



**NASZ
EKSPERT**

**DOROTA
URBAŃSKA**

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



CZĘŚĆ 4. Wykreć piruet

SERIA!
**CZAS NA
KROK W BOK**
*Odkrywamy tajemnice
chodów bocznych
z Dorotą
Urbanską.*

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

W poprzednich numerach starałam się przybliżyć poszczególne ćwiczenia na dwóch śladach – takie jak ustępowanie od tydki, topatka do wewnątrz czy ciąg. Piruet co prawda nie jest chodem bocznym, ale najczęściej uczymy konia tego ruchu równocześnie z elementami, o których wcześniej pisałam. Właśnie dlatego na zakończenia cyklu o chodach bocznych chciałam przybliżyć wam naukę i wykonanie ćwiczenia, jakim jest piruet w stępie.



*Zdjęcia: Dominika Frej
Rysunki: Monika Żurek*

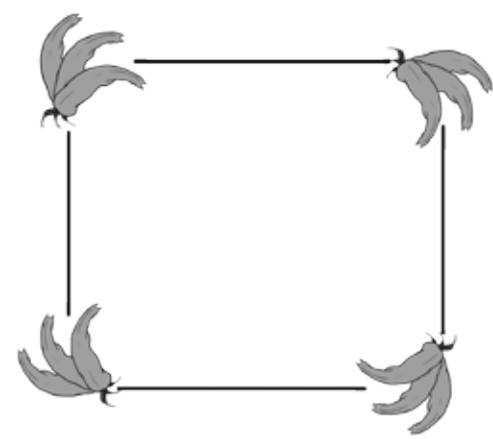
TROCHĘ TEORII

Piruet w stępie pojawia się w polskich konkursach ujeżdżenia w klasach N i C. Pokazuje, czy koń potrafi przenieść swój ciężar ciała bardziej na zad i obrócić przód wokół kroczących tylnych nóg.

Jak wygląda ten ruch? Koń robi zadem małymi kroczkami nieduże kółeczko, przednie nogi idą po zdecydowanie większym promieniu, obchodząc zad naokoło. Przednie nogi konia krzyżują się, a tylne nie. Koń powinien iść spokojnym rytmem w zgięciu do wewnątrz.

Aby wykonać poprawny piruet, koń musi umieć chodzić stępem zebrany z wyraźnym czterotaktowym rytmem. Jest to trudne zadanie dla młodego konia, dlatego dla ułatwienia nauki tego elementu wprowadzono piruet roboczy – czyli ruch wykonywany ze stępa pośredniego. Kolejną różnicą pomiędzy nimi jest wielkość – piruet roboczy jest większy, a więc łatwiejszy do poprawnego wykonania dla młodego/niezaawansowanego konia, a piruet mniejszy i wymagający więcej zebrania – koń musi dobrze poruszać się stępem zebrany.

JAZDA PO KWADRACIE
(czyli uczymy ćwierćpiruetów)



W konkursie najczęściej wykonujemy piruet o 180 stopni – czyli odwracamy konia w przeciwną stronę. Jednak w domu lepiej jest zacząć uczyć konia, początkowo robiąc tylko obrót o 90 stopni. Bardzo dobrą metodą szkolenia jest poruszanie się stępem pośrednim po kwadracie o boku około 20 metrów. Wpierw sprawdźcie, czy potraficie przejechać kilka razy po tym samym kwadracie, pilnując, aby koń maszerował ustawiony na pomoce cały czas po tym samym torze jazdy, robiąc tylko poprawne zakręty 90 stopni w każdym z czterech narożników. Zobaczcie, że nie jest to takie proste od razu. Dopiero gdy ta figura jest dopracowana, zaczynamy dodawać ćwiećpiruety (czyli zwroty o 90 stopni) na kolejnych rogach kwadratu.



JAKIE POMOCE DO PIRUETU?

