

**NOWA SERIA!**  
**CZAS NA KROK W BOK**  
 Odkrywamy tajemnice chodów bocznych z Dorotą Urbąską

## 2. ŁOPATKA w zebraniu

**NASZ EKSPERT**

**DOROTA URBĄSKA**

Zawodniczka KJ Aromer, setki przejechanych konkursów, ponad 120 wygranych na poziomie do finału średniej rundy włącznie. Mistrzyni Warszawy i Mazowsza w latach 2009-2013.



1. USTĘPOWANIE OD ŁYDKI
- 2. ŁOPATKA DO WEWNĄTRZ**
3. TRAWERS I CIĄG
4. PÓLPIRUET

Zdjęcia: Dominika Frej

*Łopatką do wewnątrz to przydatne ćwiczenie – dlatego poświęćmy trochę czasu na przyjrzenie się mu, wyjaśnienie wątpliwości i opisanie korzyści, jakie ze sobą niesie.*

**T**renerzy ujeżdżenia wszystkich klas dzielą się na tych, którzy uwielbiają łopatkę do wewnątrz, oraz tych, którzy preferują trawersy. Jest też grupa, która łączy sympatię do obu tych ćwiczeń – to moje obserwacje ze wszystkich szkoleń, w których przyszło mi brać udział.

W przeciwieństwie do ustępowania od łydki, o którym opowiadałam w listopadowym Gallopie, dopiero łopatką do wewnątrz, trawers, renwers i ciągi należą do grupy chodów bocznych. Przyczyna leży w tym, że chody boczne wykonujemy w chodach zebranych. Dlatego wcześniej rozpoczynamy z podopiecznymi lub też młodymi, niezawansowanymi końmi naukę ustępowania od łydki – bo można je robić już w chodach roboczych (stępie i kłusie).

### CELE ĆWICZENIA

Zaczynamy ćwiczyć łopatkę, gdy chcemy, aby nasz koń zaczął mocniej pracować w zebraniu, ćwiczył giętkość boczną i precyzyjnie dawał się prowadzić na przekątnych pomocach (zew. wodza i wew. łydka).

W ćwiczeniu chodzi nam o to, aby koń zgiął się w żebrach i prowadził przednie nogi wewnątrz ujeżdżalni, krzyżując je. Tylne kończyny (zad) powinny iść na wprost, wzdłuż bandy lub innej linii przez nas wybranej (nie krzyżują się).

Głowa i szyja – jako przedłużenie łopatek – są ustawione do wewnątrz, tak jakby koń wybierał się swoim przodem na przekątną – ale tylko przodem. Zad musi iść dalej pierwszym śladem.

Najważniejszym elementem w tym ćwiczeniu będzie odpowiednie zgięcie



Łopatką do wewnątrz może nam się przydać na zawodach niższych klas. Na zdjęciu Erika Oley i koń Skoczek.



1.

w boku, czyli żebrach konia (nie szyi!!!), oraz praca wewnętrznej tylnej kończyny, którą tutaj gimnastykujemy i prowokujemy do większego zgięcia we wszystkich stawach oraz głębszego wkraczania pod kłode, czyli podstawienia (zdj. 1).

### JAK TO SIĘ ROBI?

Bazą do wszystkich chodów bocznych jest dobrze wykonana wolta. Właśnie z tej figury najlepiej jest rozpocząć to ćwiczenie. Lubię uczyć konia łopatki do wewnątrz w stępie, a gdy przychodzi mu ona łatwo, to proponuję mu to ćwiczenie w kłusie.

Prowadzimy konia po ścianie. W wybranej literze na długiej ścianie wykonujemy woltę, zwracając szczególną uwagę, aby koń dobrze odpowiadał na działanie naszej prowadzącej zewnętrznej wodzy oraz wewnętrznej, wyginającej łydki, działającej tuż za popręgiem. Gdy wracamy do tej samej litery, następuje bardzo ważny moment – jedziemy tak, jakbyśmy chcieli rozpocząć kolejną woltę, lecz gdy koń wejdzie przednimi nogami do wewnątrz ujeżdżalni – my „rozmyślamy” się, i za pomocą działającej wewnętrznej wodzy i prowadzącej zewnętrznej wodzy namawiamy konia, aby poszedł skośnie tułowiem wzdłuż ściany. Kąt odsta-



