

MEZŐGAZDASÁGI FŐISKOLA

# UGRATÁS

jegyzet

a „Sportlőtenyésztő - lovasedző képzés”  
hallgatói számára

Szerző:

**Monspart Gábor**

lov. tanár

**Kaposvár  
1975**

LEKTORÁLTÁK:

Galkó Ernő  
lovasiskola vezető,  
mesteredző

Hecker Walter  
agrarmérnök

# TARTALOM

I. A LOVAGLÁS TÖRTÉNETE ÉS ELMÉLETE.....	5
Domesztikáció - par force idomítás .....	5
A lovassport fejlődése.....	6
Az ugratás .....	6
A lovassport általános alapelvei és fogalmai .....	6
Teljesítőkéesség – edzettség – forma.....	7
Többéves – hosszútávú előkészítés.....	8
Amit az edzésterhelésről tudni kell.....	10
Az edzésterhelés szabályai.....	10
Ugrás – ugratás elmélete .....	11
Az ugratás kiképzésének felépítése.....	13
Mi szükséges a parcours ugratáshoz? .....	13
Ügetésből való ugratás.....	14
Lábsorrend az ugrás előtt .....	14
Szabad-e a lovat elugratni? .....	15
Kivételek a szabály alól .....	15
Akadályok építése.....	16
Ellenszegülés, kitörés.....	16
Az edzésterv.....	17
Ugróülés.....	18
II: ALAPKIKÉPZÉS I. RÉSZ A LÓ UGRÓKIKÉPZÉSE.....	19
A csikók előtréningje.....	19
A fiatal ló kiképzésének elvei .....	20
A lovasoktatás módja.....	21
A segítségszarak.....	22
A lovaglóóra lefolyása .....	28

Alapkiképzés I. rész.....	30
Az alapkiképzés részei.....	31
Az ugróló kiválasztása.....	31
Ugró idomítás.....	35
A ló ugró kiképzése.....	38
Kiképzés concours akadályokra.....	42
<b>III. UGRÓ-TECHNIKAI KIKÉPZÉS.....</b>	<b>46</b>
Ugrótechnika kifejlesztése.....	46
Caprilli díj.....	56
Caprilli díj bírálata.....	60
<b>IV. FORMÁBAHOZÓ IDŐSZAK.....</b>	<b>63</b>
Ugrószakkiképzés első éve.....	63
A szakkiképzés felosztása.....	63
Akadályok építése különböző terhelésekkel.....	67
Kombinációk.....	67
A meredek akadály ugratásának technikája.....	69
Árok ugratása.....	69
Az egyes ugrások technikájának fejlesztése.....	70
Kettes-hármas ugrás kombinációk végrehajtásának variációi.....	70
Kombinációk /kettes-hármas ugrás/ beugratása.....	71
A versenyen való részvétel.....	73
A ló szállítása.....	73
A pálya bemutatás.....	74
Munka a melegítőpályán.....	74
Milyen gyakran vegyünk részt versenyen.....	74
<b>V. AZ UGRÓ SZAKKIKÉPZÉS MÁSODIK - HARMADIK ÉVE.....</b>	<b>75</b>
Kiképzési tervzet fiatal lovasok részére.....	75
<b>IRODALOM.....</b>	<b>83</b>

# I. A LOVAGLÁS TÖRTÉNETE ÉS ELMÉLETE. UGRATÁS

## DOMESZTIKÁCIÓ - PAR FORCE IDOMÍTÁS

Amióta az ember az állatokat domesztikálta, vagyis házasította, kezdődött azoknak az idomítása. Különböző módon jutottak az állatokhoz.

Vagy kölyköket raboltak és neveltek fel, vagy vermekkel, csapdákkal kifejlődött példányokat fogtak be. Ezeket először éheztetéssel a végelgyengülés határáig legyengítették azért, hogy képtelenek legyenek minden ellenállás kifejtésére. Az ilyen módon „megtört akarátú” állatokkal kezdték meg az emberhez való szoktatást. Így történt ez a vadló domesztikációjánál is. A lovak idomításának az alapja kezdettől fogva az erőszak volt. A lovasok lovaiktól a feladat végrehajtását kegyetlen eszközökkel kényszerítették ki. Éles feszítő zablákkal és sarkantyúval, valamint pálca segítségével dolgoztak. Nem értették meg az állatok ösztönös és célszerű viselkedési formáit. A vándormadarak elköltözését, tájékozódási képességét és hazatérését emberi értelem megnyilvánulásának vették. Az ürgefélék élelem felhalmozását, a pókok művészi hálósövését stb. úgy értékelték, mint egy magasabb rendű egyed logikus cselekedetét. A lélekvándorlásban sokan hittek, azt képzelték, hogy az ember lelke a halál után az állatokba költözik. A „szent állatokban” való hit még évszázadunkban is megtalálható. Ennek a felfogásnak a logikus következménye az volt, hogy az állatokat képesnek tartották logikus következtetések levonására. Azt hitték – és még talán az egyszerű emberek ma is hiszik – hogy az állat gondolkodik. Ezért az idomítás nehézségeit, vagy a lónak a támasztott követelményekhez való ellenszegülését úgy ítélik meg, hogy a ló „pedig tudja, de nem akarja” a kívánt feladatot végrehajtani. Ezért büntetésből alkalmaznak erőszakot. Az ilyen felfogás ellen sajnos még napjainkban is küzdeni kell. A közhasználatban még ma is „betörés”-nek mondják az idomítást, ékes bizonyítására annak, hogy a betanításkor erőszakot kell alkalmazni (par force idomítás). Az FEI /Nemzetközi Lovas Szövetség/ egyértelműen foglal állást az erőszak kérdésében: amennyiben a durva és bároló lovasokat az egész versenyből való kizárással bünteti.

Évszázadokon át gyűjtött tapasztalatok következtében csak nagyon lassan finomodott az erőszak elvén alapuló idomítás a mai tudományos alappal rendelkező felfogáshoz.

A pavlovi filozófia fellépése bebizonyította az eddigi idomító eljárások helytelenségét, és tudományos alapot adott az idomítás munkamódszerének. A régi módszerrel a lovat megfélemlítéssel idomították. Az erőszak alkalmazásának hatására ló védekező magatartást tanúsított, ami az engedelmesség látszatát keltette. Az idomító erőszakos - támadó magatartásával vitte át akaratát a lóra. Pavlov feltárta az idomítás idegéletteni alapját. Az erőszak helyett a ló részére a megoldandó új feladatot „meggyőzés útján” fokozatosan adja át. A ló a kívánt feladatot már nem védekezésből hajtja végre, hanem a kényszer hiánya miatt azokat mintegy szokásává alakítja át, és a könnyedség és természetesség látszatával hajtja végre. Ezért a feladatot biztosan, ellenkezés nélkül megtanulja, mert ilyen módszer neki sohasem terhes. Megfigyelhető, hogy az ilyen módon tanult gyakorlatok a lovat szórakoztatják, és azt magától szívesen hajtja végre.

## A LOVASSPORT FEJLŐDÉSE

Kínai adatok szerint a lovat már i.e. 7000 esztendővel kiterjedten használták. Eleinte a közlekedésben és kereskedelemben, mint szállítóeszköz kapott szerepet. A lovassport kialakulását attól az időtől számíthatjuk, amikor rájöttek arra, hogy a ló kitűnő harceszköz. Az engedelmesebb, gyorsabb, kitartóbb, fordulékonyabb ló a harcban a nemzet szempontjából csatadöntő, az egyén szempontjából életmentő volt. Ebben az időben ismerték fel a lóidomítás nagy jelentőségét, és indult meg annak irodalma. Napjainkig könyvtárakat kitöltő irodalmi művek születtek meg.

Az első szakíró a görög Xenophon volt, aki i.e. 400-ban „A lovaglás művészete” című munkájában a lovaglásnak napjainkban is érvényes elveit írta le. Xenophon előtt Kikkuli /XIV. század/ és Simon /IV. század/ írása foglalkozott lóidomítási kérdésekkel.

A tulajdonképpeni sportlovaglás csak a XVI. században alakult ki az ún. „Nápolyi iskolában”. Ennek az iskolának a tanításait átvette XIV. Lajos francia király és azt az udvarában tovább művelte és terjesztette. Az akkori lovaglási felfogás csak az idomító munkának kedvezett, és ennek a munkának a gyümölcse a ma is világhírű bécsi „spanyol iskola” lovasművészete.

## AZ UGRATÁS

Ez az idomító eljárás nem volt alkalmas arra, hogy a lóban rejlő ugróképeség a felszínre kerüljön. Az ugratás, mint lovassportág csak a századfordulóban fejlődött ki.

Megteremtőjének az olasz Frederico Caprillit /1868-1907/ ismerik, aki úgy követelte az ugratást, mint mikor a ló szabadon, természetes körülmények között ugrik. Tanításának célja az volt, hogy a lovas alatt is megmaradjon a ló szabadon való ugrásának stílusa. Ennek a zseniális meglátásának köszönhető az ugrósport fejlődése.

Hazánkban Széchenyi Dénes 1872-ben alapította a „Jólidomított Campagne lovak díjazására alakult társaságot”. Széchenyi Dénes az ugratás végrehajtását szabadnyakkal, és természetes tartásban képzelte el. Felfogását függetlenül Caprillitól alakította ki, így tulajdonképpen megelőzte a modern ugrósport megteremtőjének a tanításait.

Hazánkban az első idomító és ugróversenyt Pozsonyban 1873-ban rendezték meg. Olimpián 1912-ben Stockholmban rendezték meg a lovassport három sportágának: díjlovaglás, – military – díjugratás versenyt.

## A LOVASSPORT ÁLTALÁNOS ALAPELVEI ÉS FOGALMAI

Sok olyan edzésmódszertani eljárással találkozhatunk a nemzetközi szakirodalomban, amelyek kiemelkedő eredménnyel dicsekedhetnek. A különböző módszereket ajánló szakvélemények egyben megegyeznek, mégpedig abban, hogy az edzés nem más, mint az élő szervezet /lovas és a ló/ biológiai reakciója az edzés terhelésre. Ez a reakció többéves munka eredménye alapján fejlődik ki olyan szintre, amely a nemzetközi szerepléshez szükséges.

Az edzésnek nevelő és tanító hatásúnak kell lennie, mert élteljesítményt csak sokoldalú, speciális úton előkészített sportolótól és ugyanígy előkészített lótól várhatunk.

## TELJESÍTŐKÉPESSÉG – EDZETTSÉG – FORMA

Sporteredményt csak teljesítőképeséggel rendelkező sportoló érhet el. A teljesítőképeségnek két egymástól független része van, de ezek mégis szorosan hatnak egymásra:

- a. / teljesítőképeség,
- b. / teljesítő készség.

Az elsőt főleg a mozgási tulajdonságok: kitartás - erő - gyorsaság - mozgékonyaság - mozgás ügyesség - a technika - a taktika és az ügyesség fogalmát foglalja magában

A teljesítőkézség a sportolónak az a pszichikai tulajdonsága, amely a teljesítményre élénkítően /stimulálóan/ vagy fékezően hat. Tehát kizárólagosan idegrendszeri tulajdonság. A teljesítőkézségtől függ, az eredmény érdekében – a meglevő fizikai képességek – mozgósítása: ezek szoros kapcsolatban vannak különféle indítékokkal, amelyek részben személyes érdeken alapulnak /sikerélmény, elismerés, érvényesülési vágy, a sport élvezete, becsületérzés stb./, másrészt a közösségi szellemből fakadó érzések /megbecsülése a klubnak, vagy hazája hírnevének, amelynek színében versenyez stb./

A helyesen nevelt és idomított ló képes arra, hogy versenyben lovasának „küzdőtársa” legyen, és képességeit a győzelem érdekében mozgósítsa. Különösen a military lovagnál figyelhető meg, hogy azok nehéz terep helyzetekben „együtt küzdenek” a lovasukkal. Ennek a viselkedésformának a gyökereit reflexen alapuló mozgás kiképzésben kell keresni, amely a belovaglás alatt előhívott feltételes reflexekből fejlődik ki.

Edzési állapoton a szervezetnek azt a teljesítőképeségét értjük, amellyel képes a kítűzött követelményekkel megbirkózni. Ha egy military lóról a verseny előtt 4 héttel azt mondjuk, hogy jó formában van, még nem jelenti azt, hogy képes a verseny követelmények teljesítésére. Csak azt jelenti, hogy teljesítőképesége a várt versenykövetelmények alatt van, de a sportorvosi vizsgálat és az ellenőrző mérések alapján számíthatunk rá, hogy a terhelések emelésével a verseny idejére eléri a kívánt erőállapotot.

Az edzési állapot és a teljesítőképeség nem ugyanaz a fogalom. A sportforma alatt a szervezetnek a versenyben kifejtett teljesítőképeségét értjük, ezért ezt a fogalmat a versenyteljesítménnyel kapcsolatban használjuk. Összegezve: az edzési állapot a teljesítőképeség fejlődése a verseny követelményeihez. A forma a szervezetnek a versenyben mérhető teljesítőképesége.

## TÖBBÉVES – HOSSZÚTÁVÚ ELŐKÉSZÍTÉS

Minden sportágban, így a lovassport mindhárom ágában is nemzetközi szintet elérő eredmény csak többéves, rendszeres felkészülés után érhető el. A rendszeres kiképzést csak teljeskorú, legalább három évet betöltött, zaberőben lévő lóval kezdhetjük meg. Az általános erőnlét megbízható alapjára kell felépíteni az alapvető technikai képességek eléréséhez szükséges gyakorlatokat. A kiképzés többéves edzésfolyamatát három részre lehet osztani:

1. alapkiképzés – a ló belovaglása,
2. szakkiképzés – /díjlovglás - ugratás - military/, formába hozó edzés
3. formában tartó edzés – forma időzítés.

### Ad. 1.

Alapkiképzés alatt a fiatal lónak a belovaglását értjük. Időtartama legkevesebb 1 esztendő /Oese-Paalmann szerint másfél év/.

Először a ló erőnlétét kell kifejleszteni. Meg kell teremteni azt az alapot, amelyre a későbbi munkát építve magasabb eredmények szülehetnek. Erőkifejtésre, illetőleg fejlesztésre kitűnően alkalmas télen a mély hó tipratása, nyáron hosszantartó úsztatás, esetleg 20 cm mélységű vízben való mozgatás. Ezzel a munkával növelhetjük az állóképességet, különösen jó hatást fejtenek ki a keringési szervekre. Ha ezt a munkát összekötjük ügetés és vágta állóképességi edzéssel, a kívánt erőszintet biztosítani tudjuk.

Párhuzamosan az állóképességi edzéssel különböző technikai gyakorlatok alkalmazásával elérjük a ló át- és elengedettségét, egyenesre igazítottóságát, és engedelmisségét. A kiképzés eszközeivel a ló temperamentumát megváltoztatni nem lehet. Ezért igen nagy a jelentősége a sportra alkalmas lovak kiválasztásának. Csak olyan lóval szabad foglalkozni, amelyik meghálálja a befektetett munkát.

Az alapkiképzés anyaga tehát az erőállapot és a lovglás technikai és taktikai fejlődésének a biztosítása, amelyet fegyelmezett edzési munkával és sokrétű, változatos edzési metodikával érünk el. Ha a ló engedelmes és elengedett, a pótló díjlovglás feladatait jól teljesíti, ha egyensúlyát a lovas alatt változatos terepen megtalálta, ha kisebb méretű mesterséges és természetes akadályok felett az engedelmisségét és megbízhatóságát bizonyítja, el kell döntenünk, hogy lovunkat a lovassport melyik ágának a /díjlovglás - ugratás - military/ szakkiképzésében fogjuk tovább képezni.

### Ad. 2.

A szakkiképzés célja a választott sportág technikai és taktikai elemeinek a megtanulása és állandó tökéletesítése. Ebben az időszakban a súlypont nem a kiképzésen, hanem a választott sportág követelményeire való előkészületben, tehát a megfelelő különleges technikai elemek begyakorlásában van. Az edzés munka inkább a versenykörülmények megfelelő feltételek megteremtése irányában tolódik el. Azonban ez nem jelenti azt, hogy az alapkiképzésben tanultak elveszítették jelentőségüket. A mindennapi lovglóórának legalább egyharmada az alapkiképzés technikai elemeinek ismétléséből álljon. Különösen azokat gyakoroljuk, amelyek nehézségeket okoznak, amelyek „nem fekszenek” a lónak. Az állóképességet fejlesztő gyakorlatok az alapkiképzésben megszerzett erő- és állóképességből indulnak ki. Azonban úgy mennyiségileg, mind minőségileg köztük nagy a különbség. Az állóképesség fejlesztésére szolgáló gyakorlatok már nem általános jellegűek, hanem a választott



sportágnak megfelelően bizonyos izomcsoportok és szervek teljesítőképességének fokozását szolgálják. Ez a felkészülési időszak nagy terhelést jelent a szervezetre, ezért annak „helyreállítása” céljából aktív pihenőket kell közbeiktatni. A terhelés a mozgásszerveken kívül az egész szervezetre, így a hormonális és idegrendszerre is hat. A fejlődésben való megtorpanás, vagy visszaesés okát, amit „besavanyodásnak” szoktak mondani, pszichés okokban kell keresni. A lovassport mindhárom ágában a kiképzésnek ebben a szakában kell elérni

- a. könnyű,
- b. közép,
- c. nehéz

feladatok teljesítését.

Ennek az edzésszakasznak az időtartama 3-4 év.

Kivételes tehetség esetében ez az idő megrövidülhet ugyan, de soha ne feledjük a lovassportban örökérvényű közmondást: „lassan járj, tovább érsz”.

Ad. 3.

A formábantartás célja, hogy az eddigi edzőmunkával elért eredményes teljesítőképességet minél több éven át megismételhessük. Az eredmény eléréséhez különböző technikai készségek és feltételek: kor- egészségügyi állapot, betegség, sántaság, patkolás, takarmányozás, erő- és állóképesség stb. szükségesek.

Gyakorlati tapasztalatok szerint a technikai készségek maradandóbbak, mint a feltételek alatt felsorolt tulajdonságok, mert azok könnyen változnak. Ezért a versenyév végén, a késő őszi és téli időszakban átmenetileg a technikai terhelésről mondjunk le. Inkább a feltételek alatt felsorolt idomítási stb. kérdések kerüljenek előtérbe.

Ebben az időszakban a technikai munkában nem szükséges az átfogó követelmények iskolázása. Ha egy rutinos ugró ló engedelmessége, elengedettsége megfelelő, nem szükséges vele ismételni az ugrókiképzés könnyű- és közepes elemeit. Helyesebb, ha jól adagolt, megfelelő akadályméretekkel, és változatos kombinációk gyakorlásával úgy a lovasban, mint a lóban a rutint, biztonságot és könnyedséget fenntartjuk. Minél gyakoribb tereplovaslásokkal oldjuk fel azt a pszichés eredetű ideg- és izomfeszültséget, amely a versenyidény velejárója.

Azt meghatározni – hogy milyen hosszú ideig képes a ló csúcsteljesítményét tartani – nem lehet. Ez nagyon sok tényező találkozásából: alkat, szervezet-szilárdság, igénybevétel stb. függ. Szakértelem, elméleti tudás és tapasztalat szükséges ahhoz, hogy a hosszú évek fáradságos munkája eredményeképpen megszületett egyéni élteljesítmény minél hosszabb ideig, a sportpályafutás végéig kihasználható legyen.

## AMIT AZ EDZÉSTERHELÉSRŐL TUDNI KELL

Az edzés célja, hogy az együttes erőnlétét és technikáját a versenyterheléshez előkészítse. Ez a képesség az edzésterhelés adagolásának és irányított gyakorlásának eredményéből fejlődik. Ha az igénybevétel túl erős: túl sok ugrás, szünet nélküli díjlovgló programlovglás, vagy a military lótol követelt túl sok sebes vágta hatására a ló túledzett lesz, ilyenkor a fejlődés stagnál, de legtöbbször visszaesik. Ha a terhelés túl kicsi, az edzésforma nem változik. Ha a terheléseket /a teljesítményt meghatározó tényezőket/ számszerűleg fejezzük ki, elérjük az edzés mennyiségi meghatározását. Az objektív számokból leolvasható az edzésterhelés mennyisége, fokozatossága és változatossága. A gyakorlott edző, aki ismeri lovának teljesítőképességét, meg tudja állapítani annak munkáját, ha pl. az edzésen két db 120-130, 8 db 140, és 2 db 150 cm magas akadályt ugratott. Az edzőnek az ilyen értékelését minőségi meghatározásnak mondjuk. A mennyiségi és minőségi munka összességével mérhető le egy bizonyos edzésterhelés, amely minden együttesnél más és más értékűnek kell lenni.

## AZ EDZÉSTERHELÉS SZABÁLYAI

Az egyes edzés szakaszok minőségi értékét meghatározza:

- a. az edzésterhelés mértéke és terjedelme,
- b. az edzésterhelés gyakorisága,
- c. az edzésterhelés intenzitása.

Ad. a.

Meghatározható a terhelés időhosszával, vagy a lovglás útvonalának hosszával, és annak intenzitásával. /Iram./

Az állóképességi edzést /a szervezet védekezését az elfáradás ellen/ végezhetjük:

- A. a célverseny távjánál rövidebb távon, de magasabb irammal,
- B. a célverseny távolságával megegyező, vagy
- C. célverseny távnál hosszabb útvonalon, de rövidebb iramban végzett, változó intenzitású

terhelés adagolásával érhetjük el.

Ad. b.

Az edzésterhelés gyakorisága a megismételt gyakorlatok vagy terhelések számát jelenti. Az ismétlések számának jelentősége különösen fontos a militaryban alkalmazott szakaszos /interval/ edzésnél az erő- és állóképesség fejlesztésénél.

Ad. c.

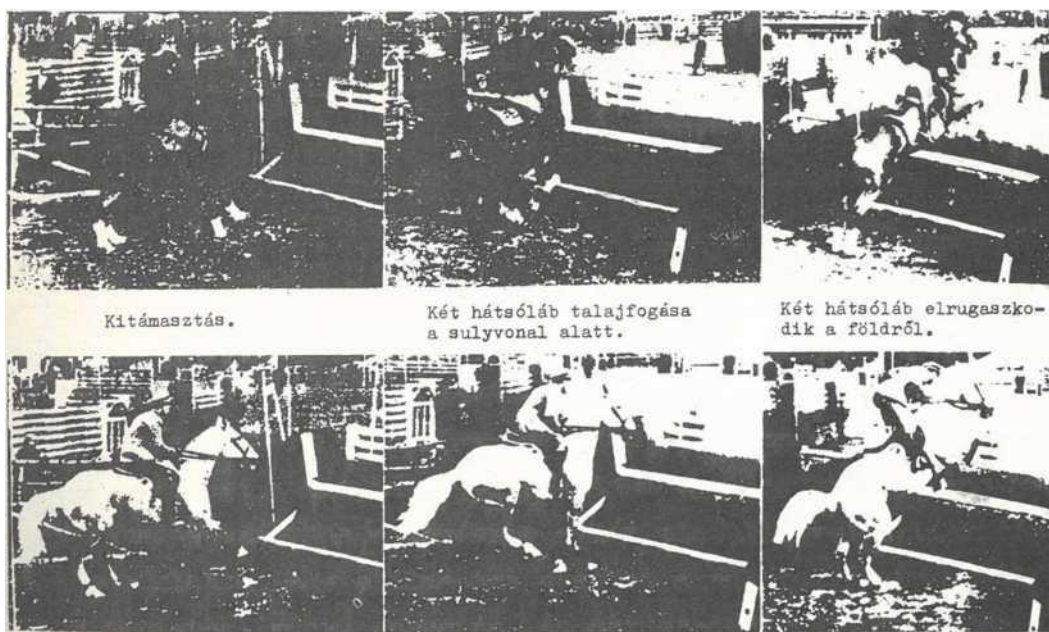
Az intenzitás mennyiségi meghatározása – annak igen sok tényezője miatt – nehéz. Mérhető tulajdonságok: az akadályok magassága és szélessége, száma, iram, talajviszonyok, lovas és a ló súlya, időjárás viszonyok stb. Ezek közül a tulajdonságok közül több állandó jellegű, vagyis az egész kiképzési csoportra egyformán hat /időjárás, talaj, lovas + ló súlya stb./, ezeket az edzéstervben elhanyagoljuk.

Marad, mint változó érték az ugrások száma, magassága, szélessége és az iram. Ezek a tényezők mérhetők és számszerűleg kifejezhetők. Ennek alapján az egész kiképzési évre a terhelést előre meg lehet tervezni, azonban mindig tekintettel kell lenni a biológiai körülményekre és a szervezet helyreállítására.