Ucząc konia, dobrze jest ograniczyć się do używania jak najprostszych komend. W tym celu, dojeżdżając do końca boku naszego kwadratu, stosujemy półparadę, aby wierzchowiec stał się bardziej uważny na nasze pomoce i korzystając z wewnętrznej wodzy, obracamy jego przód na tor kolejnego boku naszego kwadratu. W TYM SAMYM MOMENCIE naszą zewnętrzną, lekko cofniętą łydka pilnujemy, aby koń zrobił małe kroczki zadem w bok – nie szedł dalej za przednimi nogami (nie wypadł zadem). To nie jest takie trudne, pod warunkiem, że nie będziemy chcieli za dużo działać pomocami, a koń zna i szanuje działanie naszej zewnętrznej łydki z wcześniej nauczonych ćwiczeń (ustępowanie, łopatka do wewnątrz, ciąg).

Gdy ciało konia obróci się o 90 stopni (jest na kolejnym boku kwadratu), jedziemy pilnie pomocami naprzód i... szykujemy się do kolejnego ćwierćpiruetu.

Jeżeli nie czujecie się wystarczająco przygotowani do kręcenia na następnym zakręcie ćwierćpiruetu, to należy ominąć piruet, pojechać tak jak na początku opisywałam, czyli zakręt 90 stopni, i przyszykować konia do następnego ćwierćpiruetu. Najważniejsze jest, aby wasz koń był dobrze przygotowany do wykonania elementu. Musicie czuć, że idzie pilnym, ale nie spieszącym stępem o możliwie jak najkrótszych krokach, w rozluźnieniu i dobrym, 4-taktowym rytmie, a najwyższym punktem szyi jest potylicca. To, jak widać, dużo wymogów, dlatego warto poćwiczyć na krótkich odcinkach sam dobry stęp pośredni, a później zebrany, nim przystąpić do ćwiczenia piruetów.

Tuż przed rozpoczęciem kręcenia ćwierć-, a potem półpiruetów należy

CZĘSTE BŁĘDY I ICH KOREKTA

1. Koń stoi zadem – to bardzo częsty błąd, szczególnie gdy za wcześnie prosimy konia o za mały półpiruet. Tutaj szczególnie istotne jest odpowiednie przygotowanie stępu pośredniego lub zebranego. Występuje również często, kiedy zablokujemy ruch konia wewnętrzną wodzą. Aby do tego nie dopuścić, należy wyraźnie pilnować aktywności wewnętrznej łydki oraz nie pomniejszać za wcześnie półpiruetów. Przez cały czas musicie mieć uczucie, że koń idzie lekko naprzód.

2. Koń wypada zadem – czyli zamiast obracać przód wokół zadu, wykonuje małą półwolte – w ten sposób odwraca swoje ciało, nie angażując zadu do większej pracy. Bardzo często pojawia się taki kłopot, kiedy brakuje zadziałania zewnętrzną wodzą w chwili użycia zewnętrznej łydki. Kluczem do sukcesu w tym przypadku jest także odpowiednie zadziałanie zewnętrzną łydka, poprzedzone wyraźną półparadą tuż przed rozpoczęciem półpiruetu. Koń musi szanować ograniczające działanie naszej zewnętrznej łydki. Jeżeli problem często występuje, można myśleć o wejściu w półpiruet w lekkim trawersie (ale tylko w jego początkowej fazie).

3. Koń robi bardzo duży półpiruet – z reguły za mocno działamy zewnętrzną łydka. Koń kroczy dużymi krokami do boku tak, że nie jest w stanie nadążyć przednimi nogami z obrotem. Lekarstwem będzie wejście do półpiruetu z łopatki do wewnątrz i delikatniejsze działanie naszej zewnętrznej łydki. Pomoże też myślenie, że chcemy bardziej obracać przód konia, a nie spychać jego zad. (zob. zdjęcie powyżej)



4. Koń cofa się podczas piruetu – to bardzo poważny błąd. Dochodzi do niego, gdy za mocno działamy wodzami wstecz lub/i gdy prosimy konia o za mały piruet, kiedy nie jest jeszcze na to gotowy.