wienia przodu od ściany powinien wynosić około 30°. Podobnie jak podczas prowadzenia konia na woltach, ogromną rolę odgrywa to, czy potrafimy dobrze prowadzić konia na zewnętrznej wodzy. Synchroniczne działanie zewnętrznej wodzy oraz wewnętrznej łydki jest podstawą prawidłowego wykonania ćwiczenia łopatki do wewnątrz. Łydka nie powinna cisnąć bez przerwy, a jedynie pulsacyjnie (poprzez docisk, nie kopanie). Należy działać łydką w momencie podniesienia wewnętrznej tylnej nogi do góry. Ułatwieniem byłoby, aby na początku ktoś z boku wskazał nam ten moment ruchu. Gdy zaczynamy naukę, zależy nam na tym, aby koń poszedł tylko kilka kroków i ponownie wjeżdżamy na małą woltę lub prostujemy konia, wprowadzając go na pierwszy ślad – czyli ten wzdłuż ściany – to jest prawidłowe zakończenie ćwiczenia. Po tych kilku krokach wykonanego elementu nie zapominajcie o nagrodzie – w ten sposób pokażemy naszemu podopiecznemu, że zrozumiał i prawidłowo wykonał nasze polecenia. Takie krótkie kawałki łopatki możemy wprowadzać

wielokrotnie podczas jazdy, wykorzystując woltę jako ułatwienie wprowadzenia do ćwiczenia. Podobnie można wykorzystać narożnik – pilnujemy, aby koń był dobrze zgięty w żebrach i miękko prowadzony na zewnętrznej wodzy.

## „CZYM” ROBIMY ŁOPATKĘ?

Tak jak wcześniej zaznaczyłam, najważniejszymi pomocami stosowanymi w tym elemencie jest zewnętrzna wodza oraz wewnętrzna łydka, ale nie zapominajmy również, że mamy wewnętrzną rękę, która pilnuje, aby nos konia wskazywał do wewnątrz ujeżdżalni, a zewnętrzna łydka, lekko cofnięta, pilnuje, aby koń nie schodził zadem na ścianę. Gdy zabraknie tej zewnętrznej kontroli zadu, najczęściej koń wypadnie zadem na bandę i będzie krzyżował również tylne nogi, wykonując ustępowanie od łydki (do wewnątrz), a nie łopatkę do wewnątrz. Uniknie w ten sposób pożądanego w tym



2.



Zacznij od wyjechania woltę, a potem poproś konia, aby utrzymując zgięcie, poruszał się wzdłuż ściany ujeżdżalni.

ćwiczeniu zgięcia w żebrach. Ogromnie ważny w tym ćwiczeniu jest ciężar naszego ciała, który powinien być tylko troszkę przesunięty do wewnątrz – dociążona wewnętrzna kość kulszowa. Większość jeźdźców za bardzo kładzie się tułowiem do wewnątrz, zapominając, że najważniejsza jest kontrola prowadzenia tylnych nóg konia po śladzie wzdłuż ściany. Wystarczy, gdy minimalnie mocniej obciążymy wewnętrzne strzemię, ale zwróćcie uwagę na niewielki skręt naszego tułowia do wewnątrz, tak aby nasze łopatki były równoległe do łopatek konia, a nasze biodra były równoległe do bioder konia. To bardzo ważna zasada, której powinniśmy pilnować podczas całej jazdy, niezależnie od tego, czy jedziemy po łuku, łopatką do wewnątrz czy po prostej. Nasz wzrok kierujemy przez uszy konia na przeciwległą ścianę.

## ŁOPATKA DO PRZODU CZY ŁOPATKA DO WENĄTRZ?

Oprócz łopatki do wewnątrz, wykonywanej na trzech śladach, jest jeszcze prostsza wersja tego ćwiczenia, czyli łopatka do przodu. Różnica polega wyłącznie na mniejszym stopniu odstawienia przodu konia do wewnątrz. W skrócie – łopatka do przodu to pół łopatki do wewnątrz. W klasycznej, czworo-

bokowej łopatce do wewnątrz powinniśmy widzieć wyraźnie 3 linie, po których poruszają się nogi konia, patrząc od przodu:

- 1 – od wewnątrz ujeżdżalni pierwszą linię prowadzi wewnętrzna przednia noga,
- 2 – kolejną linię rysują nakładające się ślady zewnętrznego przodu oraz wewnętrznej tylnej kończyny,
- 3 – ostatnia, trzecia linia będzie rysowana przez zewnętrzną tylną nogę konia (zdj. 2).

