



(NIE)ZWYKŁA ZMIANA NOGI

NOWA SERIA!
 Włącz najwyższy bieg! Omawiamy elementy wykonywane w galopie.

1. Zwykła zmiana nogi
2. Kontrgalop
3. Lotna zmiana nogi



Zdjęcie: Marita Friske

NASZ EKSPERT

DOROTA URBAŃSKA

Z wykształcenia lekarz weterynarii oraz trener II klasy. Czynną zawodniczkę dyscypliny ujeżdżenia KS Master Film. 15 razy na podium MPMK w różnych kategoriach wiekowych. Sędzia II klasy w skokach i ujeżdżeniu. Zapraszam na moją stronę www.dorotaurbanska.pl.



Przejście z galopu do stępa jest trudne, ale też niezwykle przydatne szkoleniowo. Może kilka poniższych rad pomoże wam wykonywać poprawnie to ćwiczenie albo wprowadzić je jako stały element poprawiający zebranie i przepuszczalność na treningu. Nazwa „zwykła zmiana nogi w galopie” to dla większości jeźdźców konno nic nie mówiący zbitek słów. Część osób

pojawia się problem zmiany nogi. Rozwiązujemy to w różny sposób: możemy przejść do kłusa i ponownie zagalopować, ale w ujeżdżeniu wymyślono, aby z galopu przejść do stępa i dopiero ponownie zagalopować na przeciwną nogę. I taki właśnie manewr nazwali zwykłą zmianą nogi. Element pojawia się w konkursach klasy N, a potem w C, w trudniejszych konfiguracjach.

Od umiejętności skrócenia i poprawności galopu przed przejściem do stępa zależy jakość tego przejścia.



Zdjęcie: Dominika Frej

myśli, że to inna nazwa na lotną zmianę nogi galopie – czyli taką, jaką naturalnie robi dobrze zrównoważony koń, zmieniając kierunek. Rzeczywiście, kiedy chcemy w galopie zmienić kierunek, w przeciwieństwie do stępa czy kłusa,

PO CO ĆWICZYĆ?

Ta figura jest sprawdzianem dla konia i jeźdźcy, czy osiągnęli wyższy stopień zebrania, aby w galopie przenieść środek ciężkości na zad – z ugięciem tylnych stawów i miękko przejść do stępa, a następnie po trzech do pięciu krokach równego, spokojnego stępa ponownie zagalopować na drugą nogę. Ta figura pojawia się w konkursach koni 5-letnich, właśnie jako wyznacznik zaawansowania w pracy.

ZWYKŁA ZMIANA NOGI

Zwykła zmiana nogi w galopie – czyli czworobokowa nazwa zmiany nogi poprzez stęp (w odróżnieniu od lotnej zmiany nogi, czyli takiej bez zmiany chodu) – to element pojawiający się już w trudniejszych programach klasy P, a często stosowany w N i C. Wykonujemy ją, robiąc płynnie i w równowadze przejście do stępa, po czym po 3–5 krokach stępa następuje ponowne zagalopowanie na przeciwną nogę. Przy 3 krokach stępa – literę powinniśmy minąć w 2. kroku, a przy założeniu, że zrobimy 5 kroków – w 3. kroku stępa. Stąd ilość kroków między galopami należy założyć wcześniej, aby odpowiednio więcej lub mniej miejsca sobie zostawić.

PRZYGOTUJ SIĘ

Czy zwróciliście uwagę, jak często można zaobserwować dobre zagalopowania ze stępa koni wolno biegających na padoku? Jednak sytuacje odwrotne widuje się raczej rzadko – gdy koń na wolności w równowadze i z przeniesieniem ciężaru ciała na zad płynnie zamieni galop na stęp. Stąd nasuwa się prosty wniosek – to jest trudniejsze przejście. Dlatego pierwsze z nich – ze stępa do galopu – można zacząć ćwiczyć dużo wcześniej,

Zanim wprowadzisz zwykłą zmianę nogi, twój koń musi być w stanie przenieść środek ciężkości na zad.



Zdjęcie: Patrycja Przyborowska



JAK TO ZROBIĆ...

