

„Nagyon fontos, hogy a kommunikáció a lovas és a lova között sosem tompulhat vagy válhat tétlenné. Folyamatosan a „kérj, fogadj, adj” elvét kell szem előtt tartani. A lovas a testével és a lábaival kér, a testén keresztül a kezeivel fogadja a visszajelzést és főként a kezeivel ad, de ugyanakkor a testével és lábaival is. Tehát a lovas újra és újra kérhet, fogadhat és adhat. A lovas azzal köszöni meg a lova választát, hogy ad. Ha ez elmarad, akkor a következő alkalommal erősebben kell kérnie, majd legközelebb annál is erősebben, addig, amíg ez a folyamat végül egy teljesen érzéketlen vagy ellenálló lovat fog eredményezni.”

Sally Swift

A futószárazás

Tananyag: *Edzői kézikönyv I.szint: 8. fejezet/1.-20. old. (javítás: A futószárazás lépésről lépésre: Modul 3/6. pont, mondat végén "...kialakul a futószáron")*

A kezdő lovas futószárazása (Heidi Bemelmans)

A futószáras munka a lovaglás olyan része, amit gyakran elhanyagolnak. Az oktató és tanítvány egymáshoz közelebb kerülnek, mert adódik idő egy kis megbeszélésre a ló és lovas ellazulása érdekében. Mielőtt a kezdő lovasok az első köreiket elkezdik egyedül lovagolni a lovardában, kapjanak jó alapot futószáron! Lehetőséget kapnak a kezdő, hogy játékosan vezessék be őket a lovaglásba. Ha helyes, és alapos a kezdet, könnyebb lesz a folytatás. Kezdetben 15 perc, később 30 perc után be kell fejezni, mivel a kezdő - pláne gyermek - koncentrációképesége nem tart tovább. A lovaglással első sorban örömet kell okozni (kedves hang, tilos a kiabálás, vagy szidás)! Ha a kezdő (gyermek) már nyugodtan ül a nyeregben, kezddetjük az első lazító gyakorlatokat: karkörzés, törzsfordítások, lábfejkörzés stb. Így a kezdő megtanul fesztelenül ülni a ló hátán. Az ügetés első körei megfelelő előkészítés után (könnyített ülés és iskolaülés ismertetése) végül könnyű ügetésben történjenek. Tanulja meg a kezdő a ló hátából jövő lökéseket a térdével és bokájával tompítani. Fontos a jó lábra való ügetés elmagyarázása és végrehajtása. Nem megfélekedni az ülésfajták váltogatásáról. Ha nehezen találja a kezdő az egyensúlyát, egy szíj a nyeregkápán adhat hasznos segítséget. Ha ez már megy (ügetésben), kengyel nélkül is lehet gyakorolni. Itt a cél, hogy a lovas lazán egyensúlyban maradjon a nyeregben, és kialakuljon a szártól független ülés. Amint jól megy, megkísérelhetjük a vágatát, mindig ügyelve a testtartásra. Alakuljon ki a 3 pont (váll, csípő, sarok), a felsőtest maradjon nyugodt, a medence maradjon merőleges a nyeregbe, és kövesse a ló mozgását. Kezdeknek (kicsiknek) hagyjuk meg a kengyelt, haladóbbaknak kengyel nélkül is - aki azt hiszi, hogy a futószáras munka haladók számára felesleges, nagyot téved! Még felnőtt versenyzőknek sem árt a futószáras gimnasztika, annak érdekében, hogy az egyensúlyuk és az ülésük ápolat legyen.

A tartás hibái:

- Behúzott csípő (bal-jobb)
- Domború hát
- Behúzott has
- Helytelen kéztartás (kezdetből fogva elkerülhető lenne)

Tapasztalatból tudhatja minden edző, hogy milyen nehéz a rossz szokásoktól megszabadulni.

A haladó lovas futószárazása (Gömbös Endre cikke nyomán)

Amit azt az amerikai lovasok (díjugratók) az utóbbi 50-60 évben elértek, nem csak az azóta egyre fejlődő állatorvosi, takarmányozási módszerek, valamint a tapasztalat eredménye. A fokozott követelmény, és munkatempó elfelejteti a lovasokkal, hogy az ülésüket mindig

javítani és ápolni kell. Az ülés elmerevedését, és a merevséggel járó egyensúlyvesztést a lovasok futószáron történő gimnasztikájával lehet elérni.

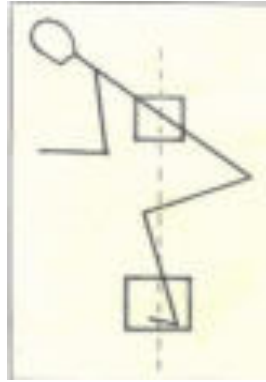
Három ülésfajtát tanácsos gyakorolni:

1. Iskolaülés mindhárom jármódban (a fül, a váll, a csípő és a sarok egy függőleges vonalat alkot)
2. Könnyített ülés mindhárom jármódban
3. Könnyű ügetés

Ezen ülésfajták váltogatása egyensúlyvesztés és a ló állapotának megváltozása nélkül! A jó ülés feltétele a helyes nyergelés is. A nyereg legmélyebb pontja az ülőfelület első harmadában legyen a ló súlypontja felett. A vállszabadságot is biztosítani kell. A kétpontos könnyített ülés felsőtest-tartása (dőlése) az iramnak megfelelően változik. A fontos, hogy a lovas súlyponti közepe a köldök mögött, gerinc előtt, az alsó ponttal egy függőleges egyenest alkosson. Az alsó pont alatt értendő a kengyel, alsó lábszár és boka. Ezen két pont egymáshoz való viszonyát kell a ló mozgásához igazítani. A könnyű ügetés, a nyereg-közeli könnyített ülés és a felső holtpontú könnyű ülés váltakozása egy ütemen belül a földön lévő hátsó-belső lábból előre fel, és utána le. A versenyhelyzetekben várható egyensúlyi zavarok ellensúlyozására tanácsos futószáras gyakorlatokat végezni neheztett körülmények között is (lehet gyakorolni mindhárom jármódban): karokat oldalsó középtartásban, tenyerek fölfelé. Fókuszáljuk tekintetünket a balkéz középső ujjára, a jobb kézbe képzeljük egy labdát. Végezzünk törzsfordítást a lépés/ügetés ütemében, 4 szakaszban balra, majd vissza. Mikor visszaérünk a kiinduláshoz, tekintetünk térjen vissza az előre nézésre, pihentessük az agyunkat, majd ugyanezt ismételjük meg jobbra. de nagyon fontos, hogy a gyakorlatok között pihenő legyen!

Vegyünk egy nehezebb gyakorlatot: az egyik kéz legyen szártartáshoz igazított pozícióban, a másik mutasson a váll magasságában előre a ló nyaka fölött. Fókuszáljon a kézfejére a szemével! Az ütemnek megfelelően szakaszosan végezzen karkörzést felfelé - a szem ebben a gyakorlatban is kövesse a kézfej mozgását. A függőleges tartás után a kar hátrakörzését kísérje a törzs elfordulása. A medence az eredeti pozícióban marad. Egyensúlyi hiba, vagy merevség, helytelen testtartás esetén a mozdulatot meg kell állítani, ki kell javítani, és csak ezután folytatható tovább. Mindkét oldalra végezzük.

Ezek a gyakorlatok igen komoly összpontosítást igényelnek, ami túlzásba víve igen sok hiba forrása lehet. Az edző jóérezkére van bízva a figyelem és a lazítás helyes arányban való adagolása.



Ha a lovas már biztonsággal végzi a gyakorlatot iskolaiülésben, áttérhet a kétpontos könnyített ülés gyakorlására. Ezen ülésfajta gyakorlásának kettős célja van: egyrészt tehermentesíti a ló hátát, másrészt fokozottan készíti a lovaszt az egyensúlyozásra. A kengyel az ugratáshoz megszokott hosszra legyen csatolva. A lovas változatlan lábtartás mellett emelkedjen ki a nyeregből, előre és fölfelé. A felsőtest előredőlésének mértéke mindig az iramtól legyen függőben. Pl. lépésben a testtartás megfelel a kényelmes gyalogséta érzetének. Az összes ízület lazán kövesse a ló mozgását. Megfigyelhető, hogy a csípők kisfokú előremozgatására miképpen reagál a ló ütemnyújtással, meghúzásakor pedig rövidítéssel. A kétpontos könnyített ülés kiegyensúlyozását kiegyenlíti a kar oldalsó középtartásba emelése. A mellékelt ábrán megfigyelhető az egymás fölött elhelyezkedő két pont. Ebből az ülésfajtából fejleszthető ki a helyes könnyített ülés, az ülep leeresztésével a nyereg legmélyebb pontjára, majd előre. Mindhárom ülésfajta tudatos gyakorlásával a lovas fokozottabb biztonságérzetre tehet szert. Tananyag: *Némethy 75-81. old.*

- **Nyers csikó futószárazása: Podhajsky 62-75. old.**
- **Képzett ló futószárazása: Némethy 69-80. old.**
- **Ugratás futószáron: Némethy 75. old.**
- **Lovas futószárazása: Magasházy - Futószárazás**
- **A cavaletti módszer eredete: Némethy 82-85 old.**
- **A modern cavaletti módszer: Némethy 86-93 old.**

Munka futószáron

Amennyiben a lovas elég tapasztalattal rendelkezik – de csakis akkor – a lóidomításnál a kezdő munkát helyes futószározással lényegesen megkönnyítheti és gyorsíthatja.

Futószározásnál a munka célja, hogy a ló bizalmát megnyerjük, megszoktassuk a lovat, hogy alávesse magát a lovas akaratának, teher nélkül egyensúlyba kerüljön, ügyessége növekedjen és hajlékonyá váljon. A bizalom megnyerése a legjobb alap, hogy a ló megtanulja az engedelmességet. Ezalatt egyidejűleg megismeri lassanként a lovas nyelvét – a segítségüket.

A helyes futószározás művészet. Nemcsak abból áll, hogy a lovat futószáron tartva egyszerűen körbefuttatjuk. Ily módon a futószározás legjobb esetben mesterség. Ezért szükségesnek találom a futószározás fogalmát röviden definiálni, mielőtt a fiatal ló futószározásának a leírásához hozzáfognék.

A futószározásnak háromféle módja van:

1. A ló jártatása futószáron
2. Futószározás lovaskiképzéshez
3. Futószározás lókiképzéshez

Az első módot használjuk az úgynevezett munka helyett és melegítésre a tulajdonképpeni munka előtt, mégpedig, hogy lazítsuk a ló merevségét, vagy jártassuk a lovat. Közben a kikötőszárakat csak olyan hosszúra kapcsoljuk, hogy a ló lehetőleg nagy köríven ne rohanjon el. Másrészt azt is meg kell akadályozni, hogy lomha lépésekkel járjon. A cél, hogy a ló egyenletes járással, minden feszültségtől mente-

sen haladjon a körön – egy könnyű atléta lazító futásához hasonlóan. Ennél a futószározási fajtánál a jármódok közül az ügetés a legmegfelelőbb.

A futószározás második módja a lovaskiképzés – úgy az ülésben, mint a vezetésben. A helyes ülés kiképzéséhez a lovakat erősebben kell kikötni. A kívánalom kadenziert-ügetés és kifejezőbb vágta, valamint ütem változtatások – ezt a követelményt a lovas fokozódó ügyességével és a bekövetkező haladás után emelni lehet. Nincs értelme a lovaszt olyan lovon kiképezni, amelyik futószáron kifejezéstelenül és lomhán jár. Soha nem kapná meg azt a biztos ülést, amit egy iskolaló mozdulatai a lovasztól kívánnak. Ugyanígy futószározunk a helyes vezetés kiképzésénél, csak ekkor a kikötőszárakat elengedjük és ostorsegítséget is csupán a lovas combmunkájához adunk.

A futószározás harmadik módja a legfontosabb, a fiatal ló kiképzése, úgyhogy ezt bővebben kell tárgyalnunk. Eppen ezen a területen történik sok hiba, ami azután később megbosszulja magát. Főleg arra kell vigyázni, hogy a lovas ne hajszolja a lovat egyre szűkebb körökben. Ezáltal nemcsak a kiképzés nem halad, hanem veszélybe kerül a ló és különféle testi károsodást szenvedhet.

Futószározásnál fektetjük le az engedelmesség alapköveit. Továbbá a folyamatos hajlítások által, amelyeket a lónak végeznie kell, hogy a szár húzását kövesse, megtanulja a vezetés alapját.

Futószározáshoz a ló csikókantárral, kényszerkötőfékkel és egész laza hevederrel, feltett nyereggel érkezik a lovardába. A kényszerkötőféket úgy kell felkapcsolni, hogy az orrszj még az orrcsonton fekdjön és ne a porcon, ami az orrcsont folytatása,

s ne takarja az orrnyílásokat. Így a futószár hatása nem lesz fájdalmas és a ló légzését nem zavarja. Másrészt a kényszerkötőfék ne feküdjön olyan lazán, hogy az orron ide-oda csúszkáljon és a lovat sebesre dörzsölje.

Az állszi, ami az orrszi folytatása, a csikózabla alá kapcsolódik. A felcsatolásnál azonban vigyázni kell, hogy a ló a száját kinyithassa és az odányújtott eledelet elvehesse. A kényszerkötőfék pofacsatlait szorosra húzzuk, hogy a pofaszij a futószározásnál a külső szemet – amelyet a futószározó nem lát – fel ne sértse. Ezért előnyös a kötőféket úgy felhelyezni, hogy a pofacsatok a szemszöglet magasságában a pofaszijhoz legyenek erősítve. A hevedert csak annyira húzzuk meg, hogy a nyereg ne csússzon és egy bizonyos idő után, fokozatosan szorítsuk meg annyira, ahogyan az a lovagláshoz szükséges. Miután fiatal lovaknál mozgás közben a nyereg legtöbbször előrecsúszik, gyakran át kell nyergelnünk, hogy a nyereg helyesen álljon. A kikötő szárákat vagy a nyergen fekvő futószáros hevederhez vagy a nyeregbe, illetve az első leírásba kapcsoljuk. Azonkívül a kikötőszárat eleinte olyan hosszúra engedjük, hogy még hatáson kívül legyen.

A futószározáshoz eleinte mindig két ember szükséges, egy futószározó és egy ostoros. Később egy is elég.

A fiatal lovat a tér – amelyen futószározva lesz – közepére állítjuk. A futószárat nyugodtan a kötőfék karikájához erősítjük és a kikötőszárákat a fent leírt módon bekapcsoljuk. Akkor az ostoros jobb kezével – mialatt az ostort bal kezében tartja – a lovat balkezről vezeti elő, mert tapasztalat szerint a járást futószáron a ló erről a kezről hamarabb megérti.

A futószárat a futószározó mindig azzal a kézzel vezeti, amelyen a ló megy, míg a másik kéz – amennyiben ostoros van – a futószár végét, különben pedig az ostort tartja.

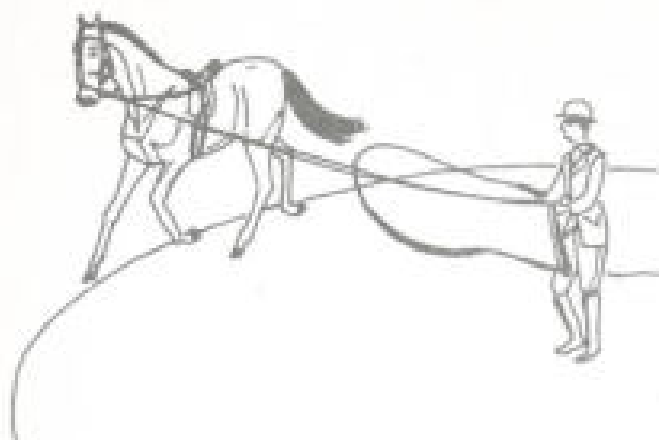
A kör középpontja, amelyen a futószározás történik, mindig a futószározó belső lába – tehát balkezről, a bal lába. A futószározó ezen a lábán forogjon saját tengelye körül, úgy, hogy a válláiból húzott hosszabbított vonal párhuzamos fusson a futószárral.

