

## 16/ ZÁKLADNÝ VÝCVIK JAZDCA

1/ Koňa môžeme uzdiť a sedlať v maštali alebo po vyvedení von. V tomto prípade musí mať nasadenú : a/ uzdičku b/ uzdu **c/ maštalnú ohlávku** , aby sme ho mali za čo držať.

2/ Pri nasadzovaní uzdičky sa chováme kľudne a ticho, snažíme sa udržať s koňom priateľský kontakt. Pri uzdení sa musíme presvedčiť či nie je zapnutý :

**a/ nánosník a podhrdelník** b/ nánosník a lícnica c/ podhrdelník a lícnica

3/ Po preložení oťaží cez hlavu, odopneme ohlávku, ale necháme ju visieť na krku – v prípade potreby môžeme koňa ľahko pridržať. Ľavý palec zasunieme do kútika huby / papule / a zviera ju otvorí kvôli zasunutiu : a/ nánosníka **b/ zbadla**

c/ nátylníka

4/ Pri tejto činnosti si treba dávať pozor, aby sme koňa nebuchli do zubov. Niektoré kone sú na uzdenie tak zvyknuté, že hubu otvoria automaticky, keď pred ňu dáte zbadlo. Cez uši presunieme : **a/ nátylník** b / členku c/ nánosník, tak aby sa uši nachádzali medzi : a/ nátylníkom a nánosníkom **b/ nátylníkom a členkou** c/ nátylníkom a nánosníkom.

Tento úkon robiť opatrne, lebo kôň je na uši veľmi citlivý. Šticu prehodíme cez : a/ nátylník **b/ členku** c/ nánosník

5/ Pri upínaní remienkov postupne zapneme: **a/ nánosník a podhrdelník** b/ nánosník a lícnicu c/ nánosník a členku.

Nemôžu byť však utiahnuté príliš natesno. Pod remeňmi by malo byť možné zasunúť : a/ 1 prst **b/ 2 prsty** c/ 3 prsty

6/ Pred zložením uzdičky na krk koňa voľne povesieme : **a/ ohlávku** b/ uzdu c/ martigal.

Až potom rozopneme : **a/ nánosník a podhrdelník** b/ nánosník a lícnica c/ podhrdelník a lícnica

Jednou rukou uchopíme oťaže a : a/ nánosník b/ členku **c/ nátylník** pretiahneme smerom dopredu (pred oči koňa). Kôň sám uvoľní stisk zbadla, ktoré potom jednoducho vytiahnete z huby. Znovu ale dbajte na to, aby ste koňa náhodou nebuchli do zubov.

7/ Pri sedlaní sú strmene :

a /stiahnuté dole b/ stiahnuté do stredu sedla **c/ vytiahnuté hore**

Podbrušník je na jednej strane :

**a/ zapnutý a prehodený cez sedlo** b/ zapnutý a prehodený cez prednú rázsochu c/ a/ zapnutý a prehodený cez zadnú rázsochu

8/ Pri prenášaní sedla si ho položíme na predlaktie a pevne držíme, aby sme ho nepustili a tým poškodili vnútornú kostru. Pri správnom nasadení sedla, najprv koňa priviažeme. Potom k nemu pristúpime z ľavej strany a sedlo s dečkou zdvihneme nad : a/ bedrá b/ kríže **c/ kohútik**

9/ Najprv sedlo posunieme do správnej polohy. Tento pohyb vždy prevádzame po smere rastu srsti. Upevníme dečku a zkontrolujeme, či leží hladko pod:

a/ prednou rázsochou **b/ veľkými bočnicami** c/ malými bočnicami

10/ Podbrušník prevliekneme koňovi popod brucho a z ľavej strany ho pritiahneme. Nie však príliš natesno! Medzi podbrušníkom a telom koňa by sa mala:

**a/ voľne zasunúť ruku** b/ dva prsty c/ tri prsty

Utiahneme podbrušník len toľko, aby udržal sedlo. Dotiahneme ho:

a/ pri odchode zo maštale **b/ až tesne pred jazdou**

Nakoniec prstami skontrolujeme, či koža nie je podbrušníkom niekde pricviknutá. Túto kontrolu urobte na oboch stranách.

11/ Pri zložení sedla sa neponáhľame, pracujeme kľudne a opatrne. Sedlo ihneď uložíme na vyhradené miesto, aby nedošlo k jeho poškodeniu.