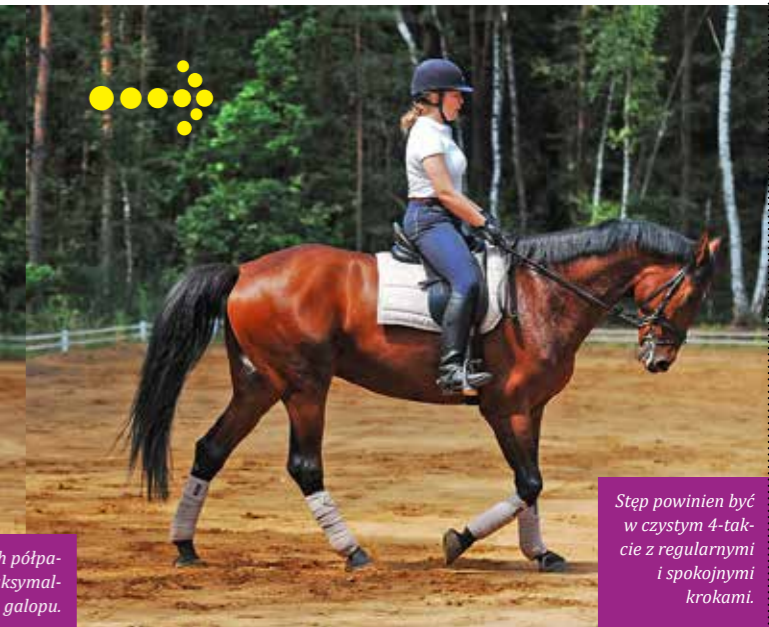
Zdjęcia: Patrycja Przyborowska



Pilnujemy krótkiego galopu z aktywnymi tylnymi nogami.



Za pomocą trzech półparad skracamy maksymalnie fule galopu.



Stęp powinien być w czystym 4-takcie z regularnymi i spokojnymi krokami.

a to w drugą stronę wymaga od konia i jeźdźca dużo więcej umiejętności. Stąd dobrze pomyśleć o ćwiczeniach przygotowujących do prawidłowej zmiany chodu.

Zawsze gdy zaczynam uczyć moich ludzkich i końskich podopiecznych, pamiętam o 4 elementach pomagających prawidłowo wykonać to ćwiczenie.

Zasada 1 – kóteczeko

Należy pamiętać, że im lepiej twój koń jest zebrany, tym lepiej wyjdzie przejście z galopu do stępa!!! Niby zasada prosta, ale to ona właśnie stanowi trudność tego ćwiczenia. Stąd, aby ułatwić wykonanie, należy na krótką chwilę przed zmianą chodu namówić konia do skrócenia galopu i właśnie koło pomaga

w tym znakomicie. Nie od dziś wiadomo, że na kole łatwiej koniowi podstawić pod kłode wewnętrzną tylną nogę. A więc zaczynamy element od jazdy na kole – ale nie 20- czy 30-metrowym, a namawiamy konia na poprawne zagalopowania na 10-metrowej lub nawet mniejszej wolcie. Ćwiczeniem ułatwiającym będzie poszukanie narożnika, gdzie dwie ściany pomogą nam utrzymywać małą wolte podczas przejścia.

Zasada 2 – stęp zaraz po zagalopowaniu

Mówi się, że jeśli chcesz mieć konia zebranego, to rób przejścia... przejścia... i jeszcze raz przejścia. Dlaczego? Bo każde z przejść zmusza konia do zaangażowania zadu – stąd dużo trudniej

zrobić prawidłowe przejście z galopu do stępa po 30 okrążeniach galopu. Więc, pozostając na małym kole, zagalopuj i ZARAZ potem spróbuj namówić zwierzaka do przejścia do stępa. Dzięki temu łatwiej będzie mu zrobić to ćwiczenie, gdyż użyje podstawienia zadu „pochochającego” z zagalopowania. Koń nie zdąży się rozciągnąć.