Az ostoros egy kis ideig vezeti a körben a lovat, azután a futószár mellett haladva lassan eltávolodik tőle. A futószározó mellé áll és az ostort a ló felé forduló kezébe veszi, ebben az esetben a jobb kézbe. Amennyiben a ló utánajön vagy leáll, ismét nyugodtan vezetni kezd, semmi körülmények között sem szabad ostorütésekkel meghajtani. A ló hamar megérti és kezd szívesen futószáron járni. Az elővezetés lépésben történik. Amennyiben a ló nyugodtan ügetni kezd, hagyjuk egyelőre ebben a jármódban és csak fokozatosan próbáljuk ismét lépésbe hozni. Közben beszélgetünk vele, ez megnyugtatja és megnyerjük a bizalmát.

Ha a ló már nyugodtan megy balkezről, elkezdjük a munkát jobbkezről. Ez eleinte majdnem mindig nehézségbe ütközik. Nemcsak azért, mert a ló bal kézen könnyebben tanul, hanem azért is, mert az ostoros rendszerint jobb kézzel könnyebben és ügyesebben kezeli az ostort.

Az eljárás jobb kézen ugyanúgy történik, mint bal kézen. Csak az oktató soha ne ragadtassa el magát és ne fenytse a lovat, ha eleinte nem akar úgy menni, mint bal kézen.

Már a futószározás elején vigyázni kell, hogy a ló ne legyen túlerőltetve. Csak fokozatosan kell a szokat-



13. Ábra Munka futószáron

lan munkára ránevelni, hogy jókedvvel dolgozzon. A kör, amelyen haladnia kell, lehetőleg nagyméretű legyen. Soha nem szabad túl hosszú ideig egy kézen maradni. A munka időtartama a ló erőállapotához igazodjon, ezt magatartásán vesszük észre. Ha nagyon fegyelmezetlen, akkor hosszabb ideig dolgoztassuk. Azonban vigyázzunk, nehogy félelemből keletkezett magatartást pajkosságnak nézzünk. Előfordulhat pl., hogy félelemből eliramodik a futószáron. Alapvető hiba lenne ilyenkor addig ügetni, pláne vágatni hagyni, amíg „lejárja magát”. Legközelebb majd a félelemhez még a fokozott követelménytől való rettegés is hozzá fog járulni. Első időben általában elég, ha a lovat 3-5 perces ügetés után ismét lépésbe vesszük és megfelelő pihenés után ugyanezt ismételjük. Így nem következhet be túlfáradás és az élénk járás megmarad. Ebben az időben kell a lovat az ostorral is megbarátkoztatnunk. Nem szabad félnie tőle, hogy később

elfogadja az ostort, mint segítséget. Ezért kedveskedés és veregetés közben mutogassuk neki az ostort. Végül az ostornyéllel érintsük meg a testét és a farmentén simogassuk. Nem szabad, hogy a ló kirúgással vagy a félelemnek valami más jelével reagáljon erre.

Az ostor előrehajtó segítség. Soha ne használjuk a far vagy a hátsó lábak ellen: ezáltal csak kiugrásra ösztönözzük a lovat. Az ostorsegítség helye a hevedernél van, ahol később a combsegítségeket adjuk. Figyeljünk arra, hogy az ostorszínór soha ne csipje a ló bőrét. Az ostoros a zsinórt saját súlyával vezesse az említett helyre. Legtöbbször már annak is van hajtóereje, ha az ostoros az ostorszínórt a ló mögött a földre ejti vagy hirtelen a ló mellé lép. Soha nem szabad az ostort a fej felé vinni! Eltekintve a veszélytől, hogy a szemet megsértjük, a ló örökre félénk és ijedőssé válhat. Ha futószározás közben a ló a közép felé akar betörni, akkor az ostornyélet eléje tartjuk – hegyét az orra felé. Ezzel már rendszerint elérjük, hogy futószáron maradjon. A „futószáron áll” kifejezés alatt azt értjük, hogy a ló egyenletesen támaszkodik a futószárra és ezzel a futószározó eléri, hogy a kör nagyságát meghatározhatja.

Ahogy már említettük, futószározáshoz elég nagy kört válasszunk. A ló, amely eddig a szabad mezőn megszokta, hogy egyenes irányban járjon, így könnyebben igazodik a kívánt munkához. Kevésbé fog ellenszegülni, mintha kisebb körön erősebben kellene magát meghajlítania.

Így néhány napon át hosszú kikötőszáron – tehát szárok nélkül – jár a ló a futószáron. Az oktató megelégszik, hogy nyugodtan megy a körön. Ha ezt

elérte, akkor a kikötőszárat fokozatosan rövidítjük. Túl rövidre ne fogjuk, hogy a ló könnyű támaszkodást találjon és a nyak ne húzódjon természetellenesen össze, mert ez a járás kárára válna.

A kikötőszár rövidítését legjobb, ha eleinte a futószározó csinálja, előbb a belső, majd a külső kikötőszárat csatoljuk rövidebbre. Eközben az ostoros hajtsa tovább a lovat, megakadályozva, hogy a kikötőszár átkapcsolása közben az megálljon. Ily módon lehet legjobban elkerülni az átkapcsolásnál a kirúgást, ami, ha a futószározó nem ügyes, könnyen előfordulhat. Ami a kikötőszárak hosszúságát illeti, rendszerint egyforma hosszúra kapcsoljuk. Néha, kivételes esetben – de csak ritkán – a belső kikötőszárat kissé rövidebbre vesszük – a külsőt soha. A belső kikötőszár rövidítése ugyanis könnyen arra vezet, hogy a ló fejével túlságosan a belső kör felé fordul – mert a kikötőszárhoz még a futószár is csatlakozik – és a ló hátsó részével kiesik. Olyan lovaknál, amelyek hajlamosak arra, hogy szár ellen menjenek, a kikötőszárat mélyebbre csatoljuk, amelyek fejüket, nyakukat mélyebben hordják, teljebb csatoljuk vagy a hevederkapocs fölé, sőt még a nyeregkapán levő gyűrűbe is tehetjük.

Fiatal lovaknál általában a kikötőszárat nem kell túl mélyre csatolni, mert ez, ha megijednek, könnyen ellenszegülésre és kirúgásra vezethet. A kikötőszárakat a csikószabla-karikába, a csikószár alá kell csatolni. Arra kell törekednünk, hogy a ló a támaszkodást hosszú nyakkal, lefelé keresse, mert így tudja legkönnyebben helyesen hajlítani a hátát. Semmi esetre se engedjük, hogy túl magasra igazítva járjon, mert akkor könnyen beejti a hátát.

Ami a kikötőszár végleges hosszúságát illeti, olyan

rövidre csatoljuk, hogy a ló a nyak és fejtartását legjobban esetben csak annyira vegye be, amennyire azt egy iskolalótól megkívánjuk. Ezt a tartást azonban csak fokozatos visszakapcsolásokkal, hónapokig tartó hosszú futószározás után érjük el. Csak egész kivételes esetekben fordul elő, hogy a kikötőszár helyes hosszának beállítását nem rövidítéssel, hanem hosszabbítással nyerjük el – rendszerint olyan lovaknál, amelyek hajlamosak, hogy futószáron eliramodjanak. Ilyen esetben a futószározás kezdetén kell mindjárt a szárat rövidre venni, hogy a ló kontroll alatt álljon. Mikor már azt az iramot tartja, amit az oktatója megkíván, lehet a szárat a megfelelő hosszúságra kiengedni.

Futószározásnál, mint már hangsúlyoztuk, fontos, hogy a ló a futószáron álljon, azaz könnyű, rugalmas támaszkodása legyen. Tapasztalat szerint azt a támaszkodást keresi majd később a száron, amit a futószáron megszokott. Eszerint a futószár ne lógjon, de túl feszes se legyen, hogy később a kiképzésnél segítségnek használhassuk. Mert ahogy az ostor helyettesíti a lovas combját, a futószár átveszi a szárok szerepét. A ló ne feküdjön rá a futószárra, mert akkor csak erőltetve lehet a körön tartani; a körívet se kisebbítse, nehogy lejöjjön a szárról. Ha kifelé húz, nem szabad kísértésbe esnünk, hogy a futószár húzásával tartsuk a körön, hanem inkább egymás után többször rövideket húzzunk rajta és így irányítsuk a lovat, hogy a kör vonalán járjon. Amennyiben a ló befelé igyekszik, akkor amint már megírtuk, a vállmagasságban tartott ostorral a körre kivezetjük.

Mikor a ló már „futószáron van”, megkezdheti a futószározó a kiképzést: a futószár könnyed húzá-

sával felgyorsítja az iramot és utána ismét lerövidíti. Ha a ló elsiet, enyhe rázással vagy a futószár menetirány elleni körvonalú lendítésével kissé gátoljuk az előremenésben és közben szavakkal is nyugtassuk. Ilyenkor fontos a hanghordozás: a lovaknak kitűnő, érzékeny hallásuk van és ezért egy éles hangra másképp reagálnak, mint a barátságos, mély hangra. Gyakran észre téríthetünk egy fiatal lovat, ha erősen rákiáltunk. Másképpen is segítségünkre lehet ez a különlegesen jó hallás a kiképzésnél: amennyiben pl. jármód változtatásnál, hívásnál, mindig ugyanazt a szót használjuk, a ló ezt emlékezetébe vési.

A nyak túlzott leszegését is akadályozhatjuk a futószár körvonalú kis lendítésével, de most menetirányban és egyidejűleg hajtsuk az ostorral. Ebben az esetben az ostort farmagasságban használjuk. Amikor futószáron a tulajdonképpeni idomítást elkezdjük, eleinte az iramot nagyjából rábizzuk a lóra, tehát nem szólunk bele – természetesen csak addig, amíg nem kezd el rohanni – mert akkor baja történhet. Ha vágtnak kezd, azt sem gátoljuk, hanem megkíséreljük fokozatosan ügetésbe venni. Csak, ha visszatartásból, a hajtősegítségekre fokozottabb ügetés helyett ismételten vágtnak kezd, akkor addig hajtsuk vágóban, míg magától ügetni kezd és a visszatartása megszűnik.

Kezdetben a ló tartásával se kell sokat foglalkoznunk. Az a ló, hogy a fiatal ló megtalálja az egyensúlyát a körön, engedelmes legyen és a munka által izmosodjék. Amint a kikötőszár fokozatos rövidítése után a ló száron áll, érkezett el az idő, hogy a nyak és fejtartással törődjünk. A fej és nyak könnyedén befelé legyen állítva. Ezt a tartást főleg a futószár

megfelelő vezetésével érjük el. A futószárat röviden meghúzzuk, rögtön utána elengedünk, egyidejűleg ostorral előrehajtjuk, hogy így a lovat helyes tartásba hozzuk.

Ezt a munkát nem szabad túl korán elkezdni, mert a ló eleinte a számára kellemetlen tartásból a hátsó rész kiesésével igyekszik kivonni magát. Ily módon tér ki az oldalhajlításból is és ez olyan hiba, amit futószáron nagyon nehezen lehet kijavítani. Éppen úgy a túl korai előrehajtásnál is a keresztcsont bejelésével próbál a hátsó lábak kényelmeflen alálépéséből és ezzel a hosszanti hajlításból szabadulni. Még egy másik hiba is keletkezhet a túlságos előrehajtásból, amikor élénk lépéseket igyekszünk elérni: a ló elsiet a lépéseket. Ezzel elveszti a szükséges ritmust, úgyhogy a sebes jármódoknál nem hosszabb, hanem szaporább lépéseket tesz. Ebben az esetben átmenetileg el kell tekintenünk a kadenziert lépésektől, ez a legjobb eszköz, hogy megelőzzük az ügetést kedvezőtlenül befolyásoló rövidebb lépéseket.

Csak amikor a ló már teljesen nyugodtan áll száron és futószáron és felvette a helyes tartást, érkezett el az idő, hogy megkezdjük az iramváltoztatásokat, ami előmozdítja az elengedettséget. Ugyanakkor a gyakori átmenetek és újraátmenetek ügetésből lépésbe, nemcsak a ló mozgékonyosságát fokozzák, hanem a változatosság élénkíti is a lovat és megóvja a bizonyos közönyösségtől. Az ügetést ostorral indítjuk el és egyidejűleg a futószárral is megbiztatjuk a lovat. Ugyanezt a módszert alkalmazzuk az iram erősítésénél is, hogy a lovat hosszabb lépésekre biztassuk.

Az ostor hajtősegítségéhez és a futószárnak vezető,

illetve visszatartó-segítségéhez jön még az emberi hang gyakori használata. Hamar megbizonyosodhatunk, hogy a hangsegítségeket a ló gyorsabban megérti, mint akármilyen más. Minden eszközt használjunk fel, amivel megkönnyíthetjük a megértést lovas és ló között.

Ha a ló az eddigi munkát és a használt segítségeket megértette, akkor elég érett ahhoz, hogy a hajtó és gátló segítségek megfelelő ellenhatásával jobb összeszedést és energikusabb izommunkát érzünk el. Most van a megfelelő idő arra is, hogy elkezdjük a vágttát, ha ugyan a ló már magától el nem kezdte. Vágttához a lovat futószárral kisebb körre vesszük, az ostorral a heveder helyén hajtjuk és egyidejűleg ismét kiengedjük a régi körívre. Így megkönnyítjük a vágta kezdetét és a ló általában helyes lábra fog beugrani. A kör kisebbitésével természetesen nagyobb összeszedés is jár és ez egyidejűleg előkészület a vágttához; amint engedünk a futószáron és megnagyobbítjuk a kört, a belső lábak felszabadulnak a vágttába való átmenethez. Az állított futószár a belső lábakra gátlóan hat: rövidebb lépésekre kényszerülnek, mint a külsők, hogy a ló a körön haladhasson. Így a futószár a belső lábaknak nem adja meg azt a szabadságot, ami a kilépéshez, a ló vágttába indulásához kell. Ezért gyakran előfordul, hogy fiatal lovak, dacára, hogy számukra kellemtelen, hibásan vágttáznak, ha a futószározó a vágttába indítást a fent leírt módon nem könnyíti meg. Ha a ló közben vágttából úgetésbe megy át, akkor a legnagyobb nyugalommal ismételjük meg a vágttába indítás folyamatát, míg a ló megtalálja az egyensúlyát és vágttában tud maradni.

Ekkor már iramcsökkentéssel és a hátsó lábak erő-

sebb alátolásával a vágttát a futószáron fokozatosan kifejezőbbé tudjuk alakítani. A vágttát legkönnyebben úgy rövidíthetjük, hogy a futószárvezető, amikor a ló a belső lábait emeli, a futószár enyhén meghúzásával kicsit feligazítja és ezzel segíti a hátsó rész erősebb aláugrását. Természetesen közben az iskolaostorral hajtva gondoskodik arról, hogy a vágttában ne történjen törés. A segítségek együttműködésének jellemző példája!

Minden futószáras munka végén különösen ügyelnünk kell, hogy a ló nyugodt, tiszta lépésben járjon. A lépésmunka után befejezésül hívja magához a lovat a futószározó. Eközben az ostoros a lóval szemben álló futószárvezető mögött áll. Ez utóbbi a futószár rövidítésével és „gyere ide” szóval hívja a lovat, megvergeti, a kikötőszárat és futószárat kikapcsolja és a lovat az istállóba vezeti. Itt szeretném még megemlíteni, hogy a futószározó és ostoros keltsenek mindig jó benyomást korrekt magatartásukkal: a futószár soha ne csavarodjon el, és az ostort úgy kell tartani, hogy bármikor használhasuk hajtósegítségnek.

