



# NAJŁATWIEJSZY, najtrudniejszy... step!

## 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: Klaudia Żyżylewska  
Dziękuję za udostępnienie do sesji obiektu Stajni Chojnów, Salonowi Koński Świat za sprzęt oraz właścicielom koni: Ericie Oley, Monice Becker i Adamowi Rutkowskiemu



## SERIA!

### POPRAWIAMY JAKOŚĆ CHODÓW

1. Z kłusem można zrobić wszystko
2. Płynąć galopem
3. Maszerując stepem

Każdy z nas rozpoczynał naukę jazdy konnej od stępa. Ten chód – najwolniejszy, niewybijający – wydaje się wielu z nas najłatwiejszy. Jednak czy to prawda? Jak ocenić step konia i co możemy zrobić, żeby go rozwinać?

W poprzednim numerze pisałam o możliwościach pracy nad poprawą jakości kłusa u konia. Każdy, kto zetknął się z tematem ujeżdżenia i jakości chodów, z pewnością słyszał, że kłus można zmienić w znaczący sposób, galop też można trochę poprawić, jednak słaby step bardzo trudno przerobić na choćby dobry chód. Jedynym wyjątkiem jest sytuacja, kiedy koń z natury miał bardzo dobry step, a został on popsuty podczas nieprawidłowej pracy pod siodłem. Kolejną zależnością, jaką warto znać, jest jeździecka maksyma głosząca: jaki step, taki galop. Oznacza to, że zazwyczaj konie o bardzo dobrym stepie mają również bardzo dobry galop. Choć czasem potrzeba kilku lat dobrej pracy, aby ten dobry galop z konia wydobyć.

### STEP – TRUDNY CZY ŁATWY?

Kiedy zapytamy początkującego jeźdźcę, jaki chód jest najłatwiejszy do jazdy, z pewnością bez chwili wahania odpowie, że step. Jednak kiedy spytamy o to samo osobę, która zajmuje się ujeżdżeniem na co dzień i ma za sobą wiele setek godzin spędzonych w siodle, to z wysokim prawdopodobieństwem usłyszymy, że step to najtrudniejszy z chodów. Prawidłowo zaprezentować step zebrany to duża sztuka.

### STEP DOBRY, STEP SŁABY

W przepisach ujeżdżenia czytamy: Step jest chodem kroczącym, regularnym, z wyraźnie zaznaczonymi czterema uderzeniami kopyt o ziemię i równymi odstępami czasu pomiędzy nimi. Regularność połączona z pełnym rozluźnieniem musi być utrzymana we wszystkich rodzajach stępa, czyli w stepie pośrednim, zebrany, wyciągnięty oraz swobodnym.

Najczęstsze błędy w stepie to napięcie i nieregularność wy kroków (błędy w pracy), krótkie kroki (błędy w pracy i/lub natura konia) oraz inochód (natura i/lub błędy w pracy).

Zdarza się, że konie o bardzo dobrym stepie, czyli takie, u których ślad tylnego kopyta przekracza ślad przedniego kopyta o około pół metra lub więcej, i jednocześnie o krótkim grzbiecie, mają tendencję do inochodu w chodach zebranych.

### PRACUJ NAD STEPEM, CZYLI ŚWIĘTA PRZEKĄTNA

Taką zasadę wpajała mi na treningach Beata Stremler. Za każdym razem, kiedy stępowałam na początku treningu, pilnowałam, aby nie zapominać, że jest jednym z trzech chodów i należy mu poświęcić tak samo dużo uwagi, jak pozostałym dwóm.

