

A könnyített ülésről

A könnyített ülésben való lovagláskor az ugró vagy többhasználatú nyereg a legalkalmasabb.

Közepesen kiemelt üléshez 2-3 lyuknyi rövidítés a kengyelhosszon elég. Ennél magasabb könnyített üléshez 4-5 lyuknyi rövidítés is szükséges lehet.

Megjegyzés:

A könnyített ülés segít a lovasnak még jobban megtalálni az egyensúlyát és a ló mozgásának jobb minőségét. A lovas szabadon változtathatja ülésének emelkedettségét a könnyített ülés különböző szintjei között. Ezt a ló felsőtestének a medencétől való előredöntésének mértékével tudja igazítani, ami a pillanatnyi helyzetnek megfelelő kell legyen. A lovas tartsa meg a súlyát a sarkán, bokáján és térdéből mozogjon a felsőtest felé. A közeli könnyített üléshez a medence legyen a lehető legközelebb a nyereghez. Ez a pozíció segít a lovasnak stabilizálni az egyensúlyát.

Magasabb iramban, vagy ugrásnál több hátszabadságot kell biztosítani. Ehhez hasonlóan idomításban is térd felett és a csípő is hajlékony kell maradjon. Az ülés nem megfelelő, ha túl merev, vagy a felsőtest nem stabil, ez megzavarja a ló és lovas egyensúlyát egyaránt.

Könnyített ülésben a lovas térde a rövid kengyel miatt jobban hajlított. A térd megtámasztása a nyergen segít egyensúlyban maradni. A vádli a hevederen támaszkodjon, a láb maradjon kontaktusban a ló testével és támogassa az előrehaladást. Amennyiben az alsó lábszár hátracsúszik, rontani fogja a lovas egyensúlyi helyzetét.

Ez a hiba okozhatja a korai visszaülést, ami az előrehaladást megzavarja, vagy akadályozza. A talp legszélesebb része legyen a kengyelen, maradjon a lovas súlypontja alatt az egyensúly megőrzése érdekében.

A sarok kell a test legmélyebb pontja legyen. A bokák legyenek lazák, enyhén behajlítva. Ez egy rugalmas támaszt jelent, míg a vádli stabil marad. Ha a sarok nincs leengedve, a lovas nem fog biztosan alkalmazkodni a mozgáshoz, illetve az alsó lábszár nincs a lovas súlypontja alatt, a lovas mozgása a ló elé kerül.

Megjegyzés :

- a térd stabil tartása, a vádli pozíciója és a boka rugalmassága alapozza meg a könnyített ülést
- a felső test előredőlését csípőből kell irányítani !
- a gerinc maradjon természetes, ne dőljön előre vagy hátra

A felkar és a könyök kicsit a test előtt, a szár és a ló szája együtt mozogjon. Az idomításban is a szárral való irányítás a lovas testétől független kell maradjon. A hüvelykujjak felfelé néznek, a kéz a ló nyakának két oldalán helyezkedik el, a szár hossza az előredőlés fokának megfelelő legyen.

A lovas tartsa a fejét természetesen, előre nézve.

Az akadályok ugratása közben fontos az egyensúly (lovass egyensúlya) megtartása, hogy ugrás közben mozgása folyamatosan összhangban maradjon a lóval, illetve, hogy tudja szükség szerint igazítani az ülését az alábbiak figyelembevételével:

