

W SIODLE

**NOWA  
SERIA!  
POWRÓT  
NA HAŁĘ**

**ĆWICZENIE NA  
LICZENIE**  
*dla początkujących*

## NASZ EKSPERT

### DOROTA URBAŃSKA

Czynna zawodniczka ujeżdżenia, instruktor sportu jeździeckiego z uprawnieniami międzynarodowymi, lekarz weterynarii, sędzia ujeżdżenia II klasy. Na jej koncie jest wiele sukcesów Mistrzostw Polski Młodych Koni.

**P**O KILKU LETNICH MIESIĄCACH CZAS POGODZIĆ SIĘ Z KOŃCEM PIĘKNEJ POGODY. WRACAMY NA HAŁĘ. DLA NIEKTÓRYCH OZNACZA TO OKRES PRZYGOTOWAŃ DO NASTĘPNEGO SEZONU, DLA INNYCH – KILKA MIESIĘCY NUDY I BRAKU POMYSŁÓW, „CO TU ROBIĆ”. OBOJĘTNIE, CZY JESTEŚ SKOCZKIEM CZY UJEŹDZENIOWCEM, CZY JEŹDZISZ REKREACYJNIE, PRÓBUJĄC WIELU DYSCYPLIN. NIE MUSISZ SIĘ NUDZIĆ NA HAŁI. SPRAWDŹ, JAK UROZMAIĆ SOBIE JESIENNO-ZIMOWĄ JAZDĘ, WYPRÓBUJ NASZE NOWE ĆWICZENIA!

## RYTM

– to w skali szkoleniowej pierwszy, najważniejszy i jedyny stopień, który może być w ruchu konia obecny bądź nie. Pozostałe jej składowe (rozluźnienie, kontakt, impuls, wyprostowanie i zebranie) występują na każdym treningu, ale z różnym natężeniem. Kiedy patrzymy na ujeżdżeniowe arkusze sędziowskie, to ocena rytmu występuje prawie w każdym ruchu – wskazuje to, jak szalenie ważna jest umiejętność rytmicznej jazdy na czworoboku. Czasem, ku zaskoczeniu ogółu, okazuje się, że wyższe noty otrzymał przeciętny ruchowo koń, który precyzyjnie i z niezmiennym rytmem przedeptał czworobok, niż wierzchowiec, który zachwycał ruchem, ale był... jak pudełko czekoladek – każdy krok inny. Specjaliści od jazdy parkurowej również stawiają na rytmiczną galopadę pomiędzy przeszkodami. Zdecydowanie łatwiej o dobry wynik w konkursach na styl, a i w konkursach zwykłych też lepiej wypadają zawodnicy, którzy potrafią utrzymać równe tempo podczas całego przejazdu. Warto pamiętać o mikrourazach, które powstają przy szarpaniu się z koniem i częstych zmianach rytmu. A stąd niedaleko do poważnych kontuzji.

**A**le wróćmy do jazdy po płaskim, bo od tego musimy zacząć w pracy nad rytmem. W marcu tego roku gościł w Polsce znany trener ujeżdżeniowy – Jean Bemelmans. To on zwrócił moją uwagę, na wagę tego elementu skali podczas treningu. Gdy wykonywałam ćwiczenie lotnych zmian nóg w galopie w seriach, mój wierzchowiec za każdym razem rozpedzał się okropnie i pod koniec przekątnej galopował bez kontroli i radośnie tempem co najmniej wyciągniętym – to wyraźnie utrudnia wykonywanie eleganckich i wyniosłych lotnych zmian nóg. Szkoleniowiec zaproponował, abym przejechała kilka ścian i przekątnych samym zebrany galopem, jednak zwracając baczną uwagę, aby każdą foule jechać tak samo jak pierwszą (przy zagalopowaniu) oraz – co najważniejsze – wyliczając sobie po cichu kolejne foule (pomaga to w rytmicznym dawaniu pomocy). Po tych kilku minutach polecił mi ponownie przejechać całą przekątną i wykonywać lotne w seriach. Jakie było moje zdziwienie, gdy mój rumak całkiem spokojnie i bezbłędnie wykonał ćwiczenie, docierając do końca przekątnej dobrym zebrany galopem. Jedyną różnicą pomiędzy wykonywaniem ćwiczenia było to, że przy pierwszych przejazdach myślałam o robieniu zmian, a przy kolejnym wykonaniu o jechaniu dobrym i jednolitym rytmem. Od tego czasu na treningach zdecydowanie więcej uwagi i koncentracji poświęcam na rytm ćwiczenia, a nie tylko na jechanie elementu – ot tak po prostu.