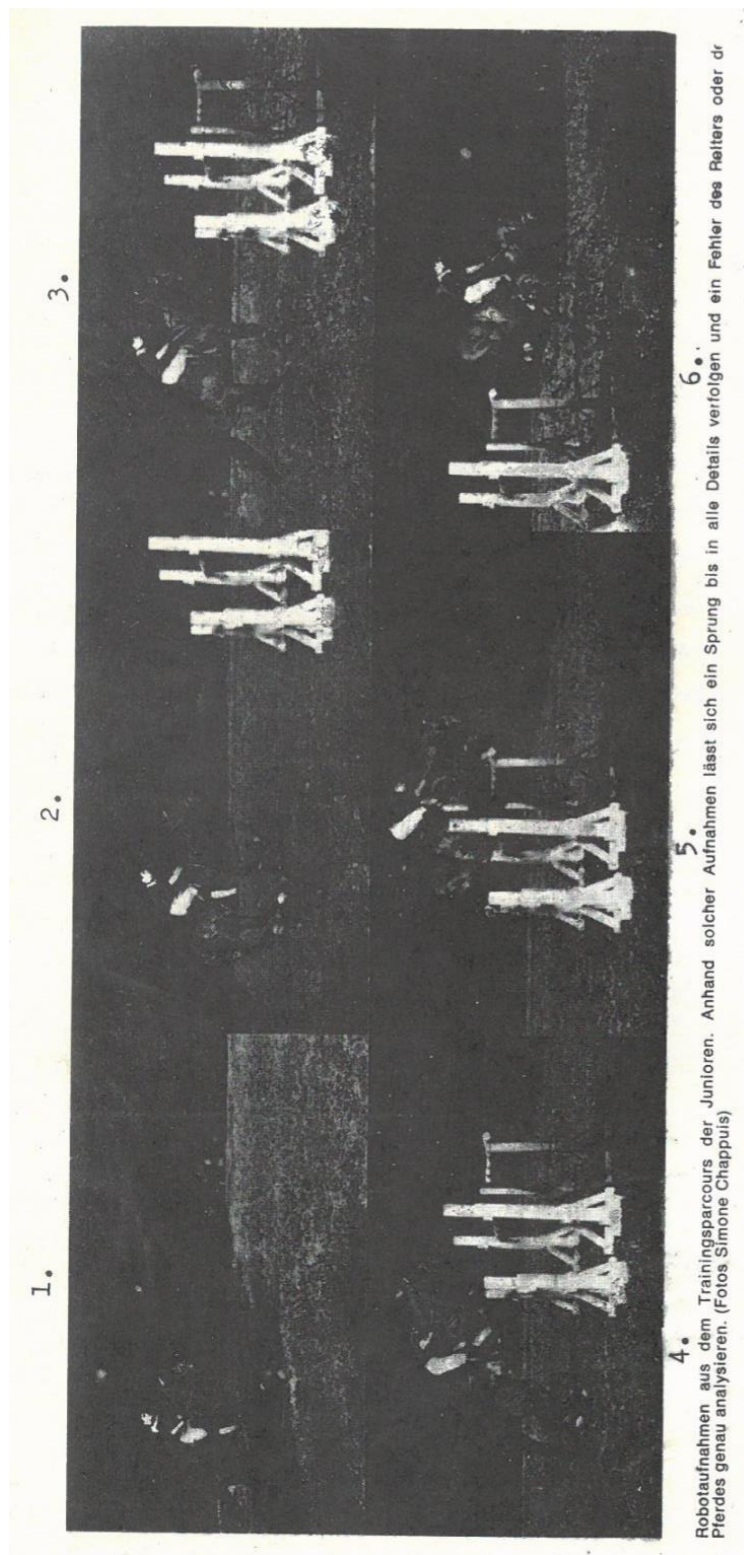
## UGRÁS – UGRATÁS ELMÉLETE

Az akadály leküzdése a következő fázisokban történik. A sportoló az akadályt élénk, lendületes iramban megközelíti, elugrik, az akadály felett átrepül, az akadály után földreér, és továbbhalad. Ennek a mozgásfolyamatnak az elemzése a következő: a magas akadály átugrásához nagy erő kifejtése szükséges. Ennek az erőnek egy részét a rálovaglás lendületéből származó vízszintes irányban ható energia adja. A rálovaglás ügetésből vagy vágtaból történhet, tehát egy ciklikus mozgás-folyamatból. /Ciklikus mozgásnak nevezzük az olyan mozgást, amelynek egymás utáni sorrendje /lábsorrend és patadobbanás/ szabályosan ismétlődik/. Ügetésben kettő, vágtaban három patadobbanás /egyik hátsó, másik hátsó diagonális első és másik első/ ütem következik egymás utáni szabályos sorrendben. Elugrás pillanatában a ciklikus mozgás folyamat megszakad, ezt a megváltozott lábsorrend és ütem bizonyítja. /Fénykép melléklet/. A rálovaglás három patadobbanása helyett négy dobbanást hallunk, ami úgy következik pl: jobb első, bal első, bal hátsó, jobb hátsó láb földreérése. Ezért rögtön egymás után két patadobbanást hallunk. Ezt azonnal követi a két hátsó láb majdnem egyidejű talajfogása – ismét két patadobbanás. Az elugráskor a két első lábával a ló kitámaszt, ezzel a mozdulattal egy pillanatra megtöri a rálovaglás iramából keletkezett vízszintes irányú energiát, és azt eredőjére bontja. Így alakul át a vízszintes irányú mozgás fölfelé haladóvá. /Ezért „kacsázik” a víztükrével kisszögben eldobott kő is./

A földreérésnél, először az egyik első lábával ér talajt a ló, amelyet rögtön követ a másik első is. Ezt követően a két hátsó láb ér talajt. Tehát ebben a fázisban is négy patadobbanást – ütemet hallhatunk. A földreérés után továbbhaladáskor ismét folytatódik a vágta-ugrás ciklikus üteme. Az elugrás és a földreérés üteme és lábsorrendje teljesen eltér a vágatától, ezért egy aciklikus mozgással állunk szemben. Tehát az ugrás egy olyan mozgás folyamat, amely különbözik minden más mozgás-formától, így van ez az atlétikában is.



A vágtamozgás ciklikus ütemében a lebegés előtt mindig valamelyik első láb hagyja el utoljára a talajt.  
Az ugrás aciklikus ütemében a lebegés előtt utoljára a hátsólábak távolodnak el a talajtól.



Fényképmagyarázat: 1-2 képen látható a vágtamozgás /ciklikus mozgás/ amikor a lebegés előtt az első bal láb hagyja el a földet. 3. képen az első lábak kitámasztása és a két hátsó láb súlyvonal alá lépése. 4. képen két hátsó lábbal rugaszkodik el a ló a talajról /tehát a lebegés előtt az aciklikus ugrómozgásnál a hátsó láb hagyja el utoljára a talajt/. 5. kép lebegés, a ló hát és nyakának nyújtása. 6. kép a földreérés az első lábak rövid időközben érik el a talajt.

## AZ UGRATÁS KIKÉPZÉSÉNEK FELÉPÍTÉSE

Az ugró kiképzés egy állandóan fokozatosan emelkedő, tervszerű munkafolyamat, amely a ló sportpályafutásával egyszerre fejeződik be. Ahhoz, hogy egy lóval az ugrókiképzést megkezdhessük, és az képességének maximumát adni tudja, szükséges:

1. a segítségeknek tökéletesen engedelmessé, legyen /felvételeknél, fordulatoknál, megállításkor a ló tökéletesen „vegye fel a segítségeket”, vagyis ne forduljon ki, mert ha a fejét felemeli, a hátizmok homorítása következtében a hát lesüllyed, ami azt eredményezi, hogy a hátsó lábak a súlyvonalhoz viszonyítva elmaradnak. Így az erő kifejtés határfokából veszít, mert az nem a súlypont irányában hat./
3. Az ütemnek az akadályra való lovaglásnál meg kell maradni abban az esetben is, ha az iramot fokozzuk. A lónak nyújtania kell a vágtaugrásainak a hosszát egészen az elugrás helyéig.
4. Az egész kiképzés ideje alatt különös gondot kell fordítani az elugrás helyének megválasztására.
5. A hibátlan ugró stílus kiképzése /baskül/ legalább 20 cm-rel növeli az ugróteljesítményt.

Csúcsteljesítményre /az egyén legmagasabb ugrására/ csak az a ló vállalkozik, amelyik tökéletesen „bíz” lovasában, tudja azt, hogy az ugrás folyamán nem fogják zavarni.

Ezért azt a lovat, amelyiktől csúcsteljesítményt várunk, csak az állandó lovasa lovagolja.

## MI SZÜKSÉGES A PARCOURS UGRATÁSHOZ?

Először meg kell tanulni úgy a lovasnak, mind a lónak az egyes ugrások helyes meglovaglását. Soha ne dolgozzunk úgy, hogy csak egy akadályon gyakorolunk, mert a pályán folyamatosan több akadályt kell ugratni. A második akadály hibátlan ugratása az előtte leküzdött akadály hibátlan meglovaglásától függ. Ez különösen a kombinációkra vonatkozik. Ezért eleinte az egymás után ugratásra kerülő akadályokat 7 vagy 8 vágtaugrás távolságra állítsuk fel. Egy vágtaugrást 3-3,5 m hosszúnak kell számítani.

Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy a lovasba beidegződjön az a tudat, hogy a földreérés után azonnal a következő akadály meglovaglására koncentráljon. A lovasnak tudni kell, hogy a következő akadályt hány vágtaugrással érheti el. A vágtaugrások számlálásával támpontot kap arra, hogy az elugrás helyéig azok hosszát nyújtani vagy rövidíteni szükséges. Tulajdonképpen ezzel a gyakorlattal kezdődik a pályaugratás technikájának és taktikájának a megtanulása.

Amikor ez a gyakorlat már jól megy /a ló nehézség nélkül nyújtja vagy rövidíti a vágtaugrásainak a hosszát/ az akadályokat egymástól 6-3 vágtaugrás távolságra állítsuk.

A kombinációk – kettes-hármas ugrás – gyakorlását akkor kezdjük meg, ha az előbbi gyakorlatokra a ló megérett. Először a legnagyobb távolságra állított /két vágtaugrás közbeiktatása/ 10,5 m-re egymástól felállított akadályokon kezdjük. A hibátlan ugrás technikája ennél a gyakorlattal is az első akadály hibátlan meglovaglásától függ. Később állítsuk az akadályokat /egy vágtaugrás/ 7,5-7, majd 4 m távolságra. Igen fontos a fordulatok helyes meglovaglása.

A lónak nem szabad fordulat közben üteméből kizökkenni, szár ellen menni, kifordulni, oldalazni stb.

A parcours lovaglás sikere az akadályok helyes meglovaglásától, az ütemben végrehajtott könnyed, harmonikus iramváltásoktól és a helyesen végrehajtott fordulatoktól függ. Mindezeket a képességeket fokozatosan emelkedő terhelésekkel és kombinációknak a könnyűből a nehezebb felé való fokozásával érhetjük el. Kezdő lovakkal ne ugrassunk magasabbat, mint ami megfelel a kiképzési időszaknak, és csak pályarészleteket lovagoljunk.

## ÜGETÉSBŐL VALÓ UGRATÁS

Döntően fontos az, hogy a lovat meg kell tanítani az elugrás helyének megválasztására. Az akadály elé fektetett rúd, vagy cavaletti nagyon megkönnyíti a lónak a távolságbecslést és az ugrás helyének a megtalálását. Ennek a képességnek a kialakítására legeredményesebb az ügetésből végrehajtott ugrógyakorlat. Az ugróstílust is legjobban az ügetésből való ugratás javítja.

Az akadályt nyugodt ütemben és iramban kell megközelíteni, és az elugrásig csak egy, legfeljebb kettő nyugodt vágtaugrást tehet a ló. Ha az előbb kezd el vágózni, ez azt jelenti, hogy a kiképzési foknál magasabb akadályt állítottunk, tehát az akadályt alacsonyabbra kell tenni. /Az akadály magassága egy inger vált ki, az inger ereje szoros összefüggésben van az akadály magasságával. Az erős inger hatására a ló meneküléssel válaszol./

## LÁBSORREND AZ UGRÁS ELŐTT

Az ugrás tisztaságának, biztonságának és magasságának mindenkor függvénye a ló egyensúlyi helyzete. Ha a ló az akadály megközelítésekor az ütemet gyorsítja, ezt lépés hosszának rövidítésével és a patadobbanások szaporításával éri el. /Ütem = a patadobbanások sorrendje/. Ilyenkor a ló a hátsó lábaival rövidebbeket ugrik, tehát a súlyvonalhoz viszonyítva a talajfogás eltávolodik. Az erő akkor a leghatásosabb, ha az a súlypont irányában hat. Az elugrás pillanatában elmaradt hátsó lábakkal inkább laposívú ugrásra képes a ló, mint egy meredek pályájú magasugrásra.

A megváltozott lábsorrenddel /ütemmel/ megváltozik a ló egyensúlyi helyzete is, amelynek következménye ismét egy bizonytalan laposívú ugrás lesz.

Az ugrás tisztaságának és biztonságának érdekében meg kell akadályozni azt, hogy a lónál ez a helytelen ugrótechnika beidegződjön. A kiképzés folyamán nem az ugrások számának emelésével, hanem az ugrások minőségi javulásával kell biztosítani a fejlődést. Egy heves vérmérsékletű lóval, amelyik nyugtalan lábsorrenddel közelíti meg az akadályt, nagyon óvatosan kell bánni. Eleinte meg kell elégedni azzal is, ha egy lovagló órán 3-4 helyesen végrehajtott ugrást végez.

## SZABAD-E A LOVAT ELUGRATNI?

A kezdő ugrólovas nehezen tudja elhinni, hogy a helyesen lovagolt lónak az elugrás pillanatáig semmilyen segítségre nincs szüksége. A lovas csak az iram megtartására ügyeljen. Sajnos tapasztalt lovasok között is akad olyan vélemény, amely szerint segíteni kell a lovasnak az elugrás helyének megválasztásában, tehát a lovat el kell ugratni. Ez az elképzelés ellenkezik minden szakkönyv egyértelmű állásfoglalásával, és a világ élvonalába tartozó lovasok tapasztalatával. /Reiner Klimke: „Military”, „Cavaletti”, Hauck: „Reiter ABC”, Paalman: „Springreiten”, Oese: „Pferd und Sport”./ Nagyon találóan fejezi ki az igazságot a közmondás: „nagyobb a ló mint te, ne próbáld azt a nyakadba venni, engedd, hogy ő vigyen téged.”

Egyensúly vagy könnyű ülésnek nevezzük azt az állapotot, amikor a lovas és a ló tökéletes harmóniában, összehangolt egyensúlyban van. A keresztcsont meghúzásával és a comb enyhe nyomásával képesek vagyunk szabályozni azt a helyes iramot, amivel az akadályt meg kell közelíteni.

Ideális, ha a támaszkodás a ló szájával az ugrás minden fázisában /kitámasztás, elugrás, lebegés és a földreérés/ állandó. Hiba az, ha az ugrás pillanatában a lovas odadobja a szárakat, mert a támaszkodás feladása a lovat egyensúly helyzetében zavarja meg.

Nagyon gyakran látjuk azt az elképzelést, amikor a lovas két-három vágtaugrás távolságról szándékozik elérni azt az iramot – lendületet – amely az ugráshoz szükséges. „Rálövi a lovat az akadályra”. Ez azért hibás, mert a lónak az ütemét felgyorsítva azt egyensúlyában megzavarja és a hátsó lábak rövidebb lépésével az erő kifejtés szempontjából is előnytelen helyzet keletkezik. Ez legtöbbször laposívú ugrást eredményez.

Az egész pályán harmonikus egyensúlyban, egyforma ütemben kell lovagolni, a szár hosszúságának és támaszkodásának, és a ló tartásának mindig rendben kell lenni. Segítségek alatt álló lóval kell megkezdeni a pályát és ez az állapot az első ugrástól a célig maradjon meg. Kézbenlévő lóval lehet és kell lassan fokozni, vagy rövidíteni az iramot úgy, ahogy azt a soron következő akadály megkívánja. Hogy erre a finom felvételre, illetve fokozásra képes legyen az együttes, a lendületes iramváltoztatási gyakorlatokat állandóan, több éven át naponta kell gyakorolni. A lóban az ugróképességet csak a ló szájával velemenő kezű és független ülésű lovas tudja kifejleszteni.

Ezek a gyakorlatok képezik az ugrólovas kiképzését.

## KIVÉTELEK A SZABÁLY ALÓL

Az akadályra idegesen rámenő lovat még abban az esetben is veszélyes lenne teljes szárszabadsággal elengedni, ha különben rendes tartásban megy. Támaszkodás nélkül az ugrás után könnyen kivonhatná magát a segítségek hatása alól. Az ilyen lóval az akadályt erősebb támaszkodás fenntartásával kell megközelíteni /a lovat kézben kell tartani/ az akadály fölött a támaszkodáson annyira szabad csak könnyíteni, hogy a hátból való ugrást ne akadályozzuk. Földreérés után azonnal fél visszatartásokkal kell a lovat rendezni. Ilyen esetben feltétlenül hibás és káros egy arettel, vagy mindkét szárnak riszálásával kísérletezni, mert az erőszakra a ló még csak idegesebb lesz. Az elstető lovat különösen a kombináció első ugrása előtt fontos rendezni, mert ha ez nem sikerül, a második akadálnál nehézségek lesznek.

Vannak esetek, amikor a támaszkodást teljesen fel kell adni. Ha a ló túl korán ugrik el, vagy az akadálnak alászaladva kísérli meg az elugrást – különösen széles ugrás esetében – csak teljes nyakszabadsággal képes az egyensúlyát megtalálni. Csakis így tudja a bukást elkerülni.

Vannak gyáva lovak, amelyek különösen félnek az ismeretlen akadályoktól. Ezek az akadály közelébe érve fejüknek és nyakuknak előre és lefelé nyújtásával nézik meg azt. Hogy ezt megtehessek, adjunk nekik ilyenkor teljes szárszabadságot. Az elugrás után még a lebegés fázisában, anélkül, hogy a lónak fájdalmat okoznánk, vegyük fel a kívánt támaszkodást.

## AKADÁLYOK ÉPÍTÉSE

Kerülni kell a megszokást, az unalmas ismétlődéseket, mert állandóan új, és változatos munkával érhetünk el fejlődést. A célt nem a gyakorló ugrások magasságával, hanem a tökéletes technika elsajátításával érjük el. A gyakorló ugrások magassága 1 m körüliek legyenek. Az ugrógyakorlatokat sohasem végezzük csak egy akadályon, hanem változatos módon állítsunk be minden olyan akadályt, amivel a versenyek folyamán találkozni fogunk. A 4-5 elemből álló gyakorló pályát úgy állítsuk fel, hogy meredek ugrást széles akadály kövesse, és változatos vonalvezetéssel kelljen azokat ugrani.

Az akadály megközelítésekor meg kell követelni a szükséges lendületet. A kezek állandó könnyű támaszkodásban, puhán kövessék a ló szájának mozgását, a meghúzott derék, a comb és a térdek fenntartják a vágta egyenes és lendületes ütemét, és ha szükséges az iramot vagy rövidíti, vagy fokozza az elugrás helyének elérése céljából. Meredek akadály elé ajánlatos elugró bakot állítani. Ha a ló túl korán ugrik el, tornáztató akadálnak oxert állítsunk, annak szélesítésével szoktathatjuk rá az elugrás helyének pontos megválasztására.

A kiképzés második évében alacsony akadályokat ferde irányból is ugrassunk. Ezt a gyakorlatot eleinte természetesen kisebb elhajlási szögben kell kezdeni, és csak fokozatosan haladjunk a hegyesszögű rálovaglásra. Az akadályoknak ferde szögben való ugratásának haszna a vadászugratásoknál és az összevetéseknél fog jelentkezni. Ilyen módon értékes másodperceket nyerünk annak a veszélynek elkerülésével, hogy lovunk iramát túlhajtva kockáztatnánk annak ugró biztonságát. Ha az iram fokozásával az ütem is felgyorsul, a ló ellaposodik, és így a hibázás valószínűsége megnövekszik.

## ELLENSZEGÜLÉS, KITÖRÉS

Tervszerű munkával előkészített ló az akadály előtt ritkán áll meg. A helyesen nevelt ló bizalommal viselkedik az emberrel szemben, készségesen teljesíti azokat a feladatokat, amelyek a kiképzés fokával összhangban vannak. Az ellenszegülés akkor kezdődik, amikor a ló a kívánt feladatot nem érti, és a lovas erőszak alkalmazásával próbálja azt kikényszeríteni.

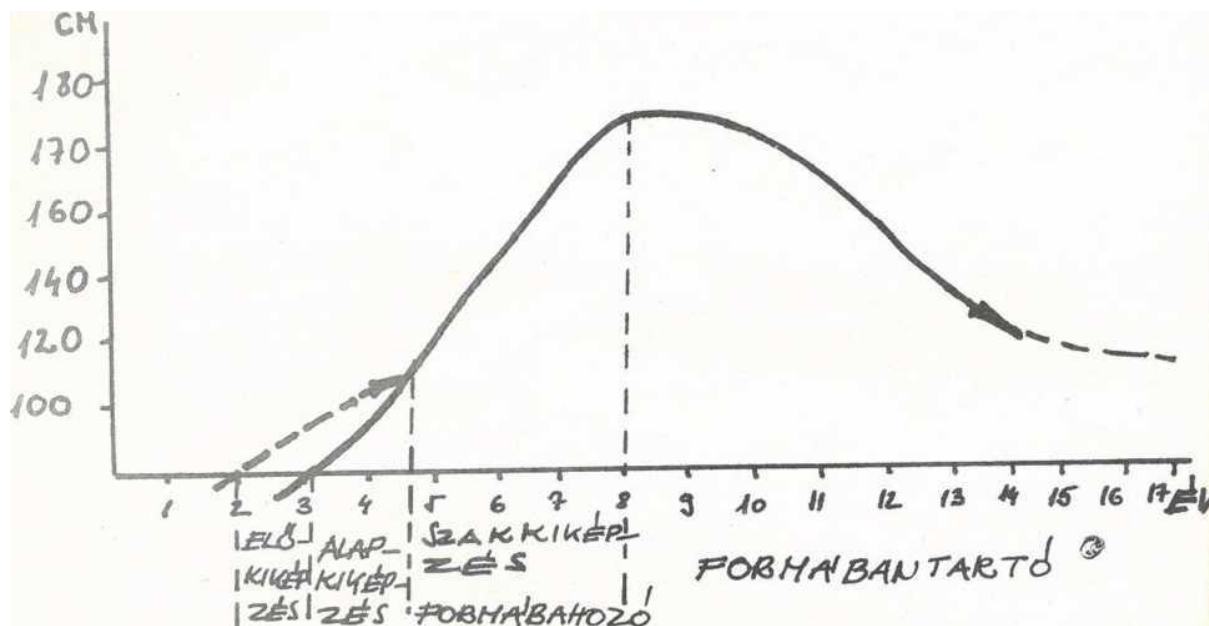
A megállást nem szabad ellenkezésnek tekinteni, mert eleinte a ló azért áll meg, mert nem találta meg az elugrás helyét, és emiatt olyan helyzetbe kerül, ahonnan nem tud elugrani. Vagy kevés lendülettel végrehajtott rálovaglás miatt /vagy túl sebes/ az elugrás bizonytalanná válik, ezért is megáll a ló. Emiatt nem szabad a lovat fenyeíteni,



hanem a megállás okának megszüntetésével kell megismételni az ugrást. További ok lehet az is, hogy az akadály magassága meghaladja a kiképzési fokot. Erőszak és fenytés helyett tegyük alacsonyabbra az akadályt. Magasabb akadály ugratása csak tökéletes egyensúlyi helyzetből lehetséges. A ló teljesítő képességének felső határát megközelítő ugrásra csak teljesen összszokott együttes vállalkozzon. Pontszerzés és más ilyen célból helytelen azt a lovat, amelytől csúcsteljesítményt várunk, idegennel lovagoltatni.

## AZ EDZÉSTERV

Gyakorlatban legtöbbször csak egy évre szoktak edzéstervet készíteni. Több egyéves terv egymás utáni összerakása nem azonos értékű egy több éves felkészülési tervvel. Az együttes életpályát a felkészüléstől a sportpályafutás befejezéséig az első ábra mutatja.



1. Sport életpálya

Az edzésterv szerkesztésénél különös figyelemmel kell lenni a terhelés, pihenés /szervezet helyreállás/ helyes egyensúlyára. /Bioritmus napi, heti, havi, évi./ Ha egy ló többéves felkészülési tervében nagy időmegszakítások vannak /a hosszú téli pihenő/, a sportformája nem fog javulni. Az alkalmazkodás biológiai törvénye arra figyelmeztet, hogy hosszabb megszakítás eredményeképpen a szervezet teljesítőképessége gyorsan csökken. Az elvesztett erő pótlására ezért sok időt és energiát kell fordítani. Ezért legelőnyösebb a szervezet számára a folyamatos edzésterhelés.

Azok a lovasszakosztályok, amelyek fedeles lovarda hiányában téli időszakban rendszeres edzést nehezen tudnak tartani, ha magasabb teljesítmény elérését tűzték ki céljuknak, meg kell találni a módját annak, hogy a versenyév folyamán szerzett erő és állóképességet átmentsék a következő versenyévre. Ha ezt meg tudják tenni, ez azt jelenti,

hogy a következő év versenyidőszakára az alapozást 20-25 %-kal magasabb edzésterheléssel kezdhetik meg. Csakis az ilyen módon végzett felkészüléssel érhetjük el azt a szintet, amelynek birtokában egy világversenyen eredményes szereplés reményében indulhatunk.