W łopatce do przodu mamy mniejsze odstawienie przodu konia do wewnątrz – ślad wewnętrznej zadniej kończyny wchodzi pomiędzy obie przednie nogi, dzięki mniejszemu odstawieniu przodu do wewnątrz ujeżdżalni. Łopatka do przodu jest używana bardzo często jako element wprowadzający w wielu innych ćwiczeniach, np. ciąg, półpiruety, galop pośredni i wyciągnięty. Takie prowadzenie konia eliminuje wyprzedzanie zadem (wpadanie zadem do wewnątrz), a jednocześnie namawia konia do zawężenia tylnych nóg – czyli lepszego podstawienia.

Ucząc konia, zaczynam od wprowadzenia podczas treningu łopatki do przodu, a dopiero potem zaproszę konia do głębszego zgięcia w kłódzie i osiągam łopatkę do wewnątrz

– łatwiej wtedy przypilnować, aby koń pozostał w tym samym rytmie jak dotychczasowy kłus czy stęp.

Natomiast jeżeli uczę jeźdźca tego elementu – zaczynam naukę od łopatki do wewnątrz – dla początkującego wyraźniejsza i łatwiej wyczuwalna jest różnica w ustawieniu konia niż w przypadku łopatki do przodu. Dopiero gdy jeździec ma więcej wyczucia i potrafi określić, po ilu śladach porusza się koń prowadzony w stabilnej łopatce, proszę go, aby próbował zmniejszyć stopień odstawienia od ściany – i pojedzie łopatką do przodu (inaczej zwanej pozycji pierwszej).

## ĆWICZENIE NA WYCZUCIE

Bardzo dobrym ćwiczeniem, poprawiającym wyczucie jeźdźcy, jest zadanie polegające na określeniu po ilu śladach jedziemy w łopatce.

Zaczynamy na początku długiej ściany od wprowadzenia konia w klasyczną, trójśladową łopatkę. Potem, na komendę osoby stojącej na końcu ściany, pogłębiamy do łopatki na czterech śladach (ćwiczenie wyłącznie

treningowe, każda kończyzna prowadzi swój ślad, trudnością jest utrzymanie tego samego rytmu i równowagi – dlatego można je stosować na bardzo krótkich odcinkach). Na kolejnej ścianie znów od klasycznej łopatki (3 ślady) do łopatki do przodu, a potem wracamy do łopatki do wewnątrz.

Lustra bardzo nam ułatwią prawidłowe wykonanie ćwiczenia, ale równie pomocna może być osoba stojąca na końcu długiej ściany i mówiąca nam po ilu śladach idzie nasz koń (zdj. 3).

## CZĘSTE BŁĘDY, CZYLI CZEGO SIĘ WYSTRZEGAĆ

Najczęstszym błędem w początkowej fazie nauki jest nadmierne użycie wewnętrznej wodzy – powoduje to skrócenie szyi i głowy konia do wewnątrz. W efekcie koń gimnastykuje jedynie szyję – a przecież to ćwiczenie ma spowodować gimnastykę kłody konia oraz mocniej podstawić naszego ruma. Korygując, musimy wyraźniej zastosować zewnętrzną, prowadzącą wodzę oraz uzyskać wyraźniejszą odpowiedź na we-

REKLAMA



3.



Nasza ściółka w 100% wykonana jest z czystej trociny sosnowej. Dzięki swoim właściwościom zalecana jest dla koni:

- z problemami oddechowymi (alergie, RAO)
- na diecie
- z problemem gnijących strzałek

Zalety stosowania granulatu golden pegasus:

- przyjemny zapach w stajni, eliminuje zapach amoniaku
- skraca czas pracy w stajni
- mniejsza ilość obornika (o 80%)
- zdrowy dla kopyt (elastyczna, zawsze sucha ściółka)
- doskonały izolator ciepła
- łatwy transport i magazynowanie (worki 15 kg)

Więcej informacji na stronie  
www.goldenpegasus.pl  
lub tel. 888 888 950



Pilnuj, aby koń zgiął się w zębrach, a nie w szyi.