Najprv zdvihneme: **a/ strmene** b/ veľkú bočnicu c/ malú bočnicu

Strmene vytiahneme smerom nahor k sedlu, aby k nemu priľahli. Potom skrz strmene pretiahneme vrchné i spodné strmeňové remene. Opatrne rozopneme:

a/ podušku **b/ podbrušník** c/ strmeňové remene

Pri tejto činnosti dávame pozor, aby nebuchol koň do nohy alebo brucha.

12/ Potom jednu ruku vložíme:

**a/ pod prednú rázsochu a druhú pod zadnú rázsochu**

b/ pod veľkú bočnicu a druhú pod pod zadnú rázsochu

c/ pod prednú rázsochu a druhú pod prednú rázsochu

13/ Sedlo opatrne stiahneme koňovi z chrbtu smerom ku:

**a/ zadku koňa. Podbrušník aby neprekážal, prehodíme cez sedlo**

b/ krku koňa. Podbrušník aby neprekážal, prehodíme cez sedlo

c/ zadku koňa. Podbrušník aby neprekážal, prehodíme cez krk koňa

14/ Sed jazdca je kľudná, pružná, pohotová a na pohyboch koňa nezávislá poloha ťažiska jazdca, prispôsobená ťažisku koňa. Podmienkou je naprostá uvoľnenosť svalstva a pohyblivosť vo smere:

a/ vertikálnom b/ horizontálnom **c/ vertikálnom aj horizontálnom**

15/ Nutným predpokladom je **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 prešliapnutej päte je vzdialenosť medzi sedacími kosťami a najhlbším miestom posedlia asi: **a/ 10 – 15 cm** b/ 5 cm c/ 3 cm

16/ Kolená a holene musia byť priložené k sedlu a rozkrok posunutý k prednej rázsoche. Dôležité je, aby jazdec hľadel dopredu medzi ušami koňa so zdvihnutou hlavou, uvoľnil sa v: a/ bedrách b/ chrbtovej línii **c/ krížoch**

17/ Sedieť treba vzpriamene s vypnutým hrudníkom a ramenami dozadu, holeň treba priložiť na: a/ predný okraj podbrušníka **b/ zadný okraj podbrušníka** c/ do stredu šírky podbrušníka

**S hlboko prešliapnutou päťou treba pružne našľapovať do strmeňov, nasadených na :** a/ zadnú časť chodidla b/ strednú časť chodidla **c/ najširšiu časť chodidla**

**18/ Sedacie kosti sú rovnomerne rozložené po oboch stranách posedlia stehná a kolená sú priložené celou plochou – NESMÚ Odstávať ! PRI SPRÁVNOM SEDE SÚ RAMENÁ, BEDRÁ, PATY V JEDNEJ :**

a/ ULOPRIEČKE **b/ PRIAMKE** c/ ELIPSE

**19/ Správne sedu sa učíme najprv:**

**a/ v kroku, ľahký klus, cval** b/ ľahkom kluse a cvale c/ kroku a cvale

**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, lakty sa ľahko dotýkali :**

a/ bedier, bez odstavania alebo křčovitého pritiskania

**b/ bokov, bez odstavania alebo křčovitého pritiskania**

c/ panvy, bez odstavania alebo křčovitého pritiskania

**20/ Na spevnenie sedu = jazda bez strmeňov a:**

**a/ prekračovanie kavalety / nízka drevená prekážka napr. brvno, klada na zemi alebo umiestnená do nízkeho křža**

b/ prekračovanie kavalety / vysoká drevená prekážka napr. brvno, klada na zemi alebo umiestnená do nízkeho křža

c/ prekračovanie kavalety / nízka drevená prekážka napr. brvno, klada na zemi alebo umiestnená do vysokého křža

**21/ Jazdec drží oťaž mäkko / ľahko / zovretými medzi malíčkom a prstenníkom asi vo vzdialenosti jednej pästi :** a/ za a nad kohútikom b/ pred a nad prednou rászochou **c/ pred a nad kohútikom**

