

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 ODSŤAVAŤ !**
- **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 odstávania alebo kľčovitého 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, 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>

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 rássochy 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 päť na zámku strmeň by sa ti mal siahat' do podpazušia.

SPRÁVNY SED V SEDLE

HLAVA- držať ju vzpriamene a pozerajte dopredu cez koníkové 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 zubadlom, oŕažami a vašim zápästím a lakt'om.

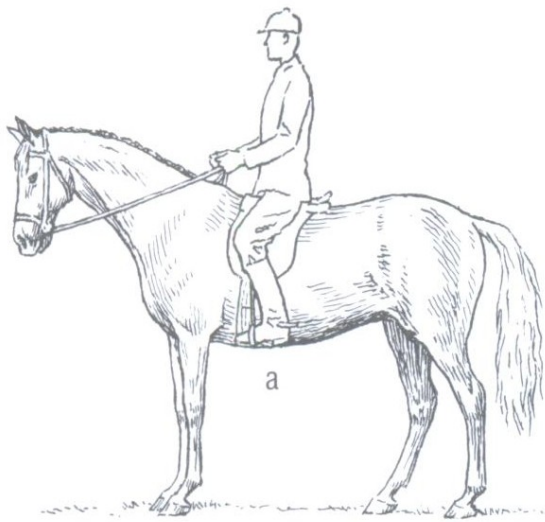


NASADANIE

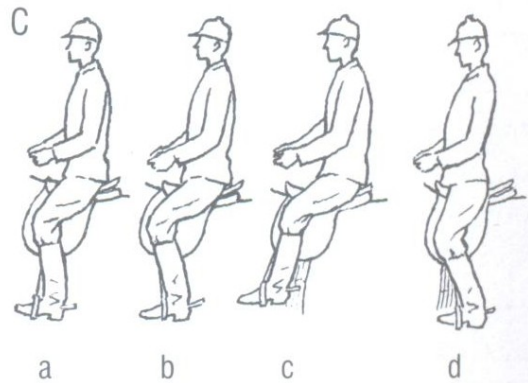
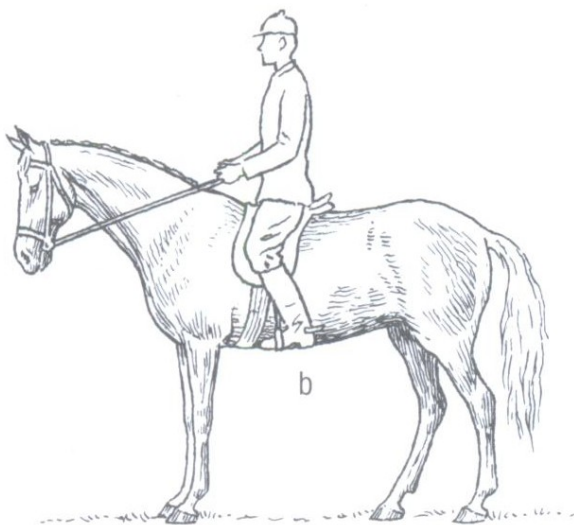
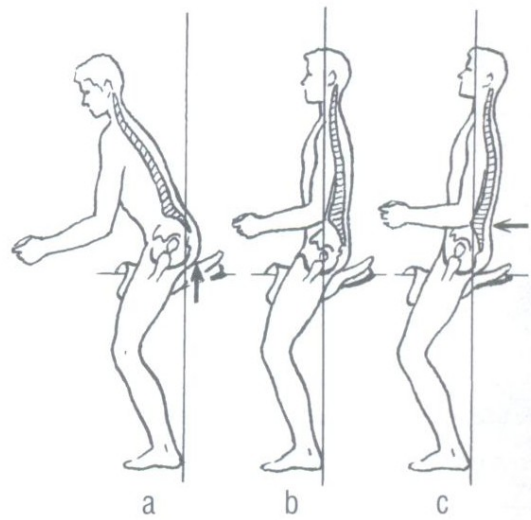