Nowość!  
**2013**

GT1 DEBON

Nowoczesny dyszel V

+ przestrzeń  
+ wygoda  
+ bezpieczeństwo

Aluline

GOLD II

Aluline 5 Gwarancja lat

PULLER 2 performance

REPREZENTUJĄ NAS:

JAROCIN Auto Port ☎625052500/21 biuro@autoport-jarocin.pl	
WARSZAWA WIRO-BP ☎228683088 biuro@przyczepy.com.pl	
BIAŁE BŁOTA NOWACKI ☎523814443 biuro@przyczepy.info.pl	
SZCZECIN STAJNIA ☎914238352 sklep@stajnia.info.pl	
BOUFEN ☎914607354 biuro@boufer.pl	
GOSTYŃ JEGGER ☎655710060 przyczepy@jegger.pl	
OLSZTYN KUBIX ☎895278143 artur@kubix.pl	
KRAKÓW F.H. D.C.G.   S-ka ☎509187187 dcg@neostrada.pl	

www.debon.pl

PEPOWO ☎655 736 212 van@debon.pl



## 4 SKOKI GALOPU, 4 KROKI STĘPA

Ćwiczenie, które chciałabym Wam dziś zaproponować, można modyfikować bardzo różnie i w różnych chodach. Najważniejsze, aby nie rezygnować po kilku pierwszych (często nieudanych) próbach, tylko uparcie powtarzać do osiągnięcia celu.

Kluczową rolę w sukcesie odgrywa zaplanowanie trasy jazdy, czyli na przykład wyznaczamy koło w jednym końcu placu i pilnujemy, aby za każdym przejazdem koło było idealnie takie samo oraz dokładnie okrągłe. Teraz zagalopujemy i... liczymy każdą foule, 1... 2... 3... 4..., przejście do stępa, ponownie liczymy kroki (czując i obserwując ruch zewnętrznej łopatki konia), 1... 2... 3... 4..., znów zagalopujemy i znów liczymy. Pozornie wydaje się to bardzo proste, ale jestem pewna, że z początku liczba foule i kroków stępa za każdym razem będzie inna. Dopiero po kilku kołach liczenia i mozolnego wykonywania wciąż tego samego elementu

osiągnięcie sukces. Istotne jest wyraźne użycie zewnętrznej łydki oraz przymknięcie i otwarcie zewnętrznej wodzy w każdej pojedynczej foule. Wielu jeźdźców z zaskoczeniem odkrywa, jak bardzo muszą się skoncentrować, aby w każdej foule, w każdym kroku konia „być z koniem”, żeby kontrolować jego ruch i zdążyć zmienić chód na czas. Ponadto niezwykle ważną umiejętnością jest naprzemiennie dawanie oraz odpuszczanie pomocy. Tylko wówczas możemy kontrolować każdy krok zwierzęcia osobno. Pamiętajcie, że mamy wpływ na przebieg ruchu konia, tzn. przykładowo to, czy foule jest wyniosła czy płaska, zależy od tego, jak długo wierzchowiec jest nogami w powietrzu – i tylko wówczas mamy czas na zadzielenie pomocami (dosiad, łydki, ręka). Czyli szybkość dawania pomocy ma tutaj ogromne znaczenie. Stąd liczenie – ułatwia koncentrację i szybkość dawania sygnałów.