Zasada 3 – 1...2...3 półparada

I znów chodzi o zebranie przed samym przejściem. Gdy już jesteś na wolcie, chwilę wcześniej zagalopowałeś/łaś, to przygotuj konia do przejścia do stępa za pomocą 3 wyraźnych półparad – używając dosiada, przymknięcia tydek oraz ręki w 3 kolejnych fulach poprze-

dających moment zmiany chodu. Pomaga, gdy sobie głośno wyliczamy kolejne fule – i tutaj powiem coś, co zawsze budzi zdziwienie, gdy mówię to moim podopiecznym: przy każdej kolejnej (1...2...3) fuli „wydaję odgłos buzią, zwany przeze mnie kliknięciem” – wbrew chęci wielu jeźdźców, aby hamować konia słówkami: „prrr”. Robię tak, bo zależy mi na podstawieniu konia, a nie jego zwolnieniu. Potem wiele rumaków już na samo „kliknięcie” automatycznie podstawi się i skraca. A przecież o to właśnie najbardziej nam chodzi. Tylko wtedy będziemy mogli płynnie i w harmonii przejść z galopu do stępa, a nie zaryć przednimi kończynami w piachu, z jednoczesnym zwaleniem się na naszą rękę całego nielekkiego przodu konia.

Zasada 4 – wyrazistość pomocy

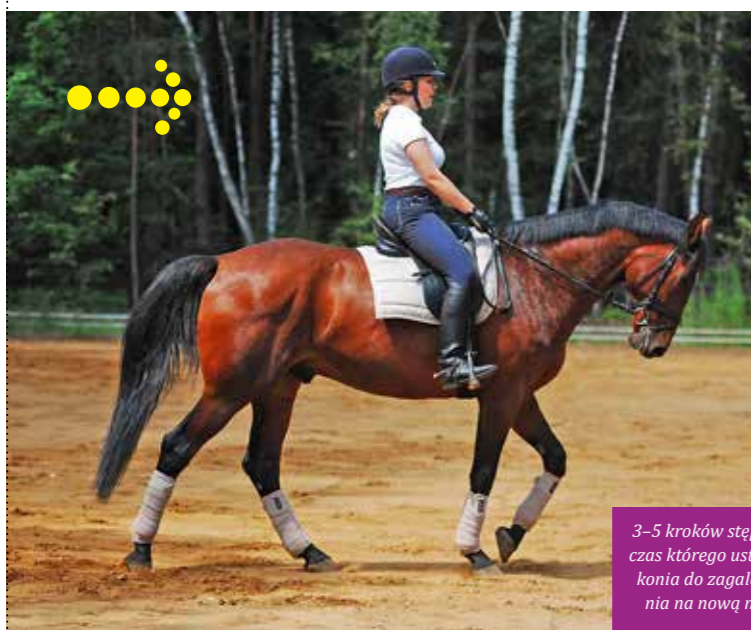
Niejednokrotnie podczas nauki zdarza się, że para koń-jeździec robi przejście z galopu poprzez 2-3 kroki kłusa. A to przecież nie ma nic wspólnego ze zwykłą zmianą nogi! Wtedy, ku zaskoczeniu podopiecznych, proszę – skoro nie wychodzi nam z galopu do stępa, to zrób z galopu do stój – zaskoczenie jest jeszcze większe, gdy nagle na tę prośbę ślicznie wychodzi nam płynne i precyzyjne przejście z galopu do stępa. Dlaczego? Bo pomoce muszą być zastosowane dość wyraziście i czytelnie dla konia. Z reguły przy nauce jeździec początkowo daje rozmyte i za słabe bodźce. Oczywiście dążymy do tego, by koń reagował na delikatne sygnały

– jednak pamiętajmy, że czasem należy zrobić kilka przejść, stosując wyraźniejsze bodźce, aby koń zrozumiał zadanie. Potem będzie łatwiej.