Na każdej przekątnej ćwiczyłam step wyciągnięty lub swobodny. Erika Oley i Milord



Każdy trening przecież zaczynamy i kończymy 10–20 minutami stępa... więc poświęćmy ten czas na pracę nad tym „trzecim” chodem. Ograniczcie wtedy rozrywkowe życie stajenne, nie rozmawiajcie przez telefon, a pracujcie nad stepem. Zastanówcie się, ile razy można przez te 10 minut przejechać prawidłowo przekątną w stepie swobodnym lub wyciągniętym. Starajcie się, aby u konia powstał nawyk, że w momencie, kiedy wkracza na przekątną, ma iść wyłącznie dobrym stepem. Nie robimy tam niczego dodatkowego, żadnych zatrzymań, żadnych zakłusowań lub innych elementów, których nigdy nie spotkamy na czworoboku. W głowie

u konia powstanie informacja, że przekątna równa się dobry, kroczący do przodu step. Zwracajcie uwagę, aby wasz koń był prosty i szukał kontaktu z ręką. Jego głowa i szyja powinna pracować potakująco w dół, a nie do góry.

Jedną z trudniejszych rzeczy jest znalezienie najlepszego rytmu stępa dla naszego podopiecznego. Zbyt aktywny chód będzie powodował skrócenie wy kroku i tak zwane spieszenie, z drugiej strony leniwie poruszający się

rumak nigdy nie osiągnie dobrej noty na czworoboku. Szukajcie złotego środka.

### Pamiętaj

Jakość stępa często koreluje z jakością galopu, który możemy uzyskać od danego konia.

Istotną sprawą jest, abyście to wy narzucali tempo waszemu koniowi – czyli koń ma stępować tak, jak wy mu dyktujecie, a nie „byle jak” – co często można zaobserwować pod amatorami lub początkującymi jeźdźcami na wielu ujeżdżalniach.

Poza stepem swobodnym lub wyciągniętym należy zwrócić uwagę również na precyzję wyjeżdżania każdego z czterech narożników oraz prowadzenie konia tym chodem pośrednim lub zebrany na odcinku krótkiej ściany. To właśnie poczynając od stępa najłatwiej uczymy konie





Inochód powstaje przez napięcia u konia w pracy lub też może być naturalną predyspozycją wierzchowca

zatrzymał się, nie napierając na rękę (po więcej zapraszam na blog na [www.dorotaurbanska.pl](http://www.dorotaurbanska.pl), temat: „Zadziałać dosiadem”). Zwróćcie uwagę, aby konia dobrze prowadzić zamkniętego w łydkach. Dzięki temu można pracować nad uczuciem, że to wy kontrolujecie każdy pojedynczy krok waszego wierzchowca.

Kiedy jechaliście stępem, wasza miednica bujała się razem z koniem. Jednak w momencie zatrzymania wasz dosiad musi się zatrzymać. Wasze mięśnie blokują ruch miednicy. Pomocne będą dwie myśli:

- zatrzymać konia za pomocą naszego mostka,
- zatrzymać koniowi łopatki.

Nawet jeżeli uważasz, że obie te rady są co najmniej dziwne, to spróbuj je zastosować aby zwolnić, zatrzymać swojego rumaka, a zobaczysz, że działają.

Pracując naszym ciałem w ten sposób stabilizujemy je, co daje wyraźny sygnał koniowi, że nie chcemy, aby dalej przemieszczał się naprzód. Wierzchowiec powinien posłusznie zatrzymać się w wyrównanej postawie,



Spacer w las i po górkach będą przyjemnością dla nas i naszych zwierzków

pokonywania w dobrym zgięciu każdego narożnika.

Kiedy w ten sposób przepracujecie pierwszą część lekcji, jak również czas odpoczynku w przerwach pomiędzy innymi ćwiczeniami podczas treningu, z pewnością łatwiej będzie pokonywać narożniki w wyższych chodach oraz zaprezentuje to wyższymi wynikami na czworoboku.

## GÓRKI I PAGÓRKI

Wyjazdy w teren mają wiele atutów. Jednym z nich może być poprawa jakości stępa u waszego konia. Szczególnie gdy w okolicy znajdziecie górkę lub inne pochyłości terenu, które namówią go do mocniejszej pracy całym ciałem, a w szczególności grzbietem. Wielokrotne wolne podjazdy i zjazdy budują siłę i poprawiają pracę zadu. Jednak jeżeli w waszej okolicy jest płasko, to już samo wybranie się na spacer, dbając o jakość stępa przyniesie wam dużo korzyści.