**Zovreté dlane sú blízko seba a neostávajúcimi palcami smerujú nahor.**

**Oťaž, päst' a predlaktie tvoria :** a/ uhlopriečku **b/ priamku** c/ elipsu

**22/ Do skupiny dorozumievacích prostriedkov medzi koňom a jazdcom patrí :**

**a/ oťaže, tlak holene, kolien a stehien, sed jazdca, bičik, hlasové pomôcky**

b/ oťaže, tlak holene, kolien a stehien, sed jazdca, bičik

c/ oťaže, tlak holene, kolien a stehien, bičik, hlasové pomôcky

**23/ Napríklad pohyb koňa vpred, ovládanie jeho panvových končatín, predovšetkým pri podsadzovaní je možné ovládať :**

**a/ tlak holene, kolien a stehien** b/ oťažami c/ hlasovými pomôckami

**24/ Tlak lýtok na stranu hrudníka býva najintenzívnejší pri nácviku :**

a/ drezúry **b/ skokov cez prekážku** c/ cvalových dostihov

## 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 rázsoche
- 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 oťaž mäkko / ľahko / zovretými medzi malíčkom a prstenníkom asi vo vzdialenosti jednej pästi **PRED A NAD KOHÚTIKOM**
- oťaž, päšť 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>

# GRAFICKÉ PRÍLOHY

## NASADENIE

Postav sa k ľavému boku koňa hlavou ku chvostu, oŕaže drž v ľavej ruke. Polož ľavú nohu do strmeňov .Pridrž sa k zadnej rászsochy sedla a švihnutím voľne nohy cez zadok koňa nasadni do sedla. **POZOR** : pri švihnutí cez sedlo dávaj pozor aby si koňa nekopol! Niektoré kone sú veľmi citlivé!

## STRMENE

Skontroluj diaľku strmeňov: Polož päst' na zámku strmeň by sa ti mal siahat' do podpazušia.