## UGRÓÜLÉS

Az alapkiképzésben a ló megismeri azokat a segítségeket, amelyekkel végrehajtott technikai gyakorlatok révén át- és elengedetté válik, és egyenesre igazítható lesz. A hátsólábak élénk tevékenysége miatt kifejlődik a hátból jövő lendületes mozgás. Az ilyen ló engedelmes a lovasának, fegyelmezett, és végrehajtja a lovas akaratát.

Az alapkiképzésben a ló idomításának kérdésével ez a tanulmány nem foglalkozik, csak az ugró kiképzés kérdéseit kívánja megvilágítani.

Alapkiképzés nélkül nem lehet ugrókiképzést kezdeni. Az ugróló is ugyanazokra a segítségekre engedelmeskedik, mint a díjlovagló ló. A különbség csak a segítségek alkalmazásának módjában és az ülésben van. Amíg az idomító lovaglásnál a lótól követeljük azt, hogy súlypontjával alkalmazkodjon a lovas súlypontjához, addig az ugrólovas súlypontjával követi a ló súlypont változtatásait. Tehát a lovas alkalmazkodik a ló súlypontjához. További különbségek: a díjlovaglásban a cél az összeszedett tartás, addig az ugrólónak kinyújtott nyakkal és szabad mozgással kell a feladatát végrehajtani. Tehát mindkét esetben egészen más izomcsoportok és izmok kifejlesztése a cél.

A lovasnak az idomítását és a lóra való befolyását „könnyű üléssel” kell elérni. Ehhez a kengyelt úgy kell csatolni, hogy a lovas térde és sarka mély legyen, az alsólábszár érintkezésbe legyen a ló oldalával. Túl rövidre csatolt kengyel felhúzott térdet és sarkat, és ennek következtében hátratólódott ülést /székülés/ eredményez. A helyes kengyelcsatolás függ a lovas és a ló alkatától, ezért az idomító kengyelhossznál általában 2-4 lyukkal rövidebbre szoktuk a kengyelt csatolni.

A könnyű ülésnek az a célja, hogy a ló a hátát tehermentesítse, és ezáltal a hátsólábakat szabaddá tegye. Ezért a lovas hajlítsa a felsőtestét mérsékelten előre. Így az ülőcsontok már nem érintkeznek a nyereggel, a ló háta felszabadul.

Az ülés alapja mindkét térd és a felsőcomb alsó harmada.

Egyetlen terepen és ugratáskor a ló hátát még jobban fel kell szabadítani, ilyenkor a lovas emelt fejtartással előre tolt mérsékelten meghúzott csípőkkel, még jobban előrehajolva emelkedjen ki a nyeregből. /Vigyázat, nem ráfeküdni a ló nyakára./ Az alsólábszárak helyes tartása közvetlenül a heveder mögött van. Ha azok hátracsúsznak, ez hiba, mert a lovas ennek következtében a ló nyakára fekszik. Ha az alsólábszárakat előrenyújtják, a lovas ülésben marad. Ha felsőtestünket nem emeljük ki túl magasan a nyeregből, a térd és az alsólábszár jól zár, az ülés ugyanolyan szilárd marad, mint a díjlovagló lovas ülése, és a segítségeket a ló hasonlóan veszi, mint az idomító lovaglásnál. A hangsúly a csípők és a térd simulékonyságán, és fesztelen tartásán van. Az ülés alapja a lovas térde, ez laposan tapadjon a nyereghez. Hiba a térd felhúzása, vagy a nyitott térd. Az elengedett felsőtest, amely független a ló mozgásától, az olyan könyök, váll és kézízület, amely simán követi a ló mozgását, nem fogja megzavarni a ló egyensúlyát.

## II: ALAPKIKÉPZÉS

### I. RÉSZ

## A LÓ UGRÓKIKÉPZÉSE

### A csikók előtréningje

A sportlónak kiszemelt csikót az első lóraszállásra elő kell készíteni. A csikó szervezete /aktív és passzív mozgásszervei/, önsúlyának tartásához és mozgatásához alkalmazkodott. A lovas súlyának hordásához sem a csontrendszere, sem izomrendszere nincsen felkészülve, és az egyensúlyi helyzetében súlyos zavarokat okoz. Ezért célszerű még a belovaglás előtt a csikónak mindazon szerveit, amelyek a lovaglás következtében különös terhelés alá kerülnek, fokozatos és folyamatos gyakorlás útján kifejleszteni – megerősíteni. A fejlesztés irányítható, és ez pozitív irányban befolyásolja a jövő munkavégzését és eredményességét. Közismert, hogy az edzés hatására az izmok térfogatban és összetételükben megváltoznak. A tüdő és a szív munkája javul. A csontok belső szerkezetében is változás megy végbe, a csont szivacsos állományának gerendái a terhelés erővonalának irányában sűrűsödnek. A csontok szilárdsága erősödik, ezért szilárdabb és szélesebb felülettel tapadnak az inak a csontoz.

Az előkészítő munkát egy kettős korlátfalú kör, vagy ellipszis alakú pályán végezhetjük. A korlátok közötti folyosó képezi a kézenugrató pályát. A két korlátfal magassága legalább 170 cm, ajánlatos a külső korlátfalat az esetleges kiugrás megakadályozása végett magasabbra építeni. A kézenugrató pálya hossza 150-200 m, szélessége 3 m.

A munkafolyamat a következő. Első időszak három-négy hét. Neveléssel és szoktatással először megtanítjuk a csikót mindhárom jármódban az ugrókeretben szabadon mozogni. Kézváltásokra és jármód változtatásokra kell megtanítani a lovat. A második időszak négy hét, az ugrófolyosón először földön fekvő rudakon való átléptetésre, majd ügésben és vágásban való áthaladásra kell a lovat megszoktatni. A harmadik időszak 4-6 hónap. A rudakat fokozatosan emeljük 80 cm magasságig. A csikó vágatából ugrik, és az edzésnapok fokozatosan emelkedő ugrás számai 16-20 ugrást érhetik el. Ha lehetőség van rá, ezt a munkát tovább is végezhetjük, természetesen a terhelések további emelésével. Azonban nem ajánlatos a napi ugrások számát 24-nél magasabbra emelni. Ezen időszak végén az ugratást megelőző jártató munkát gumikikötő szárral enyhén kikötve végezhetjük. Így még lóraszállítás előtt megismeri a csikó a zablát, és megtanulja „magát a zablától ellökni”, vagy futószárazni.

Az előtréning következtében megerősödött csont és izom megkíméli a csikót az olyan gyakran előforduló ízületi rándulásoktól, ínhúzódásoktól, és legfőképpen elkerülhetők a súlyviselés következtében keletkezett csontkinövések. Alkalmazása esetében az alapkiképzés ideje legalább fél esztendővel megrövidül és a belovaglást lényegesen megkönnyíti.

## A FIATAL LÓ KIKÉPZÉSÉNEK ELVEI

A sportló tenyésztése, léte és sikere a lovak alapos és szakszerű kiképzésétől függ. A világpiacon csak azoknak az országoknak a lóállománya keresett, amelyek a nemzetközi versenyeken kimagasló eredményeket tudnak felmutatni. Egy ír csikó ára 10-15 ezer dollár között változik. Ezért a kiképzőnek nagy a felelőssége népgazdasági szempontból.

A ló értéke – kevés kivételtől eltekintve – a kiképzés első évének minőségétől függ. Az edzői munka hatása alapján fejlődik ki a ló általános magatartása, készsége és képessége, járásának lendülete, tartása, engedelmissége – egyszóval mindazok a tulajdonságai, amelyek meghatározzák használati értékét.

A kiképzésre sémát adni nem lehet. Minden ló más egyéniség, Pavlov csoportosítása szerint négy fő csoportba osztható:

- a. erős,-
- b. ingerlékeny,-
- c. nyugodt,-
- d. gátlásos.

Gátlásos ló sportlónak nem alkalmas.

Az edzés munka sikere attól függ, hogy az edző munkájában megtalálja-e azt a munkamódszert, amelyik megfelelő lova idegalkatának. A lóidomításban azonban vannak olyan általános érvényű szabályok, amelyeknek betartását kötelezőnek kellene minősíteni, mert mindegyik idegalkatú ló kiképzésénél egyformán fontos és érvényes.

Ezek:

1. az első kiképzési évben legfontosabb a követelményekben a mértéktartás.
2. Eredményt csak lassú és türelmes munkával lehet elérni. Ki kell várni azt az időt, ami szükséges ahhoz, hogy a ló megértse a tőle kívánt új feladatot. A megértés még nem jelenti a végrehajtás képességét. Erre érési időt kell biztosítani. Nem szabad siettetni a kiképzési cél elérését, mert a biztos eredményt csak lassú, tervszerű és következetes munkával érhetjük el. A ló az ilyen türelmes munkát azzal hálálja meg, hogy a kiképzés későbbi fázisaiban gyorsabban, szinte ugrásszerűen ér el megbízható eredményeket.
3. A kiképzésnek ezt a szakaszát alapkiképzésnek nevezzük, amelynek időtartama 1-1,5 év.

A kiképzés céljának elméleti és gyakorlati ismerete nélkül nem lehet dolgozni. Az edző jellemzője az alapos elméleti és gyakorlati tudás, amit kiegészít a több éven át szerzett gyakorlati tapasztalat. Gyakorlati tapasztalat nélkül lovat nem lehet magasabb szintre felkészíteni.

A gyakorlati tapasztalat elsajátítását is meg lehet tanítani. Az edzőket arra kell megtanítani, hogy minden jelentéktelennek látszó kis hibát észrevegyenek, lássák meg a ló ferdeségét és lábsorrendjét, és hallják meg a merevség következtében keletkezett ütemzavarokat és zajos mozgás folyamatokat.

## A LOVAS OKTATÁS MÓDJA

Minél kevesebben lovagolnak egy osztályban, annál nagyobb a lehetőség az egyéni foglalkozásra. Ezáltal könnyebb a nehézségeket áthidalni. Ez az út az eredményesebb, de természetesen fáradtságosabb, mint egy nagy osztályban végzett tömegmunka. A siker érdekében ezt a többletmunkát vállalni kell. A legmagasabb létszám, amit az oktató át tud tekinteni 12 lovas.

4. A siker és az eredményesség titka az egyénre szabott munkában van.

*A terhelések.* A fejlődésben visszamaradt gyenge lovaktól, amelyek hamar izzadnak, csak alacsony terhelési munkát szabad követelni. Ezekről még hosszú ideig csak lépés- és rövid ügető munkát követelünk, de ezt is célszerű minden második napon végeztetni velük. A közbeeső napokon karámban, szabadon mozogva elégíthetik ki mozgás igényüket. Nagyon ajánlatos ezekkel a lovakkal a csikótornáztatás.

*A nehézségek.* Gyakran találkozunk olyan lovakkal, amelyek a lovas alatt elveszítik ütemüket, ezek nem mennek egyensúlyban, hátukat homorítják, hátsólábukkal tolnak, és nem lépnek a súlyvonal irányába. Fejüket felvágják, így nem támaszkodnak a zablára, és nem mennek természetes tartásban. A nehézségeket még csak fokozza, ha a ló figyelmetlen, ha minden idegen hatásra, zajra, mozgásra élénken reagál, és nem figyel a lovasára. A szakirodalom és a gyakorlati szakemberek sokféle módszert ajánlanak ezeknek a hibáknak a kiküszöbölésére. „Minden út Rómába vezet”, de a „Módszerek” alkalmazása nagy óvatosságot igényel. Csak az a módszer hatásos, amelyik megfelel a kérdéses idegalkatnak. Gyakori az a tapasztalati megfigyelés, hogy az edzési eljárás egy lónál nagyon eredményes volt, és ugyanarra a módszerre a másik ló ellenkezéssel válaszolt. Ilyen esetekben helyesebb az az út, ha ellenőrizzük munkamódszerünket, vajon megértettük-e lovunkkal a különféle segítségeket, azokat elfogadja-e? Így biztosan megtaláljuk a hibát, és a hiányosságok pótlásával a lovaglási nehézség is egyidőben megszűnik.

Mindenféle munkamódszerre egyaránt érvényes: szorgalom, türelem, és *következetesség* nélkül nincs eredmény. A nehézségek gyakran lovas cserével maguktól megoldódnak. Az olyan lovaknál, amelyek nem támaszkodnak, a futószárzás szokott segíteni. Azonban csak helyes szármértékkel kikötött lovat futószárazunk, mert csak így tudja megtanulni magát „zablától ellökni”, vagyis helyesen támaszkodni.

Sokan ajánlják a különböző segítség száraz alkalmazását. Ha ezeket az „eszközöket” helyesen alkalmazzuk, hamar tartásba kényszerítjük a lovunkat, mert a fej mozgatásának határt szabunk. Így a támaszkodás látszatát érjük el. Azonban mindenféle segítségzár csak *tapasztalt* lovas kezébe való, de csak akkor lehet eredményes, ha annak visszatartó hatását fokozottabb előrelovaglással kompenzálja. Tapasztalatlan lovas kezébe ezeknek az eszközöknek alkalmazása nem ajánlatos, mert csak a ló fejét csigaszerűen lehúzza, és az előrehajtó segítségek hiánya vagy gyenge volta miatt kifejleszti a ló visszatartását.

A ló hamar *szármögé* kerül.

A lusta lovat élénk iramú, gyakran ismétlődő előrelovaglással javíthatjuk.

A heves lóra jókezü, jóérzésű, nyugodt ülésű lovas ültessünk, aki türelemmel addig lovagolja nagykoron, nyolcasokkal, átváltásokkal felváltva lépésben és ügetésben a lovát, amíg az megnyugszik. Akkor értük el a célt, ha a ló tiszta lábsorrenddel, szabályos ütemben magát felveszi és lovasát nyugodtan hordja. Élénk, nagymenőkedvű lóval naponta többet kell dolgozni, mint a nyugodt lóval. Addig kell nyugodt iramban ugyanabban a jármódban nagykoron lovagolni, amíg üteme megnyugszik, és hajtós nem lesz.

Minden edzői munka kárba vész, ha a lóval az istállóban türelmetlenül és durván bánnak; rossz szokásokat fenyítéssel leszoktatni nem lehet. Ezért különös figyelemmel kell ellenőriznünk az istálló fegyelmet, mert azt az edzői munka folytatásának kell tekinteni.

A lónak kitűnő az emlékező tehetsége. Ezért a fenyítést nehezen felejt el. Dicsérettel hamarabb érjük el a kitűzött célt. A jó oktató jelenlétében a lovak nyugodtak, sajnos ennek az ellenkezője is tapasztalható.

Ha az időjárás megengedi, szabadban lovagoljunk. Először lovunkat mindkét kézen, nyugodt iramban jártassuk le. A már megnyugodott lovakkal nagy négyszögben, lépés és ügetés munkával iskolázzuk a kiképzési terv feladatait. A kiképzés eredménye szempontjából nagyon előnyös a minél gyakoribb *tereplovaglás*. Ennek a munkának a hatására a ló hamarabb megnyugszik, lovasára jobban figyel, és engedelmesebb lesz.

Ha lovunkat lassan és fokozatosan emelkedő terheléssel készítjük fel, azok hosszabb lovaglás után sem izzadnak, alkaturuk izmos, kerekded lesz. A zsírpárnák helyét erőtől duzzadó izmok töltik ki. Az ilyen lóra mondják, „gatyás” lesz. Szőrük sima, fényes, tekintetük bátor, nyugodt. Tartásuk szép és természetes, járásuk élénk, rugalmas, ütemes.

## A SEGÍTSÉGSZÁRAK

Türelemmel és helyes idomítási elvekkel kiképzett lovon nem szükséges segítségszárat használni. A helytelen kiképzési módszerek, vagy túlkövetelés következtében elrontott lovak utóidomításában megkönnyíti és megrövidíti a munkát a tapasztalt lovas kezében alkalmazott segítségszárok használata. Futószárazásnál a segítségszár használata nélkülözhetetlen, mert kikötőszár nélkül végzett futószárazás a lejártatáson kívül inkább árt, mint használ.

A segítségszárat hatásuk szerint két csoportba oszthatjuk:

1. Olyanokra, amelyek a ló szájára hatnak, ezek:
  1. A kikötőszár
  2. Martingálok – fix vagy álló martingál
  3. Gyűrűs martingál
  4. Ír martingál
  5. Weyrother szár.
  
2. Amelyek a zablán kívül a tarkóra is hatást fejtenek ki. Ezek:
  6. Chambon
  7. Gouge.

#### Ad. 1. Kikötőszár

Célja a ló nyak és fejtartását határolni és ennek segítségével a támaszkodást javítani. Futószárazásnál és a fiatal lovasok kiképzésénél nélkülözhetetlen ez a segítségszár.

A kikötőszár 1,2-1,5 m hosszú keskeny szíj, amelynek a végére – a zablakarikába való csatolás céljából – rugós karabinert varrnak. A karabiner mögött 30-40 cm-re varrt csat segítségével a hevederfelrántón áthúzott kikötőszár hosszát állíthatjuk be. A kikötőszár hossza akkor helyes, ha a ló orrvonala – helyes támaszkodás mellett – mérsékelten a függőleges vonal előtt van. Mindkét kikötőszárt egyforma hosszúra kell csatolni, amiről úgy győződünk meg, hogy a kikötött ló elé állva mindkét zablakarikát magunk felé húzzuk. Téves az a felfogás, hogy futószárazáskor a belső oldalt rövidebbre kell kikötni. Az így kikötött ló válla kiesik, aminek következtében a hátsólábak nem az első láb patanyomvonalába, hanem attól kifelé lépnek. Ilyenkor a ló négy patavonalon megy. /A helyes futószárazás olyan nehéz feladat, mint a helyes lovaglás. Ezért helytelen a futószárazást a lovászra bízni./

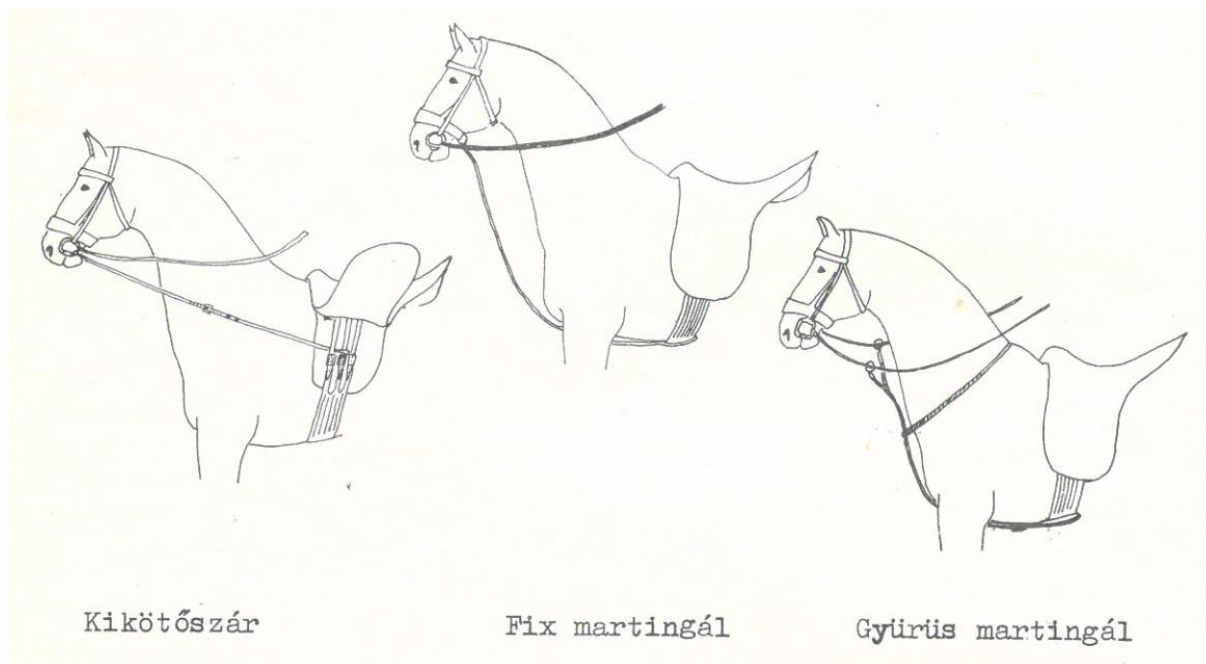
#### Ad. 2. Fix vagy álló martingál

A martingál összeköttetést teremt a heveder és az orrszíj között. A martingál alsó végét a szügy alatt a hevederen átbújtatjuk, a felső végén levő karabinert a kantár orrszíjába csatoljuk. A martingál olyan hosszú legyen, hogy enyhén kifeszítve az orr és a csípőcsontot összekötő egyenest érje el. Előnye, hogy nem a zablára, hanem az orrcsontra fejt ki a hatását, így a lónak nem okoz fájdalmat. A pólólovakon szokták alkalmazni.

#### Ad. 3. Gyűrűs martingál

Abban különbözik a fix martingáltól, hogy a felső vége villaszerűen két ágban végződik. A szíj végéhez varrt gyűrűben könnyen fut a befűzött csikószár, amelyre a zablakarika csatjától 15-20 cm-re ütközőt kell varratni. Ennek az a célja, hogy megakadályozza a martingál gyűrűnek a szár csatjába való akadását.

A helyes csatolása olyan, mint a fix martingálé. A martingál használatát a heves vérmérsékletű, fejüket felvágó és elrohanó lovak utóidomításánál szokták használni. A martingál határolja a fejmozgást, ezáltal biztosítja, hogy a szárhatás az alsó állkapocs csontra – a helyes irányba tudjon hatni. Az idomítás megkönnyítésére a martingál nem alkalmas, mert az nem segédeszköz.



#### Ad. 4. Ír martingál

Az ír martingál 15-20 cm hosszú szíj mindkét végébe varrt karikából áll. A karikákon áthúzott vezetősár megakadályozza a lovat fejének felvágásában. Előnye, hogy hatása független a lovas kezétől. Versenylovaknál szokták használni.

#### Ad. 5. A Weyrother szár

Áll két darab kb. 2,70 m hosszú szíjból, amelyeknek közepét – hasonlóan mint a csikószáracat – össze lehet csatolni. A kikötőszár végét a térd magasságában a hevederfelrántóhoz rögzítjük. Innét vezetjük a zablakarikákon át kívülről befelé haladva a segítségszárat a lovas kezébe. A másik szárat hasonlóan vezetjük a zablakarikákon keresztül – a csikószár alatt kívülről befelé haladva és térd magasságban a hevederfelrántóhoz rögzítjük.

Az elrontott lovak utóidomításánál mint segédeszközt használják. Hatását erőszakos beavatkozásnak kell minősíteni, mert csigához hasonlóan a ló fejét erővel lehúzza, megakadályozza a lovat abban, hogy fejét felemelje. Az elrontott ló fejét magasan tartva, hátát átejtve, hátsó lábaival elmaradva vonja ki magát a lovas befolyása alól.

A Weyrother szárhatás eredményére a ló nyakát és fejét meghajlítja úgy, hogy az orrvonal a függőleges mögé kerül és a nyak legmagasabb pontja nem a tarkótájék, hanem a harmadik nyakcsigolya lesz. Ha a lovas ezt a helytelen tartást az erélyes előrefelé lovaglással nem kompenzálja – vagyis az elmaradt hátsó lábakat nem tudja a súlyvonal irányába előre lovagolni – a ló az elejére kerül és a javulás helyett tovább romlik a ló egyensúly helyzete.

A tulajdonképpeni okot – a hiányos alapkiképzést – semmiféle segédeszközzel nem lehet megszüntetni, mert az csak látszateredményt mutat fel, csak a lónak a fejtartását határolja. Tapasztalt lovas kezében – aki az előrelovagolás mestere – használható segédeszköz. Tapasztalatlan, kezdő lovas kezébe nem való, mert többet árt vele, mint használ.