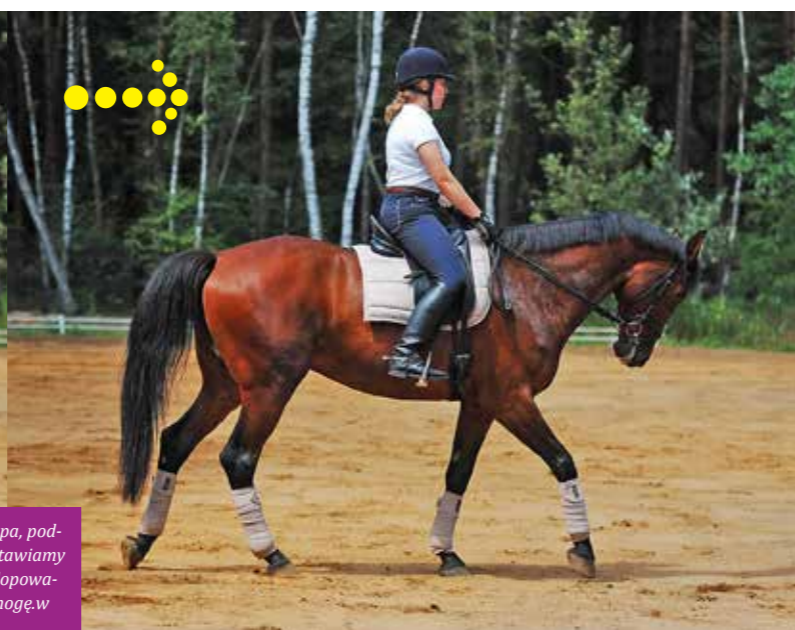
POCHWAŁA PRZEDE WSZYSTKIM

Nie zapominajcie o chwaleniu konia, gdy tylko wyjdzie mu dobre przejście w dół. Głos, poklepanie czy smakołyk ma wielkie znaczenie w motywowaniu naszego podopiecznego do prawidłowego wykonywania przejścia.

Gdy połączycie te 4 zasady i już dobrze wychodzą wam lekkie i powtarzalne przejścia na wolcie z galopu do stępa, stopniowo zaczynamy je wykonywać na dużym kole, a potem dopiero wychodzimy na prostą.



3-5 kroków stępa, podczas którego ustawiamy konia do zagalopowania na nową nogę.



Dajemy pomoce do galopu na lewą nogę.



Pierwsza fuła po zagalopowaniu powinna być na wprost, a dopiero w kolejnej kręcimy koło.



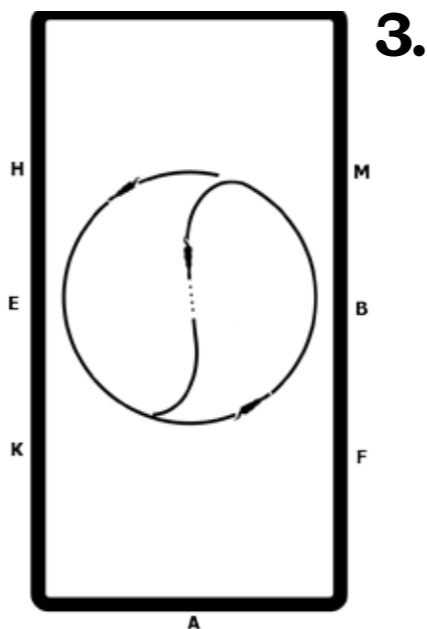
W stępie przygotowuję konia do zagalopowania na lewą nogę. W następnym kroku dam odpowiednie pomoce do zagalopowania.



Zdł. Dominika Frej

koń był dobrze przygotowany – spokojny, ale czujny. Trudno o prawidłowe przejście ze stępa do galopu, gdy nasz podopieczny człapie rozlazłym stępem i bardziej go interesuje skubnięcie listka z drzewa niż to, że my na nim siedzimy.

Musicie, dzięki stosowanym półparadom, osiągnąć uczucie, jakby zad waszego konia był lekko „przegazowanym” motorem w samochodzie. Gdy poczujecie, że tylne nogi konia są gotowe zareagować na najbliższy sygnał do zagalopowania, wtedy wystarczy niewielki sygnał łydkami i już galopujecie. Wiele osób próbuje wzmocnić pomoce do galopu, bujając się górną częścią ciała w przód w momencie



3.

ustawiamy biodra (wewnętrzne do przodu, zewnętrzne do tyłu) i poprzedziwszy zagalopowanie półparadą zewnętrzną wodzą, aby zwrócić uwagę konia na nas i przenieść środek ciężkości na zewnętrzną zad, prosimy o zagalopowanie.

Tak samo jak z przejściami z galopu do stępa, zagalopowania ze stępa trzeba ćwiczyć osobno. Najważniejsze jest, aby

unoszenia się konia do pierwszej fuli – jakby wciągając go do galopu. To duży błąd i dbajcie, aby nie wszedł wam w nawyk. Koń ma was unieść do góry, a waszym zadaniem jest odpowiednio go wcześniej przygotować i dać sygnał do ruchu do przodu i w górę. Konia zadaniem jest zareagowanie na lekki sygnał.