## MAGIA ZATRZYMAŃ

Niby nic... ot, jedziemy stępem, konik zatrzyma się, a potem ruszy... ale diabeł tkwi w szczegółach.

Jedźcie stępem na kontakcie i teraz, prawie nie używając wodzy, poproście waszego konia dosiadem, aby

Gimnastyka w chodach bocznych pomaga poprawić stęp.



czyli z boku/z przodu widzimy tylko po dwie nogi. Uczcie cierpliwości wasze konie, aby w tej pozycji potrafiły czekać na kolejne komendy. Przyda się to także na czworoboku, kiedy się kłaniamy, a koń powinien wytrzymać nieruchomo ustawiony, pomimo że jeździec chwyta wodze jedną ręką.

## KILKA WAŻNYCH PYTAŃ!

Teraz kilka pytań testowych:

1. Czy koń bez chwili wahania i oporu zatrzymuje się, jak tylko go o to poprosisz?
2. Czy staje z wyrównanymi kończynami?
3. Czy trzyma spokojnie głowę w ustawieniu z nosem na kontakcie?
4. Czy odpowiada natychmiastowym ruszeniem na pierwszą, lekką łydkę bez zmiany ustawienia?

Jeżeli na któreś z pytań odpowiecie negatywnie, to jest nad czym pracować w stępie i zatrzymaniach. A to, co osiągnięcie w chodzie bez dużej energii (stęp), na pewno pomoże wam w wyższych chodach.

Kiedy już „odstaliśmy” swoje, jeden sygnał łydką powinien spowodować natychmiastowe, ale spokojnie ruszenie naprzód. Tutaj ponownie pracujemy nad kontaktem z pyskiem. Zwierzę nie powinno napierać na rękę, szukamy uczucia, jakby ten ruch pochodził od partii zadu konia i niejako zabierał nas płynnie ze sobą.

## INOCHÓD, CZYLI JAK CHODZI WIELBŁĄD

Tak jak wspominałam na początku, koń może mieć tendencję do takiego nieprawidłowego stępa. W inochodzie zwierzę stawia dwie nogi z jednej strony równocześnie (a nie, jak w poprawnym stępie, najpierw zadnią a potem przednią z każdej strony). Zdarza się, że koń ma tendencję do inochodu z natury, wówczas na swobodzie będzie również poruszał się także w ten sposób. Takie konie należy omijać przy wyborze wierzchowca do ujeżdżenia, bo pomimo że stępa jest niewiele na czworoboku, trzeba pamiętać, że ma mnożnik podwójny w każdym z konkursów.

Często jednak konie zaczynają poruszać się inochodem z powodu napięcia i/lub nieprawidłowej pracy pod siodłem.

Napięty grzbiet, za szybkie kroki, szczególnie u konia z bardzo dużym



# 20 lat

doświadczenia



607 855 293

[www.cheval-liberte.com](http://www.cheval-liberte.com)

[d.f@cld.com.pl](mailto:d.f@cld.com.pl)





### Pamiętaj!

Stęp jest ważnym chodem i warto nad nim pracować. Traktowanie go po macoszemu zemści się później podczas treningu!

Doskonałym ćwiczeniem będą wszelkie ustępowania od łydki prowadzone na ścianie, na przekątnej czy kole.

Jeździec powinien tak pracować ze swoim koniem, aby trening był dla zwierzęcia jak stretching, masaż i gimnastyka ogólnorozwojowa w jednym. Dlatego podczas jazdy nie można pominąć pracy w stępie w chodach bocznych. Prócz wspomnianego wcześniej ustępowania od łydki, jako element rozluźniający można dołączyć jazdę łopatką do wewnątrz, trawersy, renwersy i ciągi.

Baczną uwagę należy zwrócić, aby koń kroczący stępem nie zmieniał rytmu i aktywności podczas pracy na dwóch śladach.

Praca w stępie ma wiele korzyści, więc nie zapominajcie o tym jednym, jakże po macoszemu często traktowanym, chodzie. Warto czas na początku i na końcu jazdy, który i tak spędzamy w stępie, wykorzystać pracowicie, a korzyści z pewnością zauważycie w krótkim czasie.