Azok a segítségzárak, amelyek nemcsak a ló szájára, hanem a tarkóra is hatnak, már alkalmasak az utóidomítás céljára, mert okszerű alkalmazásukkal megkönnyítik és ezáltal megrövidítik az utóidomítás idejét. A tarkótájékra ható enyhe nyomás a ló fejének és nyakának előre- és lefelé való nyújtását eredményezi, ezáltal a hát „hordott” lesz és olyan helyzetbe kerül a ló, hogy kénytelen a hátsó lábaival a súlyvonal irányába lépni. Ezek a segítségzárak:

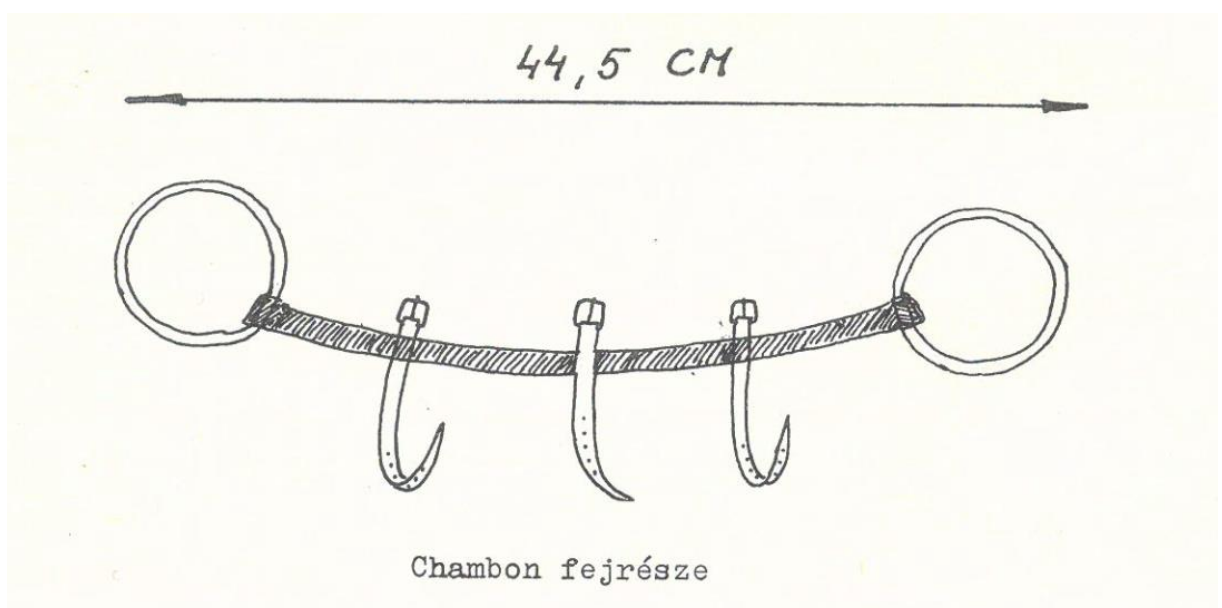
6. Chambon
7. Gouge

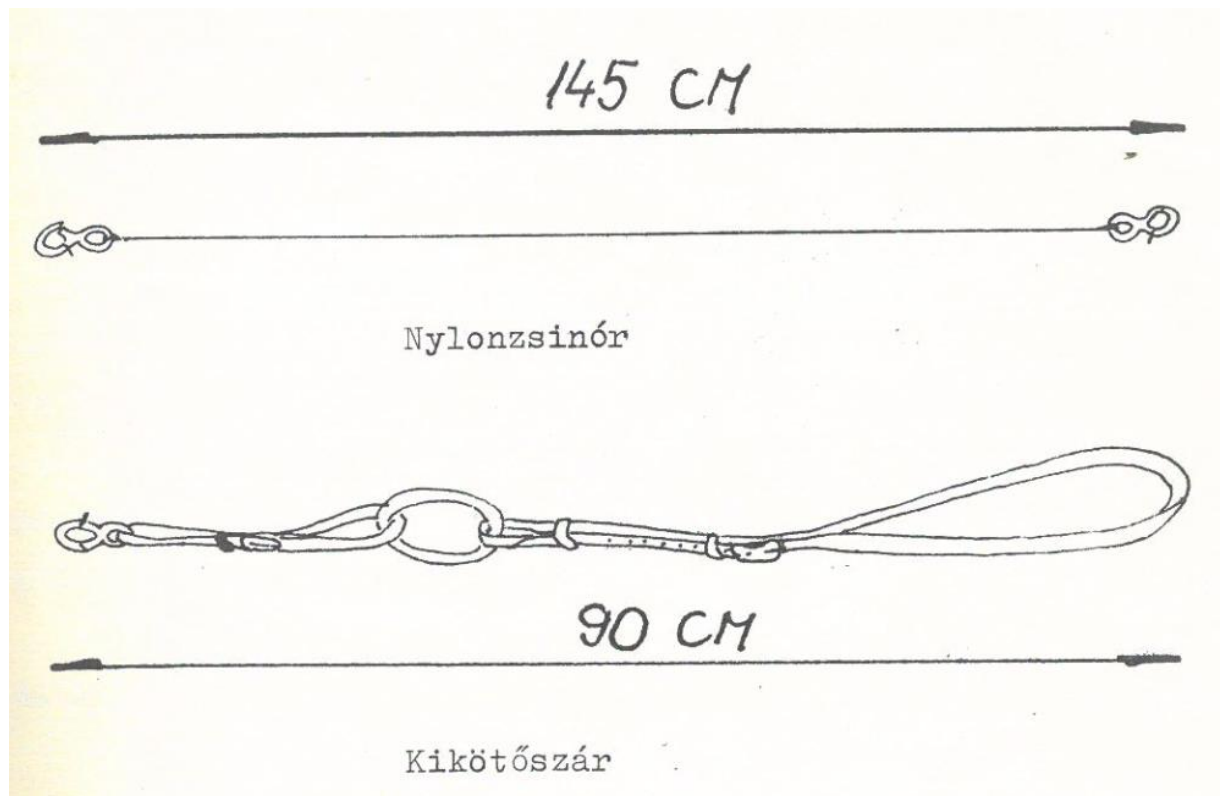
#### Ad. 6. Chambon

Nevét feltalálójáról, egy francia lovastisztól kapta, aki az elrontott lovak utóidomítása terén Saumur lovaglótanárképző iskolában figyelemreméltó eredményt ért el.

A Chambon részei: kb. 90 cm hosszú kikötőszár, amelyet a szügy alatt a hevederhez rögzítenek. A kikötőszár karabinerébe csatolják a kb. 140 cm hosszú nylonzsinórt, amelyet a Chambon fejrészének gyűrűjén átvezetve a zablakarikához rögzítenek. A fejrészt a kantár tarkószíja alá kell helyezni. Előnye: a szár nem fejt ki „visszaigazító” hatást és a ló nyakának és fejének előre és lefelé való nyújtását lehetségessé teszi, sőt azt elősegíti. Ha a ló elrohan, fejét felemeli, a szárhatás a tarkó irányába hat /ez határozott hátrányt jelent/ és ugyanakkor a tarkótájékra nyomást gyakorol, amelynek hatására a ló fejét lefelé és előre kinyújtja. A martigálnál előnyösebb, mert az ideges lovat megnyugtatja, szabálytalan ütemű mozgást javítja és erősíti a hátizmokat. A hát helyes „hordása” elősegíti a hátsólábak helyes tevékenységét. Elrontott lovak utóidomításánál hasznos segédeszköz. Hátránya, ha rövidre csatolják a segítségzárát vágtamunkában akadályozza a szabad nyakmozgást.

Alkalmazása futószárazásnál vagy kezdőlovas kiképzésnél különösen előnyös, mert a ló állandó könnyű támaszkodással szabad nyaktartásban mozoghat.





#### Ad. 7. Gouge

A Gouge segítségszár felszerelése megegyezik a Chambon részeivel, a segítségszár vezetése ugyanaz; a különbség az, hogy a nylonzsinór nincs a zablakarikához rögzítve, hanem azon belülről kifelé áthúzva kétféle változatban használható.

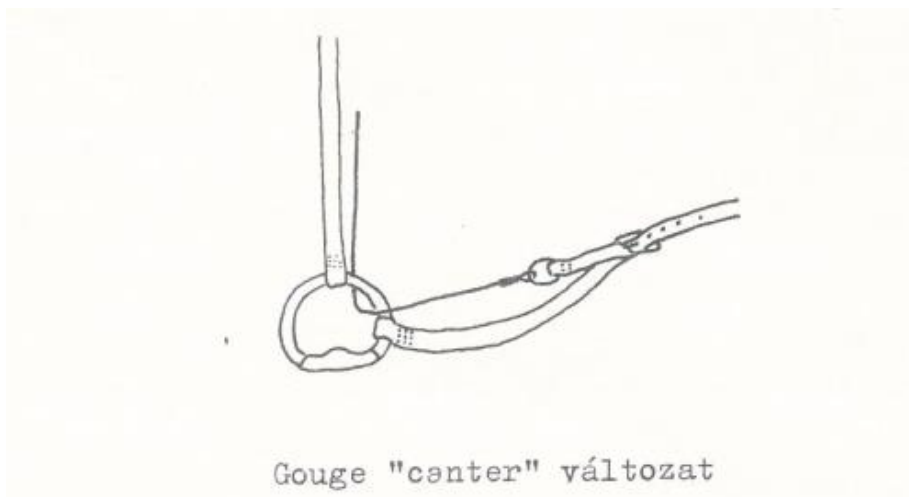
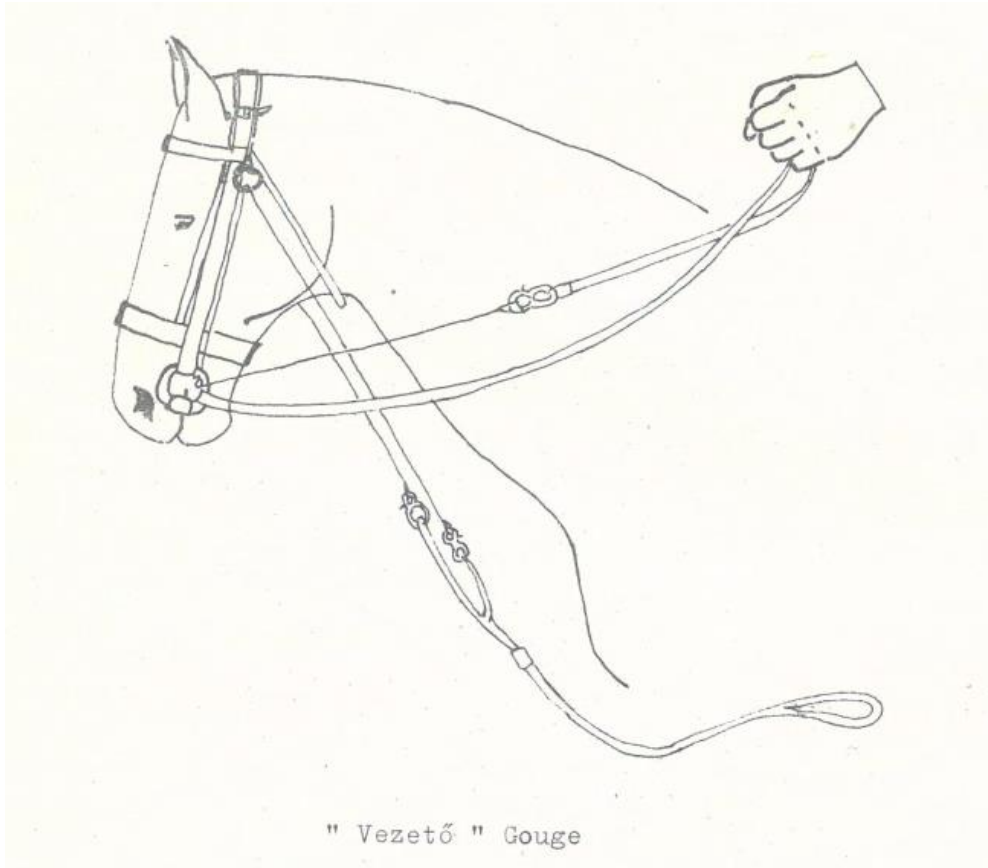
A Gouge egy háromszög alakú kikötőrendszer, amely nagyobb mozgásszabadságot biztosít a ló nyakának és fejének, mint a Chambon, amely csak egy szöveget alkot. Ezért vágтамunkában, sőt ugratásnál is használható. A tarkóhatás ugyanaz mint a Chambonnál – a támaszkodás azonban egészen más. A Gouge szárhatása puha és a helyes irányban ható. A ló fejének és nyakának nyújtása közben is az állandó támaszkodás megmarad.

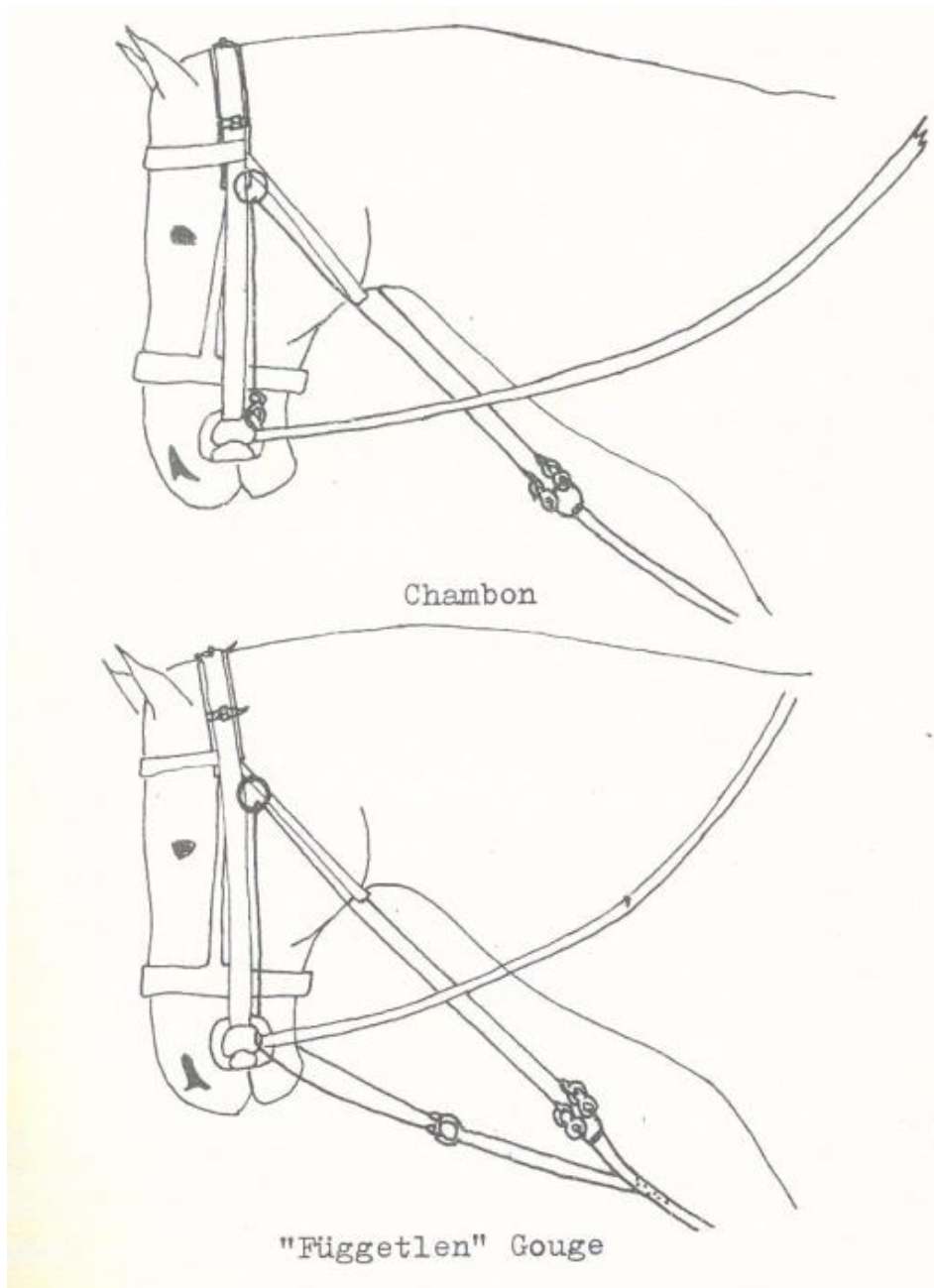
- a. „Független” Gouge-nál a nylonzsinórt a zablán áthúzva a kikötőszárhoz kapcsoljuk. Alkalmazása futószárazáskor, vagy kezdő lovasok kiképzésénél kiválóan alkalmas. Biztosítja az állandó helyes fejtartást és a támaszkodást, önműködően kiegészíti a kezdő lovas szárhasználatát.

Ha a lovas a csikószáron utánaenged, képes a ló a legmélyebb nyak és fejtartásra. Beállításával meghatározhatjuk a fejtartásnak magasságát, és ezt munka közben is változtathatjuk.

- b. A „vezető” Gouge segítségszáránál a zablakarikákon belülről kifelé átvezetett szár a lovas kezébe kerül. A szártartás – mint a nagykantárnál – a segítségszár a kisujj alatt, a rendes szár a gyűrűs és kisujj között. Munka közben megvan a lovasnak a lehetősége a szár és a segítségszár hosszának változtatásával a fejmagasságot különböző módon határolni és változtatni.
- c. A „Gouge canter” változat-nál a segítségszár 30 cm-re a zablakarika mögött a rendes csikószárhoz kapcsolódik. Az egy szárral való vezetés alkalmassá teszi a vágta és ugrómunkánál

való használatát. Irodalmi adatok szerint hatása előnyösebb a Chambonénál, használata számos országban elterjedt. Használhatóságát igazolja, hogy a világ élvonalába tartozó lovasok, mint Janou Lefebvre-Tissot, Nelson Pessoa, Schockemöhle testvérek használják és eredményességéről elismerően nyilatkoznak.





## A LOVAGLÓ ÓRA LEFOLYÁSA

Minden lovagló óra előtt meg kell győződni a lovak egészségi állapotáról, a szerszámzat és nyereg alkalmasságáról. Győződjünk meg a nyereg helyes fekvéséről, mert a fiatal lovak nagyon hamar kapnak nyereg nyomást. Jól ülni és a segítségeket helyesen adni csak jól épített nyeregben lehet,

A kantár feligazításánál különösen fontos a zabla fekvésnek ellenőrzése.

A lovagló órát az „istálló tűz” levezetése céljából a lovak lejártaival kezdjük, majd elengedettő gyakorlatokkal a merevséget feloldjuk. Mielőtt megkezdenénk az új gyakorlatok iskolázását, a lovakat lovagoljuk előre, állítsuk szorra, és egyenesre. Győződjünk meg arról, hogy az összes segítséget elfogadja. Az ugratást az óra

végén végezzük. Végezetül nyugodt levezető munka után állítsuk helyre a szervezet biológiai egyensúlyát, így kerüljenek a lovak az istállóba.

A fiatal lovak belovaglásának időbeosztását a túloldali táblázat tartalmazza.

Az egyes időszakok időtartamát pontosan meghatározni nem lehet, mert azt a lovak kora és erőállapota szabja meg. Általában 5-6 hónap időtartamot kell adni a lónak ahhoz, hogy a lovaglás követelményeihez tökéletesen alkalmazkodni tudjon, A segítségek olyan mértékű elfogadásához, hogy az sztereotip tulajdonságává váljon, több évi munka szükséges. A csikótréning szervfejlesztő hatása erősen módosítja az időtáblázat beosztását, mert olyan állapotban lévő csikóval kezdjük meg a munkát, amelynek szervezete, izmai, csontrendszere és keringési szervei már meg vannak erősítve olyan mértékben, amelyet máskülönben legkevesebb 3 hónapi edzés munka eredményeképpen érhetnénk el.

Azonban a lovas súlyának viseléséhez való alkalmazkodást, és a segítségek hatására kialakuló feltételes reflexek idejét mindenképpen ki kell várni. A vízszintes egyensúly elérése után számíthatunk csak lényeges időnyerésre. Az előtréning előnyeit az egész kiképzési év időszakában és különösen az ugrókiképzésnél fogjuk érezni, mert a ló az ugrást már beidegzett helyes lábsorrenddel végzi és megtanulta az elugrás helyének megválasztását.

## ALAPKIKÉPZÉS I. RÉSZ

	I.	II.
Feloldó gyakorlatok	Szoktatás nyereghez, futószárzás, vezetőken vagy vezető ló után Hosszú száron szabadon menjen a ló	Kézenugratás 40 cm-ig Sok fordulattal, gyakori kézváltással U.a. lovas alatt Lépésben kígyóvonal, eleje körül fordulat
Patanyomvonal	nagy négyszög és	nagy kör
Gyakorlat összeszedésre	Átmenetekkel lépésből ügetés és fordítva	
Jármód és iram	Lépés hosszú száron Munkaügetés, /könnyűügetés/ egyres lovakkal rövid ideig vágta	Munkaügetés tanügetésben, ügetésben hozzáadni, rövidíteni minden lóval vágta
Átmenetek	Lépésből ügetésben megállítani	Beugratás munkaügetésből való fokozással. Lépés, állj, és u.e. és lépés és fordítva
Tereplovaglás	Csoportban lépés és ügetés Menetfegyelem lépésben Enyhe másztatás	U.a. nyitott csoportban egyenlőtlen talajon és ügetésben Másztatás csoportban árkon keresztül
Ugratás	Földön fekvő rudakon lépésben és ügetésben	Egyes akadályok 40 cm-ig ügetésben
Szoktatás, nevelés	Nyugodt megállás felüléskor és a gyakorlatok közben, lármához, utcai forgalomhoz való szoktatás	
Cél	Szoktatás a lovashoz, az ütemhez, elengedettséghez, támaszkodáshoz. A ló nyakát nyújtani, nyugodtan vegye fel a ló a szárcomb – comb – testsúly segítségeket.	Támaszkodás, lendület, egyenesre állítás, kifejlesztése.

## AZ ALAPKIKÉPZÉS RÉSZEI

### A kiképzés célja:

A nyers lovat céltudatos munkával, fizikai és pszichikai felkészítéssel a szakkiképzéshez előkészíteni.

Végrehajtása: tervszerű tornáztatással, a mozgásszervek átalakításával, neveléssel és szokásainak átalakításával alkalmassá kell tenni a különböző feladatok végrehajtására. Kifejleszti a tehetséget, átalakítja a formáját, tartást ad a lónak és teljesítményét fokozza. Az alapkiképzést minden lónak meg kell kapni. Időtartama másfél év. Ez az időszak két részre osztható. Az alapkiképzés I. részében a ló megtanulja a lovas súlyát hordani, és megismeri a segítségeket.

A II. részben az alábbi feladatok megoldását tanulja meg:

- a. Megszoktatni mindazokra a segítségekre, amelyekre a későbbi kiképzés folyamán szükség van.
- b. Bizalmat kelteni az emberhez, a környezethez és a követelményekhez.
- c. Megismertetni a segítségeket /azokat a jeleket, amivel az ember az akaratát átviszi a lóra/.
- d. Kifejleszteni a szükséges erőt és állóképességet, valamint a gyakorlatok végrehajtásához szükséges mozgásügyességet. Ha a kiképzés folyamán pótló díjlovaglás feladatát, egy m-nél alacsonyabb természetes és mesterséges akadály ugratását megtanulta, elértük az alapkiképzés célját.

A lovak kiválasztása: Díjlovaglásra olyan lovat válasszunk, amelyek reményt nyújtanak a nehéz díjlovaglós feladatok teljesítésére. Támpontok a ló kiválasztására: nyugodt vérmérséklet, szép külső, megnyerő mozgás, elegáns megjelenés.

## AZ UGRÓLÓ KIVÁLASZTÁSA

A lovassportban a ló és lovas szerepe – eredményesség szempontjából nézve – teljesen egyforma. A legtehetségesebb lovas is csak a lovassport céljának megfelelő lóval képes egyenrangú „küzdőtársat” nevelni.

Olyan lótól várhatunk sportteljesítményt, amelyik függetlenül a kiképzés eredményétől

- a. munkaképességgel - ugróképességgel
- b. munkakészséggel rendelkezik.

Ad. a. – A Munkaképesség

A munkaképesség - ugróképesség több tényező találkozásának az összetevőiből keletkezik. Ezek:

1. alkalmas testalakulás és testfelépítés
2. szabad, jó mozgás
3. bátorság, az elugrás helyének megtalálása és az ugróképesség
4. gyorsaság, erő, kitartás és ügyesség. Ezek a tulajdonságok szoros kapcsolatban vannak a szervezet statikamechanikai egyensúlyával. A ló küllemtanának ismerete segítséget nyújt a ló kiválasztásához.

Ad. 1.

A testmagasság nem alkalmas meghatározó a ló kiválasztásánál. A mexikói ezüstérmes Stoller 155 cm /szalaggal mérve/ magasságával egyenrangú vetélytársa volt a 180 cm magas Donald Rex stb. lónak. Az ugrás és ugróképesség szempontjából legfontosabb testrészek: a nyak-, törzs- és a lábak.

A fej és nyak, mint a ló egyensúly szervének igen nagy jelentősége van az ugró elbírálásánál. A hosszú, mozgékony és középmagasan illesztett nyak, mint az egyensúlyozás emelője nagy szerepet játszik a mindenkor egyensúly helyzet biztosításában. Elég megfigyelni a fekvő lónak a felálláskor végzett nyakmozgását, vagy a lépésben mozgó sánta ló nyaktevékenységét, hogy meggyőződjünk az egyensúlyozásban betöltött fontos szerepéről. Ez különösen jól érzékelhető a vágta-ugrásnál és rumpelnél a bukás elkerülése céljából végrehajtott mozgássorozat megfigyelésénél. A vágta-ugrásban két olyan mozgásfázist találunk, amikor az egész súlyt csak egy láb tartja. Ez csak úgy lehetséges, hogy a ló a kérdéses pillanatban a súlypontját áthelyezi a kérdéses lábra, ezt a súlypontáthelyezést a nyak és váll mozgásával teszi. Az elugrásnál a kitámasztáskor a nyak felfelé irányuló, az akadály fölött lefelé irányuló és a földreérés előtt felfelé irányuló mozgást végez. A rövid merev nyak ezért az ugrólónál hátrányt jelent, ami megnehezíti a belovaglást is. A szarvasnyak nemcsak az egyensúly szempontjából nem kívánatos nyakalakulás, hanem azért is, mert gyenge hátizmoknak és homorú háthordozásnak a velejárója, ami a hátsó lábak elmaradását vonja maga után. A csillagvizsgáló fejtartásnál a szárhatás nem az alsó állkapocs irányában hat, hanem az őrlőfogak irányában. Az ilyen tartásban menő lovak keményszájúak.

