

Téma : **ZÁKLADNÝ VÝCVIK JAZDCA**

SED JAZDCA

- je kľudná, pružná, pohotová a na pohyboch koňa nezávislá poloha ťažiska jazdca, prispôsobená ťažisku koňa
- prispôsobivý a pritom pevný sed vylučuje strnulosť
- podmienkou je naprostá uvoľnenosť svalstva a pohyblivosť vo smere vertikálnom aj horizontálnom
- nutný predpoklad : **SPRÁVNA DĹŽKA STRMEŇOV** = nesmú byť ani krátke ani dlhé
- dĺžka má zabezpečiť aby jazdec mal pevný a hlboký sed
- správna dĺžka u začiatočníkov je vtedy, keď pri postavení do strmeňov a pri prešlápnutej päte je vzdialenosť medzi sedacími kosťami a najhlbším miestom posedlia asi **10 – 15 cm**
- kolená a holene musia byť priložené k sedlu a rozkrok posunutý k prednej rássoche
- dôležité aby jazdec hľadel dopredu medzi ušami koňa so zdvihnutou hlavou, uvoľnil sa v krížoch, sedel vzpriamene s vypnutým hrudníkom a ramenami dozadu, priložil holeň na zadný okraj podbrušníka a s hlboko prešliapnutou pätou našľapoval pružne do strmeňov, nasadených na najširšiu časť chodidla
- sedacie kosti sú rovnomerne rozložené po obidvoch stranách posedlia
- stehná a kolená sú priložené celou plochou – **NESMÚ ODSŤÁVAŤ !**
- **PRI SPRÁVNOM SEDE SÚ RAMENÁ, BEDRÁ, PATY V JEDNEJ PRIAMKE !**
- správne sedu najprv v kroku, ľahký klus, cval
- v ľahkom kluse a v rýchlejšom voľnom cvale je trup nachýlený mierne dopredu, aby jazdec mohol zachytiť zrýchlený pohyb, ktorý vrcholí v skokoch
- pre vedenie koňa je dôležité, aby ramená boli uvoľnené, lakte sa ľahko dotýkali bokov, bez odstavania alebo křčovitého pritiskania
- zápästie zostáva pružné v predĺžení predlaktia / obrázok 53 – 54 /
- na spevnenie sedu = jazda bez strmeňov a prekračovanie kavalety / nízka drevená prekážka napr. brvno, klada na zemi alebo umiestnená do nízkeho kríž



DRŽANIE OŤAŽÍ

- jazdec drží oťaz mätko / ľahko / zovretými medzi malíčkom a prstenníkom asi vo vzdialenosti jednej pästi PRED A NAD KOHÚTIKOM
- oťaz, päst' a predlaktie tvoria priamku
- zovreté dlane sú blízko seba a neostávajúcimi palcami smerujú nahor / obr. 55 /
- <http://www.youtube.com/watch?v=Kop7N-y4s-4>