Praca na drążkach pomoże także w stępie!

stępem lub brak akceptacji kielzna to najczęstsze przyczyny doprowadzające do tego nieprawidłowego stępa.

W naszej pracy musimy skupić się na rozluźnieniu oraz tym, aby koń czekał na nas i abyśmy mogli zdecydować o każdym jego kroku. W stępie zebrany można pokusić się o jazdę w lekkiej łopatkce do przodu.

Liczne ustępowania od łydki i praca na drągach także pomogą zniwelować ten kłopot. Jednak należy pamiętać, że to praca długa i wymagająca dużego wyczucia u jeźdźca.

### DRĄGI PO RAZ KOLEJNY

Podobnie jak w przypadku kłusa, także w stępie warto popracować na cavaletti. Tym razem kładziemy je bezpośrednio na ziemi w odległościach ok 90 cm. Początkowo wystarczy, że ułożymy tylko trzy drążki, stopniowo

dokładając kolejne. Dbamy, aby koń spokojnie, każdą nogą niejako osobno kroczył ponad drągiem. Wielokrotne pokonywanie takiej kombinacji podczas treningu pomoże znaleźć właściwy rytm stępa odpowiedni dla każdego konia. Zwróćcie uwagę, że dla różnych koni odległości pomiędzy cavaletti będą się różnić – stąd ważne jest indywidualne dopasowanie do konia/kuca. Dzięki pracy na drągach poprawiamy elastyczność pionową, czyli tzw. pracę grzbietu. Jeżeli nie macie w waszej okolicy pagórków, warto mieć na placu ułożone drążki – pokonując je wielokrotnie, można częściowo zastąpić wyjazdy w teren.

### USTĘPOWANIE OD ŁYDKI

Kiedy już poćwiczyliście giętkość pionową, czas na giętkość boczną.

### STĘP W UJEŹDŻENIU

Stęp jest nie tylko podstawą wszystkich chodów, ale także samodzielnie pojawia się na czworobokach.

**W KLASIE L** zawodnik musi zaprezentować stęp swobodny (na długich lub swobodnych wodzach) i stęp pośredni

**W KLASIE P** także prezentowany jest stęp swobodny i pośredni; **W KLASIE N** pojawia się, oprócz stępa swobodnego i pośredniego, także stęp wyciągnięty, a także zwrot na zadzie i piruet roboczy w stępie. Sędziowie biorą pod uwagę regularność stępa przed, po i w trakcie wykonywania zwrotu i piruetu.

**W KLASIE C** pojawia się stęp wyciągnięty oraz stęp zebrany. Występuje też półpiruet w stępie.

Pamiętajcie, że elementy wykonywane w stępie mogą wyraźnie przełożyć się na noty uzyskiwane na czworoboku. To nie tylko konieczne minuty rozprężenia, to pełnoprawny chód!

**TIME TO CHANGE YOUR LOOK**

**NOWE OFICERKI TATTINI RETRIEVER & TERRANOVA Z WYMIENNYMI PASKAMI**

**TERRANOVA** **RETRIEVER**

NATURALNA CIEŁĘCA SKÓRA WYSOKIEJ JAKOŚCI, ZNAKOMITE DOPASOWANIE DO NOGI, ELASTYCZNA WSTAWKA ZAPEWNIAJĄCA IDEALNE PRZYLEGANIE, UNIKATOWY SYSTEM WENTYLACJI AIRBOOST, ŚCIEŻE CZUBY, WSTAWKA ANTYPOŚLIZGOWA WZDŁUŻ ŁYDKI, ZAMEK BŁYSKAWICZNY Z TYŁU CHOLEWKI, PERFOROWANA WKŁADKA PRZECIWBAKTERYJNA

**AIR BOOST VENTILATION SYSTEM**

www.tattini.it  
tel +39 0743 23 23 1  
06049 Spoleto Italia  
email: info@tattini.it

www.facebook.com/tattini  
www.instagram.com/tattini  
www.youtube.com/tattini