A mar a hát legmagasabb pontja legyen, magasabb mint a farbúb. Az ilyen maralakulás biztosítja a helyes nyeregfekvést. A jólizmolt, széles mar megakadályozza a nyereg előre csúszását, és ritkán törik fel.

A lapocka jól dőlt, hosszú legyen. A meredek lapockához legtöbbször borjúállás szokott társulni, az ilyen lónak lapos a járása, ami a botlás előidézője.

Törzs. A széles, mély törzs előnyös a szív, keringési és légzőszervek elhelyeződésére.

Ha az ugró háta kissé hosszabb - ez előnyt jelent az ugrás kiegyensúlyozásánál. Jólizmolt, egyenes hátú ló belovaglása könnyebb, mint egy pontyhátú, vagy előremélyedő hátú ló lovaglása.

A far. A far legyen széles, hosszú és jólizmolt, erős csípőizülettel.

A lábak. Az ugró elbírálásánál a legnagyobb figyelmet a lábak egészségi állapota érdemli meg. Akármelyik láb károsodása időzavart teremthet a felkészülési terv munkájában. Ezért a lábak legyenek egészségesek és lapos, széles lábtőhöz rövid, erős, tiszta inú szár csatlakozzon. Az ugrólónál a csánk elbírálása a legfontosabb. A jól alakult csánk terjedelmes, oldalról nézve „hosszú” és „széles”. Hátról nézve „vastag”, továbbá „száraz” és „tiszta”. A széles és vastag csánk erősségét és használatban való alkalmasságát a csontok és inak szélessége biztosítja. A csánk száraz volta garantálja alkotó-szöveteinek tömörségét, a csontok szilárdságát, az inak és szalagok szívósságát. Előnyös a mélyen fekvő csánk. Az alcomb és a szár szögelve legtöbbször 150 fok. Kisfokú kardállás – amelyik szabályos /nem kivágott/ – belovágás és egyensúly szempontjából előnyös.

A csüd. Az ugró csüdjé legyen vastag, közepes hosszúságú, „száraz” és „tiszta”. A vastag csüd erős csontot, jól fejlett inakat és széles ízületeket rejt magában. A csüd hossza akkor megfelelő, ha a szár hosszának 1/3-da. A vízszintes talajt 45°-os szöggel zárja.

A pata. A legszebb ló is értéktelen, ha hibás a patája. Ezért az ugró kiválasztásánál a pata elbírálását a legnagyobb szigorral, szőrszálhasogatóan végezzük. Összefoglalva: az ugró elbírálásánál a



statikamechanika szempontjának megfelelően a nyak-, lapocka-, alkar-, csüd-, felcomb-, alcomb-, csánk-, szár- és csüd szögéléseit bíráljuk. Az elugrás-, és a földreérés rendkívül nagy terhelést jelent úgy a csontos váznak, mint az izomrendszernek, /kb. 12.000 mkgr/. Helytelen, nem megfelelő szögélésekkel halmozódik a terhelés és csökken az erőkifejtés hatékonysága.

Ad. 2.

A szabad jó mozgás. A tetszetős, jó felépítés még nem biztosítéka a szabad jó mozgásnak. Ezért a mozgás elbírálására is különös gondot fordítsunk. Rendkívül fontos a természetes egyensúly. Az öntartás az ügyes, kiegyensúlyozott mozgás megbízható jele.

Véleményünket ne hamarkodjunk el, alaposan tanulmányozzuk lépésben és ügetésben előlről-, oldalról-, és hátulról megfigyelve a lábsorrendet és a vonalon való mozgást.

A lépés legyen tértnyerő, hosszú, a hátsólábbal a ló lépjen az első patanyoma elé. A rosszlépésű lónak rendszerint a vágtamozgása is rossz. Az ügetés legyen lendületes, jól „rugózott” és kerek. A paták a földről „pattanjanak” el. Az ugróló legfontosabb jármódja a vágta. Ezért az ugróló kiválasztásánál erre a jármód elbírálására fordítsuk a legnagyobb figyelmet. A ló vágtazzon természetes egyensúlyban élénken előre, iramfokozásnál a súlypont ne kerüljön az elejére,

A sportló minden teljesítménye annak mozgására épül, tehát minden teljesítmény a mozgás függvénye, ezért ennek rendkívüli jelentőséget kell tulajdonítsunk.

Ad. 3.

A bátorság, az elugrás helyének megválasztása, ugróképesség elbírálása első meglátásra lehetetlen. Csak a kiképzés folyamán szerzett tapasztalatok adnak választ erre a kérdésre. Az ugrólóknál nagy jelentősége van az ugróstílusnak. Ennek elbírálásánál figyeljük a nyak, homorított hát és a felhúzott lábak helyzetét az akadály fölött. A lógó lábakkal való ugrás, az első lábaknak a levegőben való keresztezése hiányos ugróképesség és ugrókészség jele. Rendkívül fontos a kiegyensúlyozott, nyugodt, stabil idegrendszer. Az olyan ló, amelyik ugrás közben felidegeskedik, magát felhecceli sohasem lesz „számítani tudó, megbízható küzdőtárs”.

Ad. 4.

A gyorsaság, erő, kitartás és mozgásügyesség fejleszthető tulajdonságok, amelyeknek az előhívása a kiképzés és edzés tulajdonképpeni feladata.

#### Ad. b. – A.Munkakészség

Azok a tulajdonságok, amelyek a ló munkakészségét alkotják, nem azonos eredetűek. A teljesítmény szempontjából idetartozik a lónak a tanulékonysága és kormányozhatósága, illetőleg a munkakészség feltűnő hiányának célszerű tekinteni a ló akaratosságát, lustaságát, nehéz kezelhetőségét, rosszindulatát, csökönységét is. A munkakészség /győzősség–akarat/ a ló ama pszichikai tulajdonságainak összessége, amelynél fogva munkáját ellenkezés nélkül, könnyen kormányozhatóan, szívesen végzi.

Gyakorlatilag ezek a tulajdonságok csak a munka és verseny közben derülnek ki. Jelentősége különösen nagyobb teljesítmények során a military és a nehéz ugrószámokban küzdő lovaknál domborodik ki. Ilyenkor a

munkakészségnek a fáradtság érzését felül kell múlnia. Munkakészség nélkül sem tartós eredmény, sem csúcsteljesítmény nem érhető el. Nagy munkakészség, fél teljesítmény!

A munkakészségben felsorolt tulajdonságok kialakításánál nagy szerepe van úgy a lovasnak, mint az edzőnek.

Az ideális ugróló nyugodt vérmérsékletű, könnyen idomítható, engedelmes és jó ugróképeségű legyen.

#### Miről ismerhető meg a ló idegállapota:

A ló idegállapotát elárulja a tekintete /ha ló ideges/, a fül mozgása /a hátracsapott, lesunyított fül az idegesség és rosszindulat jele/, tágult orrcimpák és a megszorodott légzés ritmusa /az idegesség jele/, farkcsóválása és az ütemnek a felgyorsulása /az idegesség jele/.

#### A ló mozgása:

Jármódjai: lépés, ügetés, poroszkálás és vágta.

Az alapkiképzésben az ügetés munkával kell a fiatal lónál elérni az egyenesre igazítást és a combsegítség hatására való élénk előremenést. Ezért a kiképzési cél: a menőkedv kifejlesztése, a szabályos lábsorrend és a feszültség feloldása, továbbá a könnyű támaszkodással, hosszú száron való előrelovaglás. Vágta: a vágta munkát csak akkor kezdhethük meg, ha a ló erőállapota azt megengedi. Fontos a ritmikus vágtaugrások elérése, amelyet könnyű ülésel, jó térdtámasszal, mély és utánaengedő kéztartással érünk el.

Cavaletti munka: ha a ló az előrehajtó segítségeket már felveszi, az elengedettséget, a merev izmok feloldását és a hát ritmikus mozgását legkönnyebben a cavaletti munkával érhetjük el. A ló lépésben, ügetésben előrenyújtott hosszú nyakkal, lengő háttal, nyugodt ütemmel menjen át a cavaletti akadályokon.

#### Hátsó lábak tolóerejének fejlesztése:

A lovas súlyának a hordására és a járás kifejlesztésére, valamint az ugróerő alapjának megteremtésére szükséges a ló hátsó lábainak tolóerejét kifejleszteni. A munkát megkezdhetjük akkor, ha a támaszkodást /összeköttetés a lovas keze és a ló szája között/, engedelmisséget és a segítségeknek elfogadását a ló már megtanulta. A támaszkodást soha se a szárnak hátrafelé húzásával érjük el.

Militaryra olyan lovat osszunk be, amely magában egyesíti az ugró és díjlovagló ló kívánalmait. A jó vágtafényű, bátor, kitartó ló felel meg erre a célra.

#### A ló pszichéje:

Helyes idomítást csak a ló pszichéjének teljes ismeretével érünk el. Figyelembe kell venni, hogy a ló alaptermészete jóakarátú, hűséges és érzékeny. Kitűnő az emlékező képessége, különösen a hely-, helyzetfelismerő képessége kiváló. Hamar felvesz különböző tulajdonságokat, sajnos a rossz tulajdonságokat is és ezeket sokáig megtartja. Intelligenciája közepes, a kutyanál butább. Fenyítésre különösen érzékeny, ha megijed, feltámad benne a csordaösztön és meneküléssel igyekszik változtatni a helyzeten. Nyugodtan kell kezelni.

A ló nem gondolkodik, nincs logikája, ezért ezt a kiképzés folyamán a legmesszebbmenően figyelembe kell venni. A cselekedeteit a vele született feltétlen és az élet folyamán szerzett feltételes reflexek határozzák meg. Pavlov tanításai szerint 4 alaptípusba sorolhatók:

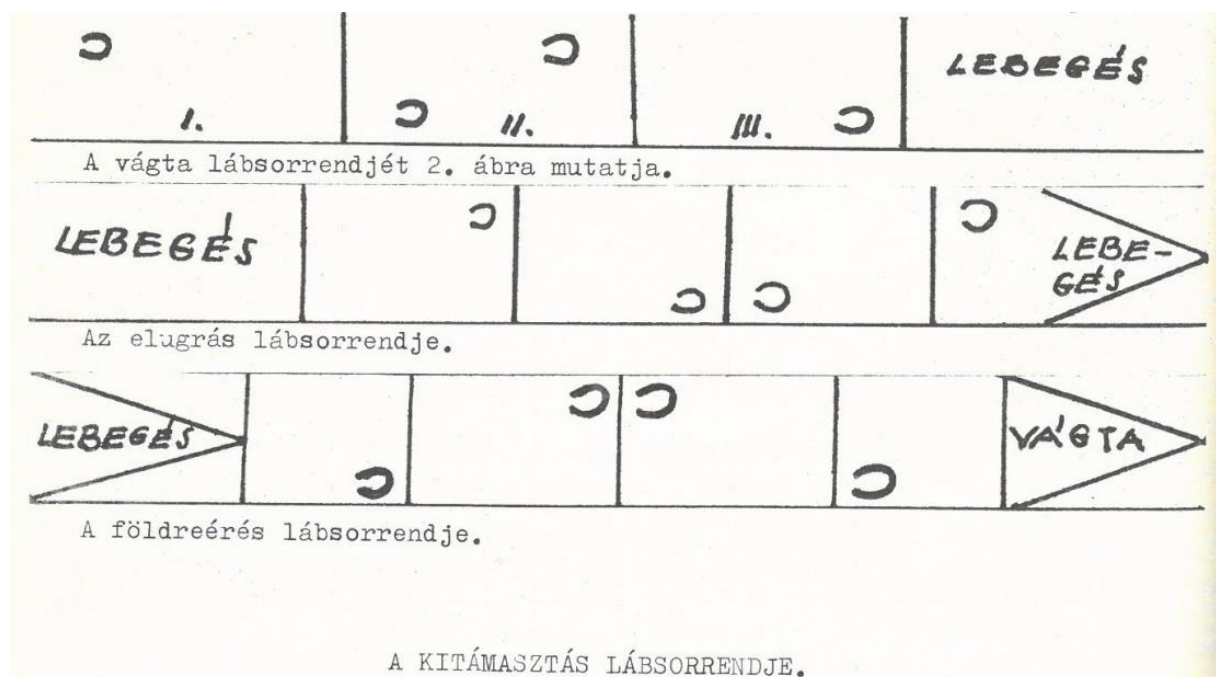
- a. élénk,
- b. nyugodt,
- c. lusta-, gátlásos,
- d. féktelen idegtípusokba.

A hátizmok elengedettsége azért szükséges, hogy a hátsólábak lengő háttal, rugalmas járással képesek legyenek a súlyvonal alá lépni.

Ha a ló tarkóban elengedett, mindkét oldalon egyformán támaszkodik a zablára, „tartásba” kerül. Ekkor mondjuk, hogy a ló szárra van állítva. A ló tartását a későbbiek folyamán a kitartó szársegítségekkel érjük el. Fontos az erélyes előrelovaglás. Előgyakorlata ügetésben való gyakori iramfokozások és rövidítések. A rövidített iramban célszerű tanügetésben lovagolni.

Hibák: A visszaigazító szársegítségekre és az előrehajtó segítségek hiánya miatt „hamis krágliba” megy a ló. A helyes lovaglás vizsgálja, ha a száratat kézből kicsúsztatjuk, és a ló megmarad ütemében.

Ha a combsegítségre a ló készségesen előremegy, iramát fokozza vagy rövidíti, a hátsó lábak élénkebbek lesznek és a súlypont alá lépnek.



## UGRÓ IDOMITÁS

### Kiképzés lépésben:

A ló lépésben mutatja meg, hogy megértette-e a lovas segítségeit, és azoknak hogyan engedelmeskedik. A lépésmunka a kiképzésnek egyik igen nehéz része, amelynek gyakorlását ajánlatos a kiképzési év vége felé követelni. Eleinte teljes szárszabadsággal kell lovagolni. A lépést elbíráljuk, annak nyugodtsága, tértnyerő volta és egyenletessége alapján. Nagy hiba a lovat szársegítségekkel megpróbálni tartásba hozni. A helytelenül lovagolt ló lépésben elveszíti egyenletes ütemét, tértnyerő voltát és nyugodtságát.

### Vágtakiképzés:

Az elengedtség fokozását vágta munkával érhetjük el. Sok ló vágtaban jobban elengedi magát, mint lépés- vagy ügetésben.

A vágtamunkát megkezdhetjük

- a. ha a ló munkaügetésben nem siet el /megtartja ütemét/,
- b. ha hátizmait elengedte,
- c. a lovat jól hordja és a hátsólábakkal a súlyvonal irányába lép.

Fiatal lóval az első beugratási gyakorlatot ügetésből való iramfokozással érhetjük el legkönnyebben. Addig kell a lovat ügetésben fokozatosan előrehajtani, amíg a ló már nem bírja a sebes ügetést, és beugrik vágtaba. Fontos – a beugratás feltételes reflexének kialakítása céljából – a jutalmazás. A beugratás segítségeit pálca segítséggel + hangsegítséggel kell megerősíteni. Fontos a száraz utánaengedése. Ha a ló ügetésben ütemét elveszíti, a lovat fel kell venni és az ütem rendezése után a gyakorlatot meg kell ismételni. A lovas üljön könnyű ülésben ne zavarja a ló mély nyaktartását, és nyugodt, velemenő kézzel kísérelje az előrehajtó segítségeket.

Célja: A természetes, nyugodt, ritmikus vágtaugrások kifejlesztése.

Ha ez kifejlődött, lehet megkezdni a vágtaugrások nyújtásának és rövidítéseinek a kiképzését.

A munkavágta: a lónak az a mozgása, amelyet természetesen, alkatának megfelelően önmagától nyújt.

A középvágta: élénkebb /350-400 m/perc iram/ vágta mozgás egyenes hosszú vonalon, szabad száron lovagoljuk.

Hatására erősebben kifejlődik a hátsólábak tolóereje.

Összeszedés: Ha menőkedv a lóban kifejlődött, a hátsólábak toló és emelőereje kifejlődött, a ló száron van /támaszkodik/ az elengedettségnek egy bizonyos fokát elérte, kezdetük meg az összeszedést eredményező gyakorlatokat. Az összeszedés hatására a hátsó lábak fokozatosan veszik át a lovas súlyának hordását. Az összeszedés hatására az első lábak mentesülnek a teherviselés alól, a súlypont hátrább kerül. Ezért a ló eleje magasabb lesz, hátulja lesüllyed, a hátsó lábak hordozó ereje megnövekszik.

Erre a feladatra a lovat elő kell készíteni. El kell érni, hogy a hátsólábak jól a súlypont alá lépjenek. Az ízületeket fokozatos tornáztatással meg kell erősíteni, hogy azok a fokozott teherviselés következtében ne károsodjanak. Erre kiválóan alkalmasak az oldalthajlító gyakorlatok lovagoltatása.

Segítségre állítás:

Célja: a súlypont viselésére a hátsólábakat fokozatosan szoktatni és összeszedésre felkészíteni a lovat. Megkezdhető akkor, ha a ló mindhárom jármódban egyenletesen támaszkodik. Eredményt lassú, fokozatos munkával érhetünk el. Ha a ló elengedett háttal megy, rövid időre rövidíthetjük a szárazakat. Azért rövid időre, hogy a ló hátmozgása és hátsó lábainak lendülete megmaradjon. Ha ezt hosszabb ideig követeljük, a ló háta görcsösen merev lesz, és a hátsólábak tevékenysége lelassul. Ilyenkor a követelményeket azonnal be kell szüntetni és alapkiképzés anyagát kell újból iskoláztatni.

Fordulatok: eleinte csak sima talajon gyakoroljunk 3 lépésnél nem kisebb sugarú köríven. Vigyázzunk az ütem megmaradására és a hátsó lábak lendületére. A külsőszár utánaengedésével a belső szár vezesse a lovat. A fordulatot súlypont áthelyezéssel hajtsuk végre. Hiba a visszaigazító külső szár.

Engedelmesség – egyoldali segítségek:

Eleje körüli fordulatok. Végrehajtását a keresztcsont erős meghúzásával, súlypont áthelyezéssel, mindkét szár egymástól független alkalmazásával és erős külsőcomb hatásával érjük el. A fokozatosság a gyakorlat betanításánál nagyon fontos, ezért eleinte csak egy-két lépést követelünk. Alkalmazása: ugratásnál, ellenszegülő lovaknál, kitörésnél és megállásnál, comb ellen menő lónál – az engedelmesség helyreállítása céljából szükséges.

Az oldaljárások előkészítésének első gyakorlata.

Kígyóvonalak: eleinte lapos ívekben lovagoljuk a menőkedv fenntartása érdekében. Ügyelni kell az ütem megmaradására és a helyes állításokra, amelyet mindig egyenesre állítás előzzön meg.

Fokozatosság:

- a. az ívek számának emelése,
- b. az ívek és távolságok nagyítása,
- c. az ívek szögének nagyításával érhető el, /hosszúfal mentén – egész pályán/.

Körön való lovaglás: jó menőkedvű, erős, engedelmes lóval kezdjük meg a körön való idomítást. Lusta lovat egyenes vonalon erélyesen lovagoljuk előre. A körön a lónak helyesen állítva és hajlítva kell menni. Erre csak akkor képes, ha az „segítség alatt áll”. A ló elejét a szárákkal, a hátulját pedig a combbal kell vezetni. Célja a természetes ferdeség javítása. Ha a ló bordában nem enged /nem hajlítható/ az alapképzés előző gyakorlatait kell vele megismételni és egyenes vonalon, élénk iramban előre kell lovagolni. A sarkok kilovaglása nem más, mint egy egyszerű fordulat.

Közép ügetés kifejlesztése:

A tornáztató gyakorlatoknál közép ügetést lovagolunk.

Ismérvei: lendületes, tértnyerő mozgás, a súlyviselés egyformán megoszlik a négy lábra. A hátsólábak szerepe energikusabb és tértnyerő lépések hatására javul a tartás. Orrvonal legyen könnyedén a függőleges előtt. Minél jobban támaszkodik a ló, annál kifejezőbbé válik a hátsólábak tevékenysége. Az elengedettséget állandóan javítja, amelyből a lendület fejlődik ki.

Munkaügetés: kevésbé kifejező a ló tartása, mint a középügetésben, a hát rugalmas hordásának kifejlesztésére alkalmas. Ha a lendületet és a tértnyerő mozgást elértük, félvisszatartásokkal a ló hátsó lábaira fokozottabban tudjuk a súlyviselést helyezni. A ló a túlkövetelést az ütem megváltoztatásával jelzi. Munkaügetésből fejlesszük ki a középügetést úgy, hogy az átlóvonalakon négy-öt ügető lépés nyújtását követeljük meg.

Akkor hajtja végre helyesen a ló ezt a feladatot, ha ütemben marad. A támaszkodás feladása a túlkövetelésnek a jele. Ha középügetést sokáig lovagoljuk, a lovat könnyen kifárasztjuk, amelynek következtében elveszítheti járását és menőkedvét.

Vágtamunka kifejlesztése:

Beugratási gyakorlatok. Nagy körön kell kezdeni, az alábbi fokozatokkal

- a. beugratás combra való engedésből-,
- b. beugratás átmenetekkel lépés-ügetés-vágta-,
- c. beugratás eleje körüli fordulatból-,
- d. beugratás röviden hátra arcból-,
- e. beugratás egyenes vonalon ügetésből-,
- f. beugratás egyenes vonalon lépésből-,
- g. beugratás álló helyből-,
- h. beugratás hátralépésből-,

i. beugratás oldaljárásból.

Ha a ló terepen ütemben és ritmusban nyugodtan vágtazik, a felvevő és előrehajtó segítségeknek jól engedelmeskedik, és természetes vágásban megy, megkezdhető a rövidített munkavágtá. Ez az összeszedés előgyakorlata. Akkor gyakoroljuk, ha a ló lépés üteme szabályos és biztos, és a szár rövidítésével a támaszkodást nem adja fel. Csak előrehaladott kiképzésben lévő lóval gyakoroljuk. Lépésből való beugratáskor egy-két közbeeső ügetőlépést meg kell engedni. Eleinte a sarokból, majd később a körön való beugratást kell gyakorolni. Középvágtá kifejllesztése munkavágtából. Ha munkavágtában a ló öntartása és üteme megszilárdul, az iram 300-333 m/perc fokozásával a hátsólábak súlypont viselését még jobban elősegítjük. A középvágtá irama 400 m/perc. Ezt egyenes vonalon lovagoljuk, könnyű ülésben és jól vele menő kezekkel. Hiba, ha az ütem felgyorsul, ha elsieti az iramot és az öntartást elveszíti.

Átmenet vágtaból – lépésbe – megállítás:

Az alapkiképzés végén gyakorolható a teljes felvétel, vagy parád. Végrehajtása: könnyű oldalhajlításban a külső szár erősebben kitart, súlypontot a hátsó külső lábra helyezük. Akkor gyakoroljuk, ha a ló a rövidített vágta már tudja. Helyesen akkor hajtja végre a ló, ha a megállítást ügetőlépés közbeiktatása nélkül végzi.

Természetes ferdeség: legtöbb lónak a jobb hátsó lába erősebben fejlett, mint a bal. Ennek a következménye a természetes ferdeség, ami még a magzat ferde fekvéséből adódik. Ha a lónak a támaszkodása nem egyforma – egyik oldalon a támaszkodás erősebb – ennek az az oka, hogy a jobb hátsó láb nem megy a jobb első láb nyomába, vagyis kitámaszt. Az ilyen ló legtöbbször a jobb csizma ellen is megy. Javítása oldalt léptető segítségek alkalmazásával lehetséges, azonban különös figyelmet kell szentelni a lendület és ütem megmaradásának, és az azonnali előrelovaglásnak.

## A LÓ UGRÓ KIKÉPZÉSE

Csak a jó erőben lévő, segítségeket felvevő, elengedett és engedelmes lóval kezdjük meg az ugró kiképzést. Az ugratás előtt hozzá kell szoktatni a lovat a különféle akadályokhoz.

Ugrókiképzés fokozatossága a fiatal lónál:

1. Cavaletti munka – átléptetni kis akadályokon –,
2. Tornáztató ugrások-,
3. Kis akadályok ugratása ügetésből-,
4. Ugrótechnika kifejllesztése vágtaból-,
5. Ismeretlen és nehezített körülmények között az ugrótechnika kifejllesztése.

Ad. 1. - Tornáztató cavaletti munka.

Célja először megtanítani a lovat hátból mozogni, másodszer a nyak és fej előrenyújtását elérni, mert ez az első előgyakorlata a helyes ugrómozgásnak.

Harmadszor megtanulja a súlypont hirtelen áthelyezését, ezzel az öntartása javul. Negyedszer nagy lépésbiztonság

fejlődik ki.