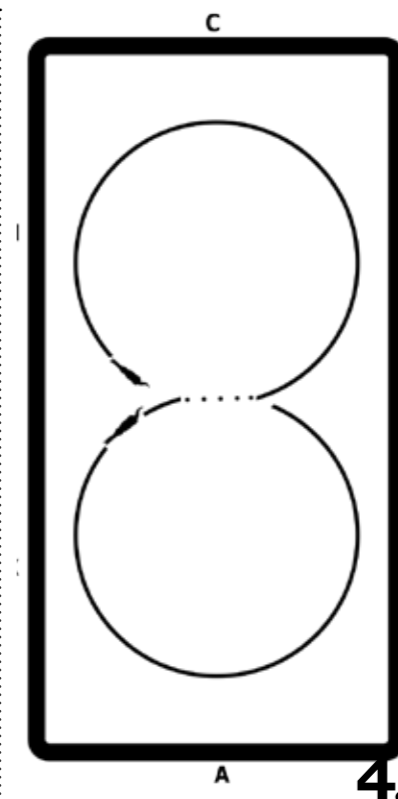
KILKA SŁÓW O STĘPIE

Te kilka kroków pomiędzy galopami stanowi wbrew pozorom dużą trudność. Koń powinien być wyprostowany i spokojnie kroczyć stępem zebrany, bez oznak usztywnienia i oporu. Warto wiedzieć, ile kroków stępa planujemy zrobić w zmianie. Jeżeli trzy – to drugi

krok tego chodu powinien wypaść dokładnie na wysokości litery. Jeżeli mamy w planie dłuższy kawałek stępa, czyli pięć kroków – to musimy odpowiednio wcześniej na ścianie przed literą przejść do stępa, tak aby dopiero trzeci krok wypadł nam, gdy mijamy literkę. Zwróćcie uwagę, że dłuższy stęp to dłuższy czas na przygotowanie konia do nowego zagalopowania.

UŁATW SOBIE ZADANIE!

Najważniejsze przy wprowadzaniu każdego nowego ćwiczenia jest doprowadzenie do sytuacji, w której koń rozumie, jakie stawiamy przed nim zadanie. Stąd można początkowo, prócz wolty, krótkiego galopu oraz półparad, robić przejście w momencie wchodzenia konia na ścianę czy ogrodzenie – które dodatkowo nas będzie hamować. Jednak należy uważać, aby koń nie wbijał się na ścianę. Kolejnym ułatwieniem jest powtarzanie przejścia (tak jak kiedyś przy nauce zagalopowania) w tym samym miejscu. Koń – jako zwierzę szybko uczące się – sam będzie przygotowywał się, układał swoje ciało do zmiany chodu, dojeżdżając do znanego mu miejsca na ujeżdżalni.



4.

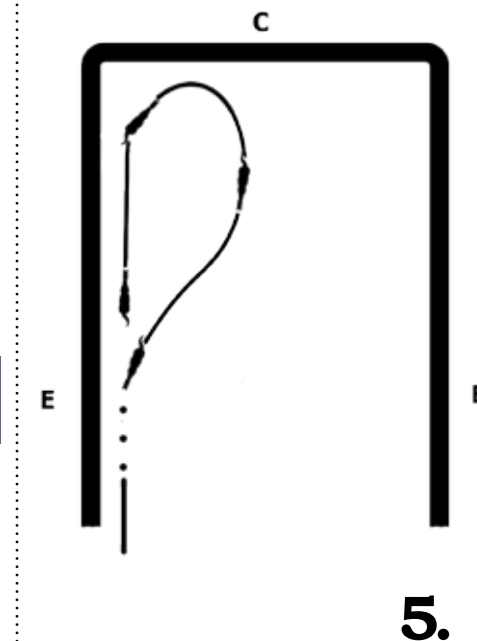
A CO, GDY JUŻ WYCHODZI?