- Az elugrás megkezdésekor a lovas csípőből dőljön előre, sarkát engedje le, és tartsa meg a könnyített ülését. A vádli maradjon a hevedernél, ez megakadályozza, hogy hátracsússzon a nyeregben. A magasabb ugrásoknál fokozottabb az előredőlés.
- Mindamellett a lovas továbbra is oda kell figyeljen arra, hogy a keze együtt mozogjon a szárral a ló szája felé, amennyire szükséges. Tartsa meg az összeköttetést a ló szájával.
- Az ugrások felett előrébb kell dőlni, a csípő és a nyereg között tartani a távolságot az ugrás nagyságának függvényében. A ló mozgását folyamatosan követni kell stabilan, és egyensúlyban.
- Landolásnál a felsőtest tartását igazítani kell a ló súlypontjához, elkerülve az előlmaradást és gyors hátradőlést! Ez megzavarhatja a ló mozgását és a hátsó lábak korrekt használatát.
- Az elugráskor, az akadály felett, és a földet érés után a térd és a vádli minél stabilabb kell maradjon! A kéz a teljes ugrás közben maradjon rugalmas, mozgása egyenletes. Landolás közben a lovas folyamatosan előre kell nézzen a következő ugrás irányában. Ugrás után a hátranézés rossz beidegződés, ami mind a lovas, mind a lovat megzavarja.

A megfelelő kézhasználat kialakítása

Gyakori probléma, hogy a lovas a kezével próbálja fenntartani az egyensúlyát. Ez azért fordul elő, mert a lovas egyensúlya nem stabil, és nincs tisztában a szárhasználat lényegével. A szár nem egy kapaszkodó, hanem kommunikációt jelent a ló és a lovas között!

Egy másik nagy hiba az, hogy merev a kéz. Nem engednek a lónak, nem adnak visszajelzést, hogy "kértem, engedted, köszönöm". Ha a lovaglásban a ló soha nem kap jutalmat (visszajelzést) engedést a lovastól, nem fogja tudni, hogy mit várnak tőle. Ha nincs visszajelzés (engedés), nincs oka követni az utasításokat.

A huszadik század egyik legkiemelkedőbb portugál idomító lovasa, Nano Oliviera, azt tanácsolta "ha a ló ráfog, fogj rá te is!", "Ha a ló enged, engedj te is!".

Sokan túlzott jelentőséget tulajdonítanak a kézhasználatnak, az ülés befolyása helyett. A lovasnak meg kell tanulnia érezni, hogy mikor fogadja el a ló a zablát (lerág), amikor lerág, és milyen mértékben reagál rá.

Adni és kapni

A következő feladatok segítenek, az "Adok-kapok" jobb megértésében:

- fogja a szárat a tenyér közepén, a mutató-és hüvelykujj között, a hüvelykujj gyakorol nagyobb nyomást. A maradék három ujj tud kommunikálni a lóval, időközönként zárni (elvenni) és nyitni (adni) az ujjakkal. Ehhez csak a három ujjat kell használni, 4-5 cm terjedelemben. A könyök hátramozdítása nem szükséges. Ha a ló belefog a kézbe, a lovas ellenőrt fog érezni egyik, vagy mindkét oldalon.

Amikor kitart a kéz ne húzzon, hanem a könyököt húzza a derék középvonalához, és ne hagyja, hogy a ló kihúzza a szárat a kezéből.

Ebben az esetben jobb ilyen módon a külső száron kitartani, mivel a belső vezető száron könnyű reagálásra bírni a lovat. A legfontosabb a belső láb alkalmazása a hevederen.

A lovasnak mindig tudnia kell egyszerre használni a lábát és a kezét. Emlékezz, amikor a ló reagál, mindig meg kell jutalmazni az engedő kézzel.

Kézfogás teszt

Ez egy kitűnő módszer, hogy meghatározzuk milyen a megfelelő kéztartás, és milyen nyomás megfelelő a szár tartásához. Ha valakivel először találkozunk, ismerettségünk első pillanata a kézfogás.

Többféle kézfogás, létezik amely megadja az első benyomást a másik emberről:

- gyenge és bizonytalan
- határozott és barátságos
- agresszív és uralkodó

A megfelelő a középút.

- Most gondolja végig a következő kérdéseket:

Ha vak lenne, kiben bízna? - hogy átsegítse a zebrán.

Ki az, akivel nem szeretne veszélyes helyeken átkelni?

Ki az akivel nem szeretné leélni az életét?

Ha a lovas szem előtt tartja ezt a kézfogás tesztet amikor a szárat használja, rá tudja vezetni a lovat, hogy mi az a vezetési stílus, ami tetszeni fog neki és megbízik benne.