## SPRÁVNY SED V SEDLE

**HLAVA**- držať ju vzpriamene a pozerajte dopredu cez koníkove uši

**CHRBAT**- vyrovnat' a uvoľnit' plecia a nezabudnite sediet' vzpriamene

**ZADOK**- sedťte v strede sedla

**NOHY**- stehna jemne pritisknúť ku sedlu

**CHODIDLA**- päty dole a špička dopredu. Stredná časť je v strmeni

**PAŽE**- ako priamka, ktorá prechádza zúbadlom, oŕažami a vaším zápästím a lakt'om.

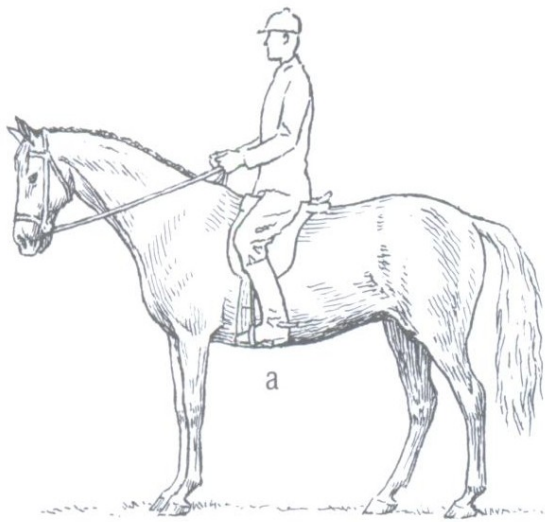


## NASADANIE

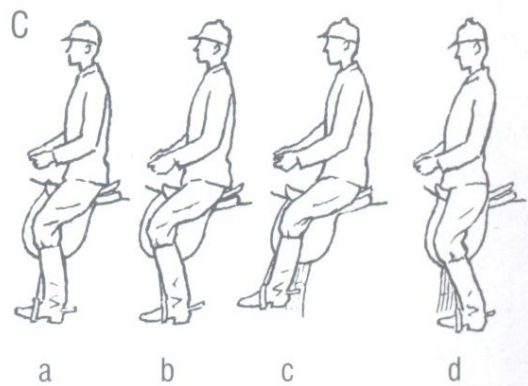
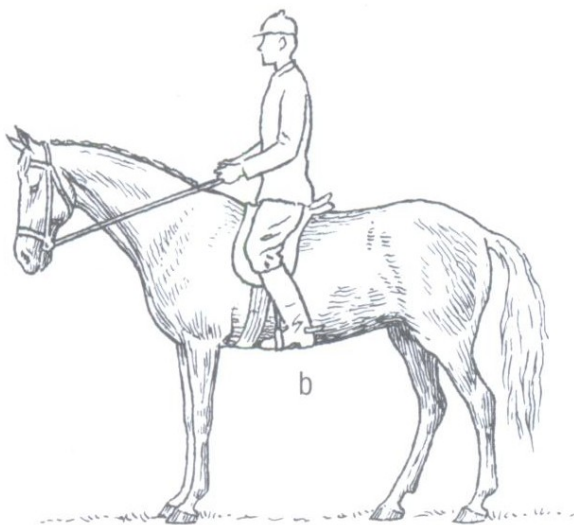
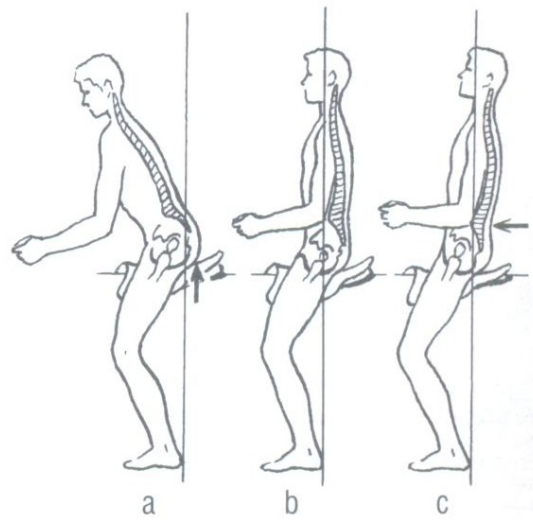


