

DZIĘKI
RADOM NASZYCH
EKSPERTÓW
DOWIESZ SIĘ,
JAK POPRAWIĆ
SWOJE JEŹDZIECKIE
UMIEJĘTNOŚCI, A ŁATWE
DO WYKONANIA
ĆWICZENIA POZWOŁĄ
CI WYKORZYSTAĆ
ZDOBYTĄ WIEDZĘ
W PRAKTYCE.

W SIODLE

Trening &

STR.
24

Trawers i ciąg,
czyli Dorota
Urbańska
o chodach
bocznych

STR.
30

Ćwiczenie
skokowe
z Bartoszem
Budkiem

STR.
32

Ćwiczenie ujeżdże-
niowe z Łukaszem
Sikorskim

STR.
34

Ćwiczenie na
wprostowanie
– podpowiada
Natalia Kozłowska

STR.
38

Dosiad i ręka
w skoku – Anna
Więcek opisuje
fazę lotu!



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

1. USTĘPOWANIE
OD ŁYDKI
2. ŁOPATKA
DO WEWNĄTRZ
3. TRAWERS I CIAĞ
4. PÓLPIRUET

3. TRAWERS i ciąg

Dzięki dobrze dobranej gimnastyce każdego konia możemy nauczyć zwrotu na przodzie, ustępowania od tydki czy łopatkę do wewnątrz. Gdy nasz podopieczny potrafi te sztuczki i przychodzi mu one łatwo i z lekkością, to czas na ostatnie ćwiczenia z grupy chodów bocznych – trawers i ciąg. Oba te ćwiczenia są bardzo podobne i różni je tylko prosta, po której nasz koń się porusza.

**NASZ
EKSPERT**



**DOROTA
URBAŃSKA**

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

Zdjęcia: Dominika Frej
Rysunki: Monika Żurek



Łopatką do wewnątrz

1. Od wewnątrz ujeżdżalni pierwszą linię prowadzi wewnętrzna przednia noga
2. Kolejną linię rysują nakładające się ślady zewnętrznego przodu oraz wewnętrznej tylnej kończyny
3. Ostatnią, trzecią linię będzie rysowana przez zewnętrzną tylną nogę konia.



Trawers

1. Od zewnątrz ujeżdżalni pierwszą linię rysuje zewnętrzna przednia noga
2. Drugą linię rysuje wewnętrzna przednia noga
3. Trzecią linię rysuje zewnętrzna tylna noga
4. Ostatnią linię rysuje wewnętrzna tylna noga

JAK TO WYGLĄDA?

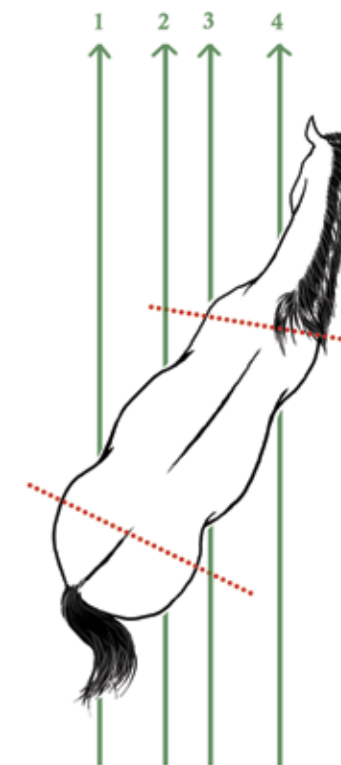
W trawersie koń porusza się przednimi nogami po ścianie i zgina się w zębrach tak, że jego zad wchodzi do środka ujeżdżalni. Dążymy do tego, aby koń zginał się w precelek i wygięty do środka ujeżdżalni maszerował do przodu i w bok. Patrząc na konia od przodu, powinniśmy widzieć cztery linie, po których porusza się wzdłuż bandy (podczas ruchu łopatką do wewnątrz widoczne są trzy linie – zob. zdjęcia powyżej).

Uszy i głowa konia powinny wskazywać na wprost (nie do wewnątrz ujeżdżalni). Im

większy stopień wygimnastykowania naszego konia, tym głębiej będzie potrafił zejść zadem do wewnątrz ujeżdżalni. Jednak nie należy zapominać, że najważniejszym elementem każdego ćwiczenia jest możliwość utrzymania jednakowego rytmu i płynności ruchu, jakim się poruszaliśmy, nim wprowadziliśmy konia w trawers.