Powyższe ćwiczenie jest dość trudne i może być stosowane dopiero u konia, który beźbłędnie oraz z łatwością zagalopuje

i na komendę w podstawieniu przechodzi do stępa, czyli dla zwierząt na poziomie co najmniej klasy N. Ale identyczną modyfikację można wykonywać z dużo mniej zaawansowanym wierzchowcem, zastępując stęp kłusem. Również zwiększenie liczby kroków, np. do 10, będzie znacznym ułatwieniem i możemy tak pracować już z 4–5-letkiem. Dzięki licznym przejściom koń zawsze lepiej się podstawia, a my mamy lepszą nad nim kontrolę. Gdy ćwiczenie dobrze nam wychodzi na kole, możemy wyjść na prostą i dalej, licząc foule i kroki, pilnować wciąż tego samego rytmu podczas elementu. Pamiętajcie tylko o przerwach, najlepiej w żuciu z ręki, bo tak szybkie i częste przejścia są dużym wyzwaniem dla naszego czworonożnego podopiecznego.

## DOWOLNE MODYFIKACJE

Liczenie skoków galopu naprzemiennie z krokami stępa czy kłusa jest zaledwie jednym z wielu przypadków, w których można zastosować liczenie poszczególnych

kroków konia i precyzyjne kontrolowanie rytmu. W identyczny sposób możemy pracować w obrębie jednego chodu: na ścianie w kłusie wykonywać 5 kroków na wprost, a następnie 5 kroków łopatką do wewnątrz, czy też łączyć kłus zebrany z kłusem pośrednim. To ostatnie ćwiczenie zwraca uwagę, że we wszystkich chodach koń powinien pozostać w jednakowym rytmie – a większość zwierząt, kiedy dodaje, jednocześnie znacznie przyspiesza. Liczenie ułatwi dawanie pomocy do poszerzenia wykroku w jednakowym rytmie.

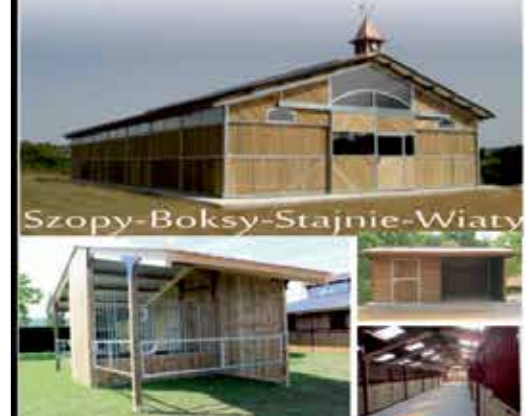
## NAROŻNIKI – TRUDNA SPRAWA

Wielu szkoleniowców powie: „Jeśli potrafisz dobrze wykorzystać narożniki, wykonanie elementów wzdłuż długiej ściany czy po przekątnej będzie o wiele łatwiejsze”. W narożniku mamy czas na podstawienie konia i mocniejsze zaangażowanie jego zadu, stąd tak ważna jest umiejętność prawidłowego i celowego

pokonywania tych czterech zakrętów na czworoboku. Każde wjechanie w narożnik powinniśmy rozłożyć na trzy części: wjazd, zwrot oraz wyjście. Takie myślenie ułatwi pokonywanie tego wycinku koła, a jednocześnie skłoni nas do zastosowania trzech półparad: na wprowadzeniu, zwrocie oraz wyprowadzeniu wierzchowca z narożnika. I znów liczenie – tym razem do trzech – służy nam autokontrolę w zastosowaniu wszystkich trzech półparad.

## PODSUMOWANIE

Liczenie (kroków, skoków) może nam bardzo ułatwić jazdę konną, a jednocześnie sprawić, że trening na hali nie będzie nudny. Najważniejsze to wyznaczyć sobie cel i go realizować, dochodząc w wykonaniu ćwiczenia do perfekcji. Ćwiczenie na liczenie możesz wykonywać wszędzie, bez względu na to, czy Twoja hala jest mała czy wielka (jak również nie korzystając z krytej ujeżdżalni), a jego efekty naprawdę Cię zaskoczą. Powodzenia!



ceny brutto dla elementów: długość 3m, typ 50 wypełnienie sosna