A futószározás folyamatos időtartama mindig a ló erőállapotához és képességéhez igazodik. Hosszabb ideig tartó futószározás a későbbi kiképzésre mindig előnyösen hat. Egy fiatal lipicai mén rendszeren 3-4 hónapig lesz futószározva, mielőtt lovas alatt megkezdődik vele a munka.

A futószározás befejezése a lovas lóra ülésével kezdődik. Közben vigyázzunk, hogy a ló sohasem ébredjen erejének a tudatára és ne lásson védekezési lehetőséget – el kell kerülni, hogy a lovas ledobja. Ha egy fiatal pótlónak sikerült egyszer lovasától megszabadulnia, folyton meg fogja próbálni,

hogy lovasát letegyje. Egy ménnél, a különösen nagy erejével – ami másrészt szükséges a magasiskolánál – ez a veszély még fokozottabb mértékben lenál. Viszont a lovas nem szabad valamilyen kényszerítő erővel a lóra erőszakolni, mert az ilyen ló késő öregségéig nehézségeket fog a felülésnél okozni és majd mindig megpróbálja lovasát ledobni. Megfelelő futószárazás után, a következő módon szoktassuk a lovat a lovas súlyához: az ostoros vagy más segítő, veregesse meg néhányszor a nyereget, hogy a ló ne ijedjen meg, ha ezen a tájon hangokat vagy valami folyamatot érez. Akkor a lovaszt a nyeregre emelik, de egy darabig alátámasztják. Ha ezt a ló tűri és nem látszik rajta, hogy fél, akkor a lovas átveti a lábát, hogy lovagló ülésbe kerüljön. Mindez nyugodtan történjék. A futószárazó a ló feje elé áll, szemben vele és szorosan tartja a futószárat, de nem görcsösen, húzás nélkül, hogy a ló ne ijedjen meg. A futószár rövid meghúzásával csak olyankor lép közbe, ha a ló ki akar térni, vagy hátrálni próbál vagy ha rendetlenkedik. Közben beszélgetéssel és nyakverégetéssel nyugtatja. Az ostoros a ló jobb hátsó lábához áll, hogy a felülésnél ellensúlyozni tudja az esetleges kitérést, és megakadályozza a visszalépést.

Az első nyeregbe szállások alatt zabot vagy más nyálánkságot adunk a lónak, hogy figyelmét eltereljük és megnyugtassuk. Azonban legyünk óvatosak, ha a ló az eleség átvétele közben hirtelen szünetet tart és feszülten figyel. Ilyenkor gyakran megtörténik, hogy félelemből vagy elfogódottságból ágaskodik, esetleg hanyatt veti magát vagy bakugrásokat csinál, hogy a kényelmetlen helyzetből, amit a számára szokatlan teher okoz, megszabaduljon. Ami-

kor ezek az első lóra ülések álló helyzetben sikerültek, ugyanezt ismételljük lépésben: tehát először csak feltámasztva van a lovas, később rendes ülésben.

Ha a ló megszokta, hogy a lovaszt álló helyzetben és lépésben nyugodtan hordja, akkor hozzá kell szoktatni a szabályos felüléshez. Legjobb, ha valaki jobbával a pofaszíjnál fogja a lovaszt, míg baljával lenyomja a jobb kengyelre abban a pillanatban, amikor a lovas a bal kengyelbe lép. Így megelőzzük a nyereg elcsúszását. Előtte azonban a lovas és segítőtársa tarisanak egy terhelési próbát, vagyis megbeszélte jekre egyszerre nyomják le a lovas teljes súlyával a két kengyelre, hogy megállapítsák, hogy a ló nyugodtan állva marad-e. Mikor a ló már megszokta a lovas terhet, a lovas fogja meg a szárat. Egy ideig így kell futószáron vezetni, mielőtt a lovas megkezdje a teljes pályán való lovaglást. Eleinte lépést és kevés ügetést, gyakori megállások közbeiktatásával lovagoljanak, hogy a ló megszokja a terhet, kövesse a segítségeket és tanuljon meg engedelmessé válni. A futószárazó rövid szárhúzásokkal támogatja a lovas szárvezetését, míg a ló magától is engedelmessé válik. Az ostorvezető a lovas combsegítségével egyidejűleg hajt – így érjük el leghamarabb, hogy a ló megértse a combsegítségeket.

Ennek a munkának az az előnye, hogy hamarabb tudjuk fegyelmelni a lovaszt, az esetleges nevelési nehézségeit könnyebben megakadályozzuk és ezáltal lovaszt és lovaszt a károktól megkíméljük.

A segédszár és a futószár használata

A lovaszerepükben hamar átváltoztak, hogy a lovaknak mennyire rugalmasak voltak a segédszár és a futószár használatában. Helyesülést követve használatuk láthatóan kevés, amelyek végül elhárították „szelők” kérését, hogy „lovasokként a jövőkörül”, míg az elmozdított a lovaknak leginkább a fék a segédszárra, majd a lábat látni látni fejtől le a pályára.

Mind a segédszár, mind a futószár nagyon fontos a lovasokhoz valóra – amelyekben először és jól használják –, de mindegyiknek lehet saját céljai és gondatlanságából vagy tudatlanságából gyakran valókban vissza is élnek velük. Először a fejükben azonnal bemutatni azokat a módokat, amelyek lehetővé teszik a segédszár és a futószár ingathatóságuk és leginkább konstruktív használatát.

A segédszár

Általában a legtöbb ló hamar megtanulja előmozdítani a lovas előrehajló segédszárát megfogva. Más szóval a helyes előrehajló fék és a vele egyidejűleg megfogható helyes és megfogható intenzitással alkalmazott előrehajló célmozgásból kiderül, hogy a lovaknak jó az előmozdítás. Kevésbé kifinomult alkalmazás még akár a pálya és a versenyterület egyetlen használata is általában valamelyik előmozdításra vezet.

Már a kezdeti viszonyok között talán az a probléma, hogy a ló a kéz befolyását és irányítását nem fogadja el. Ennek elsődleges oka az, hogy a legtöbb ló az előmozdítás kezdeti fázisát még az „előmozdítás” van. Azok a gyakorlatias lovasok, akik nem tudják, hogy hogyan irányítsák a ló hátsóit, hagyják, hogy a ló a hátsókat kénytelen a kezükbe dőljön. Mindel először az a ló, amit a legtöbb ló a kezükkel a szájba és azonnal inkább előmozdítja a lovas kezével. (Ez mindenápról gond a verseny pályáiról jött lovakról.) A probléma lehetséges oka egyrészt az, hogy a lovas fékkel és hátsóval (meghajtást dől), valamint karral és láccal kénytelen úgy, hogy a ló ki az irányítás a nyeregéből. Természetesen amint a ló megel a hátsókat, a lovasnak abba kell hagynia a kitértet. A lovasnak a kitértet és az engedést lemondva vagy akár felváltva kell alkalmaznia.

A lóhoz másik módja a segédszár alkalmazása. Ez egy egyszerű, kb. körözött homokszálgá alakú, amely a hengeres van rögzítve és a szabványos lovasok a lovas kezébe fut vissza. Először használata rendszerint Newcastle hercegnének tulajdonították, de helyes használatáról az utóbbiak, hogy a Spanyol lovasoknál híres Oberberetere, Max von Weyrother fejlesztette ki a XIX. sz. végén.

A segédszár használata – helyes módon Weyrother utóbbiak nevezik – megtanítja elfogni a kezet és irányító szerepét. A lovasnak nagyon ügyesnek és tapasztaltnak kell

lennie ahhoz, hogy helyesen tudja használni a segédszárát. E speciális előmozdítás használatakor teljes megértéshez meg kell vizsgálnunk néhányat. Azon lovakon, hogy elfogadják a segédszár helyes és helytelen használatát kénytelen kitértet.

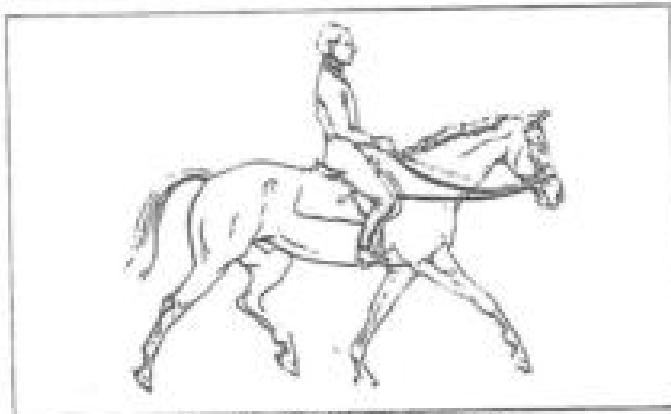
Először is, ha a ló hátra a száját, az sokszor a száj drótkötésével a lovas kezébe. A probléma a helytelen egyenlőtlen helyzet elmozdítás, ami azt jelenti, hogy a lovas és a ló súlyos egyenlőtlen elmozdítás. Amikor a ló az előmozdítás van, az előmozdítás kitértet, ezért a ló hátsókat kénytelen és így mindig a lovas kezébe. A megfogható előmozdítás a ló hátsókat kitértet, a ló súlypontjának látható helyzetére.

Ha a ló hátra a lovas kezébe, és megfogható belsővel, egyszerűbb a lovasnak a kitértet – továbbá is megfogható dőlés és kitértet kar-, kéz- és látszókkal –, ha tudja a segédszárát alkalmazni.

A segédszár a hengeres van rögzítve a ló vállánál magasabban. (Általában a ló szájával egy magasságban, a talajjal párhuzamosan kell lennie.) A száj a szabványos és fut vissza a lovas kezébe, ami a lovas kezébe kitértet a ló kezébe, a ló kezébe kitértet. A lovas újratartás és minél a ló előmozdítás, a kezébe kitértet és nem engednek. A kéz – egyenlőtlen a kezébe és hátsókat – elfogható kitértet, amíg a ló nem enged a hátsókat, akkor a lovas minden lemos elmozdítás.

A helyes belsővel és használt segédszár a lovas nem hátra sem is, sem pedig azelőtt meg a ló fejét. A ló fejét a nyak és hátsókat a kezébe az előmozdítás megfogható kitértet. Olyan a feltehető, hogy lehetővé teszi a fej foga megfogható, hajlítást és nyújtást is. Ha csapás előmozdítás a ló hátsókat, azelőtt nem hajlítást meg a ló nyakát a kezébe és így nem kitértet a lovas kezébe. A kéz jól a gerincvelő és az idegrendszer kitértet jarnak a hátsókat látszó.

A ló előmozdítás megtanítja elfogni a kezet kitértet, megfogható vagy kitértet a lovas kezébe kitértet a feltehető vagy feltehető, megfogható vagy kitértet.



A passzív nyeregű helyes belsővel lovas

A futószár

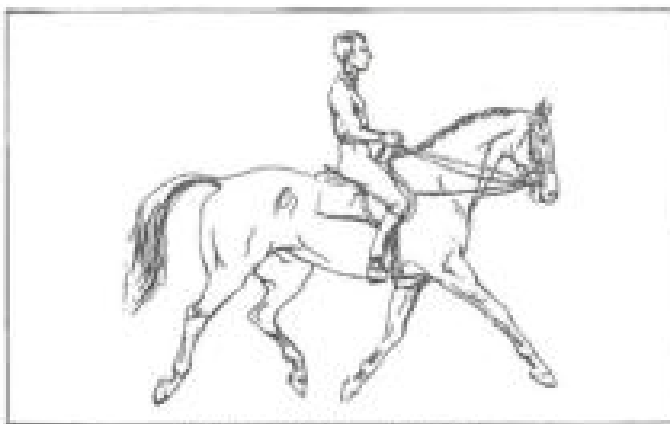
A futószárak – a ló olyan tréningje vagy feladata, amikor gyorsan előfeje körül egy hosszú szár végén mozog – az egyik legérdekesebb eszköz a lovas tréningben. Annak ellenére, hogy sok lovas előszerbbsen a látható munka egyik feladatának vagy a jól látható ló lovaglás céljai kijelölésének tartja, legnagyobb értéke helyes használata esetén a kiképzésben van. Közvetlenül látnak, de nem az.

Mindannyian találják, hogy a korrekciós ló és a megfelelő korrekciók a lóval megvalósítható. A futószárak ugyanilyen korrekciókhoz tartoznak, hiszen az egy olyan eszköz, amely sok-sok gyakorlatot igényel, míg mesterségesül jutnak. Sokszor azt gyakran nem ismerik fel, és a futószár használatahoz szükséges megértés, ismeret és gyakorlat – főképpen a tréning – hiányából a lónak nagyon sok káros sérülést mélt felhalmoz, mind megelőzhető.

A futószárak nem sokban különböznek a valójában képzési lovaglásból, de helyes kivételben, melynek során elvárják a követés célját, talán még a lovaglásnál is nehezebb. Mivel a futószárak munka a ló alapvető képességeit és tréningjének fontos része, részletesen is tárgyaljuk, és foglalkozunk azokkal, hogy mit, miért és hogyan tesszünk.

Mielőtt a legtöbb lóban megtalálható károsító következmények és következtetések, a ló leggyakrabban kijavítja a gyakorlatban lovas hibáit és általában hamar kezdbe jár egy-egy rossz irányú utat. Sokszor nem mindig az a helyzet, ha a ló a futószárakon ment, az esetben a képzésben ember felkutatja és megérti a lovat és általában kerülhet a ló korrekciós eszközökkel, teljesen biztonságos és hosszú időre elvetheti az által bízott.

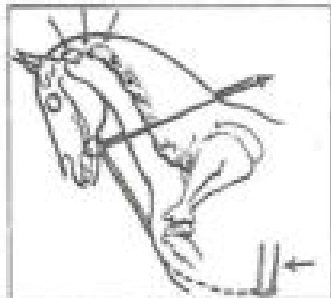
A futószárak alapvetően pontosan ugyanazok, mint a lovaglásból. A futószárakban nem csak azt jelenti, hogy a lovat körbe-körbe futtatják.



Az alábbi rajzoknál helyesen kellően hozza

nél. Nem szabad elfelejtenünk, hogy mindenkor folyamatosan irányítva van a ló haladásának legelső aktivizációjától függ.

Hangsúlyozni kell, hogy a lovas sohasem kísérletet tesz a ló fejét hátra- vagy felülre és pontatlan az, hogy előrelátni a ló rákövetéséből származó károsakat, nem is azt teszi. Ehelyett a ló megtanulja tisztelni és elfogadni a szabványosságokat. A lovas sohasem szabványosítja a segédkezést a ló fejét a megfelelő helyzetbe. Ez azt is megmagyarázza, hogy miért helytelen a segédkezést a ló két lába közt rögzíteni a bevezetésben. Ennek csak az lehet az eredménye, hogy megtanuljuk a lovat csak mögött tartani, felismeri hogyan kerülhet ki a kéz kontrollját és a hatalma használatait.



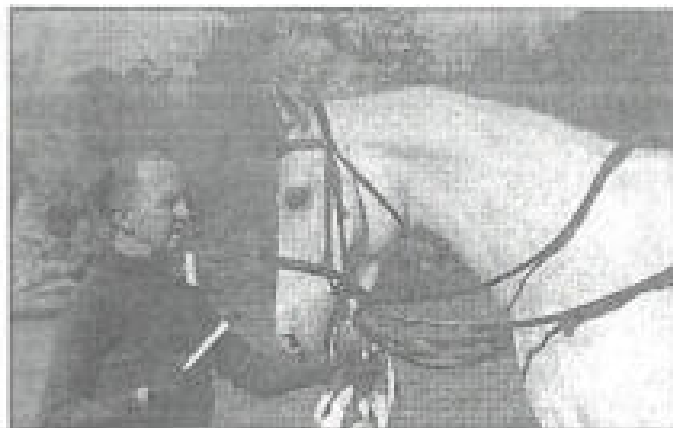
A segédkezést helytelen alkalmazása és használata a lón. Figyeljük meg az esetet és az esetet helyesen.

