdy w życiu nie osiągnął maksymalnego wyciągnięcia? Właśnie po to warto

wybrać się czasami w teren (najlepiej raz w tygodniu) i pogalopować po najlepszym miejscu do ćwiczenia galopu wyciągniętego. Osiągając maksymalne rozciągnięcie i maksymalne skrócenie, mięśnie równomiernie się rozwijają, dlatego czasem pozwólcie waszemu koniowi pogalopować pełną parą.

Wszak do takiego galopu został stworzony!

Sprawdź też...

Teksty o kontrgalopie (Gallop 09/2015) i zwykłej zmianie nogi (Gallop 10/2015) oraz na [www.dorotaurbanska.pl](http://www.dorotaurbanska.pl)

Neu: Care&Shine  
by MagicBrush  
Made in EU

REKLAMA



simply bright!

[mpr@kerbl.com](mailto:mpr@kerbl.com)

Tel. 0 669 969 405

[www.MagicBrush.com](http://www.MagicBrush.com)

[www.facebook.com/MagicBrushHorse](http://www.facebook.com/MagicBrushHorse)