Cavaletti munkát lépésben, ügetésben és vágtában végezhetünk. Az elemek egymástól való távolsága:

Lépésben 80-90 cm távolság, és 20 cm magasság.

Ügetésben: 120-140 cm távolság, és 40 cm magasság.

Vágtában: 2,5 m - 3,5 m-i távolság, magassága 50-60 cm.

Ha a két elem között egy vágtaugrás közbeiktatását akarjuk elérni, akkor 7-7,5 m távolságra kell azokat állítani.

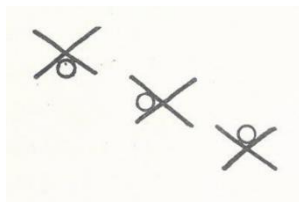
Két vágtaugrásnál 11 m a távolság,

A fiatal lónál eleinte lépésben, hosszú száron lovagoljunk át a három-négy elemből álló 20 cm-es cavalettin.

Munkaügetésben végrehajtott cavaletti munkánál minden alkalommal a földönfekvő rudakon kell kezdeni a munkát, és hátulról kezdve fokozatosan emeljük az akadály magasságát. Az akadályok felett ne könnyen ügessünk, hanem a lovas könnyű ülésben, meghúzott keresztcsonttal mérsékelten emelkedjen ki a nyeregből. A helyesen menő ló fejét és nyakát előre nyújtja, elengedett, lengő hátizmokkal ruganyosán lép át a cavalettin.

Gyakorlatban a cavalettit alkalmazzuk:

- a lovagló óra kezdetén az elengedett munka keretében. A három-négy elemből álló középállású cavalettin háromszor-négyszer ügessünk át.
- Tornáztató ugrókiképzésnél.

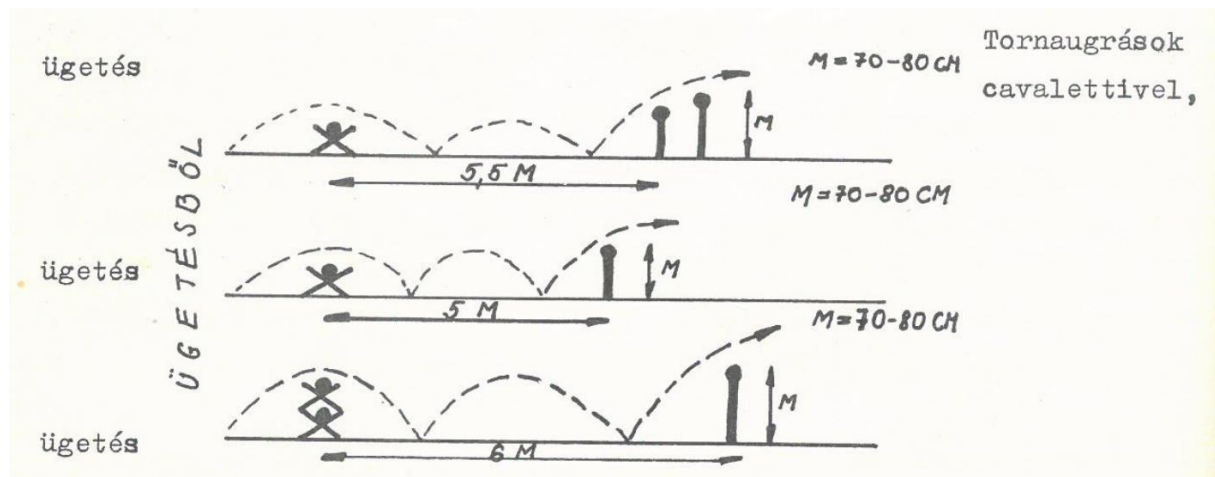


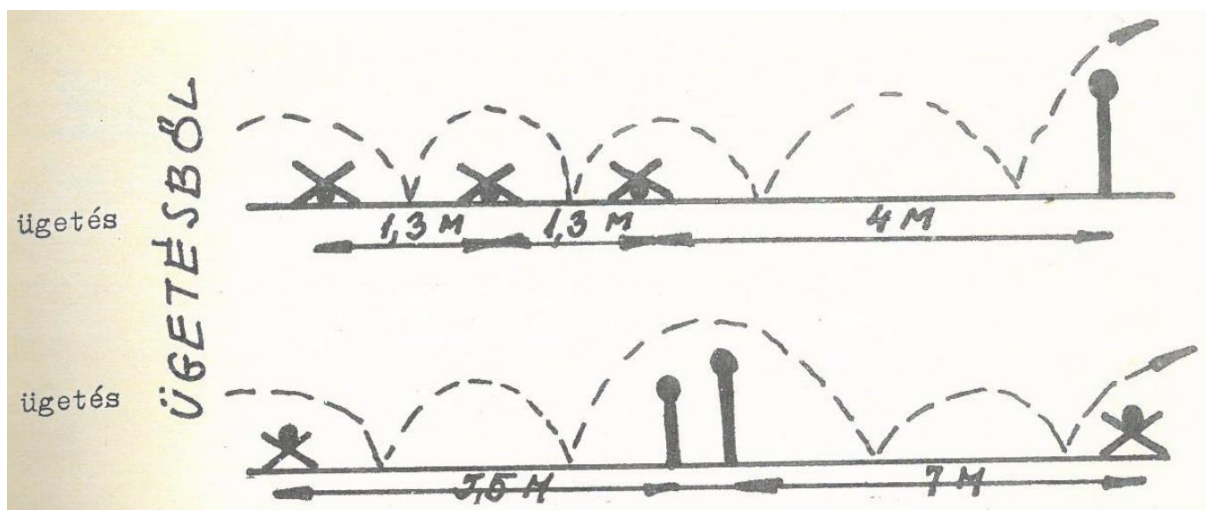
Cavaletti méretei

alacsony állásban 15-20 cm.

közép állásban 30-35 cm.

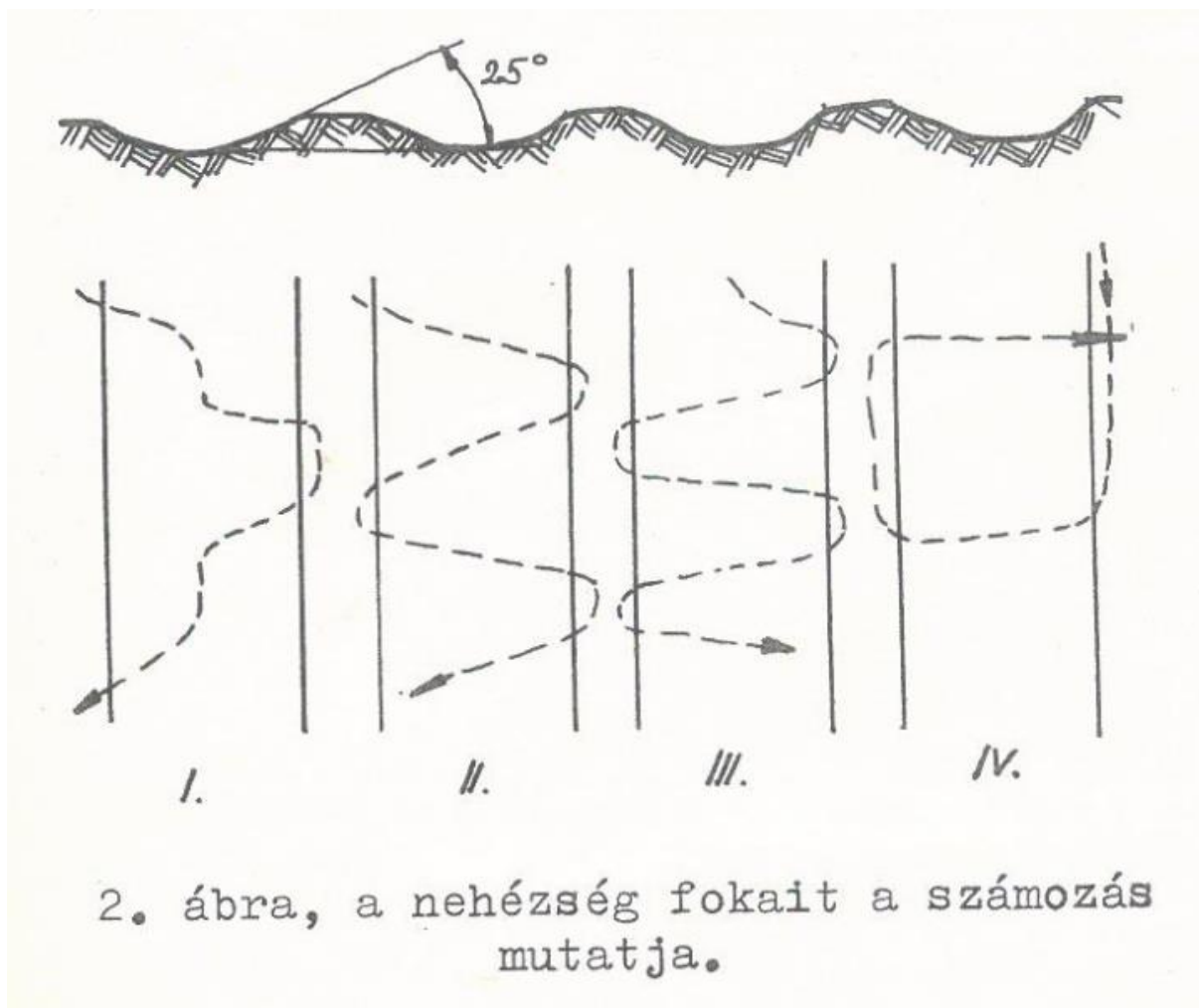
magas állásban 40-50 cm.





A fiatal ló ügyességét és erejének fokozását lejtőn való munkával érhetjük el.

- 35 fokos meredek lejtőn, lépésben és ügetésben, ennél magasabb illetve meredekebb lejtőn vágásban lovagolhatunk. Kitűnő erőfejlesztő munka.
- Tornáztatás enyhe lejtőn vagy árkon, a hátmozgás a lengő hát kifejlesztője.



2. ábra, a nehézség fokait a számozás mutatja.

Ad. 2. Tornáztató akadályok feletti munka célja az ugrás sztereotip stílus javítása, és mozgékonyág és ügyesség

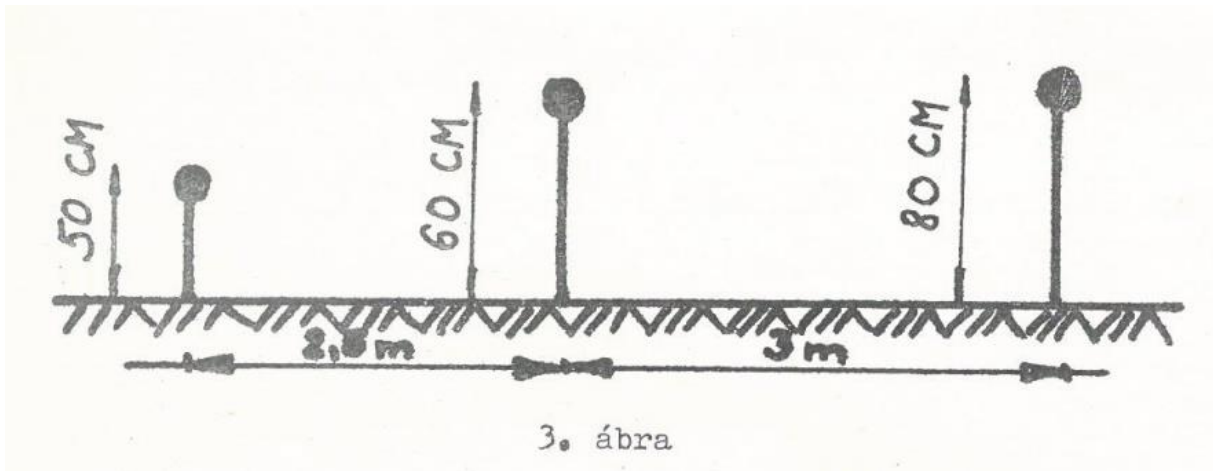


fejlesztése.

- a. Tornáztató ugrás, mögötte földön fekvő rúddal,-
- b. rövid távolságú tornáztató dupla ugrás,-
- c. torna parcours.

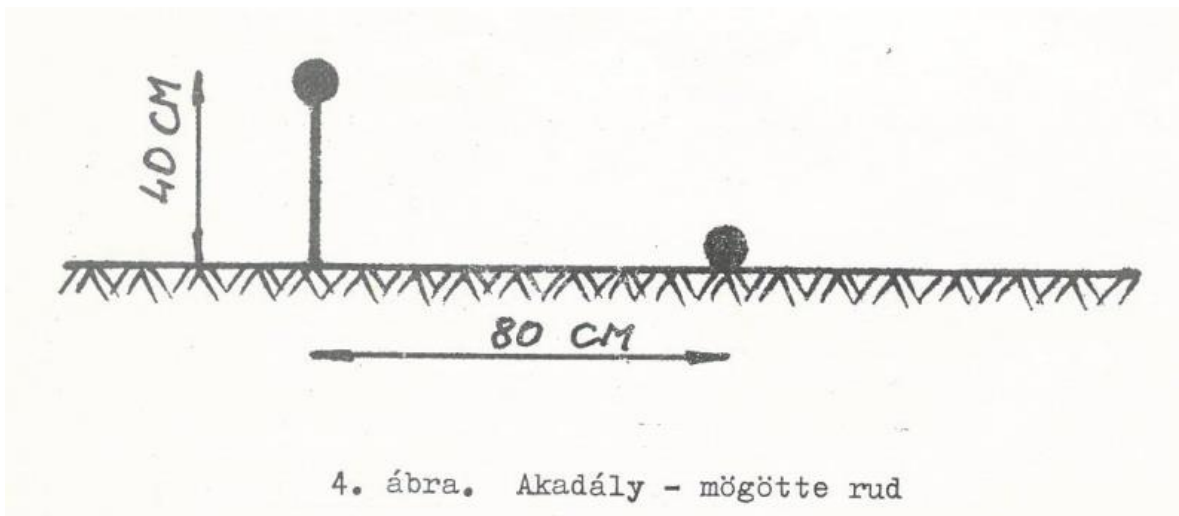
Ezeknek a gyakorlatoknak a célja a ló nyakának kinyújtása és a hátból való ugrás elérése, a hátsóláb emelő erejének fejlesztése, segítségekre való állítás és az engedelmesség fokozása. E gyakorlatok révén tanulja meg a ló az elugrás helyének kiválasztását.

#### Tornáztató cavaletti.



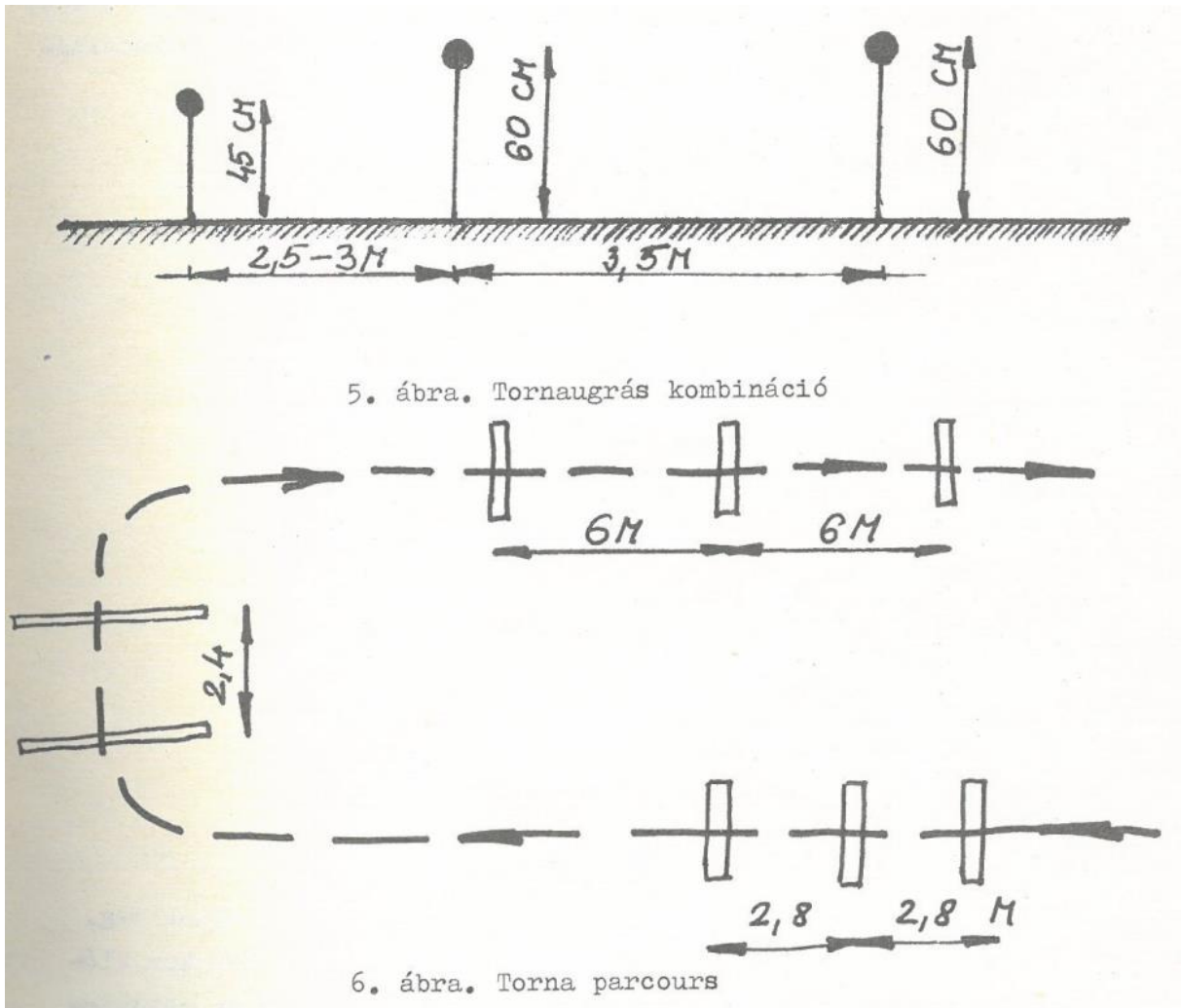
Az akadálysort ügetésből ugrassuk. Az akadályok magassága mindig hátulról kezdődjön.

Ad. a. Az olyan akadály, amely mögött a földön rúd van, igen nagymértékben javítja a ló ugrástílusát. Az arány akadály magassága és a mögötte elhelyezett rúd távolsága: 1:2, tehát 60 cm magas akadálnál 110 cm távolságra legyen a földön fekvő rúd. Hatására a hátsó lábak erősebben a súlypont alá lépnek, és ennek következtében megnyújtott lesz az ugrásnak az íve. Igen jó erőfejlesztő gyakorlat.



Ad. b. A tornaugrás + 2,5 m - 3,5 m távolságra elhelyezett egyszerű rúdadakályból épített ugráselem.

Szabály: az első akadályt ügetésből, a következőket már vágtaból kell ugrani.



A pályát üggetésben ugrassuk. A lónak ütemben kell maradni, hiba, ha a ló rátör az ugrásra, vagy elsiet. Ez a túlkövetelésnek a jele, vissza kell térni az ugró idomítás technikai elemeinek az ismétlésére.

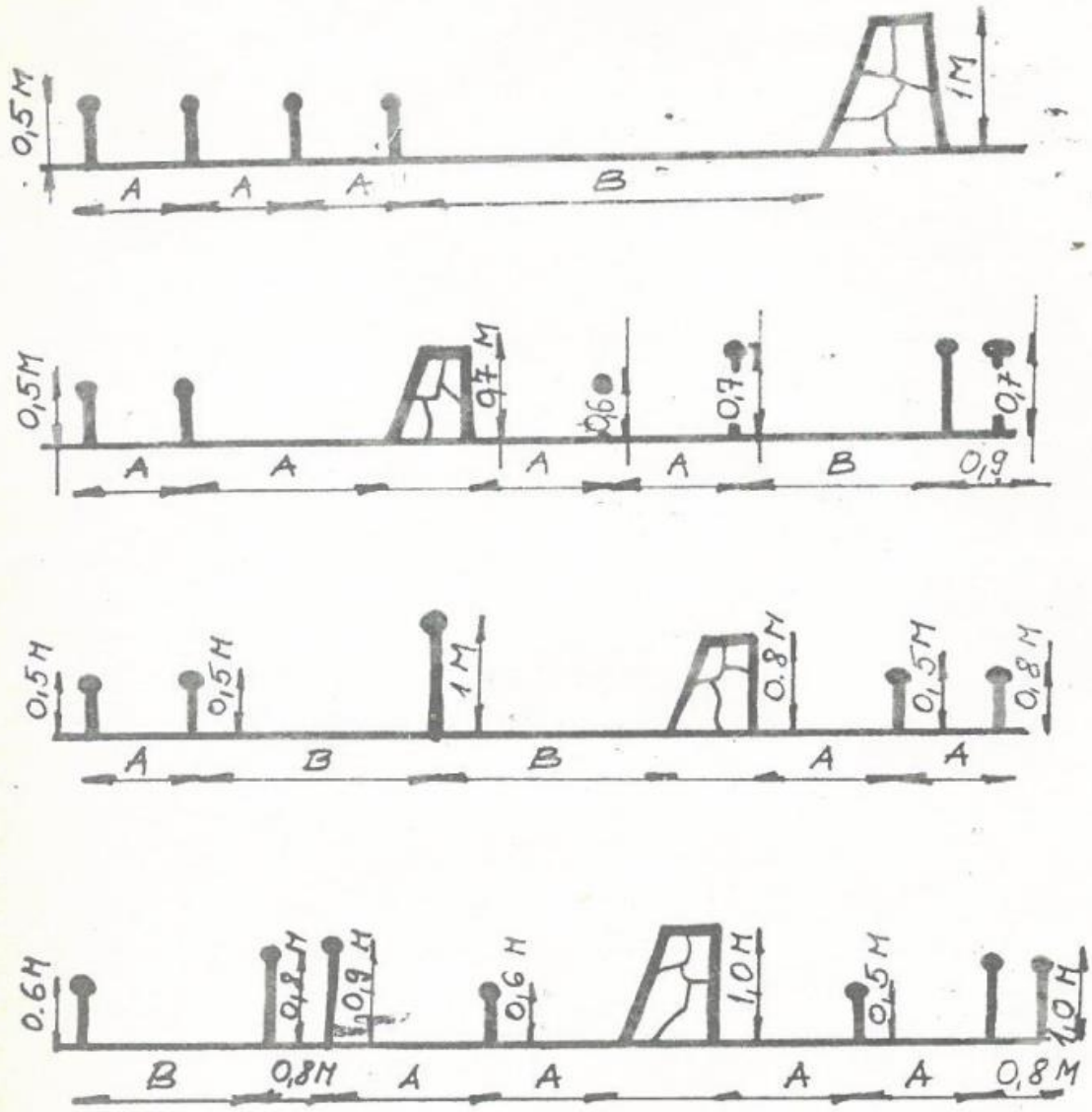
## KIKÉPZÉS CONCOURS AKADÁLYOKRA

### Csillag akadály.

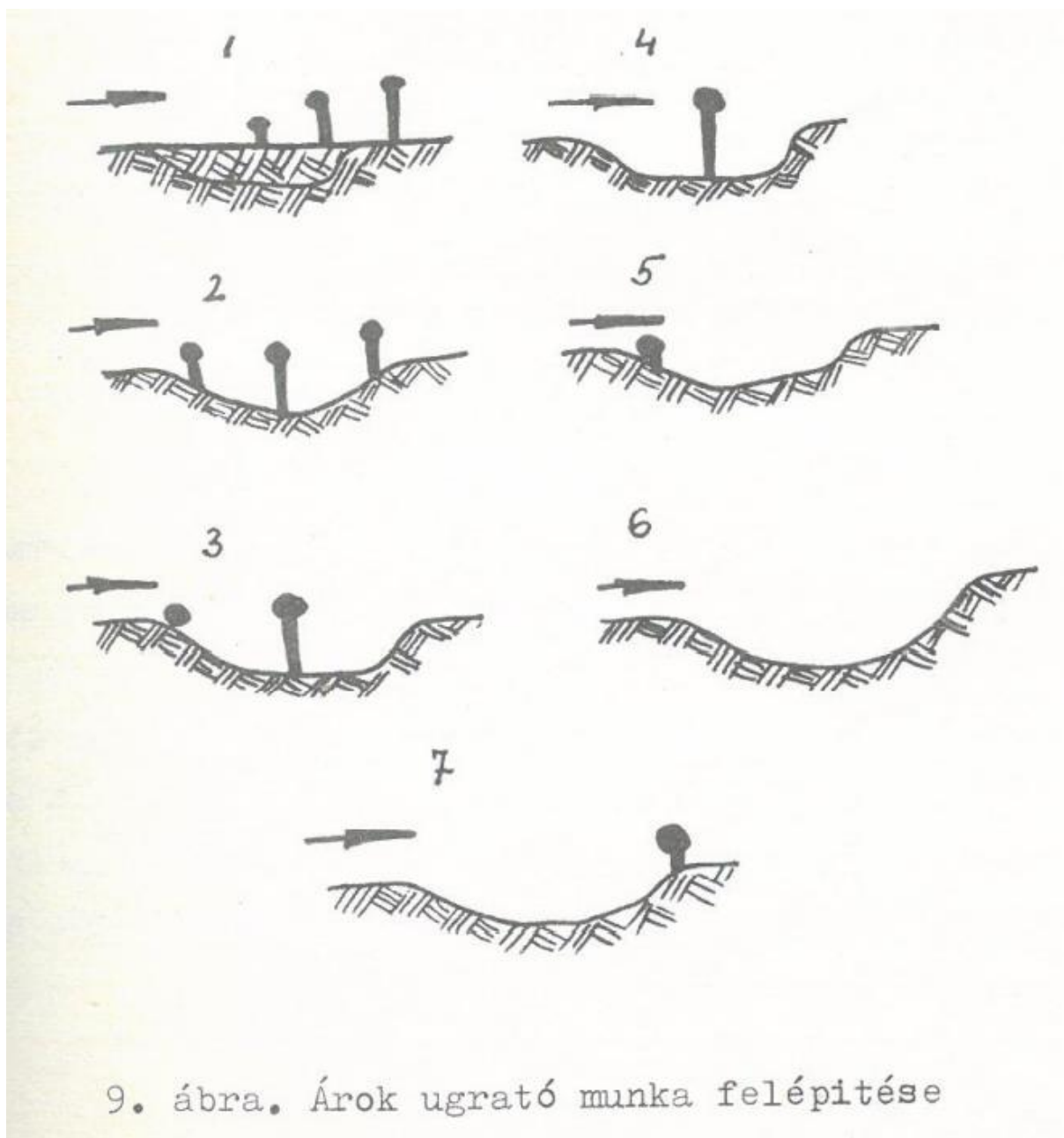
A lovat hozzá kell szoktatni azokhoz az akadályokhoz, amelyekkel a különböző versenypályákon a ló találkozni fog. Magasságuk 60-70 cm között legyenek. Az árok szélessége 1,5 m, oxer szélessége 60-80 cm. Kombinációk távolsága 3-4, vagy 6-6,8 m távolság.