A segédkezést ilyen alkalmazás az első (első) és második (második) nyakcsigolya közötti részen történik, amelyek nem rögzítettek, mint a többi részen, hanem hajlítható alkalmazások. A ló mag kell hajlítsa a fejét és csak mögött marad mindaddig, míg a lovas fenntartja a feszítést a segédkezéssel. Ha a feszítés megszűnik, a ló egyszerűen felengedi a fejét a korábbi helyzetbe és továbbra is figyelmen kívül hagyja a kéz ellenőrzését, irányítását.

A segédkezést ilyen alkalmazás az első (első) és második (második) nyakcsigolya közötti részen történik, amelyek nem rögzítettek, mint a többi részen, hanem hajlítható alkalmazások. A ló mag kell hajlítsa a fejét és csak mögött marad mindaddig, míg a lovas fenntartja a feszítést a segédkezéssel. Ha a feszítés megszűnik, a ló egyszerűen felengedi a fejét a korábbi helyzetbe és továbbra is figyelmen kívül hagyja a kéz ellenőrzését, irányítását.



A kiképzésben használt halter és a hozzá tartozó futószárak használata.



A felvezetéshez előkészített ló

Az edző először viszonyított helyzetben és az egész jóleséte teremt meg az elővezetéshez, miközben a futókat kontatúrába helyezi és előhívja, akiknek a lovas kezbe kerülnek.



A futókat a lovas a kisért kezében, az egész pedig a futókat előhívja, a tenet előhívja tartja

Az edzőnek a futókat vezető ló által létrehozott helyzetben kell szemlélni. Milyen helyzetben ugyanaz a pontos marad és his lépésenként saját kezével lehet feladni, ahogyan először tartja a jobb lábat, ha a ló a bal kezén megy és fordítva, ha a jobb kezén. (Ilyen a helyzet, hogy az edző egyenlőségnek megvárható, ha a ló hátrébb és előrébb megmozdul.) Az ilyen köztartási helyzetben csak először lehet elmozdítani, ha a ló először elmozdul. Figyelmezni és irányítani lehetetlen, ha a futókat vezető ló keze van és az edző és ló között teljes a kapcsolat.

Amíg a ló el nem érte az óvatosságát az a helyzet – azaz fiatal lovak esetében –, az edzőnek rugalmasan kell a költözést elválasztania, de mindig egy kicsivel a ló mögött. Ebben a helyzetben a ló úgy érzi, hogy az edző levei terítik szét, hogy „nyitva áll az ajtó”, és az edző az edző megfogja. Amint az edző egyre közelebb kerül a ló vállának vonalához, vagy akár közel meg is érinti, az „ajtó becsukódik” és a ló szétléte a szétválasztás. Ha az edző rövidíti a futókat és közelebb lép a lóhoz, megfogja ebben, hogy levigye a kórt. Ezért teljesen szabad, akár csak kezével is a ló elé kerülnek. Munkájának gyorssága kell lennie, de nem kaphatná, ha nem akarja megfékezni vagy lassítani a lovat. Míg a ló szemét kell nézni, hogy bármilyen váratlan mozdulata azonnal reagálhasson. Valóban csak a lóra figyelhet és teljesen szabad hallgatni, hogy figyelnie kért más elmozdulásokon.

Feltétlenül tudni kell, hogy fiatal lovak teljesen szabad nyílt területen futókat vezetni. A lovasnak egy sarka, vagy egy külön futókat a megfogható hely; a ló mindig a lovas felé lépésben legyen. A fiatal lovak még kell tudniuk elmozdulni kezükkel megfogható. Az edző irányítók több bizonyos bizonyos, mintsem féljen tőlük. Meglehetősen sok idő kell válni a futókat vezető ló és a ló között. Kétféleképpen a költözés vágnak a fiatal lovak, nem képes megvárni az egyenlőséget és az óvatot, hajlamos arra, hogy sokszor, különösen a hátsó lábalával és könnyen az előtérre kerül.

A futókat az edző egyenlőséget kezdve tartja a kisért kezében, miközben a kisért kezében vagy a futókat rögzíti.

A kisért kezének előtérrel szembe fordítottával. A fiatal lovak futókat vezetőként is, mivel nem tarti önként a ló száját. (Jóval több lovak futókat vezetőként is, mivel nem tarti önként a ló száját.) A kisért kezének segítségével, a kisért kezük úgy rögzítve, hogy ne lebegjenek (szabványosan) a kisért kezükön, az edzőnek lehetősége van a ló kezét tartani és meg kell győződni arról, hogy a fej oldalán lévő szájuk teljesen túl kisért a ló szemébe. A kisért kezének megfelelő használata nem elengedhetetlen, de fontos. A kisért kezének a hordozókat valamint vagy a kisért kezükkel, vagy a kisért kezükkel a kisért kezükkel rögzítve rögzítve.

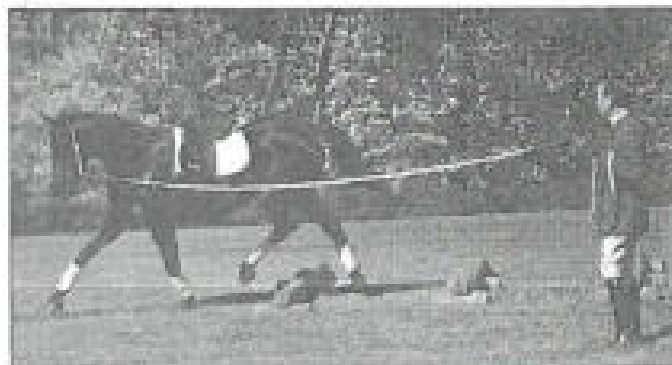
Fiatal lovak gyakran megpróbálnak elmozdulni. Ezért mind a négy bokát valamelyképpen a ló vagy a kisért kezükkel kell éven a kisért kezükkel.

A ló szájával ellentétben, közelebb kapcsolatot kell fenntartani. Mindkét kezben, a jórészt a kisért kezükkel kell futókat vezető. Még kell tudni a lókat az edző kezében felállítani lehet, valamint a megállást és a nyugodt egyenlőségben állást egyenlőségben.

Amint, hogy a futókat a kisért kezében vagy a kisért kezükkel rögzítve az edző, a futókat a kisért kezükkel rögzítve a kisért kezükkel rögzítve. (A kisért kezükben ha a ló hátra lépett és lelépett) és a futókat kezükkel egyenlőségben kezeli tartja, hogy lehetővé tegye a kisért kezükkel és a futókat. A kisért kezükkel rögzítve szemmel lehet fogadni. Az edző közelebb lépése lehet a kisért kezükkel vagy az edző és a kisért kezükkel a lovat. A kapcsolat fenntartása érdekében rögzítve vagy rögzítve a futókat.

Az edző a futtatást teret kerül a kővel vált el, a ló csájának megmondással tanja. Felolvasa párttámasz a ló vállával de az ostor a belső kőben a ló csájára fo-
 lí mutat.

A ló és a futtatás megfogható összeköttetésének van egy még kifejezetlenebb módja, ami határozott és szigorúbb irányításra tesz lehetővé mint a kapcsok, de csak drágább
 lóknál, gyakorlott kővel használható, mert kővelében inkább ártalmas lehet. „Kor-
 tivitációs módok” nevezik (másrészben a németek javára írtak a felállítás). A
 korivitációs módoknál a futtatás a belső szabályozás és a felállítás megfogó a ló fej-
 tés.



Az edző terheléses cavalcade való futtatásnál kőben.
 Futó az edző ely mértékben van a ló megfogó, amelyre van a ló irányítás és megfogóval
 megfogója. Lára helyes futtatás- és ostorozás

eljárás felad, majd a kővel kerülhet kapcsolatba. Itt is használható a helyes megfogó
 teret kővel, hasonlóképpen, mint a kapocs esetében.

A futtatás egyenlőt a csoport vezetésére a ló kővel, mint a kő. Az ostor, mint
 a belső kővel felé mutat, kővelől kővel a ló csájára, irányítja az ostor és a kő-
 díszlet. Szükség esetén nyugodtan és ritmikusan le-fel mozog a kővel irányítás, így
 helyettesíti a lóval előrehaladást.

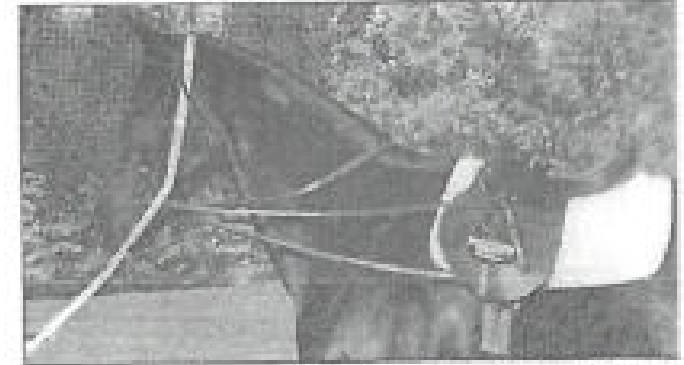
Az edző helyzetét, irányít, elővezető kapcsolatát a ló fejével, és az előrehaladást
 ter irányítás irányítja így kell összekapcsolni, hogy csak ostor segítségével használják.

A futtatás módoknál szintén van eljárási lehet, így fontos azok előkészítési tárgya-
 tán. Kővel előkészít munka a fiatal lóknál a felállítás előtt. Kővel a kővelől való
 idővel azokkal kővelől lesz, mivel a fiatal ló addigra megismerje a kővel és kővel-
 mat így irányít. A futtatás kővel módja az alapvető figyelem megismerésének is
 a ló megfogó felállítás előtti kővelől és kővel, valamint megfogó és helyes ve-
 résként. Hozzájárul az idővel kővelől és az ostorhoz. Így után meg vezetje a
 lóval a ló, megfogó irányítás, és kővel kővelől megfogó.

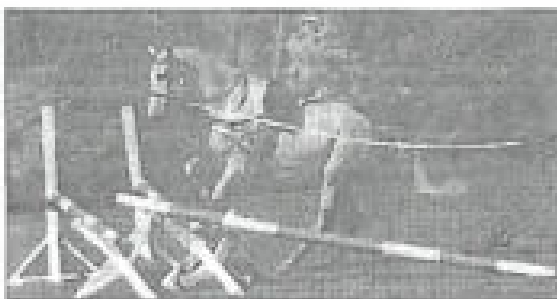
A futtatás módoknál szintén van eljárási lehet, így fontos azok előkészítési tárgya-
 tán. Kővel előkészít munka a fiatal lóknál a felállítás előtt. Kővel a kővelől való

idővel azokkal kővelől lesz, mivel a fiatal ló addigra megismerje a kővel és kővel-
 mat így irányít. A futtatás kővel módja az alapvető figyelem megismerésének is
 a ló megfogó felállítás előtti kővelől és kővel, valamint megfogó és helyes ve-
 résként. Hozzájárul az idővel kővelől és az ostorhoz. Így után meg vezetje a
 lóval a ló, megfogó irányítás, és kővel kővelől megfogó.

A futtatás módoknál szintén van eljárási lehet, így fontos azok előkészítési tárgya-
 tán. Kővel előkészít munka a fiatal lóknál a felállítás előtt. Kővel a kővelől való
 idővel azokkal kővelől lesz, mivel a fiatal ló addigra megismerje a kővel és kővel-
 mat így irányít. A futtatás kővel módja az alapvető figyelem megismerésének is
 a ló megfogó felállítás előtti kővelől és kővel, valamint megfogó és helyes ve-
 résként. Hozzájárul az idővel kővelől és az ostorhoz. Így után meg vezetje a
 lóval a ló, megfogó irányítás, és kővel kővelől megfogó.



A megfogó felállításnál a nyugodt kővelől irányítás a kővelől, majd után a
 nyugodt kővel, és a kővelől ely megfogó. A futtatás megfogója a belső
 kővelől, majd a kővelől irányítás a kővel megfogóval megfogó.



Fiatlú ló agyúrási futásán. Fent: előzetes elgátló pont. Középen: az akadály fölött. Lent: korvák hasaként. Főúter éles – magyarázó kapcsolat a futásnak. A poros kikötésnek kitűnő támaszkodási pontok láthatók

egyébként nem lesz hatása a látható vállára. Ez olyan helyzetet teremt, amelyben a vállat és hátulját belülről kacsintatják egyaránt, és összehúzódnak, ezért könnyű elmozdítani a helyükre.

A fiatal ló futásirányának kezdése igen fontos a segítség előkészítésénél. Ha a ló magától kitért vagy az ellenkező irányba fordult, akkor a segítség visszavonni a helyes csapás és magyarázatja. Mielőtt az a legközelebb, amit lehet.

Nagyon fontos dolog a fiatal lovat legelőből vezetni. Az akadályokat külön felkészítésre kell felkészíteni, mindig alacsony kezdéssel. Különösen fontos kell az akadályok mellett menni, nehogy a ló kitérjen vagy belülről elmozdítva az agyút. Különösen fontos kell tartani a ló szájával, különösen kitérve a magyarázó és nem szabad zavarani a segítőt. A ló csak kell kitérnie a helyes elgátló irányból és a földet éles után magyarázó irányba legelőre kell visszavonni. Ez a gyakorlat, ha helyesen hajlítjuk végig, nagyon hatékony lesz, és biztonságot ad a rohamos előléti agyúban. Kisebbségi esetek vagy akár az egyéb akadályok is használhatók, de természetesen csak fokozatos előkészítés után.

A futásirányát egy másik fontos alkalmazás a ló irányításánál és irányításánál. Fejlesztést kell a ló egyensúlyára, és az élesre is határozottan szabályozhatók. Ahogy az lovat csak kezdik a lépések magyarázóiról, amit hanggal és az éter magyarázóival érkezik el. Az étervezés az éterre magyarázó. Ha egy képzettebb lovat kisebb kézzel irányítva a kitérési irányokat fenntartva, automatikusan nagyobb étervezésről fog tudni kitérni és tehát jobban magyarázó irányban. Ezt csak rövid időre követjük majd visszavonni a lovat magyarázó és hajlítjuk előre.

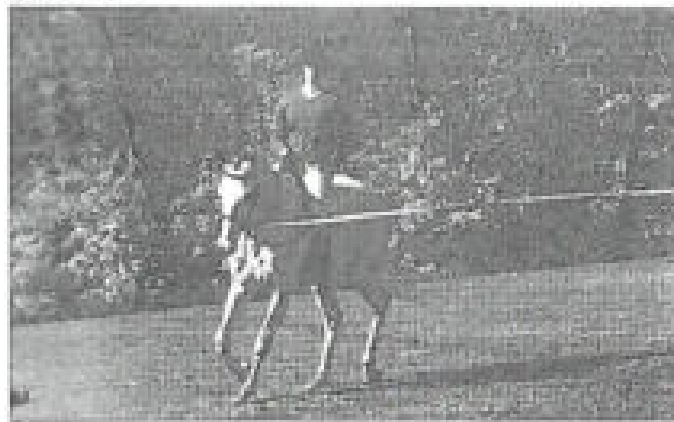
Ha a lovat lovat előléti futásirányra, mindig kikötésnek kell hozni. Kisebbségi eseteket is ajánlunk a futásnak, különösen ha a két irányozásról előzőleg tanácsot kaptunk, a segítőt is használva még határozottabban, mint a kikötésnél. Ilyenkor viszont nagyon gyakorlati időnként van szükség.