Teraz, gdy już wyobrażacie sobie waszego konia idącego wzdłuż ściany w trawersie, „przesuńcie” w wyobraźni bandę (ścianę) na przekątną ujeżdżalni i podobnie poprowadźcie konia wzdłuż przekątnej w trawersie... – teraz jedziecie już ciągiem. Stąd można powiedzieć, że ciąg to trawers, który jedziemy po przekątnej. Mimo że pozornie te ruchy wyglądają inaczej, to okazuje się, że

Budowa konia może znacznie ułatwić lub też utrudnić wykonywanie chodów bocznych. Konie, które wpisują się w prostokąt (czyli ich budowa jest w tak zwanych długich liniach), mają większą łatwość do gięć bocznych, czyli między innymi ciągów. Koniom krótkim, wpisanym w kwadrat, zgjęcia przychodzą trudniej. Tym drugim z reguły musimy poświęcić więcej czasu na ich gimnastykę boczną.



Trawers. Zwróć uwagę na linie oznaczające kąt nachylenia bioder i łopatek konia oraz zieloną linię oznaczającą kierunek ruchu.

mechanika chodu konia oraz nasze pomoce są identyczne w ciągu i trawersie. W trawersie obecność ściany ułatwia nam prawidłowe prowadzenie łopatek konia. Stąd ciąg jest ćwiczeniem trudniejszym.

Trawers, inaczej zad do wewnątrz, można wykonywać w stępie, klusie oraz galopie. Spotkałam się z opinią (J. Bemelmans), że



Trawers wykonywany przy ścianie

trawers dedykowany jest pracy w galopie, bo wzmacnia zewnętrzną zadnią nogę, a łopatka do wewnątrz przyniesie więcej pożytku pracy w klusie, dlatego że aktywizuje wewnętrzną tylną nogę.

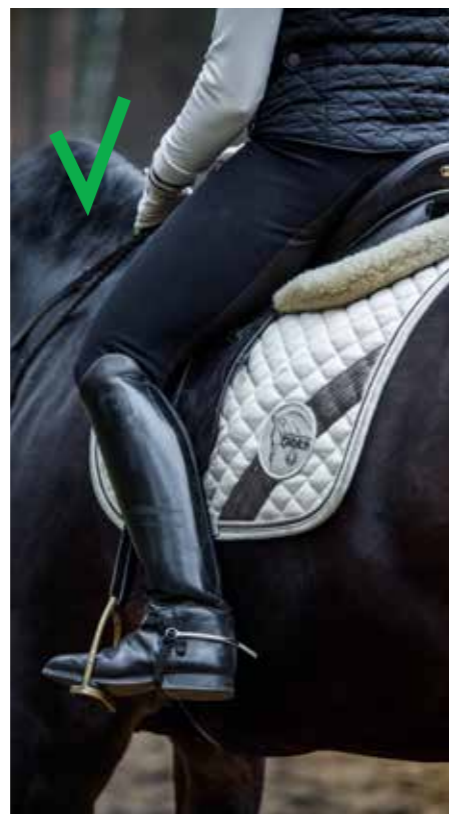
Z mojego doświadczenia wynika, że niektóre konie mają większą łatwość do wykonywania łopatki, inne do pracy w trawersie. Zdarzało się również, że źle dopasowane siodło (szczególnie gdy było za wąskie w ławkach) powodowało, że koń buntował się, nie chciał robić trawersów albo ciągów, i był to jedyny element podczas pracy, gdzie koń pokazywał, że coś mu się nie podoba. Dopiero specjalista zajmujący się pasowaniem siodła pomógł w usunięciu oporów konia.

POMOCE

Podobnie jak łopatka do wewnątrz czy jak trawers, ćwiczenie najwygodniej jest rozpocząć po wykonaniu woltę na długiej ścianie. Dobrze jest sobie wyobrazić, że trawers to nic innego jak wycinek tejże woltę tuż przed powrotem na ścianę. Dlatego tak ważne jest prawidłowe prowadzenie konia na kołach i woltach. Użycie prowadzącej zewnętrznej wodzy oraz zginającej wewnętrznej łydki ma decydujące znaczenie. Jednak tutaj do głosu dochodzi również działanie, cofniętej za popręg, zewnętrznej

łydki. Częstym błędem jest za mocne cofanie zewnętrznej łydki. Już 10 cm będzie dla konia wystarczającym sygnałem, a nasza działająca łydka będzie odpowiednio silna. Dalsze jej przesuwanie w tył znacznie osłabi jej działanie.