$A = 3,5\text{ M}$      $B = 7\text{ M}$



8. ábra. Ugróstilus fejlesztő kombinációk



9. ábra. Árok ugrató munka felépítése

### III. UGRÓ-TECHNIKAI KIKÉPZÉS

#### UGRÓTECHNIKA KIFEJLESZTÉSE

Fiatal lóval az ugrótechnikai gyakorlatokat ügetésben végezzük, mert a lovat ügetésben könnyebb kézbentartani. A fiatal ló az egyensúlyát könnyebben megtalálja ügetésben, mint vágásban. A vágásban való ugrótechnikai gyakorlatokat akkor kezdjük meg, ha a lovas a vágta iramát biztosan tudja szabályozni. Hiba, ha az akadályra való rálovaglásnál az iram túlságosan felgyorsul, „a ló rátör” az akadályra. Ezt azonnal javítani kell. Ha a ló a támaszkodást feladja, vagy túlságosan belefekszik a szárba, vissza kell térni az idomító munkához. Ha a fiatal ló kitör, tegyük az akadályt alacsonyabbra és ügetésből lovagoljuk meg az akadályt.

##### A vágta ugrótechnika terjedelme és tartalma.

Hetenként két-három alkalommal végezzünk vágta ugrótechnikai munkát.

Az akadályok méretben és minőségben hasonlóak az ügetésben végzett munkánál. Először egyes ugrásokon gyakoroljunk. Két-három egyes ugrást állítsunk egymástól 3-4 vágtaugrás hossznyi távolságra. Ha az egyes ugrásokat a ló kifogástalan stílusban ugorja, térjünk át az összetett duplaugrások gyakorlására. /10,5 m, 6,8 m akadály közötti távolságok/. Az akadályok magassága 1 m körüliek. Egy munkanapon 3-4-nél több gyakorlatot ne végezzünk.

##### Kiképzés szokatlan körülmények között.

Ha a ló biztosan a „segítségek” alatt áll, különböző színű és változatos módon épített kombinációkon kell a lovat iskolázni. Csak akkor szabad a nehézségi követelményeket fokozni, ha a ló úgy stílusban, mint ugrásbiztonságban kifogástalanul dolgozik.

Ismeretlen akadályt először lépésben, egyenes vonalon rálovagolva közelítsük meg. Álljunk meg, adjunk lehetőséget arra, hogy a ló a nyakát kinyújtva az akadályt megnézzék. Többszöri ismétlés után, amikor a ló a rálovaglásnál teljesen nyugodt, először ügetésben, majd később vágásban kíséreljük meg az ugratást. Nehézség esetén ajánlatos vezetőló után a csordaöszönt kihasználva végezni ezt a gyakorlatot. A fokozatosság és a türelem biztosítéka a cél elérésének, a kiképzés folyamán később nem érhet meglepetés bennünket egy ismeretlen akadály előtt.

##### A vágta munka további fejlesztése.

A vágta ugrótechnikával párhuzamosan kell fejleszteni a ló vágtaozgását. Cél az, hogy a ló ütemét tartva a vágtaugrásának hosszát annyira tudja nyújtani, hogy a 400 m/perces iramot ütemváltoztatás nélkül el tudja érni. Ezt az iramot később 600 m/perc teljesítményig kell fokozni. Ezeket a terheléseket 500-800 m-es távolságokon gyakoroljuk.

##### Az ugrólovak továbbképzésének szempontjai.

Célja

- a. az eddigi edzés eredményeket megszilárdítani, az egyensúly- és a lovagolhatóságot javítani,-
- b. a ló izomzatának további fejlesztése,-
- c. az ugrótechnika tökéletesítése.

#### Mozgásügység fejlesztése tornáztató gyakorlatokkal.

Az alapkiképzésben elért eredményeket naponta megismétlődő gyakorlatokkal kell megszilárdítani. Ezért idomításban az előrehajtó segítségek és a felvételek által keletkezett elengedettséget állandóvá kell fejleszteni. Ezt nagymértékben elérhetjük az oldal léptető segítségek alkalmazásával, vállvezetéssel, az eleje és a hátulja körüli fordulatokkal és iramváltoztatásokkal. Az ilyen módon előkészített lóval az ugrókiképzésnél nem szokott nehézség lenni.

#### Az állóképesség fejlesztése hosszú munkavágtával és ügetéssel.

Az ugrás végrehajtása a lótól nagy erőkifejtést igényel, ezért szükséges az egyes izomcsoportok megerősítése olyan mértékben, hogy ezt az erőkifejtést hosszabb időtartam alatt is képes legyen tartani. Többféle állóképességet ismerünk, így: ügetés, vágta, és ugró-állóképességet. Az állóképességi gyakorlatokat elengedett lóval 330 m/perc iramban végzett vágtamunkával kezdjük. Az alkalmazkodás biológiai törvényeit messzemenően figyelembe kell venni. Formajavulást csak akkor érünk el, ha az eddig támasztott követelményekhez – amelyekhez a ló már alkalmazkodott – többletmunkát végzünk. Tehát a munkát addig kell folytatni, ameddig a ló a kisebb fáradtság jeleit nem mutatja. Ennek jele: a ló izzadni kezd, csóválja a farkát. Ajánlatos 5-10 percenként a kezeket váltani. Eleinte ezt a munkát ne folytassuk 10 percnél hosszabb ideig, majd lassú emelkedéssel 20 perces időhatárig fokozhatjuk. A munka befejeztével 5-6 perces elengedett munkát végezzünk ügetésben. Az állóképesség fejlesztéséhez szükséges gyakorlatokat hetenként egyszer végezzük.

#### Ugrótechnika fejlesztése.

Hetenként két-három alkalommal tornáztató akadályokon fejlesztjük tovább az ugrótechnikát. Az akadályokat gyakran változtassuk a távolságok változtatásával, valamint új kombinációk beállításával, és különböző típusú és formájú akadályokon gyakoroljunk. Az akadály-magasságok az egyes ugrásoknál 1,15 m, kombinációknál 1 m, árokszélessége 2 m legyen.

#### Nagyobb terhelésre való felkészülés.

Ha ezeknek az ugrótechnikai gyakorlatok magasságának és szélességének leküzdését a ló megtanulta, állíthatunk fel egy-két 1,20-1,30 m-es magas akadályt, és 3 m széles árkot. Nem szabad megfélemlíteni a ló ugróstílusának állandó javításáról és fejlesztéséről. Ha a ló a nagyobb méretű akadály ugrására ideges lesz, meg kell nyugtatni és idomító lovaglással kell a lovat rendezni. Az idegességnek leggyakrabban az az oka, hogy a ló bizonytalan az elugrás helyének megválasztásában.

#### Parcours lovaglásra való felkészülés.

Versenyen az egyes akadályok sorát kell ugrani. Ezért csak akkor kezdjük a parcours lovaglást, ha lovunk több akadályt folyamatosan képes lendületesen, egyensúlyban maradván leküzdni. Az akadályok között a lovas minden ugrás után állítsa a lovat „egyenesre”, és ezután az iram szabályozásával következzen a soron következő ugrás. Ha a ló rendszertelen lesz, az ugratást szüntessük be, ne tűrjük a helytelen stílusban végrehajtott ugrásokat. Először három-négy akadály elemből épített pályát ugrassunk, és utána idomító, elengedett gyakorlatokkal vezessük le a ló idegizalmát. Az akadályok ne legyenek magasabbak 60-70 cm-nél. Az akadálycsillag /5. ábra/ nagyon megfelelő a kiképzésnek ebben a szakában. Eleinte kombinációkat ne ugrassunk. Az elérendő cél az, hogy a ló kedvvel és lendülettel ugorja az egyes akadályokat.

A parcours lovaglásra való felkészülés gyakorlatait hetenként egyszer végezzük.

A kiképzés későbbi fokában, amikor az egyes ugrások magassága már eléri a 90-100 cm-t, állítsunk be kettes-

hármás ugrás-kombinációkat. A kombinációk magassága 10-15 m-rel legyen alacsonyabb az egyes ugrások magasságánál.

#### Ugróképesség fejlesztésének lehetőségei.

1. További kiképzéssel megtanítani a lovat az elugrás helyének a megválasztására,
2. Couloir – kézen ugrató pályán javítani a ló ugrótechnikáját.

Ad. 1. Az elugrás helyének pontos megválasztása képessé teszi a lovat az ugrás minőségének javulására.

Előforduló hibák: a ló messziről, túl korán ugrik el, vagy az akadály alá szaladva túlságosan közlel próbál az akadály fölött átjutni. Az első hibát szélesebb oxerrel, vagy az akadály mögött földre fektetett rúd, vagy cavaletti alkalmazásával javíthatjuk. A második hiba elkerülésére az akadály elé helyezett elugrórúdat, vagy cavalettit alkalmazhatunk.

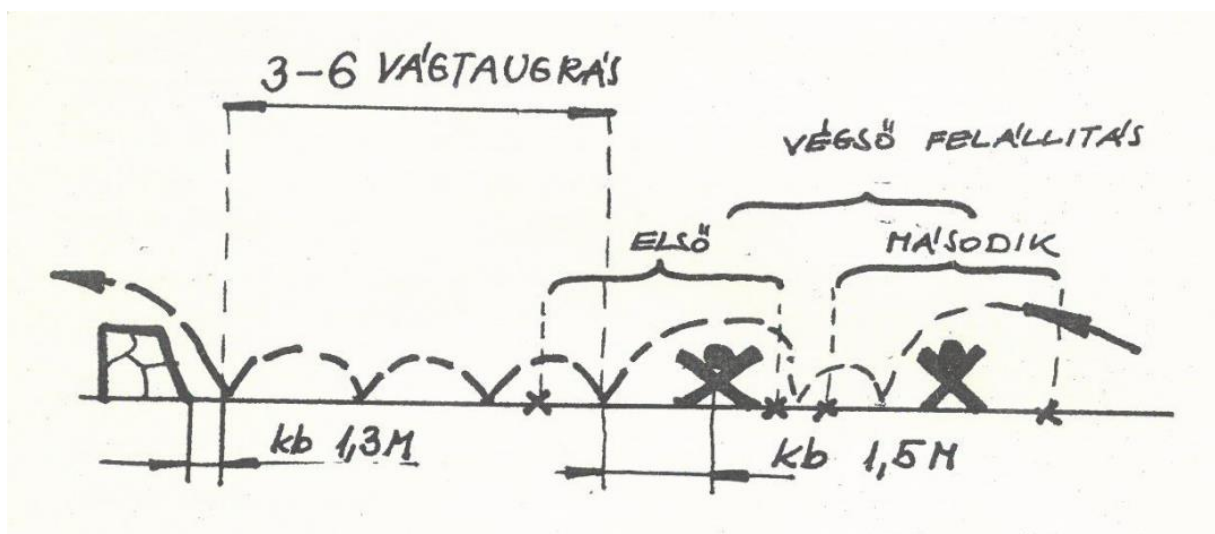
Fontos az, hogy az elugrás helyét a ló lépés hosszának megnyújtásával vagy rövidítésével találja meg. Az eredményes parcours ugratás érdekében fontos az, hogy a lovas ismerje lovának különböző iramban vágtaugrásainak a hosszát. Általában

300-330 m/perc iramban a vágtaugrás hossza	3 m,
350-400 m/perc iramban a vágtaugrás hossza	3,5 m,
400-500 m/perc iramban a vágtaugrás hossza	3,6-4 m.

Ezért az akadályt olyan iramban kell a lovasnak lovagolni, hogy a következő ugrásra kijöjjön a lónak az elugrás helye.

Az elugrás helyének pontos megválasztásával sok energiát takaríthatunk meg. Pl. ha a ló egy akadálnál 1 m-rel korábban ugrik el, ez 20 cm akadály magasság terhelésének felel meg. Minden 10 cm szélesítés 2 cm akadály-emelés terhelésének felel meg. Az elugrás helyének pontos kiválasztása nélkül magasabb ugrást nem lehet teljesíteni. Ezért nagyjelentőségű a vágtaugrás nyújtásának és rövidítésének képessége. A vágtaugrás hosszát a lovas a következőképpen állapíthatja meg:

Vágtaugrás hosszának megállapítása cavaletti segítségével.



Először 2 cavalettit felállítunk egy vágtaugrás hossznyi távolságra. Ezután 2-6 végtagugrásra kisméretű akadályt



állítunk. A cavaletti pár helyét addig változtassuk kisebbre, vagy nagyobbra, amíg az elugrótávolság a kis akadálnál nem helyes. /A cavaletti pár egymásközi távolságát nem szabad változtatni és azt az iramnak megfelelő távolságra kell állítani./

Összefoglalás: Az alapkiképzés 1-1,5 évig tartó időszakában megszerezte a ló mindazokat a tulajdonságokat, erő-állóképesség-engedelmesség-elengedettség stb., amelyekre építve a további szakkiképzés folytatható.

Az alapkiképzés alatt el kell dönteni, hogy lovunkat a lovassport melyik ágában – a díjlovaglás „ugratás vagy a military” szakkiképzésében – képezzük tovább. A ló magasfokú belovagoltsága nélkül a lovassport egyik ágában sem lehet eredményes továbbképzést végezni.

Ugró szakkiképzésbe csak veszületett ugróképességű lovat osszunk be. Ugrókiképzés megfelelő ugróerő nélkül eredménytelen próbálkozás. Az ugrómagasság nemcsak az ugróerőtől, hanem inkább az ugró-gyorserőtől – az izmok robbanásszerű működésének kifejlesztésétől függ. Azonban a verseny megnyeréséhez nem elég 3-4 magasabb ugrás teljesítése, mert ott – sorozatban több ugrást kell végezni. Ennek teljesítése érdekében az ugróállóképesség kifejlesztése is szükséges. Az ugróállóképességnek különös jelentősége az összevetéseknél van. Az egyes ugrások minősége a ló mozgásügyességétől függ. Maga az ugrás végrehajtása igen nagy ízületi mozgékonytságot és erő kifejtést követel. Ezért nem elég a helyes ugrótechnika kifejlesztése és állandó javítása, hanem azzal párhuzamosan kell haladni az erőfejlesztő gyakorlatoknak.

A helyes ugrótechnika feltétele: az iram rövidítésének és fokozásának képességéből, és a fordulékonyság harmonikus könnyed kifejlesztéséből áll.

A felsorolt tulajdonságok nélkül eredményes versenyszereplés nem lehetséges. Ha a felsorolt tényezőkből akármelyik hiányzik, nemzetközi eredményes szereplésre nem számíthatunk.

Az alapkiképzéshez tartozik a nyilvános szereplés körülményeihez való szoktatás is. A lónál is megtalálható a lámpaláz vagy rajtláz, amely fokozatosan végzett szoktatógyakorlatokkal megszüntethető. A nyilvános szereplés sok eddig szokatlan ingere elvonja a ló figyelmét és így erősen kipróbálja az idomítás sikerét. Ezért ajánlatos a gyakori részvétel a kisterhelésű versenyeken – különösen a Caprilli díjnak nyilvánosság előtt – versenyszerű lovagoltatása.

MINTA AZ ALAPKIKÉPZÉS /Nem séma/

6 hónapos felkészülési tervéhez /a fiatal lovak belovaglásának folytatása/.

Zaberőben lévő lovak részére, amelyek már alkalmazkodtak a lovas súlyához és a segítségeket elfogadják.

## 1. HÓNAP

### Kiképzés célja

„Segítségekre” való állítás megszilárdítása. Oldaltléptető segítségek. Egyenes vonalú mozgás ellenőrzése. Lendület fejlesztés.

### Nevelés, szoktatás

Az eddig tanultak anyagának ismétlése. Mindhárom jármódban úgy lovardában, mint terepen, odadobott szárral való lovaglás. Különböző színű és alakú akadályokhoz szoktatás. Megállapítások – különös figyelemmel a nyugodt mozdulatlan állásra.

### Idomító gyakorlatok

Ismétlése az eddig tanult anyagnak, vállvezetés lépésben, később egy-pár ügetőlépésben. Mindhárom jármódban „szárakat kézből”, „szárakat kézbe” változatlan iram- és ütemben. Kígyóvonalak munkaügetésben. Félvisszatartások. Lovardában sarkok kilovaglása. Nyolcasok lovaglása.

#### Iram, jármódok

Munka-ügetés, rövid ügetés. Munkaügetés, hosszú-száron lépés, munkavágta.

#### Átmenetek és felvételek

Nagykörön ügetésből lépésbe és fordítva. Lépést nyújtani és rövidíteni. Átlóvonalon fokozni az ügetést.

#### Ugrókiképzés

Egyes akadályokon vezető ló után. Földön fekvő rudakon hosszú száron átlovagolni. Ugrótechnikai gyakorlatok, 40 cm magas bak mögött 80 cm-re fekvő rúd. Cavaletti három-négy elemből, 30-40-40-50 cm akadálysor.

Egyes akadályok ugratása ügetésből 60 cm magasságig.

#### Terepkiképzés

Lejtőn felállított kis sövény ugratása. Különböző terepakadályok ugratása ügetésből 60 cm magasságig. Munkavágta-ügetés-lépés váltogatása.

#### Erő- és állóképességi munka

Hetenként kétszer-háromszor lejtőn ügetés munka. Munkaügetésben 2x2 km-es útszakasz, közben 500 m-es lépés munka. Munkavágta 2x1 km közben 1000 m lépés.

## 2. HÓNAP

#### Kiképzési cél

Lendület további fejlesztése – egyenesre állítás, át- és elengedettség javítása. Oldalt léptető segítségek tökéletesítése. Kondíció javítása.

#### Nevelés- és szoktatás

Nyugodt állás, akkor is, ha mellette mozgás van. Idegen akadályokhoz való szoktatás. Torna parcours 60 cm-es akadályokkal. Mászatás lépésben.

#### Idomító gyakorlatok

Mint előző hónapban. Vállvezetés tökéletesítése. Kígyóvonalak a hosszúfal mentén és az egész lovardában. Combravaló engedés lépésben. Lovardában kör, vagy négyszög kisebbitése, nagyobbítása lépésben. Félvisszatartások. Sarkok kilovaglása.

#### Iram, jármódok

Átmenetek munkaügetésből rövid ügetésbe, majd munkavágtába, mint előző hónapban. Ügetés fokozása. Lépés odadobott szárral.

#### Átmenetek, felvételek

Mint előző hónapban. Félvisszatartások javítása. Sok átmenet.

#### Ugrókiképzés

Cavaletti munka. Ugrótechnika-stílus javítása. Bak, utána földön fekvő rúd 60-60 cm magas ugratása. Ügetésből baksor 6 elemmel, 40-60-60-60-60-70 cm magas akadályokon. Tornáztató kombinációk 4-5 elemmel 60 cm

magasságig. Tornaparcours 4 elemből 60 cm magas akadályokon. Egyes akadályok ugratása 60 cm magasságig, árokugratás 1,5 m-ig.

#### Terepkiképzés

Mint előző hónapban. Enyhe lejtőn kis akadályok ugratása ügetésből 60 cm magasságig.

#### Erő- és állóképesség

Mint előző hónapban. Ügetés állóképesség fejlesztése 3x2,5 km-es távolságon 220 m/perc iramban, munkavágtá 2x1 vagy 1,5 km távolságon 333 m/perc iramban, közben 800 m lépés közbeiktatása. Mászatás meredek lejtőn, csúsztatás, hetenként egyszer.

### 3. HÓNAP

#### Kiképzési cél

Lendület, át- és elengedettség, egyenesre állítás tökéletesítése. Oldalt hajlítások. Vágtakondíció, ugrótechnika javítása.

#### Nevelés, szoktatás

Mint előző hónapban. Szoktatás az utcai forgalomhoz. Le- és felszálláskor nyugodtan állni.

#### Idomító gyakorlatok

Mint előző hónapban. Mindhárom jármódban iramváltoztatások körön és egyenes vonalon. Kör kisebbítés-nagyobbítás, lépés és ügetésben. Kígyóvonalak rövid ügetésben. Körön munkavágtá.

#### Iram, jármódok

Mint előző hónapban. Iram-változtatások.

#### Átmenetek- és felvételek

Mint előző hónapban. Munkavágtából fokozni a vágat.

#### Ugrókiképzés

Cavaletti munka. Ugrótechnika fejlesztése hosszúszáron ügetésből. Bak mögötte rúd 60x110 cm. Tornáztató szűk kettes ugrás 30x40 cm magas akadályokon, távolság 2,8 m. Baksor 6 elemből 30x40x50x50x50x60 cm magas. Tornakombináció 60x80 cm magas akadályokkal, változó távolságokkal, 2,50-3 m-ig.

Hetenként egyszer tornaparcours 4-6 akadályelemmel. Egyes akadályok ugratása ügetésből 60 cm magasságig, vizesárok 1,5 m vágatából.

#### Terepkiképzés

Mint előző hónapban. 60 cm magas természetes akadályok ugratása ügetésből. Mászatás-csúsztatás.

#### Erő- és állóképesség

Hetenként két-három alkalommal a lovagló óra végén enyhe lejtőn ügetés munka. Állóképesség ügetésben 2x4 km 240 m/perc iramban közben 1000 m lépés. Munkavágtá 2x1 km közben 600 m lépés.

### 4. HÓNAP

#### Kiképzési cél

Mint a múlt hónapban. Engedelmesség és kondíció kifejlesztése.

### Nevelés, szoktatás

Mint előző hónapokban. Hosszabb ideig tartó mozdulatlan állás.

### Idomító gyakorlatok

Mint előző hónapban. Eleje és hátulja körüli fordulat. Rövid ügetés tanügetésben – kígyóvonalak.

### Iram és jármódok

Átmenetek lépésből munkaügetés-rövid ügetés-ügetés. Lépésből beugratni munkavágtába. Sok iram változtatás. Átlóvonalon fokozni a vágót. Lépés hosszúságon.

### Átmenetek és felvételek

Mint előzőekben. Félvisszatartások, és iram változtatások.

### Ugrókiképzés

Ugrótornáztatási gyakorlatok cavalettin. Ügetésben ugrófejlesztő gyakorlat, mögötte rúddal 60x110 cm. Szűk kettésugrások 40-70 cm magas, 2,8 m távolságú akadályelemeken. Baksor 5 elemből, távolságok rövidítéssel nehezítve 50x60x60x60x80 cm magas akadályokon. Pinerolka 6 elemmel vágóban ugratva 60-80 cm magas akadályokon. Tornakombinációk. Hetenként egyszer tornaparcours 4-6 akadály elem 70 cm magas. Ügetésből egyesugrás 90 cm magasságig. Vágóban ugrótechnika fejlesztése 90 cm magas akadályon. Árok 1,5 m. Akadálysorok ugratása vágótól.

### Terepkiképzés

Mint előzőekben. Természetes akadályok 90 cm magasságban ugratva ügetésből és vágótól. Vízhöz való szoktatás. Ügyesség fejlesztése különböző terepkombinációkon. Enyhe lejtőn alacsony akadály ugratása mindkét irányból.