## SPRÁVNY SED

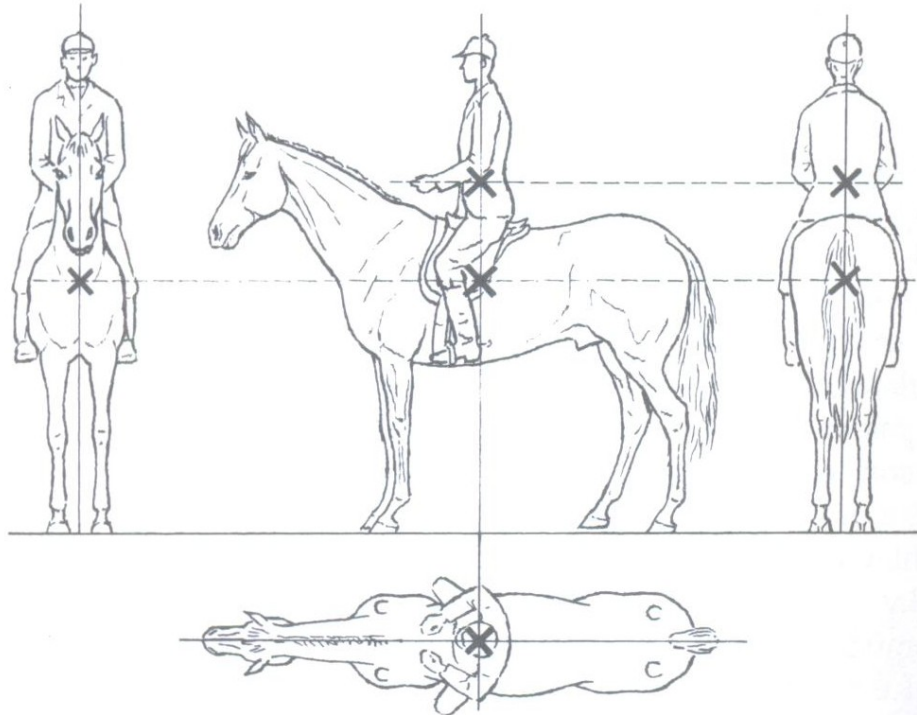
A



B

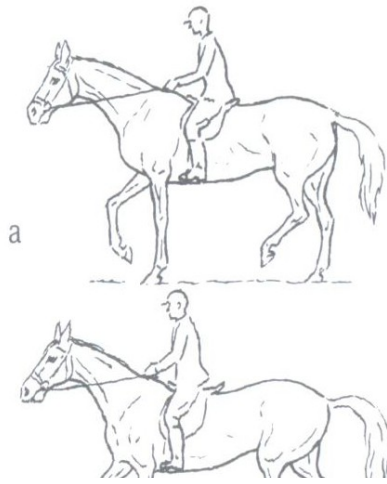


D

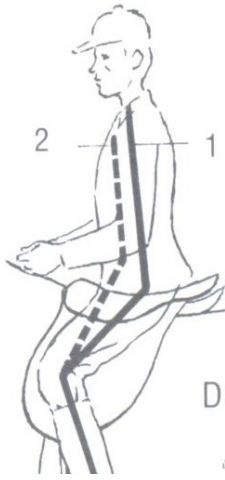


53. Sed jezdce: A – správná délka třmenů: a – třmen na podbřišníku, b – třmen za podbřišníkem, B – sed jezdce: a – jezdec předkloněný, jeho sedací kost není v kontaktu se sedlem, b – správný pevný sed, c – jezdec zakloněný se strnulými bedry, C – chyby sedu: a – holeň posunuta dopředu, b – vytažené rameno, c – sed s vytaženým kolenem a posunutou holení dopředu, d – sed s vytaženým a strnulým křížem, D – těžiště jezdce a koně.