Łączymy w całość oba ćwiczenia. Można je stosować w różnych konfiguracjach np.:

- z półwolty na półwolte – patrz rysunek 1,
- na serpentynie – rys. 2,
- zwykła zmiana nogi w kole – rys. 3,
- zwykła zmiana nogi przy zmianie kół – rys. 4,

- po półwolcie z kontrgalopu – rys. 5
- lub zwyczajnie na przekątnej przy zmianie kierunku.

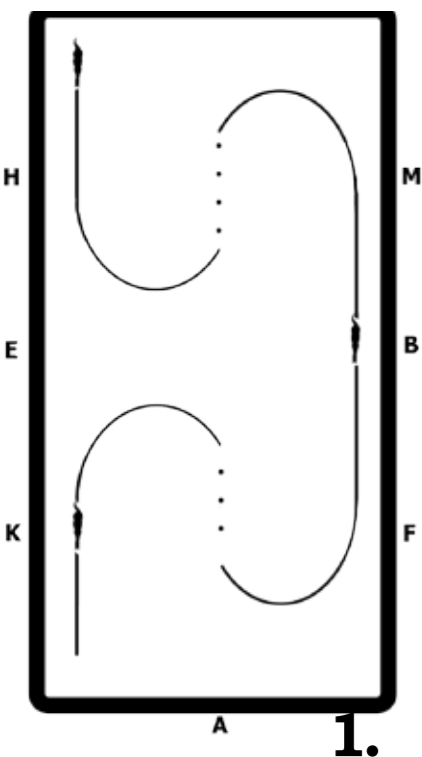
Najtrudniejszym ćwiczeniem będzie zwykła zmiana wykonywana z kontrgalopu na krótkiej ścianie (literki A i C). Ale dojdzie do tego elementu to już wymóg klasy C – czyli należy dać koniowi czas, aby przez częste wykonywanie wersji łatwiejszej stopniowo wzmacniał siłę i szybkość zadu, i taka zwykła zmiana nogi będzie dla niego i dla was bułką z masłem. Ale o tym już w następnym odcinku.



5.

Na zdjęciach Anna Sztokinier na koniu Abelard w stajni KS Master Film oraz Autorka na koniu Lawrence G.

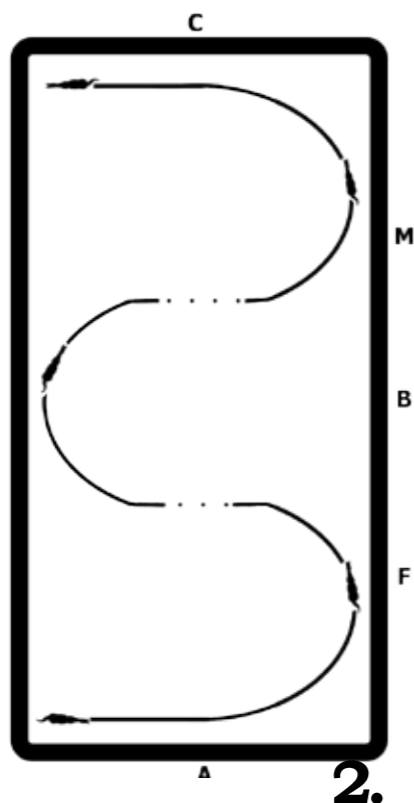
REKLAMA



1.

ZAGALOPOWANIE

Jeżeli wychodzą wam już te trudniejsze przejścia, czyli z galopu do stępa, to wystarczy teraz przejechać 3-5 kroków stępem, ułożyć swoje ciało do zagalopowania z przeciwnej nogi i... dać sygnał do galopu – czyli wysuwamy wewnętrzną łydkę nieznacznie naprzód, zewnętrzna lekko skośnie (na ok. szerokości dłoni),



2.

Jedno siodło pasujące na różne konie?

Teraz to możliwe!

Pionowe i poziome zawiasy w terlicy dopasują się do budowy Twojego konia i umożliwią swobodny ruch łopatek. Nigdy więcej problemów z dopasowaniem siodła.

Obejrzyj modele siodła na stronie producenta lub dystrybutora i umów się na jazdę próbną!

Butterfly

DRESSAGE - JUMPING - GENERAL PURPOSE



design & technik saddlery GmbH
www.dt-saddlery.de
info@dt-saddlery.de



Magdalena Saracyn
www.rehabilitacjazwierzat24.pl
tel: 600 362 861