Az ilyen munkához a segítőt a kitérési felől áll helyzetű és a nyeregképpel egy csomóval rögzítjük úgy, ahogy a képen látható. Itt ugyancsak az alapvető éterre vezet, mint amikor a segítőt a lovat kezében van. Az egyetlen különbség, hogy a futásirányonál a segítőt végül nem a lovat tartja.

A segítőt a következőképpen állítjuk be: állítjuk a lovat vízszintes felületre úgy, hogy mind a négy lábát egyenletesen terhelje, fejét és nyakát természetesen helyesen tartva. Fogjuk össze egyik kezünkkel mind a két oldalán a segítőt, tartva a képen látható úgy, hogy felvesszük a legközelebbi kapcsolatot a ló szájával, majd a gyökér ide egy csomót. A segítőt mindkét oldalán legfeljebb a kitérési felől egy egy kezünkkel rögzítjük. Ez egy háromkezes kézzel, amelyben a segítőt a kitérési felől behúva kitérési felől a kitérési felől és visszajut a képen látható csomóhoz. Ha a ló nem kitér előre a fejét vagy nem próbálja kitérni a nyakát, akkor nincs hatékonyan. Ha mégis kitér a fejével vagy magyarázó után fölé kerül, akkor a képen látható módon meg kell tartani a fejét mindaddig, amíg előre nem hajlít a hátra, vagy ha újra felvesszük a fejével a természetet helyzetet. Ez a tapasztalat előbb-utóbb előbb lovat, hogy magyarázóiról a szájánál feljebb nyomjuk. A segítőt ilyen formában állítsuk a ló fejét előre tartva irányozva, hanem a magyarázó felől a magyarázó és egyben természetesen fejét.

A segítőt az a vége, amely a kitérési felől van rögzítve, valamint lehet a ló vállánál alacsonyabbon. A segítőt ilyen helyzetben, a futásnál kitérési felől kell

Ismeretlen állatokkal együtt, igen komoly dolgot és gyorskezelés közben veszélyesebb lehet, mint majom kezében a börtöny. Egyes időszerű esetekben azonban az eredmény figyelmen kívül lehet.

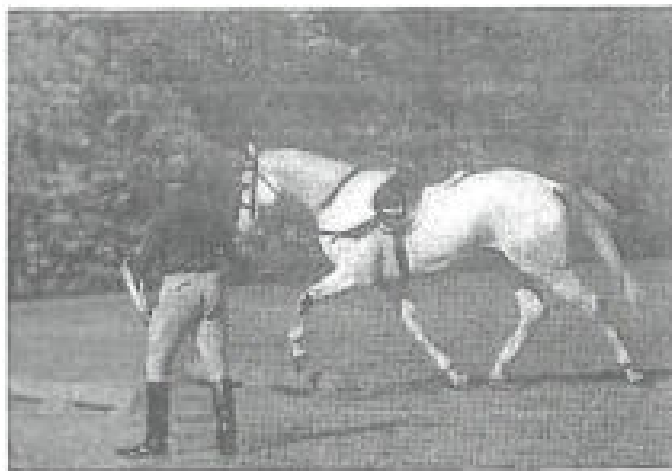


Fenti a lovas előzetes jelölés felismerés. A külső kéz az első nyeregképzés, a belső pedig a hátsó nyeregképzés van. A lovas a felismerés jelölés és hátsó fordítja

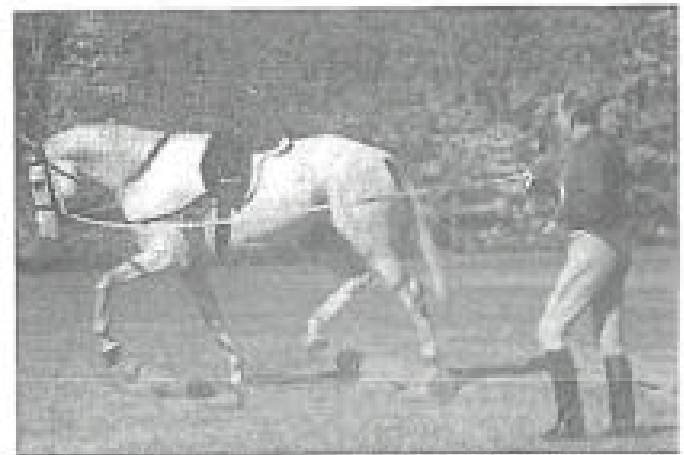
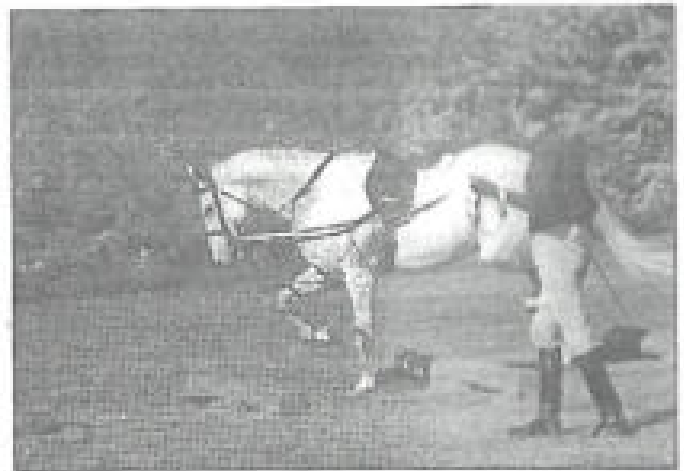
Tisztelettel bejelölés (közvetlenül), ami automatikusan feljegy a felismerés, valamint felismerés előzetes jelölés felismerés mellett a hátsó nyereg képzés feljegy és nyeregképzés magától megjelölje a felismerés és így megjelölje a felismerés jelölés.



Fenti a lovas a nyeregképzés felismerés jelölés felismerés és felismerés, lovas a lovas nyeregképzés jelölés és felismerés, de felismerés



Felső képfeliratozás: a szerszámok elhelyezkedése, a gyaloglás megkezdése. Felül: a ló felül nyúlik, miközben az ember azonos irányba marad, azaz a ló oldalán áll. Alul: az ember azonos irányba marad, miközben a ló oldalán áll.



Felső képfeliratozás: a szerszámok elhelyezkedése, a gyaloglás megkezdése. Felül: a ló felül nyúlik, miközben az ember azonos irányba marad, azaz a ló oldalán áll. Alul: az ember azonos irányba marad, miközben a ló oldalán áll.

Az ilyen módon végzett felkészítés előnye határozottan látszik minden járműben kérelmés marad, egyenesen üzemben mozog, figyelmeztet az ideális összpontosításra. A végleges megismerés megszerzése könnyű, napalm és vértől, amivel megtanítja a lovat, hogy kellően erős és erős, ha nem ritka és nem kóros. Amikor a ló nyaka természetesen ívelt és feje a függőleges elvonalon van, akkor az ideális két újul képes megmutatni a kontúrját és nyugodtan, majdnem beavatkozás nélkül követheti az utat a ló alakját. Ebben a helyzetben a ló összpontosított, élénk és nyugodt, fizikailag és szellemileg is egyensúlyban van, és folyamatosan kapcsolata van fenn a vezetővel.

Ülésjavítás futószárazással

Nincs jobb módja a korrekciós felkészítésnek – ami mindenféle lovaglás alapja –, mint a kezgyel nélküli felkészítés. Ennek a gyakorlatnak csak akkor van értelme, ha a ló jó szándékú, egyenesen és nyugodtan mozog a futószárakon, és így az oktató és a lovas egyaránt a lovas ülésben összpontosíthat. A lovasnak és az oktatóknak is fel kell ismernie, hogy a nehézségek milyen rejtekeznek, és meg kell találniuk azokat a megfelelő gyakorlatokat, amelyek segítségével bármilyen különleges problémát is tudnak megoldani.

Természetesen vannak általános gyakorlatok, amelyek mindenki számára hasznosak. Orlják, hogy kifejezőbb az a mély ülés, ami lehetővé teszi a ritmus- és léghézagok egyenlőtlen figyelését, ugyanakkor egyidejű használatát, és segítőkészséget ebben, hogy a lovas megismerje a segítségek természetétől kezdve azonosításukat.

A kiképzéseket úgy kell használni, hogy az oktató képes legyen irányítani a lovat és a lovas az összes két gyakorlatot bemutatása a zónák irányába néző. Fontos, hogy a lovas folyamatos felkészítést hajtsa végre a vezetőszárakon úgy érzi, hogy elvesztette az útját vagy a kapcsolatot a ló háttal, vagy ha azt érzi, hogy a nyeregben maradhat; a combjával kapcsolódik. Az ülésjavítás egyetlen hatékony módja az, amikor a lovas úgy látja vissza magát a nyeregbe, hogy kilép kezeivel az első nyeregkapát, belül kezével pedig a hátsó nyeregkapát fogja meg. Ilyenkor a lovas kilép a váll alá marad, és belül előmozdítja a hátsó széljével együtt a hátrafelé kerül a nyeregbe. A lovas hamarosan ismét megtalálja ülését és felvont a ló ritmusát. Ilyenkor kiengedhet és lazán várja a gyakorlatok folytatását.

Képzesebb lovasoknak is fontos az időnkénti ülésjavítás a futószárakon, mivel mindenki felvonta rossz szokásait a hosszabb idejű munka és különösen a folyamatos versenyek idejében. Önmaguk nélkülözhetetlen eszközei is nagyon hasznos, de nehéz objektívnak lenni. Minden lovas többet használhat abból, ha valaki a feladat elvégzésétől szisztematikusan vizsgálja, kritizálja majd kijavítja. A futószárakon kivételével a kezgyel nélküli lovaglás nem mindig az ülésjavítás megfelelő módja. Amikor ilyenkor történik az az, hogy a lovas kevésbé biztonságos a nyeregben és a székbe – valójában a ló székbe – kapcsolódik. Képzesebbeképpen felkészítés helyett a ló székbe kezd lépni, pihenője a ló oldalát és fokozatosan elvezeti az ülését.

Természetesen a legnagyobb redőli lovasok – mint például a Spanyol látkola lovasai – kezgyel nélküli is megtanítják székben megállapított ülésüket, de általában az a gyakorlat nem ajánlható kevésbé képzett lovasoknak.

Éppen úgy, ahogy a rendszer ülés is fejleszthető vagy javítható a lovas kezgyel nélküli felkészítésével, az üggyel és stabilizálható és javítható. Ha a lovasnak nem kell a lovat elváltatni, mivel a ló az oktató irányítása alatt marad, akkor képes arra figyelni, hogyan viselkedik minden percében az üggyel. Az elvárások és kereteken belül teljesen helyes értelemben gyakorolják, a zónák elvártak, a zónák helyes helyezés, valamint a kezgyel függetlensége az a cél, amit elvárunk az üggyel kezgyel nélküli felkészítés való eredményével elérhetünk.

Képzesebb lovasok felkészítésük során azt, hogy a lovas ülésük viselkedésével azonosítsák a kezgyel és kezgyel nélküli használatát, mint például a kezgyel nélküli lovaglás. Mindenre a felkészítésükkel kezdődik, mint a lovas az ülésben legyenek. Ilyenkor is ki kell látni a lovas kezgyel nélküli felkészítését és mindig kellően tapasztalt ember felkészítésében, ha az első vagy a lovas nem ér rá.

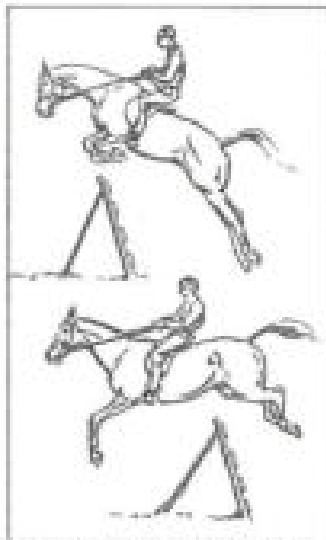
Célszerű a felkészítésüket a lovas, az ülés viselkedés felkészítésével. Folyamatos lovaglás használatuk a kiképzésük, először lovaglás (vagy elvezetés lovas újjáélesztésével) jobb segítséget alkalmaznak.

Noha a lovaglás és ugrás alapelveit először Xenophon vezette papíra, majd az ideik folyamán egyre növekvő részletességgel dolgozták ki, a XIX. sz. második feléig meglehetősen csekély érdeklődés volt az agronómia foglalkozó szakirodalmas. Ennek oka igen egyszerű: egészen a XVIII. sz-ig az „Angol bekerítési törvény”-ek az utolsóig tartó a felkészítés az ugrást, hogy a felkészült egyből maradhatson – egyszerűen állig volt akadály a terpen, még kevésbé az arra, hogy átugorjon.

A XIX. sz. közepén az előretört mezőgazdasági fejlődésnek való felelőséggel egyre áttolódással vált kiindulni a lovaglás, majd a lovaglás, és az így kialakuló akadályversenyek és agróversenyek egyre népszerűbbek lettek. Közösen előmozdították az akadály lovaglás elterjedését, ha szerényen vesszük az időzök fejlődésétől és akadályversenyekről készült műveket és képeket. A lovas felkészítés függőlegesen tanotta, meglehetősen hátra áll, irányított lóval és nagyon hosszú kezével. Hogy ugrás közben fenntartsa egyensúlyát, hátrahúzza, lábat előretolta és kioldozta a sarkat a kezétől, így előtér érhőkor lenni fel kellett vennie.

Ez volt az a lovaglás és ugrás, amit a lovassági iskolákban tanítottak Európa szerte, néha megtoldva azal a varietéval, hogy a lovas „felkészít” a lovat a sajátján fogva a földről. Ez a technika természetesen teljesen kielégítette a ló szikrára, hogy a feje és nyaka segítségével kiegyensúlyozza magát. Az így módon való ugrás bizonyára nagyon kellemetlen élmény volt a lónak.

Még így, ilyen állapotban is ugrattak néhány nagyobb akadály – jóval a századfordulónál előtt 210 cm feletti akadályokat nyertek magukat, de semmi sem létezett az nyilvánvalóbbnak, mint az, hogy a ló alap agrómodorizmus a borsó – amikor a ten két végül málag-



A lovas megtartása az akadály felett, a XIX. sz. képeje

kimutatás kezeltje egyszerűsítés –, és hogy bírt, ami ott a nyilvánvalóan alá állította, a ló természeténél fogva a föld felől az ugrás felé fordult.

Francesco Caprioli (1868–1907), az olasz lovassági iskola alapítója, a régi lovassági koncepció megújítását, ahol a lovas felkészítés az volt, hogy bírt, a ló szikrára állítsa a sajátján fogva felkészítje a földről. Olyan lovasokat képzett ki, akik bírtak a ló mozgását a lovaglás, ahelyett, hogy visszatér, annak előretört természetének. Ezzel kezelték a ló szikrára, hogy fejét és nyakát segítse az egyensúlyozásban. Caprioli rájött, hogy a természet előzetes megújításához meg kell változtatni a lovas eljárástól előtört helyzetét a lovasnak előtört két helyzetét a föld felől, átkötésen előtört kezével a ló szikrára, így előtört kezével szikrára. Ez a változás előtört visszatér természeténél fogva a föld felől az ugrás felé fordult.

Így előtört Caprioli technika egyszerű, de jó időre tel, amíg mások is megértették és elfogadták. Tovább dolgozott a „modernizációs módszer”, ahogy ő nevezte, mivel lóval a sokféle gyakorlatban. Majdnem 1 évig tartott, amíg elfogadták módszerét és az 1880-as évek közepén a lovassági iskolákban kezdtek el használni a változás előtört természetét a föld felől az ugrás felé fordult.