Nasz środek ciężkości powinien pozostać na wewnętrznej kości kulszowej.



W trawersie pilnuj, żeby nos konia skierowany był na wprost, nie na zewnątrz bądź wewnątrz ujeżdżalni

Należy myśleć, że jedziemy wewnętrznym ramieniem do ściany a do linii środkowej w ciągu. Pamiętajcie, że konia należy w ciągu zabierać ze sobą, a nie pchać w ten ruch.

To właśnie nasza zewnętrzna łydka namawia konia, aby pozostawił zad wewnątrz ujeżdżalni i w zgięciu z woltę podążał wzdłuż ściany, krzyżując zadnie kończyny.

Tym razem przednie nogi konia nie krzyżują się (w przeciwieństwie do ćwiczenia łopatka do wewnątrz), a podążają na wprost. Przez uszy konia powinniśmy widzieć krótką ścianę na przedłużeniu pierwszego śladu.

Zwracamy uwagę, żeby dalej, podobnie jak na woltce, prowadzić konia na zewnętrznej wodzy. Wewnętrzna ręka (którą możemy nieznacznie unieść) pilnuje, aby nos konia skierowany był na wprost (nie na zewnętrzną ścianę ani do wewnątrz ujeżdżalni).

Za każdym razem przed wejściem w trawers skracamy wewnętrzną wodzę.

Bardzo ważnym elementem jest równomierne obciążenie naszego dosiada. Nie wolno się przechylać na żadną ze stron. Nasze ramiona powinny być równoległe do łopatek konia, a nasze biodra równoległe do bioder konia.

Podobnie jak to było w przypadku wykonywania łopatki do wewnątrz, ćwiczymy początkowo tylko bardzo krótkie odcinki trawersu, po czym chwalimy naszego pod-

opiecznego i wyjeżdżamy na kolejną woltę lub używając wewnętrznej łydki, wprowadzamy go na pierwszy ślad.

Miarą poprawności wykonania ćwiczenia jest utrzymanie tego samego rytmu i aktywności chodu, w jakim je rozpoczęliśmy. Nasza wewnętrzna łydka jest odpowiedzialna nie tylko za zgięcie, ale i aktywność do ruchu naprzód. Często konie zwalniają podczas jechania trawersu. Oznacza to, że koń nie jest jeszcze wystarczająco wygimnastykowany i należy zmniejszyć stopień odstawienia zadu do wewnątrz (mniej zewnętrznej łydki), a zadbać o większą aktywność do ruchu naprzód (więcej wewnętrznej łydki).

TRAWERS I CIĄG – TO SAMO ĆWICZENIE?

Właściwie tak. Tak jak już wcześniej wspominałam, oba te ruchy różnią się tylko linią, po której prowadzimy konia – przy czym obecność ściany w trawersie znacznie ułatwia poprawne wykonywanie

tego ćwiczenia. Zawsze ściana bardzo ułatwia prowadzenie konia po linii prostej. Wiedzą o tym wszyscy, którzy po godzinach deptania po zewnętrznych bandach ujeżdżalni któregoś dnia postanowili zjechać na drugi ślad (czyli około 2 metrów do wewnątrz ujeżdżalni). I nagle nic nie było już takie proste. Kiedy koń nie mógł oprzeć się o bandę, to pozornie łatwa jazda po prostej wymagała od jeźdźcy dużo więcej precyzji w prowadzeniu rumaka na pomocach.

Z tego samego powodu w trawersie zewnętrzna ściana bardzo pomaga nam prowadzić konia wzdłuż linii przez nią wyznaczonej. Tymczasem gdy jedziemy ciągiem, linia, wzdłuż której prowadzimy konia, jest tylko w naszej głowie. Musimy wykazać się dużo większą precyzją w prowadzeniu konia w korytarzu pomocy.