SPRÁVNY SED

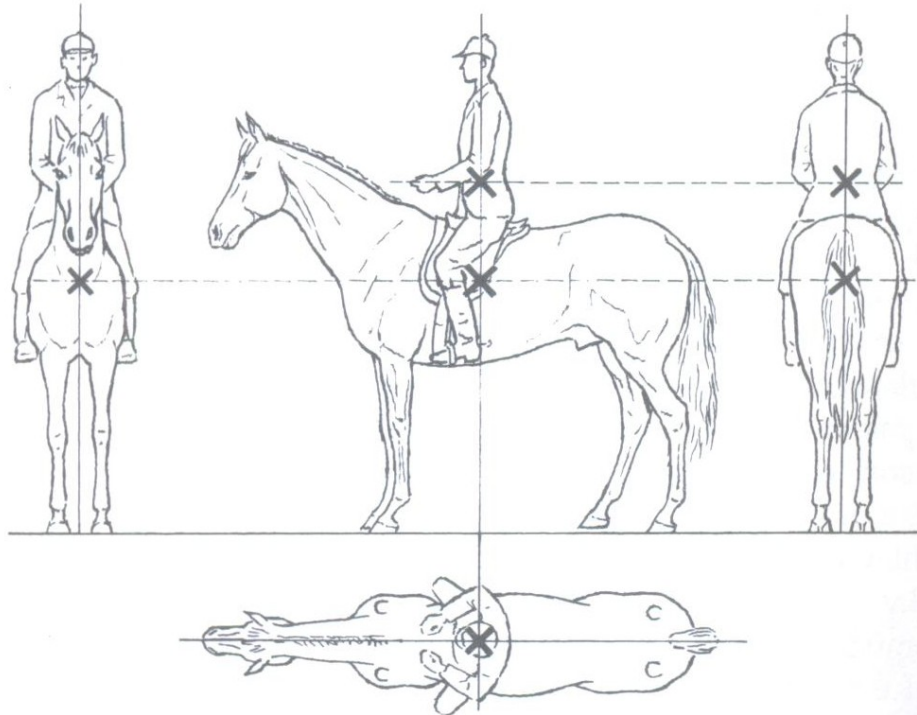
A



B

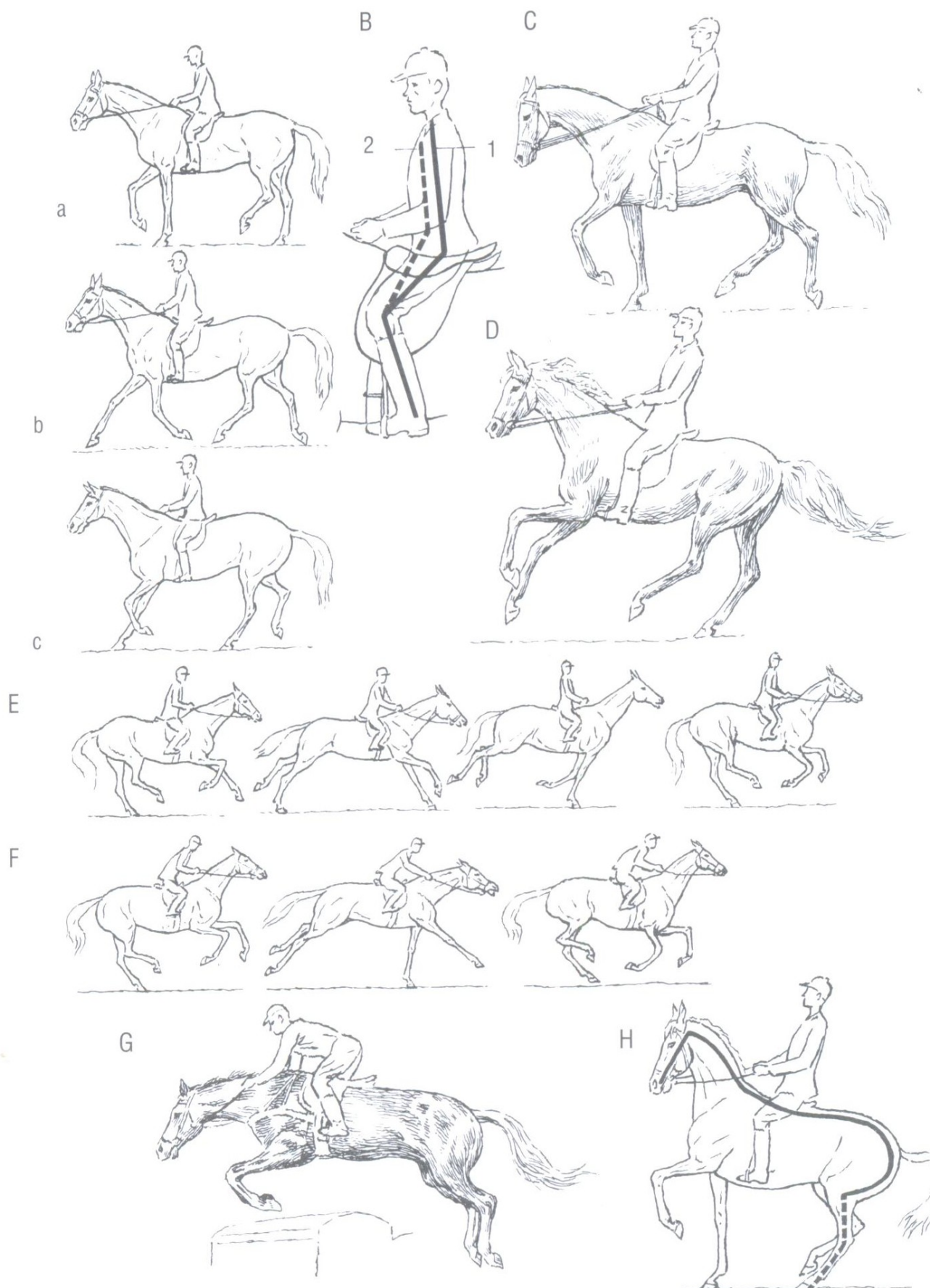


D



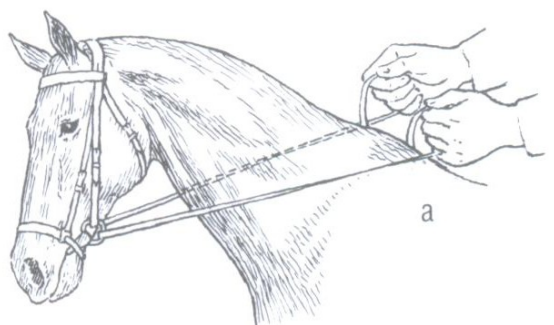
53. Sed jezdce: A – správná délka třmenů: a – třmen na podbřišníku, b – třmen za podbřišníkem, B – sed jezdce: a – jezdec předkloněný, jeho sedací kost není v kontaktu se sedlem, b – správný pevný sed, c – jezdec zakloněný se strnulými bedry, C – chyby sedu: a – holeně posunuta dopředu, b – vytažené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

A

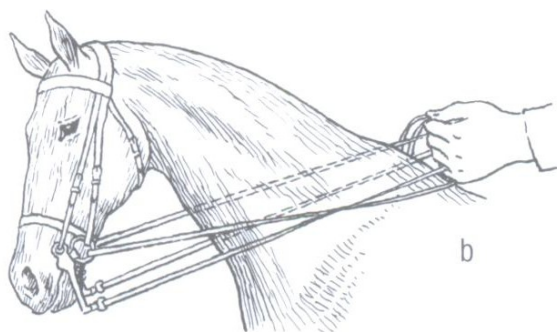