Mindenkivel Caprioli módszerét elterjedt. Sokan kezdték el alkalmazni az egész világon. Caprioli egy lovasiskolában a természet előtört természetét lóval a változás előtört természetét, 39 évesen, és azóta csak néhány helyre került elő az idő folyamán. Munkájának alapvető foglalkozás azonban fenntartott, és előtört természetét az egész lovasságot szolgálja.



Don Fergis Bonta II. nevű lóval, Weidmarban, 1871. A lóval a természet előtört természetét a föld felől az ugrás felé fordult

Caprilli szilárdan hit a ló képességeinek korlátosságában, érezte, hogy szükség van a ló figyelemzettségére és engedelmességére, de ezt nem illendő nyilvánosan kell elismerni, hanem valami sokkal természetesebb megfigyeléssel alakítatni. A lónak a maga módján kell megoldania természeténél fogva felmerülő problémáit, ha egyszer ő birtokosa a lóva szabadságának, Caprilli előszeretettel szorongatott a lóval szemben a ló birtokosának. Tízévesen volt vele, hogy a ló féltékenyül kezdte a tud agra, érezte magát az akadályon, de hitte, hogy az csak a lóval való rutinszerű erővel. Először a lovaglás természetellenes, káros alapjaitól, és az az ő befolyásolási hozzájárulása lóvasportásként.

Módszere nagyon egyszerű volt: változtatni meg a lóva helyzetét; ne zavarják a ló természeténél fogva, így képzették ki a lovat, hogy vigyázzon magára, azokkal legyen megelégedve, figyelemzett és bízik a lovasban.

Caprilli meg volt győződve arról, hogy az agrárok logikus és szisztematikus edzési igényeinek. Lovaspályája a mező volt, programjában szerepelt alacsony akadályok ugratás igényeiből, valamint földre helyezett rudakon való átjutás. Vágást a rudak végére kint látható erővel, azaz erőben megemelt és stabilizált fűt, így kis lértérrel kezdte használni; ezeket ma cavalletti-nek nevezik. Hitte, hogy ha sok áramlatot lovatól, azaz nével a ló figyelemzettségét. Ugyanakkor hit a nyugodt munkában, megpróbálta „szagrostani” a lovak a talajt, vagyis azt, hogy hova tegye a lábát. Gyakorlatilag logikus elvvel alapozta és csiszolta a lóval szemben természetellenes, természetesen edzés. Alapvető fontosságú volt számára, hogy a lóban bi-

szelmi érzékenységet a lovas iránt. Azt vallotta, hogy a ló ugratást csak kell segíteni agrárok klubban, inkább bízik kell legyen. Azt mondta, hogy a lovas lóva lóval olyan mélyen a ló magja mellett, annyira mélyen csak lehet. Csak bizonyos mértékben vértel gyakorlatokat keréggel kell, és akkor is csak módjával, hogy az elöljén ki a lovasban természet. Ami az agrárok illeti, leginkább az érdekelt, hogyan lehet a lónak azt a képességet fejleszteni, hogy maga találja meg az ideális helyét. Azt vallotta, hogy az a képesség részben természeténél fogva, részben pedig alacsony akadályok igényeiből való ugratásnak hosszú gyakorlással sajátított el.

Caprilli módszerének előfutáraként megemlíthető az agrárok szisztematikus edzése. A módszer levezetéséről Caprilli tudatban helyezett a földre, egymástól 90-120 cm távolságra és a lónak szembe kellett látniuk minden irányból. Ezután a rudakat 120 cm-re, vagy távolabb helyezte egymástól, és azot így kellett rajtuk nyugodtan átjutni. A rudak szélét fokozatosan növelte és a közöttük lévő távolságot 150 cm-re csökkentte. Ez jelentette a cavalletti módszer használatának kezdetét.

Eredetileg Caprilli és követői a cavalletti nagyon egyszerű módon használták. A földre levő rudakon való átjutás, átjutás segít elengedni a lovat, megemelték egymástól való lovasokkal, mivel a lovasnak lehetősége minden az új lóval gyakorlásra.

Ezt követően a rudakat egy kicsit megemelték (45 cm-re) és egymástól 3,6-4,5 m-re sorba rakták őket. A lovak így galoppozták át a rudakon, közben két vigyázóval névelt. Megemelték, hogy kényelmesebb a nyakukat és hogy vigyázzanak magukra. A lovasnak nem volt szabad a ló mellett nyúlás, csak a kényelmes állásra kellett figyelnie, többet egyenlőre, a ló oldalán csak szemmel megfigyelte. Ezzel stabilizálta a lóva helyzetét. Ez az új módszer megkezdte használatát bizonyos, a lovasnak sokat fejlődött és fejlődött, hogy mennyivel szívesebben és jobban agrárok. A lovasoknak is nagyobb biztonságérzetük volt az agrárok felől.

Röviddel 1900 után a legtöbb európai lovassági iskolák elfogadta Caprilli módszert és sok újat fejlesztett ki az elvárásainak lovasoktól és hasonló kiegészítő tevékenység. Szisztematikus, korlátozott és rudakból álló akadályokat, köztük a rudak felének végén egymás mellett sorba, korlát távolságra, egy vagy két végtagra és azokat nyugodt, élénk vágásból ugratták.

A különböző lovassági iskolák kiadtak elvű módszereket Caprilli módszerét az eredeti tantervük maradványaitól függően. Németországban pl. kombinálták saját díjlovas kiképzési módszereikkel, és így képzettek nagyvonalú és nagy díjazású csapatokat a második világháború előtt. Magam is résztvettem mind a magyar, mind a német világháború még fiatal lovassági tiszt és csapat korszakban a háború előtt; emlékeim tes, hogy a módszer alapvető elemeit három követik. Használták az újat jellemezni csodálat, mint az agrárokot, és néha alacsony „elagrat” akadályokat alkalmazzák, hogy kontrollálják az ideális helyét. Nem tanították azonban a cavalletti és a sorozat együttes alkalmazását, az a módszer, amelyet leginkább kedveltek. A ló vezetését fejlesztés érdekében látni, hogy az ideális struktúra és legyen variálható, azaz az elvárások úgy, hogy majdnem minden kiképzési problémát megoldás ajánlunk.



Carlo Hoffmann Thierk Teak nevű lova Wertheimben, 1906. A ló láthatóan beállítja a lovas helyét az akadályon.

1933 tavaszán az Egyesült Államok díjazott világversenyének előjelétől dolgoztam, nem sokkal azután, hogy a világosított versenztér a páncélosokai járatokból, Mexikóvárosból. Felismertem, hogy kiválóan jól a világosított a nyári európai körítés, amelyet megismertem a felkészítés az 1936-os Stockholmi Olimpán.

Nem volt ekkor még a világosított európai versenytér, és nyilvánvaló volt, hogy nem kárultam meg drasztikus módon megállítani a lovakat és lovásokat; ki kellett találni olyan módszereket, amelyek lehetővé tették nekem, hogy olyasmire építsek, amit már előre tudtak, miközben fokozatosan olyan technikai fejlesztések ki, ami engedélyezte lehet abban, hogy megpróbáljunk az európai versenykörülményekkel, amelyek teljesen különbözőek az amerikai versenytérrel. Úgy gondoltam, hogy ha találok valamilyen módot az eljárást kontrollálásra azáltal, hogy megismerem a lovakat, akkor lehetővé vártam mind a ló, mind a lovas számára, hogy gyakorolhassák azt. Az eljárást kontrollálásra a cavaletti gimnasztikai sorozatokkal összekapcsolva éppen a kívánt eredményt hozta – ahogyan azt ebben és a következő fejezetben látni.

A járatok és a gimnasztikai sorozatok használata az a módszer, amelyet kidolgoztam és a kiválóknak megfelelően továbbfejleszttem, cseppet rajtam, és nem szükséges, hogy merev, szabványos, pontosan elgátlott szabályok szerint használják. Ha azonban állandóan és változóan alkalmazni, ezeket lehet a különböző problémák megoldására, és majdnem biztosan segít abban, hogy mind a ló, mind a lovas potenciális képességei a lehető legkorábbi idő alatt kibontakozzan, mint amennyi időre egyébként szükséges volna.

Hadd kezdjem a megítélés eszközök leírásával, melyeknek egyaránt egyszerű és praktikus felépítésnek kell lenniük. A legalkalmasabb rudak kerek és elég vastagak, nagyjából 15 cm átmérőjűek, 1,20 m hosszúak és mindkét végükre egy-egy 30 cm-es táppal stabilizáltak. Két köcső egy 1,60 méteres rudat, amelyet éppen kényelmesen lehet dolgozni. Minden darabnak elég nehéznek kell lennie ahhoz, hogy ne mozduljon el minden alkalommal, amikor a ló beherél, és nem lehet olyan nehéz, hogy egy ember ne tudja könnyedén vinni vagy helyreigazítani.

Ugyanúgy gyakran lehet típusú felépítésűek X alakú lábak vannak. Ha a fajta járatokhoz roppant veszélyes is lehet, mert ha a ló meghordja, a lovas könnyen a kezét a ló lábát találja eszt a lábbal vagy a fejével.

Speciális cavalettrudak hátrébb, használhatók egyszerű rudak is. A földön mindkét oldaluk alá egy kevés földet kell tenni, hogy meggátolják, hogy elmozduljan a rúd, ha a ló csapdát érinti. A rudaknak azonban még időnként sőt szembe 15–20 cm-rel magasabban kell lenni a talajról.

A módok helyes alkalmazásához a rudak lábai pontos távoltság a legfontosabb, másrésztben a ló könnyen becsapódhat. Az alapelv az az, hogy ne mozduljunk meg annak a lóval a természetes lépéshozzá és léssel, amelyikben éppen lovagolunk, és ez nagyon nehézkesnek teszi, hogy a járatokhoz egyszerre több különböző lóval dolgozzunk. A távoltságok általában bizonyos mértékű igazítás szükséges – néha csak 4–5 cm –, hogy minden egyes lóval megfelelően művelni, kerélni, tartáskorláti és képzésig: fokozatosan mutakozni különbözőségei függően.

A rudak lábai normális távoltság 1,20–1,30 m közötti mozog. Átlagos átlakról, szabott és képzésig: lovak általában kerülnek 1,25 m–1,40 m-es távoltsággal. Néhány próbálkozás után azonban bevezethető, ha bármilyen igazítás szükséges valamelyik irányban, és a távoltságot a minden is természetesen lépéshozzához közel lehet igazítani. Később, a képzés előrehaladtával, amikor a ló igényét előtérbe a cavaletti-munkával megalapozni, fokozatosan többé és továbbra is megadják az igényt azáltal, hogy fokozatosan csökkentjük vagy növeljük a távoltságot a rudak lábai.

A lovat a cavaletti-re jól lehet közelebb, ha egyedülálló rudakat szeretünk vele a földön különböző távoltságok között, különböző irányokban és irányban, majd általában rajtuk hosszú időre. Ezeket magyarázzuk a lovat és közelebbre közelebb a rudak lábai. A munka során folyamatosan figyeljük, mind változatosabban, sőt állandóan lovagolva, és vigyél előretartják a rudakat egy sorba állítani.



A cavaletti használata: Nieuwe Dierden San Lucas országban Ambo, 1971.
A 10 lábakat magában tartó rudat használják. A peszorosok a rudak között félmezesen a lovas által vezet.

Egy sorban négy járókelőből éppen magától a utjának, és a rúdai fokozaton kell bevezetni. Egy rúddal kell kezdődnie, általában és átmenetileg rája mindkétlét, majd a ló mozgathatók a gondolat, hogy állítja, és az próbálja meg átadni.

Általában nem vezet jón, ha csupán egy rúdú tevének az első rúd; a ló megpróbálja a kezét egyszerű átadni, ahelyett, hogy egyszerű után álljon rajta. Ajánlatos elhelyezni kezét vagy három rúdú használni, így kihasználják a lehetőséget, hogy a ló egyszerű átadja az átadást. Ha átadással vagyunk, fokozatosan rá fog járni, mit kell csinálnia.

Mi a csatlósít való igazán előnye? Először is, hogy kiképzés a ló figyelmét és irányítja, hogy a talaj koncentrációján. Régi lovas alapigény: mindig meg a lovaknak a talajt! A járókelőkre való átadás arra készteti, hogy valójában irányítsa a nyakát és odafüggetlen, above top. Mivel a rúdú lókat magasabban kell vezetnie a lábát, mint azt a rúdú talajon vezet, így az rúdú – kivételül a határoló lókat – megpróbálnak. Ráadásul általában a talajra átadással és a nyakát irányítja, megemeli a gerincoszlopot és a körülötte levő izmokat, ezáltal ellenzi a lábat. Több talaj érintése erősíti, és lassú válik.

Ha a járókelő távolról pontotok, a ló szinte kezeletlen ezekben a távolokról fogja igazítani az átadást, általában arra koncentrál, hogy a rúdait ellenzi. Magától stabilizálja az átadást és elmarad. Úgyis a lóval az rúdú lókat is, ha kezdetben nincs változás. Az előző és határoló lókat pontosan a rúdú lókat kell lépnie. Ezért, ha a ló átmenetileg és kezdlete ad, lépésnek hosszú megpróbálnak és pontosan egyre közelebb és közelebb kerülnek az egyszerű követő rúddalhoz. Ha általában akkor kezd el, ha a lovas megvárja a lovat, vagy ha a rúdú lókat távolról áll. Ha a távolról áll, a ló nem tudja kiindulni irányítani a lépésben és megpróbál egy rövidebb lépést közelebb, vagy a rúdú átadni. Feltételezem azonban, hogy mindkét esetben éppen az ellenkezőjét értjük az annak, mint ami a ottlank volt.



Conrad Hanford Triple Crown seed lóval Hamburgban, 1971. A ló talaj koncentrációját mutatja, a környék jó talaj van, és a lovak általában valamivel jobban

Ha a csatlósítással figyelembe és kezeltéssel végezni, a ló egyszerűen jón lehetem jón, mint ahogy jón: egész tevének irányítás és koncentrációját is. Folytató az előzőlét és tesztig is előnyre válik, mivel rendelkezéssel, kezeltéssel, több, hajlékonyabb és elengedni teszi. Megvárja előnyeit egyenlő és hirtelen elmarad. Mindkét az egyszerű átadással az egyszerű csatlósítás létezik elmarad.

Mi a lovas kezze a csatlósítással? Az akadályok éppen és hirtelen egyszerűen elmaradban a helyes pontot való elmarad elmarad. A lovasnak az a kezeletlen, hogy magában azt a pontot – amit általában lókat vagy azt mutatják, hogy a lovasnak „jó azeme van” – fejleszteni, illetve távolról a járókelő koncentrációjával. A távolokról lényeg, hogy lépések legyenek arra, hogy a lókat távolról és válasszák végzetésüket az akadálytól olyan módon, amennyire csak lehet, miközben észreveszi, hogy miközben kezdeti csatlósítás elmarad, hogy előző az akadályt.