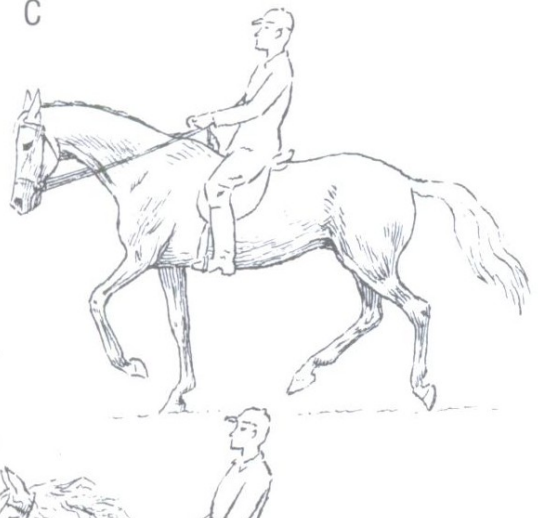
A



B



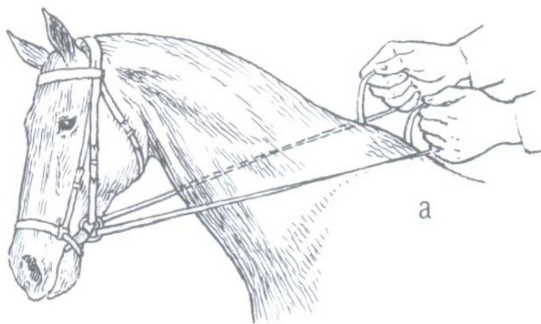
C



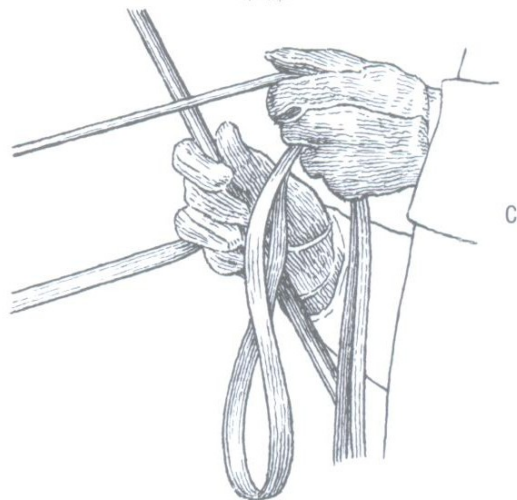
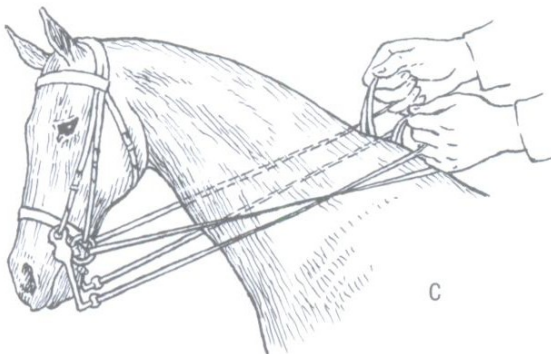
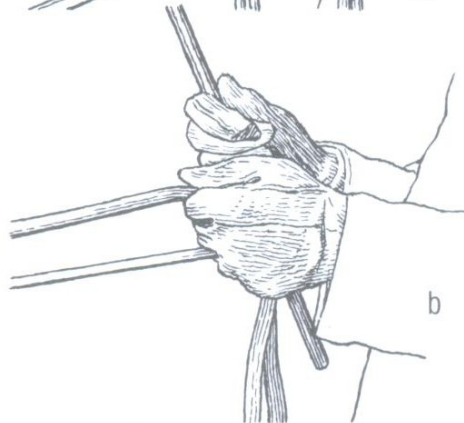
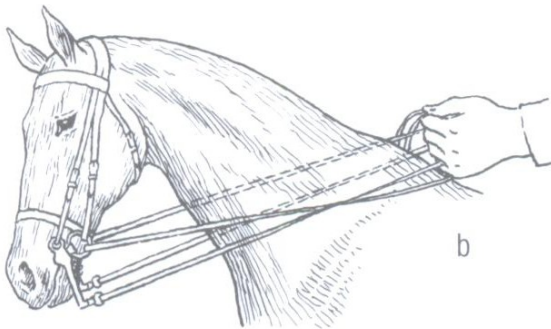
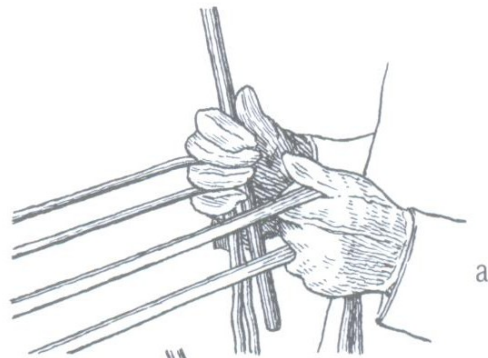
D



A



B



55. Držení otěží a opratí: A – otěže: a – uzdečka (otěž) prochází mezi malíčkem a prsteníkem, přičemž jde dlaní nahoru, z dlaně vychází mezi palcem a ukazovákem, b – uzda – držení v jedné ruce, c – uzda – běžné držení otěží, stihlová otěž jde pod malíčkem do dlaně, zatímco páková otěž jde mezi malíčkem a prsteníkem. B – opratě: a – maďarské (vídeňské), b – anglické (staré), c – Achenbachovo držení.





# Téma : **DOROZUMIEVACIE PROSTRIEDKY**

Dorozumievacie prostriedky medzi jazdcom a koňom sú :

## **1/ OŤAŽE**

## **2/ TLAK HOLENE, KOLIEN A STEHIEN**

## **3/ SED JAZDCA**

## **4/ BIČÍK**

## **5/ HLASOVÉ POMOCKY**

### **OŤAŽE**

- jazdec smer pohybu, tempo, a chod koňa
- napomáhajú k odstráneniu krivosti a podsadzovaniu koňa
- priužďujú a vzpramujú koňa
- udržiavajú príľnutie

### **TLAK HOLENE, KOLIEN A STEHIEN**

- pohyb koňa vpred
- ovládanie jeho pánvových končatín, predovšetkým pri podsadzovaní
- tlak lýtok na stranu hrudníka býva najintenzívnejší pri nácviku skokov cez prekážku

### **SED JAZDCA**

- pôsobí priamo na pánvu a chrbtové svalstvo koňa, ktoré má zásadný význam pre kvalitu pohybu koňa a pre jeho zastavenie
- kôň sa pohybuje tým smerom, kam sa vychýli hmotnosť jazdca a má snahu podchytiť jeho hmotnosť aby vyrovnal ťažisko, ktoré je približne vo strede tela
- sed sa rozlišuje podľa účelu : napr. sed pre parkúrové skákanie, drezúrny sed, sed pre terénnu jazdu / military /, sed dostihový a pod.

### **BIČÍK**

- najzákladnejšia pomôcka pri počiatočnom výcviku koňa
- pri špeciálnom výcviku v drezúre sa používa hlavne pri práci zo zeme, ale tento je dlhší
- nemal by vzbudzovať u koňa strach

### **HLASOVÉ POMOCKY**

- hlavne v prvom období výcviku koňa
- postupne obmedzovať, ale zachovať si ku koňovi láskavé slovo