5. Utrata rytmu stępu – tak jak kilkakrotnie podkreślałam, jeśli nasz koń nie potrafi chodzić w rozluźnieniu dobrym czterotaktowym stępem pośrednim dla piruetu roboczego i zebrany dla piruetu, to nie będzie w stanie wykonać poprawnie tego ćwiczenia. Nie spieszcie się z robieniem tego elementu. Poświęćcie więcej uwagi i czasu, aby wasz koń chodził dobrym, rozluźnionym stępem w równowadze i na lekkie wasze zadziałanie z łatwością ustawił się do wewnątrz. Wówczas wykrcenie dobrego piruetu nie będzie takie trudne.

ustawić konia do wewnątrz – czyli musicie zobaczyć połowę wewnętrznego oka oraz wewnętrzną chrapy konia.

Tak jak wyżej opisałam, można jedynie uczyć konia kręcenia piruetu roboczego. Jeśli koń nie rozumie, o co nam chodzi w elemencie, należy wrócić do stosowania wszystkich pomocy, czyli również zewnętrznej wodzy ograniczającej nadmierne zgięcie w szyi oraz działania wewnętrznej łydki, która odpowiada za ruch naprzód oraz zgięcie konia w zębrach.

Kiedy koń płynnie wykonuje ćwierćpiruetu na każdym lub prawie każdym boku kwadratu, możemy poprosić go o obrót o 180 stopni. Pamiętajcie, aby nie oczekiwali na początku za małych piruetów od

waszego konia. Najważniejsze, aby przez cały ćwierć-, a potem półpiruet został zachowany dobry rytm stępu. Powinniście też mieć uczucie, że cały czas koń idzie lekko i spokojnie naprzód.

DIABEL TKWI W SZCZEGÓLACH

Spotkałam się z opinią, że kręcenie dobrego zatrzymania lub też cofania, to elementy wymagające od jeźdźcy bardzo dobrego wyczucia i każdy koń, niezależnie od jakości ruchu (z wyjątkiem koni chodzących inochodem), może wykonać te elementy na najwyższe noty, pod warun-

kiem, że ich jeździec dobrze je potrafi. Więc wszystko w waszych rękach... i nogach.

Tak jak w ciągu trudnym momentem jest poprawne wejście w ten ruch, tak w piruecie błędy najczęściej zdarzają się w 3.-4. kroku tego ruchu, koń najczęściej wtedy gubi rytm – „przestoi” krok lub wypadnie zadem. Między innymi z tego powodu dobrze jest ćwiczyć wielokrotnie obrót o 90 stopni, który kończymy właśnie na 3.-4. kroku. Dopiero gdy ten element wychodzi nam z łatwością, możemy zacząć kręcić piruetu 180 stopni, czyli takie, jakie wymagane są na konkursach N i C klasy.

I koniecznie pochwal swojego rumaka.

RADY

1 Najważniejsze to dobre przygotowanie stępu przed kręceniem piruetu.

2 Pamiętaj o półparadzie tuż przed.

3 Skróć zewnętrzną wodzę, aby łatwiej było utrzymać ustawienie do wewnątrz, ale też nie oddawaj nadmiernej wodzy zewnętrznej.

4 Siedź, równo obciążając obie kości kulszowe lub lekko z ciężarem ciała do wewnątrz (uwaga – nie zginaj się w zębrach).

5 Po piruecie NIE WRACAMY na tę samą linię, a jedziemy po linii poprowadzonej o szerokość zadu w bok. (patrz rysunek poniżej)

6 Skieruj swój wzrok w stronę kręcenia piruetu – ułatwi to zabieranie łopatek i przodu konia.

7 Pomocne jest wprowadzanie konia do piruetu z ruchu łopatki do wewnątrz (chyba że wasz koń lubi wypadać zadem, to myślimy wówczas o trawersie).

8 Często proś konia o ćwierćpiruet. Dopiero gdy to wychodzi łatwo – zacznij wymagać więcej.

9 Twoja wewnętrzna łydka dba o zgięcie i aktywność tylnej wewnętrznej nogi konia – to bardzo ważna pomoc w tym ruchu.

10 Przez cały piruet myśl o ruchu NAPRZÓD i do boku, a nie tylko do boku.

Nie zapomnij o nagradzaniu swojego rumaka. Powodzenia!