54. Sed jezdce: A – a – v kroku, b, c – v klusu, B – 1 – v kroku, 2 – v klusu, C – nepravidelný D – jezdec na koni v pracovním cvalu: pružná, pevná záda jezdce v hlubokém sedu působí na mování a podsazování koně, E – cval terénní, F – cval dostihový, G – ve skoku jezdec správně nil koni hřbet a umožnil jeho vyklenutí, H – podsazený drezurní kůň se správně pracujícím h jezdec v hlubokém sedu.

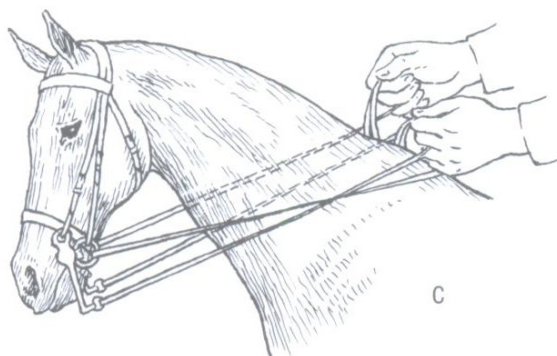
A



a

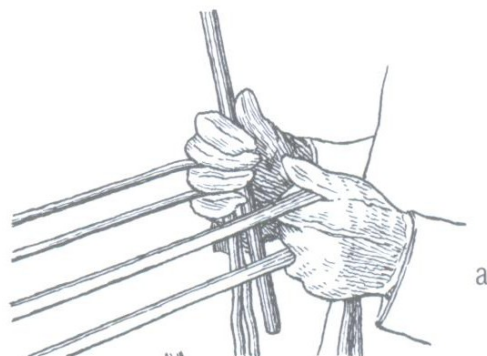


b

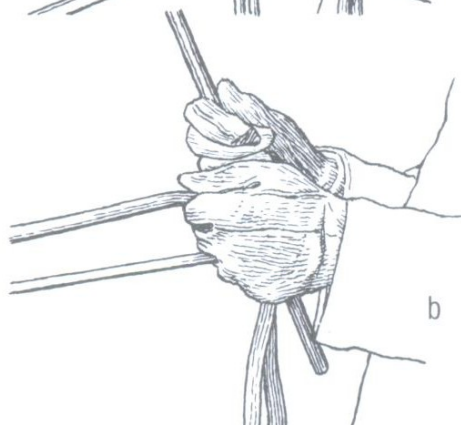


c

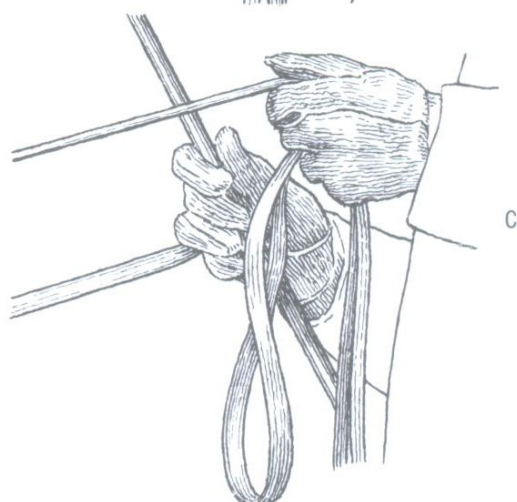
B



a



b



c

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.