Zbyt mocne wychylenie ramion na zewnątrz.

wewnętrzny łydki.

Kolejnym częstym błędem jeźdźców jest nadmierne pochylanie się do wewnątrz ciałem – pozornie wzmacniając jej działanie. W przypadku moich podopiecznych dobrze działała prośba, żeby wyobrazili sobie, że ich plecy mają kłaść się na ścianę. Z reguły przyczyna tego błędu leży w niedostatecznej reakcji konia na działanie naszej wewnętrznej łydki. Lekarstwem będzie ćwiczenie zwrotów na przodzie oraz ustępowania od łydki. Możliwe, że będzie trzeba wzmocnić odpowiedź konia na wewnętrzną łydki za pomocą ostrogi lub bata.

Trzecim, najczęstszym problemem jest brak zgięcia w zębrach u konia, co powoduje, że koń przednimi i tylnymi nogami krzy-

żuje – robi wówczas ustępowanie od łydki wzdłuż ściany z nosem do wewnątrz. Jest to efekt braku kontroli zewnętrzną (lekką cofniętą) łydką zadu konia, aby nie wypadł na ścianę.

### DLA ZAAWANSOWANYCH

Łopatka do wewnątrz, a częściej łopatka do przodu, to ćwiczenie bardzo często wykorzystywane do prawidłowego rozpoczęcia takich ruchów, jak ciąg, piruet (w stępie i galopie) czy też jazda w pośrednim lub wyciągniętym galopie. Dzięki temu uniemożliwiamy koniowi wyprzedzenie zadem – a jest to

poważnym błędem w ciągu, przyczyną utraty równowagi w piruecie czy stratą punktów w ocenie prostej sylwetki konia w chodach dodanych (szczególnie galop).

Gdy już dobrze opanujecie prowadzenie konia w łopatce na ścianie, spróbujcie utrudnić sobie zadanie i zjedźcie na linię ćwiartkową lub środkową. W trudnym programie Małej Rundy (Intermediate I) testem dla pary jest dobre wykonanie tego elementu właśnie na linii środkowej. Niewielu potrafi naprawdę dobrze kontrolować tor jazdy swojego konia. Powodzenia!

*Do zdjęć wykorzystano konie Argentino (wł. Michał Wierusz Kowalski) oraz Nelson (wł. autor) w stajni sportowej KS Master Film.*

### KILKA DROBNYCH RAD...

- Zaczynajcie od krótkich odcinków tego ćwiczenia.
- Wykonując łopatkę, patrzcie przez uszy konia na przeciwległą długą ścianę czworoboku.
- Myślcie, aby tyle samo wazszego dosiadać „siedziąco” po obu stronach siodła. Wasze

biodra muszą jechać na wprost wzdłuż śladu przy długiej ścianie.

- Wykorzystajcie narożnik (woltę), aby wcześniej przygotować zgięcie oraz prowadzenie konia na przekątnych pomocach.
- Co jakiś czas przesuńcie waszą wewnętrzną rękę do przodu, aby skontrolować, czy nie prosicie o zgięcie wewnętrzną wodzą. Koń nie powinien

zmienić sylwetki, aktywności przy oddaniu ręki.

- Starajcie się utrzymać ten sam rytm jak w chodzie podstawowym – kłusie czy stępie.
- Szukajcie swobody i lekkości w tym ruchu.
- Za każdym razem, gdy wchodzimy w chody boczne, należy nieznacznie skrócić wewnętrzną wodzę, aby móc swobodnie prowadzić tę rękę przed sobą.

# Wielka zimowa wyprzedaż



Obserwuj naszą stronę internetową w **styczniu!** Mamy dla Ciebie moc **niespodzianek!**

TWOJ  
SKLEP JEŹDZIECKI  
W SIECI

[www.gnl.pl](http://www.gnl.pl)

Łódź, ul. Lipowa 15/17  
tel. 509674056,  
tel. 512447328