DWIE METODY NAUKI CIĄGU

Zaczynamy myśleć o nauce w ciągów, gdy już opanowaliśmy (my i nasz koń)

jazdę na coraz dłuższych odcinkach poprawnym trawersem (maks. przez 2 litery na długiej ścianie, czyli ok. 24 m). Koń nie zwalnia ani nie przyspiesza, utrzymując ten sam stopień odstawienia zadu do wewnątrz i zgięcia podczas całego ćwiczenia. My czujemy się swobodnie i pewnie jedziemy tym samym rytmem naprzód. Możemy przejść do wykonywania ciągu. Proponuję zacząć ten element od pracy w stępie.

Metoda pierwsza

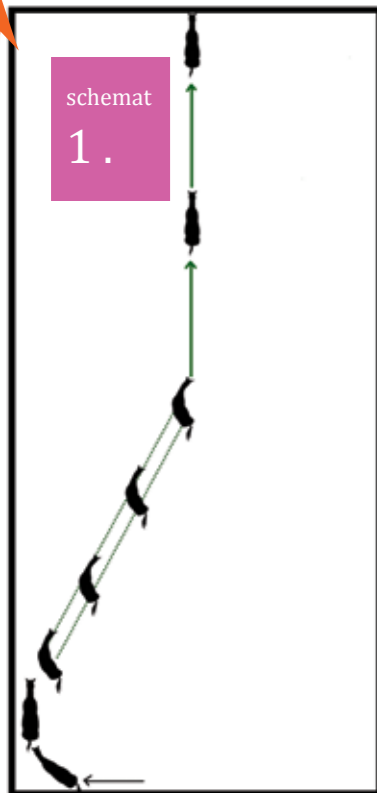
Prowadzimy konia przez narożnik, dbając o zgięcie. Następnie wjeżdżamy na przekątną, a gdy między uszami konia zobaczymy końcową literę przekątnej, to znak, że możemy użyć naszej zewnętrznej łydki i wstawić zad konia do wewnątrz ujeżdżalni. Podobnie jak w trawersie, wewnętrzna łydka utrzymuje zgięcie i aktywność podczas ciągu. Nową umiejętnością jest pilnowanie, aby prowadzić przód łopatki konia cały czas po przekątnej (zewnętrzna wodza prowadząca; wewnętrzna

Ciąg w galopie



Ciąg w klusie





wodza wskazująca kierunek nosa konia na końcową literę przekątnej). Pilnujemy, aby siedzieć cały czas prosto. To bardzo ważne, aby nie zginać naszego tułowia na boki podczas wykonywania tego elementu. Wielu jeźdźców tak postępuje, gdy ich koń nie odpowiada wystarczająco na delikatną łydkę przesuwającą ciało konia. Należy wtedy wrócić do zwrotów na przodzie i ustępowań od łydki – poprawić reakcję konia na naszą łydkę.

Kiedy jadąc ciągiem osiągniemy linię środkową, należy zakończyć ćwiczenie i pojechać na wprost, wzdłuż linii w kierunku A/C. Wykonanie tego ćwiczenia obrazuje schemat 1 (powyżej).

Należy zwrócić szczególną uwagę na rozpoczęcie, wejście z narożnika w ciąg. Ogromnie istotną sprawą jest, aby przód konia był prowadzony przed zadem. Większość jeźdźców nie może się doczekać i za wcześnie wchodzi z użyciem zewnętrznej łydki. Powoduje to, że koń wyprzedza zadem (szybciej dochodzi do ściany zadem niż przodem), a to z kolei utrudnia koniowi płynne poruszanie się DO PRZODU i w bok. Najczęściej koń traci aktywność lub/i denerwuje się. Stąd uważnie należy wprowadzić przód konia na przekątną, zobaczyć literę na końcu przekątnej przez uszy konia, a dopiero po półparadzie prosić konia, aby dołączył krzyżowanie tylnych nóg (zewnętrzna cofnięta łydka).