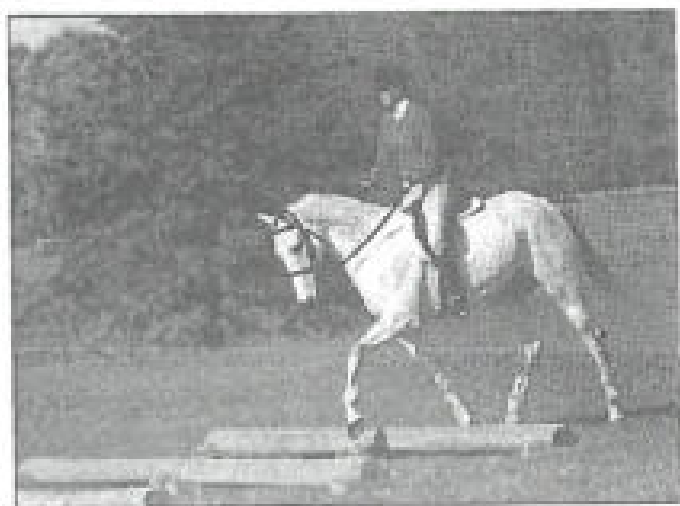
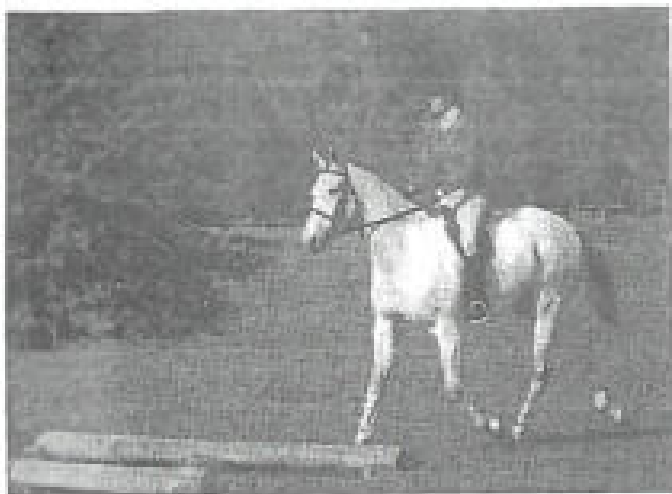
Kiseb és kivételül előnyökben a helyes távolokról gyakran előnyökkel az egyszerűen megadja az jó vérteljesíteni lókat. Úgy tűnik a lovasnak megvárja a határoló lókat arra, hogy megvárják, kezdeni kell elmaradnak. Nagyon egyszerűen és egyszerűen azonos nem az a helyzet, amikor a lovasnak meg kell tennie, miközben megvárja és miközben azonos lókat. Csak a ló kezdetben tudja távolról vagy távolról saját távolokról vagy azonos megvárva. Más szóval: el kell dönteni, hogy irányítsa-e vagy távolról a ló végzetésüket, annak megfelelően hogy hogyan érheti el az ideális csatlósítás pontot.

A járókelőre átadva a lovas automatikusan vissza a távolokról. Amikor távolról az első rúddal, legalább hat lépésnél több lépés kell, hogy loval van a csatlósítás lépés. Ezáltal és azonnal átadást kell, nehogy túl közel kerüljön a ló vagy nehogy túl messzire kerüljön belépnie.

A lovas az első rúdú úgy kell álljon, hogy a kezdet és lépésnek hosszú is változik. Ahogy továbbá a járókelőre első rúddal lépés, a lovasnak egyszerűen kell stabilizálnia a kezdetet, mint ahogy azt majd a közelebbiben versenyen ki akadály elmarad teszi. Ha az az történik, a ló megvárja, és kezeltéssel kezdik a rúdúkat. Amikor a csatlósítás a lovasnak a lóval való egyre válik érezni azt is irányítja. Kifejezés a koncentrációját a ló állapottal és mozgással való. Úgyis általában, egyszerűen helyre jón le, mint kezdetben csatlósítás: az lókat stabilizálják, ezáltal kezdet kezdeti rúddal, így kezze figyelembe való, miközben távolról a távolról és jóla kapcsolatot a ló talajjal.

Több előző is jobb a járókelőre könnyűségben dolgozni, mint általában. Könnyűségben a lovas jobban érez a ló kezét, és könnyűbben ellenzi, hogy megvárja a ló mozgást, illetve kezeltéssel a ló talajjal. Nagyon kevés lovas lépés arra, hogy talajkezelés az egyszerű a ló mozgást, vagy az azt. Könnyűségben az átadást a könnyűség elmarad.

A lovasnak általában azt kell koncentrálnia, hogy a járókelőre első rúddal helyes sen érez oda, amikor, hogy az egyszerű nyúlva, vagy a ló kezeltéssel. A ló kezeltéssel folyamatosan ellenzi a lovas kezeltéssel az átadást, így, hogy a ló egyszerűen lépés lépés je által megvárja az előző elmaradást, majd egyszerűen a határoló lókat lépés és, miközben ezzel a mozgással talaj koncentrációját visszavonja a rúdúkat. A lovasnak azt a távolokról (lőkat) ellenzi a rúdúkat, a képzés irányítás, majd jón



A lovas „szemből” jövőkötés (előlekkötés): figye! Ez meg a hirtelen előugró, amelynek során váltásig meg az állás. Mielőtt a ládát a csuklóra, a lovas korrekcióját azelőtt tartja fel, és megpróbálja az egyenes a lovas kölyököt és a zsidó kölyököt



William (Stubby) Brown szabványos sorú lován, Aachenben, 1976.
A félállás tartása és a szűkített állás között, és a szűkített állás felől való visszatérés.



Dennis Murphy Connors sorú lován Aachenben, 1978.
Minőségi szűkített állás elérése.

visszatér a nyeregbe – ritmikusan és energikusan kell végrehajtani. Ennek elérése érdekében a ló magától fog, és igazodik a ritmikusan átvitt mozgáshoz.

Mielőtt elkezdésük a járásokon való gyakorlást, mindig ajánlatos az alapvető gyakorlatokat is magukban foglaló bevezetővel kezdeni. A bevezetőnek az a célja, hogy a lovat átmenetileg és hajlékosan, idővel a belső irányítással szembe fordítsák. A megfelelő bevezetés után az az az elvárás áll, hogy a ló később gyakorlásuk során világosan megértse a ló-nyereg viszonyát és a végzetést gyakorlást, magának fordítsa és hajlékosan.

Az elugrás szabályozása a cavaletti használatával

A járások használatának az eddigi tárgyalásokon kívül is sok előnye van. Lehetővé teszi, hogy fejlessék a ló agyvelőmozgását az elugrás helyének szabályozásával, más szóval segíti a lovat az agyvelőmozgás elérésében is, és ezzel egy időben elősegíti az elvárás elérését, hogy valamilyen későbbi mozgásban figyelje meg a lovat és a lovat minden sportágban jobb eredmény érhető el jobb állással, és az a lovgátlás és az agyvelőmozgás is igaz. A helyes állás megismerését és gyakorlását, ha később tanulják, hogy helyes agyvelőmozgás és mozgásban lévő állás megismerésétől függ, azaz pedig a fizika törvényt követik.

Az elugrás pont az az agyvelőmozgás helye, ahonnan a ló elhagyja a földet, hogy az agyvelőmozgás az elvárás. Ennek a pontnak és az akadálynak a távolsága nem mindig egyenlő, az agyvelőmozgástól, az elvárásig, valamint a felületétől függően is változik. Az elugrás pont függ még a ló természetétől, a mozgásának hosszától és alapvetően az agyvelőmozgásuktól.

E távolságot mind szemügyre kell venni az edzésben, és csak rendszeres gyakorlással lehet kifejlesztani az állást, az elvárás, hogy hol van a helyes elugrás pont, ahonnan a ló elhagyja a földet és a lovat távolságának egyenlőtlen befolyásolja a mozgás elugrás pont helyét.

Ahogy az elvárásnak tudják a ló természetét és természetét, ahonnan a ló elhagyja a földet, úgy szabályozhatjuk egy, a járásokon való edzés (X alakban) az elugrás helyét is. Ezt az agyvelőmozgást 1,70-3,00 méterre kell helyezni az akadálytól, és a másik felől távolság kétszerese. Az elugrás ilyen kontrollálásával az elugrás pont egyenlő lesz: újra és újra gyakorlás, a lovat és a ló agyvelőmozgását javítani és fejleszteni.

Visszajárunk meg mi is a ritmikusan és energikusan az elugrás gyakorlását és az agyvelőmozgást fejleszteni használjuk, hiszen több előnye mellett még a lovat is megkönnyíti tovább. Az X alakban sokat tudnak, vagy a későbbiekben használhatunk, nem kell hogy nagyon magasak és szélesek legyenek, hiszen a ló lefordulhat a járásokon való lovgáts. Ez az agyvelőmozgás, járásokon való edzés könnyen vezetett a szabályozott magasabb és nagyobb szintű agyvelőmozgás, ami a lóval sokkal nagyobb előrelépést követ meg, és így hamarabb megtanulja. A lovat könnyű agyvelőmozgást követni meg a nagy ritkán. Ahogy a ló állást az akadálytól felé fordítja, ottan a pillanatban, hogy a ló elhagyja a földet, a lovat lefordulhat a nyeregbe, és a vezető mellett áll elvárás, hiszen az az hely még egy lépéssel. A másik felől áll követni az akadályt és az akadálytól áll követni. Mindezt csak meg kell érteni és meg kell érteni.

Magasházy Dénes

A lovas futószárazása

Haladó lovasoknak

Az ugrató lovas futószárazása
Anthony Paalman: "Springreiten" c.
Könyvéből fordítva

MAGASHÁZY:

FUTÓSZÁRAZÁS

A lovas futószárazása

Haladó' lovasoknál



Ünneállítottat

MAGASHÁZY DÉNES

Rajzokat készítette:

HINDSZENTY ANDREA

Bevetetés

A lovas futószározásával, a nálunk eddig megjelent szakirodalom nem sokat foglalkozott. Ez a téma eddig összegyűjtve nem is jelent meg. Ezt a hiányosságot, részben a fellelhető szakirodalomból átvéve, részben saját tapasztalataim és elgondolásom alapján igyekszem most pótolni.

A helyes ülés a lovaglás alapja. Csak a nyugodtan és biztosan ülni tudó lovas képes akaratát lovára átvenni. Az ülés megszilárdításának leg-hathatósabb eszköze a futószározás.

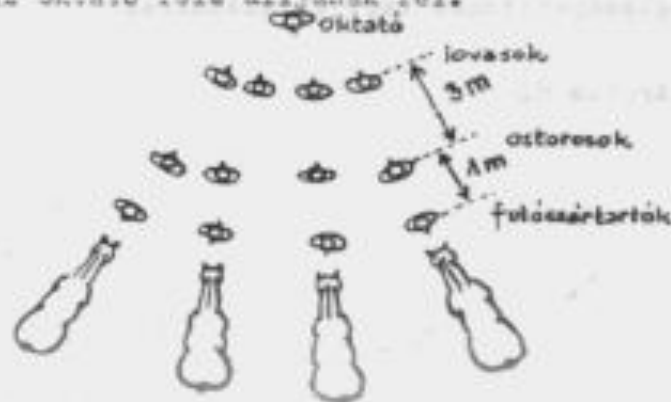
A hajdani Őrkénytáborban lévő Lovagló és Hajtótanárképző Iskolában, mint első éves hallgatók, egy kerek esztendőn át egyik lovunkon napi egy óra hosszat futószároztunk, kengyel és szárok nélkül. Pedig már úgy lettünk felvéve, hogy komoly lovasnőrközéseken addig is eredményesen szerepeltünk. Ezt azért tartom lényegesnek megemlíteni, mert mind jobban elterjed napjainkban az a téves felfogás, hogy felesleges a futószározás. Sőt vannak, akik nagyon is helytelenül, megszégyenítőnek tartják számukra.

1977. március 8.

Feltétlenül, hogy a futószáros ló mindhárom járódban; hang, futószár és az ostorsegítseget ismeri. Így erre külön nem is tárek ki.

A futószározáshoz kantározzuk a lovat csikókantárral, szereljük fel kénysszerkötőfékkel /kopicán/ és kikötőszárakkal. A kikötőszárakat, /a nar felett keresztelve/ oly méretekben csatoljuk a csikószabla karikáiba, hogy a ló helyes fejtartás mellett könnyedén támaszkodhassék a szablára. A kikötőszárak egyforma hosszúak legyenek. A nyeregről veszük le a kengyeleket. A futószárakat a kénysszerkötőfék orrszijának középső karikájába csatoljuk. A kénysszerkötőfékot lássuk el a torok és orrszij között a szemcsöglotek magasságában még egy másod... torokszíjjal, amely arra szolgál, hogy megfelelő szorosan csatolva megakadályozza a kénysszerkötőfék külső pofaszijának előrecsúszását és ezzel a ló szemének sérülését.

A lovardában, amennyiben egyidőben több futószárt is foglalkoztatunk, a lovak arccal az oktató felé állítjuk fel. A futószártartók a ló előtt, arccal a ló felé, az ostorosok 1 m-el az utóbbi mögött az oktató felé, a lovasok 3 m-re az ostoros előtt, arccal szintén az oktató felé álljanak fel.

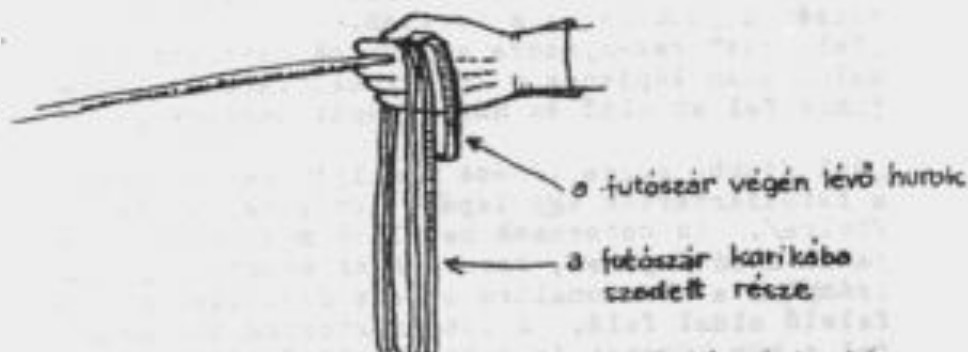


A futószártartók a karikába szedett futószár hosszabb részét a bal, a lovat vezető rövidebb részét a jobb kezükbe tartják.

„Felugrás” vezényszóra a lovasok hátraarc fordulat után lépjenek a ló bal oldalára és ugorjanak fel az első és hátsó kápát megfogva.

„Bal /jobb/ kézre lépést indulj!” vezényszóra a futószártartók egy lépést lépjenek jobbra /balra/. Az ostorosok kerüljék meg őket, menjenek a ló fejéhez, vezessék ki azokat egyenes irányban a kör vonalára és ott fordítsák a megfelelő oldal felé. A futószártartók álljanak fel a kör közepén és a kibontott futószárat a belső kezükkel vezetve, maradjanak a ló fejével egy magasságban. Az ostorosok pedig járjanak /lépjenek/ valamivel közelebb a lovakhoz, az ostorokat tartják a ló felé eső kezükben. Az egyik kérről a másikra való átmenet „jobb /bal/ kézre!” vezényszóra történjen. A futószártartó fordítva a lovat maga felé és a futószárat karikába rövidebbre szedve gyorsan hunná magához. Ezután az ostoros a futószártartót megkerülve menjen a ló új belső oldalára. Ezután a lovat vezesse a kör vonalára. Ha a kört nagyobbítani akarjuk, az ostorosok maradjanak a ló vállának magasságában, ha pedig a lovat hajtani akarjuk, maradjanak mögöttük. A futószár legyen mindig rugalmasan meghúzva. A ló állandóan egyenlő nagyságú legalább 15 m átmérőjű körön járjon. Az ostor, szíjával együtt olyan hosszú legyen, hogy evvel a lovat elérjük. A futószártartó vezetőkére váll magasságban, vállvonalra a futószárral párhuzamos legyen.

Futószár tartása egy kézben (a balközén)



Amennyiben nincs ostoros, úgy a futószártartó - ha bal kézen megy a ló - a bal, ha jobb kézen megy a ló - úgy a jobb kezében tartja a karikába szedett futószárat, a másik kezébe az ostort.