Metoda druga

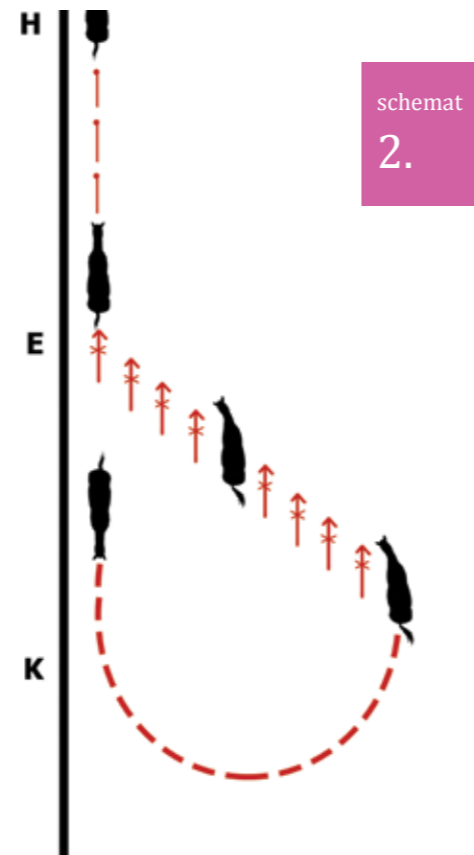
Tym razem użyjemy jako ułatwienia półwolty. Konie z reguły chętnie „ciągną” do ściany. To jest łatwiejszy sposób na-

uki tego ćwiczenia. Dojeżdżając do końca ściany, prowadzimy konia na półwolty, zwracając uwagę, aby uzyskać dobre zgięcie całego konia wewnętrzną łydką działającą na bok (zewnętrzna wodza ogranicza wypadanie łopatki). Podobnie jak w pierwszej metodzie, czekamy, aby pomiędzy uszami konia zobaczyć literę, do której mamy plan dojechać na ścianie. Uprzedzamy konia półparadą i z użyciem zewnętrznej łydki wchodzimy w ciąg. Po dojechaniu do ściany prostujemy konia w pomocach i aktywnie wyjeżdżamy naprzód. Wykonanie tego ćwiczenia obrazuje schemat 2 (po prawej).

KILKA DROBNYCH RAD

1. Przed wejściem w trawers/ciąg skróć wewnętrzną wodzę.
2. Rozpoczynaj ciąg, dopiero gdy zobaczysz między uszami konia punkt zakończenia ruchu.
3. Uważaj, aby nie cofać zανάdo zewnętrznej łydki. Wystarczy 10 cm różnicy w ułożeniu łydki, a koń będzie to czuł.
4. Dbaj o prostą sylwetkę w siodle. Nie przechylaj tułowia w żadną stronę. To koń ma się zgiąć w żebrach, nie ty. Wewnętrzna łydka jest bardzo ważna w trawersie/ciągach. Ona odpowiada za zgięcie i aktywność konia.
5. Dopiero gdy przychodzą ci z łatwością ustępować od łydki, łopatki do wewnątrz i trawersy, próbuj zmierzyć się z ćwiczeniem ciągu.
6. Wszystkie chody boczne rób początkowo na krótkich odcinkach.
7. Po każdym chodzie bocznym należy zawsze wyraźnie pojechać konia do przodu.
8. Myśl, aby ciąg był bardziej „do przodu”, a dopiero potem „do boku”. W miarę wygimnastykowania konia (utrzyma obszerność) będziesz mógł poprosić go bardziej „w bok”.
9. Nie zapominaj, że pochwała najlepiej motywuje konia, aby wykonywał ćwiczenia coraz lepiej.
10. Nie zapominaj, że pochwała najlepiej motywuje konia, aby wykonywał ćwiczenia coraz lepiej.

Do zdjęć wykorzystano konie Argentino (wł. Michał Wierusz Kowalski) oraz Nelson i Lawrence G (wł. autor) w Stajni KS Master Film.



Powyższe zdjęcia przedstawiają ustępowanie od łydki przy ścianie. Na skutek działań redakcyjnego chochlika znalazły się pomyłkowo w poprzednim artykule („Łopatki w zebranie”). Błąd wkrał się też do opisu Autorki. Przepraszamy!

ZANDONA
PROTECT YOUR PASSION

CARBON AIR
ULTIMATE SERIES

SUPERIOR
TECHNO SERIES

SUPPORT BOOT
TECHNO SERIES

SENSITIVE+
PRO-CARE SERIES

100% Made in Italy

Zandonà - Wylądny dystrybutor na terenie Polski:
Amigo Sprzęt Jeździecki; tel. +32 760 20 20 - www.zandonariding.pl

Najwyższej jakości ochraniacze dla jeźdźców i koni