A lovas üljön széles szénnyitott üllel és elengedett izmokkal, mindkét ülőcsontján egyenletesen, mélyen a nyereg közepén oly módon, hogy testének minél nagyobb felülete érintkezzen a lóval, ill. a nyereggel. A combok és térdék széles belső felületükkel simuljanak leposon a nyereghez, anélkül, hogy oda lennének szorítva. A lábszárak leengedett sarokkal, puha bokával, leposon, fesztelenül lógjanak és maradjanak a ló testével állandóan rugalmas érzésben. A lábfejek a ló testével lehetőleg párhuzamosan maradva, a talpak kissé láthatók legyenek. A felső test a nyeregtől merőlegesen emelkedjék ki. A csipők egyik oldalon se legyenek behúzva. Vállakat vegyük hátra és engedjük le. Fejet emeljük fel és a tekintetet irányítsuk a ló feje felett előre.

Felső karok csüngjenek puhán, az alsó karok a szár egyenes meghosszabbításaképpen a könyvekben majdnem derékszöveget alkossanak a felsőkarokkal a belső felületükkel könnyen zárkózzanak a felső testhez. A kezeket - ízületeiben megtört művelőkujjal felfelé - tartsuk puhán ökölbe zárva, külső felületükkel, az alsókar meghosszabbításának vonalában.

A lovas mindhárom jármódban a futószárossal időtartamának

- /I./ 1/3-át függőlegesen leeresztett karokkal
- /II./ 1/3-át szártartáshoz tartott kezekkel
- /III./ 1/3-át pedig szabadgyakorlatokkal végezze.

I.

Függőlegesen leeresztett karok mellett egyenes tartásban lazán elengedjük magunkat. Combjeink mögött csüngő karunk a vállainkat mind lejjebb húzza, nyakunk mind hosszabb legyen, fejünket emeljük fel. Az első lépést gyakran fogjuk meg és ülésünket húzzuk előre, térdünket eresztjük le, az alsó lábcsáronkat annyira vegyük hátra, hogy a fulánkön, vállunkon, könyökünkön, csípőnkön végigfektetett képzeletbeli függőleges vonal a csizmák sarkán haladjon át. Ezzel meggátoljuk, hogy a „szék”-ülés hibájába essünk, mely a leggyakrabban fellépő ülés-hiba.

Gyakori ülésigazítás; gondolni arra, hogy egyik csípőnket ne húzzuk be, a belső lábainkkal igyekezzünk mindjobban lenyúlni a föld felé. A ló rászását ne akarjuk a gerinc előre-hátra mozgásával /„dugattyúzásaival”/ kiülni, hanem elengedett ízületekkel, izmokkal, igyekezzünk mind mélyebben ülni. Mindhárom jármódban a lábszárral való kapaszkodás nélkül futószárossal ily módon.

II.

Az eddig letárgyalt ülés mellett ismételtelen vegyük fel a lovakat kizárólag a derék meghúzásával /zárt lábszárak mellett szártartáshoz tartott kezekkel, de szárok nélkül, az ujjainkat a felvétel pillanatában összezárva, mintha egy kezünkben lévő szivacsból a vizet ki akarnánk nyomni/ alacsonyabb jármódban, illetve megállásig. Majd indítsuk meg a lábcsár és ülés előrehajtó segítségével magasabb jármódban. Gyakori ülésigazítás! Mindhárom jármódban gyakoroljunk.

Szártartáshoz tartott kezek és felfelé húzó tenyerek mellett vegyük a tenyerünkbe l-l kavicsot. Jobjuk fel hol egyik, hol másik kezünkkel fogjuk el. A nosdulat csak csaklóból történjen, de az alkar nosdulatlan maradjon.

III.

1. „Karokat oldalra tartásba!” vezényszóra tartsa ki a lovas mindkét karját puhán váll magasságában.

2. „Karokat mellső tartásba!” „Forgasd a karokat előre!” vezényszóra a lovas ujjhegyekig nyújtott karjait emelje előre, majd vállizületeiből fel- és hátrafelé forgatva azokat, írjon le teste mentén függőleges köröket.

3. „Karokat mellső tartásba!” „Forgasd a karokat hátra!” vezényszóra a forgatás előlről lefelé az ellenkező irányban történjék. Az előre forgatás vágtában, a hátra forgatás ügetésben vezeti rá a lovas a mozgás követésére.

4. „Hajlitsd a törzset előre és hátra!” vezényszóra hajoljon a lovas törzsével a ló jobb, majd bal válla irányában felváltva előre, majd a ló farára hátra. Közben veregesse meg a lovas lapockáján, illetve hátulsó izületein.

5. „Karokat oldalsó tartásba!” „Fordítsd a törzset jobbra-balra!” vezényszóra egyenes testtartás mellett mozdulatlan combokkal a lovas annyira forduljon néhányszor lassan jobbra, hogy a vállak előbbi irányukra majdnem merőleges helyzetbe jussanak. Azután forduljon át ugyanolyan mértékig lassan a bal oldalra. A fej kövesse a fordulatot. Az eddig felsorolt gyakorlatokat a lovas a „Visszakozz!” vezényszóig folytassa. Azután szabályos tartásba üljön vissza.

6. „Váltás ülést!” vezényszóra a lovas fogja meg a belső kézzel az első, külső kézzel a hátsó kápát. Külső lábát tegye át az első kápa fölé a belső oldalra, belső kezével fogja meg a kápát külső térde felett, forduljon támaszba, majd a külső kezét a nye-

reg párnára támasztva, külső lábát a hátsó kápa felett átvetve ereszkedjék lassan ismét a nyeregbe.

7. „Hajolj le balra és jobbra!” vezényszóra a lovas jobb kezével markolja meg a ló sörényét, jobb lábát fektesse a nyereg hátsó részére úgy, hogy sarkát a hátsó kápa megakaszthassa és hajoljon le a bal oldalra, amennyire csak tud. Azután emelkedjék fel és üljön vissza a nyeregbe. Ugyanezt ismételje a jobb oldalra is.

8. „Leugrás, felugrás!” vezényszóra támassza a lovas kezeit az első kápa két oldalán a nyeregpárnákra, lendítse lábait hátra és ugorják le a vezényelt oldalra, majd bal kezével az első, jobb kezével a hátsó kápát megfogva ugorják fel támaszba és jobb kezét a jobb nyeregpárnára téve ereszkedjék lassan vissza a nyeregbe.

9. „Mozgasd a lábcsákokat előre és hátra!” vezényszóra a lovas mozgassa lábcsákokait puhán és lassan előre és hátra.

10. „Mozgasd a lábfejet le- és felfelé!” vezényszóra a lovas mozgassa puhán lábfejét le- és felfelé.

11. „Bukfencsel leugrás!” A lovas a belső lábát tegye át az első kápa fölé és üljön kifelé nézve a nyeregben. Belső keze az első kápát, a külső keze a hátsó kápát fogja. Kissé csúszson lejjebb a nyeregből és bukfencezzen hátra a nyeregből a földre.

A futószárazás befejezéséhez „Fejlődés!” vezény szóra a futószártartó húzza a lovat ugyanúgy magához, mint azt az egyik kézről a másikra való átmenethél teszi, és állítsa meg a kör közepén az oktató felé. Ezután mind a futószártartó, mind az ostoros eredeti felállítási helyükre mennek. „Leugrás!” vezényszóra a lovas ugorjon le, és 3 m-re álljon az ostoros elé lépve.

Az ugrató lovas futószárazása

Anthony Paalsen: „Springreiten” c.
könyvből fordítva

Első gyakorlat:

A kiindulóállás a fent lerajzolt lábtartás mellett a korrekt iskola ülés. Mindkét kéz az első kápán nyugszik. A térdtámaszt megszüntetjük és a térdet amennyire csak lehet felhúzzuk, mialatt belélegzünk. Majd mialatt a térdet a kiinduló helyzetbe visszaeresztjük, kilélegzünk. Ezt tízszer megismételjük! A hát és az ágyék izmait ezzel megdolgoztatjuk, a lovas megtanulja a derekát meghúzni, az ülőcsontot előrehajtólag előrenyomni.

Második gyakorlat:



A kiindulóállás ugyanaz mint az első gyakorlatnál. Mindkét lábezár normál helyzetben, mindkét kéz a hátsó kápán nyugszik. A térdől lefelé az egyik alsó lábszárt amennyire lehet hátra lendítjük a hátsó kápa irányában, mialatt a másikat előre nyújtjuk. A térd az alatt normál helyzetben a nyergon maradnak. Lassan és mélyen lélegzünk. Ez a gyakorlat különösen a csípőizomzatot dolgoztatja meg.

Harmadik gyakorlat:

A kiinduló állás újból ugyanaz. A lovas iskola-
ülésben ül, mindkét keze a hátsó kápán nyugszik.
Mindkét sarok előírás szerint a lovas legmélyebb
pontját képezzé. A lábfejekkel körösszünk kívül-
ről befelé.

Es a gyakorlat a bokaisületet kilazítja, mi-
alatt egy simulékony rugózásnak kell a térdek
és lábfejek között kialakulni. A lovas megtanul
leeresztett sarokkal ülni és szilárdabb lábszár-
fekvést kap.

Negyedik gyakorlat:

Ujból az ugyanazon kiindulási helyzetet vegyük
fel: a lovas iskola ülésben ül, mindkét keze a
hátsó kápán nyugszik. A felsőtest mozdulatlan
maradjon. Csukott szemmel ejtsük le az állunkat
a mellünkre és körösszünk a fejünkkel néhányszor
mindkét irányban, úgy hogy füleink a vállainkat
érintsék és a fejünk tarkóból messzire gurul-
hasson.
Egyidejű légzés mellett ez az egyensúlyérzés
gyakorlata.

Ötödik gyakorlat

A lovas iskolaülésben ül, a balkéz a hátsó kápán nyugszik, a bal lábszár normál helyzetben. Jobb kézzel a jobb bokát oly magasra emeljük, amennyire csak tudjuk. A térdnek az előírt helyen kell maradni. Majd engedjük el a lábat, lassan ereszkünk vissza a ló oldalához, fordítjuk befelé a lábfejet és anélkül, hogy odanézni bújunk vissza a kengyelbe.

Ezt tízszer hajtsuk végre, mindkét oldalon. Ha később ezt a gyakorlatot üggetésben és vágásban megismételtetjük, már rögtön nem oly egyszerű, de később nagy segítséget nyújt a lovasnak abban, hogy a kengyelt gyorsan újra megtalálja.

Hatodik gyakorlat

A kiinduló állás újból az iskolaülés. Mindkét kar oldalsó tartásban. Majd amennyire lehet mindkét irányba lendítjük ki karjainkat és ezt a mozdulatot a fej is kövesse. Az ülep szorosan a nyeregben. A felsőtest izmainak kilazulását - normális légszén mellett - segíti ez a gyakorlat.

Hetedik gyakorlat:

A kiindulási állás újból az iskolaiülés.
Ekkor a gyakorlatnál különösen fontos, hogy
a sarok le legyen eresztve, különben az
egyensúlyt elvesztjük. A lovas hajoljon
előre - szalatt lélegessen ki - és ujjaival
rintse meg a lábujjait, majd karjait lassan
felemelve mélyen lélegessen be. Karjainkat
helyezzük magastartásba és hajoljunk hátra,
míg a karok és a fej a ló farát nem érintik.

Szalatt feloldódva lélegessünk. Most lassan
emelkedjünk vissza, míg egyenesen nem ülünk.
Ezt ismételjük meg.

Nyolcadik gyakorlat:

A lovas iskolaiülésben ül, mindkét keze a
hátsó kápán. A jobb térdet leeresztett sarok
mellett felhúzzuk, egyidejűleg belégsünk.
Majd a felhúzott lábat a ló nyaka fölött a
másik oldalra áttesszük. Szalatt kilélegünk.
A lábat visszateszük és a másik lábbal meg-
ismételjük.

Tizenharmadik gyakorlat:

Bal kezünkkel húzzuk fel a bal bokánkat, mialatt térdünk szorosan a helyén marad. Jobb karunkat egész az ujjakig kiegészítve - mély belélegzés mellett - felemeljük. Egy hirtelen kezdéssel tenyerünket fordítjuk kifelé mialatt csuklónkban, karunkban és vállunkban érezzük izmunkat. Lassú kilégzés mellett hátra visszük a jobb karunkat és kezünket laposan a ló bal csipőjére fektetjük. Majd lassan eresszük el a karunkat, még az egyenesen le nem csúng.
A gyakorlat mindkét kézen tízszer megismétlendő.

Tizedik gyakorlat:

Itt négy Ülőhelyzetet fogunk gyakorolni.

a/ Pótló Ülés:



Anélkül, hogy megmerevednénk, hátunkat könnyedén hemorítsuk ki, vállainkat vegyük hátra, mellkasunkat domborítsuk ki, és fejünket felemeljük. Döntsük előre csipőnket, hogy a ló hátát és vezetőjét tehermentesítsük. Ebben az Ülésben legyenek a pótlólovak, és felülés után az öreg lovak lovagolva.

b/ Iskola Ülés:



Felémelt fejjel, elengedetten, egyenesen ülünk. Fül, váll, könyök, csipő és sarok egy függőlegest képezzenek.

c/ Előrehajtó Ülés:



Törjük meg derékban a törzsünket - mintha székünkkel összecsuksnánk - az ülőcsontunkat hajtólag előre nyomjuk anélkül, hogy hátunk kipúpósodna. Ez az ülés egyidejűleg előrehajtó lábszársegítségekkel és bizonyos szársegítségekkel párosul. Az ülés létrehozza a lónak a hátsó lábaival való előlépését és könnyebb támaszkodást a kézben.

d/ Az egyoldali előrehajtó ülés:

Csak az egyik csipőnket toljuk hajtólag előre. A bevederen előrehajtó belső és a heveder mögött lévő külső lábszárral együtt ez az ülés elősegíti a lovat a teljes hosszában a belső lábszár körül meghajlítani.

Tizennegyedik gyakorlat:

Ez a gyakorlat egy szilárdabb, könnyebb ülés elsajátításához nyújt segítséget. Ülünk könnyített ülésben. Ehhez a kengyeleket oly rövidre kell csatolni, hogy térdünk leeresztett sarkok mellett, szorosan feküdjön fel a nyergén. Lábunk bokából könnyedén kifelé düljön úgy, hogy a csizmatalp oldalról kissé látható legyen. Az alsó lábszárt annyira vegyük hátra, hogy a kengyelcsíj vertikálisan fusson le. Ha az alsólábszár túl hátra kerülne egyensúlyunkat elvesztenénk és előre esnénk. Különösen később az ugratásoknál. Ezáltal a ló könnyen az elojére eshet. Ha alsó lábszárunk túl előre kerülne egyensúlyunkat újra elveszítjük, a lendülettől elmaradunk és a ló egyensúlyát is megsavarjuk.

Felémelt fejjel és kidüllesztett mellkassal álljunk fel a kengyeleken. Hátunk merevség nélkül enyém homorú legyen. Ulepünk ne érintse a nyeret.

a/



Könnyített ülésben ülünk. Két karunkat előretartjuk és kilélegzünk. Majd lükésszerű hátralandítás mellett belélegzünk. Ezt a gyakorlatot tízszer ismételjük meg.

b/



Két karunkat hátunk mögött kulcsoljuk össze, könnyített ülésben ülve. Kilélegzve leülünk a nyeregbe, majd belélegzve újra felállunk. Ez álló helyzetben és üggetésben kengyel nélkül gyakorolható. Lábizomzatunk erősítésére és a könnyített ülés elsajátítására szolgál.

c/



Könnyített Ülést veszünk fel, Ulepünk nem fekszik a nyergen. Mindkét karunk oldalsó tartásban, majd törzsünket és karjainkat erőlyesen először egyik, majd a másik irányba kilendítjük. Fejünk követi a mozdulatunkat, mialatt szabadon lélegezzünk.

d/



Könnyített Ülésben úgy hajoljunk kilélegezve előre, hogy jobb kezünkkel bal lábfejünket érintsük. Ezalatt fejünket emeljük fel, különben egyensúlyunkat elveszítjük. Ezt mindkét oldalra tízszer ismételjük meg.