### Erő- és állóképesség

A lovagló óra végén hetenként két-háromszor lejtőn ügetés munka. Ügetés állóképességi munka 3x3 km 240 m/perc iramban, közben 500 m lépés hosszúságon. Vágta állóképesség: munkavágta 2x2 km-es távolságon 333 m/perc iramban. Közben 500 m lépés. Hetenként 1-2 alkalommal. Mászatás.

## 5. HÓNAP

### Kiképzési cél

Lendület, át- és elengedettség, egyenesre állítás tökéletesítése. Oldaltléptető segítségek fejlesztése. Kondíció javítás.

### Nevelés, szoktatás

Mint előzőekben. Mélyvízhez való szoktatás – úsztatás.

### Idomító gyakorlatok

Mint előzőekben. Kígyóvonal 3 ívben tanügetésben. Cavaletti munkák.

### Jármód – iram

Átmenetek mindhárom jármódban fokozásokkal. Lépésből beugratni vágót, fokozd a vágót, felvenni ügetésbe vagy lépésbe. Lépés hosszúságon, szárra állítás lépésben.

### Átmenetek-felvételek

Mint előzőekben. Vágtából rövid ügetésbe vagy lépésbe. Teljes felvétel /állj/ ügetésből, vágtából. Állóhelyből megindulások lépésbe, ügetésbe, vágta.

#### Ugrókiképzés

Tornáztató cavaletti munka. Ugrótechnika javítása ügetésből mögötte rúd 80-90 cm magas - 120 cm. Szűk tornaúgrások 40x90 cm magas 2,6 m távolság. Baksor 5 elemből 50-60-60-60-80 cm magas, az utolsó akadály 1 m-ig emelhető. Távolságok szűkítésével vagy növelésével nehezíthető. Oxer ugratása ügetésből 100x60 cm magasságban.

Vágta ugrótechnika: egyes akadályok 100 cm magas és 60-70 cm széles ugrások közepes vágtából. Árok 2 m. Hetenként két gyakorló parcours 6 akadályelemből 80-90 cm magasságban – középvágtából.

#### Terepkiképzés

Mint előző hónapokban. Különböző talajviszonyokon /homokos, füves, kötött/ egyenlőtlen terepen. Eleinte ügetésből, majd középvágtából 90 cm magas akadálykombinációkon legalább 3-4 akadályelem ugratása időméréssel az iramérzők fejlesztése céljából. Vízben lévő akadály vízbe és vízből való kiugrás.

#### Erő és állóképesség

A lovagló óra végén 3-4-szer lejtős terepen rövid ideig tartó ügetés munka. Hetenként egyszer 2x2 km ügetés munka 240 m/perc iramban, közben 500 m lépés. Munkavágta 2 km távolságon, 1 km 450 m/perc iramú vágta. Közben 600 m lépés.

### 6. HÓNAP

#### Kiképzés célja

Mint az előző hónapban.

#### Nevelés – szoktatás

Mint előző hónapban. Szoktatás a szállításhoz. Szoktatás zászlóhoz, zenéhez, nézőkhöz.

#### Jármód – iram

Mint előző hónapban

#### Idomító gyakorlatok

Állóhelyből mindhárom jármódban megindulás – megállítás. Kígyóvonal 6 ívben tanügetésben. Hátraléptetés. Lépésből gyakori beugratások. Sok kiskör, nyolcas, váltsd a köröket stb. Megkezdeni a vágtaúgrások rövidítését.

#### Átmenetek – felvételek

Mindhárom jármódban megindulás- és megállítások. Hátralépésből ügetésbe megindulni.

#### Ugrókiképzés

Ugrótechnikai kiképzés hosszúszáron.

- a. Ügetésben tornáztató ugrások 120 cm magas akadályokon, 60-80 cm magas rúd mögötte földön rúd 110 cm. Rövid távolságra állított kettesugrás, első 50, hátsó 90 cm magas. Távolság 2,8 m. Pinerolka 6 elemből 40-60-60-60-80-100 cm magas.

Parcours ugratás 6 elemmel 80-100 cm magas akadályon.

Ügetésből 110 cm magas 80 cm széles oxeren.

- b. Vágtában: munka vagy középvágtából 110 cm magas 80 cm széles akadály ugrása. Árok 250 cm széles, 4-6 elemből álló részparcours ugratása középvágtából fordulatokkal. 2-3 elemből álló 1 m magas és 1 m széles kettes, illetve hármas ugratások középvágtából.

#### Terepképzés

90 cm magas terepakadályok ugratása ügetés- és munkavágtából. Mélybeugrás 90 cm. Vízből kiugrás. Hullámos talajról felugrás, illetőleg mélybeugrás 60 cm nivókülönbségen.

#### Erő- és állóképesség

Hetenként egyszer, kétszer kombinált edzés. Ügetésben háromszor-három km 220 m/perc iramban dombos terepen. Közben 500 m lépés szünettel. 400 m/perc iramban 2x2 km közben 500 m lépés hosszúsáron. Versenyen részvétel, Caprilli díj kezdőknek. Pótló díjlovglás.

### 7. HÓNAP

#### Kiképzési cél

Az eddigi anyag ismétlése. Kondíció javítás, felkészülés a versenyekben való részvételre.

#### Nevelés – szoktatás

Kijavítani a fogyatékoságokat. Csoportban vágtamunkához való szoktatás.

#### Átmenetek – felvételek

Félvisszatartások és felvételek tökéletesítése.

#### Jármód – iram

Munkavágtát rövidíteni, rövid, illetve rövidített rövidvágtáig.

Iram fokozások 500-550 m/perc iramú vágtáig. Jármód és iramváltoztatások mindhárom jármódban.

#### Idomító gyakorlatok

Az eddigieknek, de különösen a gyengeségeknek a javítása. Röviden hátra arc. Sok kör, nyolcas, állandó szinttartása a lendület, át- és elengedett gyakorlatoknak, amelynek eredményeképpen a támaszkodás, az ütemesség és engedelmség fokozatosan fejlődik.

#### Ugróképzés

Ugrótechnika fejlesztése ügetésben, mint 6. hónapban.

Vágtában mint 6. hónapban, változatos, új akadályok építésével.

Hetenként egyszer gyakorló parcours ugratás 8 db 1 m magas 1 m széles és egy kettes ugráskombinációval.

Legmagasabb egyes ugrások 120 cm magas és 150 cm széles akadály legyen. Árok 3 m széles. Hármas ugráskombinációk. Iram 350 m/perc.

#### Terepképzés

Terepakadályok egyenlőtlen talajviszonyokon 90 cm magas és 150 cm széles akadályokon. Ügetésben, munkavágtában és 450 m/perc iramú középvágtában. Mélybeugrás 1 m, vízbe- és vízből való kiugrás.

#### Erő, állóképesség

Hetenként két alkalommal kombinált edzés /díjlovglás-tereplovglás-ügetés és vágtaállóképesség fejlesztés, terepakadályok ugratása, egyes kombinációk gyakorlása/. Ügetés állóképesség 2x3 km 220 m/perc iramú hullámos

terepen, közben 500 m lépés hosszúsáron. Vágtaállóképesség 2x1 km-es távon 500 m/perc iramban, közben 500 m lépés hosszúsáron.

## 8. HÓNAPTÓL

### Kiképzési cél

Felkészülés a versenyekre. Részvétel Caprilli díjban kezdőknek 2 hetenként ajánlott. Ugyanúgy alacsonyfokú díjlovaglásokon való részvétel is. Ajánlatos az elérhető közelségben levő lovasiskolákkal egyeztetni a kiképzési terveket, hogy ezek a felkészülési versenyek a ló és lovas számára versenyszerűen megrendezhetőek legyenek. Természetesen figyelni kell arra, hogy azonos kiképzési fokon lévő lovak versenyezzenek egymással.

Vadászlovaglásokon való részvétel hetenként egy alkalommal könnyű terhelésű munkával. Célja:

- a. a ló szokja meg a csoportban a nyugodt és folyamatos vágatát,
- b. tanulja meg a szilárd vadászakadályokon a tiszta és lendületes ugrást.

Fiatal lóval vadászlovaglás végén szokásos „kifutón” ne vegyünk részt. A vadászlovaglásra a lovakat természetesen elő kell készíteni, 2-3 km-es 400 m/perc iramban való vágta teljesítésére. Ezt a munkát ajánlatos csoportban – hasonlóan mint a vadászlovagláson – végezni.

### Részvétel díjlovagló versenyeken

Fontos a ló járásának tisztasága, lendületes előremenése, át- és elengedettsége. Az idomító vizsga célja a ló könnyed, harmonikus benyomást keltő bemutatása, amely megfelel a ló idomítottságának.

Az ugratás-nál a cél nem a hibátlanságra való törekvés és a nyeres minden áron való elérése, hanem a jó stílusban ugró, harmonikusan, könnyedén vezethető lovaglás. Iram 320-350 m/perc közötti középvágta. A verseny előtt két héttel lovagoljunk 6-8 akadályelemből álló részparcoursokat, amelyben legalább egy kettesugrást állítottunk. Az akadályok magassága valamivel alacsonyabb legyen a versenyben kiírt akadály magasságainál. Egy héttel a verseny előtt 10-12 akadályelemből álló parcourest ugrassunk egy hármassugrással. Az akadályokat meghívóan építsük és azok 20 %-a legyen méreetszerű.

Két nappal a verseny előtt könnyű idegnyugtató munkát végezzünk, lehetőleg terepen. A verseny után ugyancsak két-három napig terepen, sétalovaglás keretében adjuk meg a „helyreállító munka” feltételeit a lónak.

### Felkészülés a versenyév végéig

#### A kiképzés célja:

Lendület, át- és elengedettség, egyenesre igazítás és engedelmesség állandó javítása és tökéletesítése. A ló kondíciójának, valamint erő- és állóképességének fokozatos fejlesztése. Versenytapasztalatok kiértékelése és kijavítása a hibáknak.

#### Nevelés – szoktatás

A kiképzés súlypontját a fogyatékoságok javítása képezze.

#### Idomító gyakorlatok

Eleje és hátulja körüli fordulatok, sok körváltás iramváltoztatással. Ellenvágta gyakorlása. Gyakori beugratások egy-két lépés közbeiktatásával a másik kézre. Fokozatos összeszedési gyakorlatok ügetésben és vágatában. Combra való engedés, vállat be – féloldalazás.

#### Jármód – iram

Munkaügetés, ügetés, munkavágta, középvágta, lépés. Terepen 400 m, később 500 m/perc iramban. Rövidített rövidvágta ellenvágtaban. Átmenetek vágtaból lépésbe.

#### Átmenetek – felvételek

Az eddig gyakorolt fél és teljes felvételek tökéletesítése, lépésből vágtaba és fordítva. Lépésből sebes ügetésbe és fordítva.

Lépésből hátralépés – megállás nélkül lépés. Általában a felvevő és előrehajtó segítségek finomítása.

#### Ugrókiképzés

Az ugrótechnika fejlesztése.

- a. ügetésben ugrótechnika: tornáztató ugrás mögött földön fekvő rúd 60x110 cm. Ez az ugrás a ló hátmozgását javítja és az elugrás távolságának megválasztását fejleszti. Rövid távolságra állított kettesugrás elől 50, hátul 100 cm magas 3 m távolságon. Pinerolka 6 elemből 50-70-70-70-70, a végén 100-110 cm magas akadálysoron. Ezt a távolságok rövidítésével vagy nyújtásával nehezíthetjük. Az elemek távolságát 1-2-3 vágtaugrás távolságra is állíthatjuk. Az ügetésben ugratott egyes akadályok magassága 110-120 cm magas és 60-80 cm széles.
- b. Vágtaugrótechnika fejlesztése: 110-120 cm magas 60-80 cm széles akadályokon mint egyesugrásokat munkavágtaban, később középvágtaban. Árok szélessége 3-3,5 m. Hetenként egy alkalommal 4-8 akadályelem ugratása versenyszerűen.

Iram 350 m/perc. A vonalvezetésbe állítsunk be fordulatokat. Tornáztató kettesugrás, elől 50, hátul 100 cm magas, szűk és tág távolságra állított akadályokon. Az előrehaladottabb lovak részére az akadály magasságot 120 cm-ig, és a szélességet 130 cm-ig emelhetjük. Mélybeugrás 120 cm-ig. Kettes-hármas kombinációk a tornaparcours keretében 110 cm magas akadályokon.

#### Erő- és állóképesség

Hetenként kétszer: 2x2 km 330-400 m/perc iramban vágtamunka.

Közben 500 m lépés hosszúszáron.

## Caprilli díj

#### Értékelés:

A pontozás FEI-előírásnak megfelelően az idomítás jelentőségének kidomborításával, összehasonlítva az ugratáshoz 2:1:1 arányban történik.

Példa: 100 pont a /idomításban/ díjlovaglásban hasonló értéknek felel meg, mint 50 pont a ló ugróstílusáért és 50 pont a lovas ugróstílusáért kapott pontok.

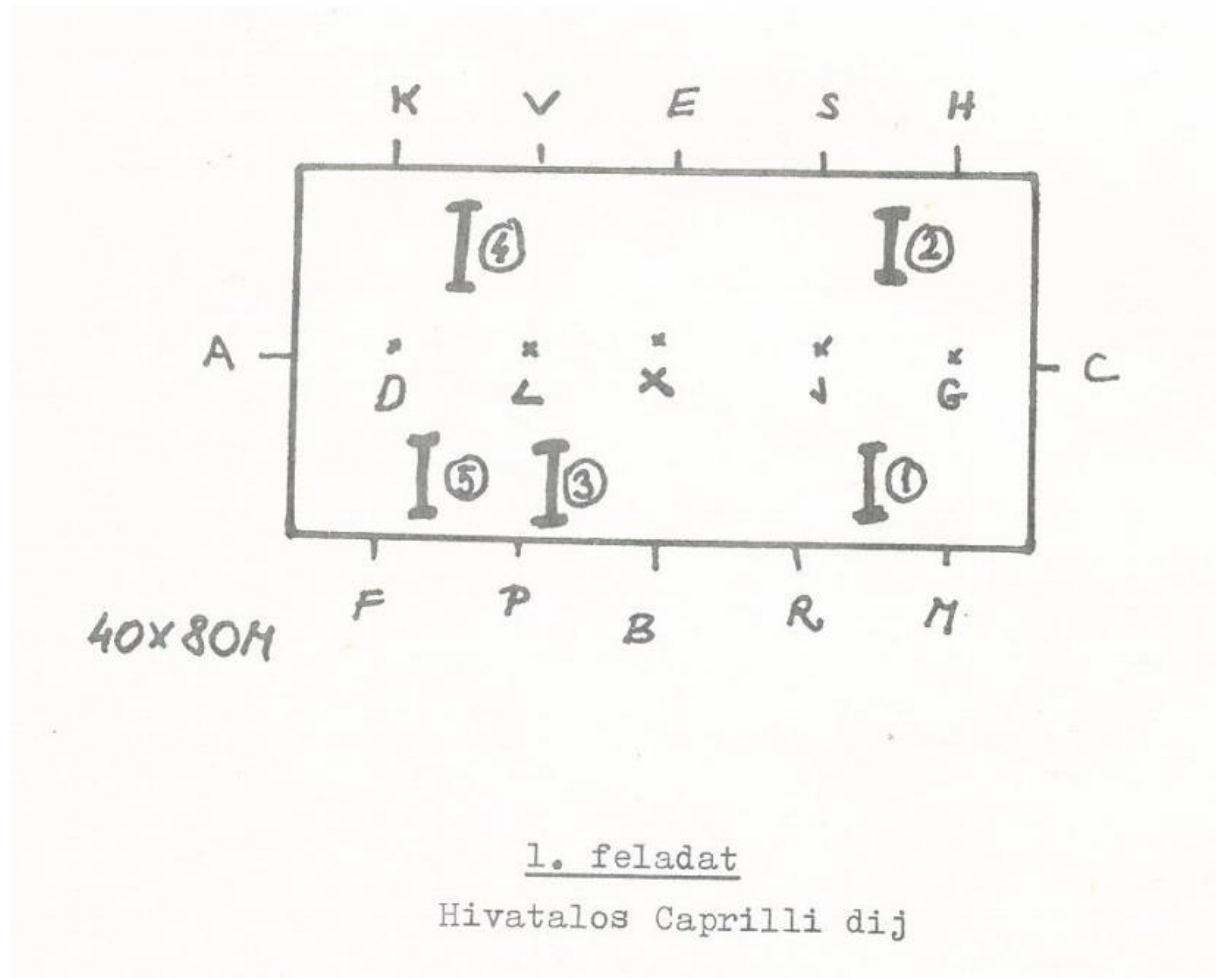
Az ugró stílusért és az ugráshibáért pontlevonást alkalmaznak:

Akadály leütése:	1 büntetőpont
Engedetlenség:	2 büntetőpont
Megállás:	3 büntetőpont
Bukás:	4 büntetőpont



Ugyanazon akadálynál harmadik megállás /mint militaryban/ kizárás.

Pontozás: 0-10 pontig.



		HIVATALOS FEI „CAPRILLI DÍJ”	Idomítás	Lovag ugratása	Ló ugrása
		Legtöbb pont: 200 Idő: 11 l/perc			
1.	A-nál G. C.	munkavágtában Állj – tisztelgés – munkalépést balkézre	5	-	-
2.	S.	fordulat balra, 1. és 2. sz. akadályok között nyolcas	5	-	-
3.	L. L.	után X munkaügetés fordulat balra, nyolcas a 3. és 4. akadályok között	5	-	-
4.	D.	jobbra beugratni	5	-	-
5.	A. A. B-E.	jobb kézre egyszer körbe utána negyedfordulat jobbra, 4.sz. akadály ugrás vonalat elérve fordulat jobbra, utána egynegyed fordulat balra, 1. sz. akadály ugrás, munkaügetés	- - -	5 5 5	5 5 5

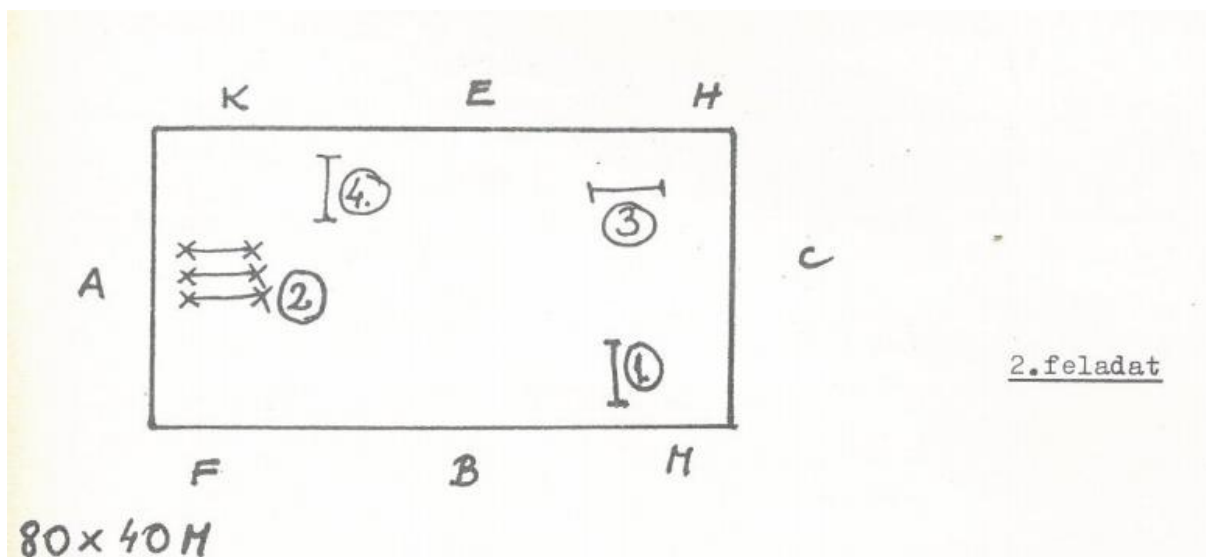
	X.	balkézre			
6.	C.	Állj! 4 lépést hátralép, lépést indulj	5	-	-
7.	H.	Munkaügetés.			
	S.	Fordulat balra, egynegyed fordulat jobbra munkavágtában 3 sz.	-	5	5
		akadályugrás és 5. sz. nyomvonalnál jobbkézre	-	5	5
8.	K-M.	Fokozd a vágatát			
	M.	Munkavágta – fordulat jobbra a nyomvonal előtt félkörrel jobb kézre	10	-	-
9.	G.	negyedfordulat jobbra, 1 sz. akadályugrás	-	5	5
	B-E.	vonalat elérve fordulat jobbra			
	X-nél	1-2 lépés közbeiktatásával balkézre beugratni egynegyed fordulat balra	-	5	5
		4. ugrás, balkézre munkaügetés	5	-	-
10.	R.	tanügetésben átváltás B-nél befejezni	5		
	B-nél	átváltás, R-nél befejezni	5		
11.	C.	balkézre beugratni, munkavágta M-ig			
	M-K	fokozd a vágatát			
	K	munkavágta			
12.	F.	fordulat balra, nyomvonal előtt félkör balra	10	-	-
	D.	Félkör balra 5. 3. 1. akadály ugrás		20	20
		nyomvonalnál jobbkézre munkaügetés	5		
13.	M-E	sebes-ügetés			
	E.	munkaügetés			
	C.	lépést	5	-	-
14.	M-K.	álóváltás szabad lépésben			
		munkalépés	5	-	-
15.	A.	középből			
	G.	Állj – tisztelgés-lovardából hosszú szárlépést	5	-	-
16.		Lovas ülése és befolyása	5	-	-
		Összesen:	100	50	50

Idomítás 100 pont  
Lovas ugratás 50 pont  
Ló ugrása 50 pont

---

Összesen: 200 pont

Akadályhiba levonása: 0 pont  
Elérhető pontszám: 200 pont



		CAPRILLI DÍJ KEZDŐKNEK				
		Legtöbb elérhető pont: 240, - Idő 10 ½ p.				
		Akadály: 2-3 Cavaletti				
			Idomítás	Lovag ugratása	Ló ugrása	Akadályhiba
1.	B. X. E. E-H	Belovaglás munkalépésben Állj – tisztelgés – lépést indulj jobb kézre között munkaügetés 1. sz. akadály körül kiskör	10			
2.	B.F. E.	Fordulat jobbra 3 cavalettin átügetni Állj! – 4 mp. mozdulatlanság – utána ügetés indulj	10	10	10	
3.	M-K.. H-E..	Álóváltás, X-nél lábváltás, 1. sz. akadály körül kiskör között fordulat balra, 3.sz. akadály ugrása, jobbkézre	10	10	10	
4.	A..	Állj! – 4. lépést hátra lépj – munkaügetés indulj	10	-	-	
5.	K. H.	Ügetést fokozni Munkavágtába beugratni	20	-	-	
6.	A. C. M-K.	1. sz. akadály körül kiskör fordulat jobbra, 4 sz. akadályt ugratni munkaügetés álóváltás, X-nél ülésváltás	10	10	10	
7.	M.	Ügetés – Fokozd az iramot. Balkézre munkavágtá	20	-	-	
8.	A. H.	4. sz. akadály körül kiskör Fordulat balra, 1. sz. akadály ugrás Fordulat balra, 3. sz. akadály ugrás falnál balkézre	- 10	10 10	10 10	
9.	C. E.	Munkaügetés Állj 4 lépést hátra lépj – ügetést indulj	10			

10.	E.	Fordulat balra átügetni 3 cavalettin		10	10	
	B.	Fordulat balra				
	X.	Állj – tisztelgés – lépést indul Balról lovardából	10			
		Összesen:	120	60	60	

Idomítás: 120

Lovas ugrás: 60

Ló ugrás: 60

Összesen: 240

Ugráshiba: 0

ÖSSZESEN: 240

### Caprilli díj bírálata

Az idomítást, a ló ugrósfílusát és a lovas ugróülését egyidőben bírálják.

Egy bírónak ugrást és idomítást elbírálni nehéz, ezért legkevesebb két bíró szükséges. Egyik az idomítást, másik az ugrást bírálja.

Az ugrást bíráló munkája attól a momentumtól kezdődik, amikor a ló az akadályra ráhúz /7-9 m/, és a landolás utáni egy vágtaugrásnál fejeződik be.

Az idomítást elbíró bíró szerepe a pályán végzett összes mozdulatok /ugráson kívül/ elbírálása. Elsősorban a ló kiegyensúlyozott, szabályos lábsorrendjét kell értékelnie. A fej és a nyak szabad, természetes tartása a legbiztosabb jele az alapos és gondos idomítómunkának.

A legmagasabb pont a ló tarkója /nem a harmadik csigolya/.

Az orrvonal a függőleges előtt kell legyen – súlyos hibának kell minősíteni, ha az orrvonal a függőleges mögé kerül – mert a leírt fejtartás a fő jellemzője a modern ugróiskolának.

A lónak mindhárom jármódban az alkatának és egyéniségének megfelelő ütemben kell végezni a feladatokat.

Alapkövetelmény a könnyű támaszkodás mindkét oldalon egyformán. /A lovas keze nem lehet a ló ötödik lába./

A ló mozgásának lendületesnek és folyamatosnak kell lennie úgy, hogy a hátizmok meghúzásával a hát is rugalmasan résztvesz a ló mozgásában.

A hátnak hintázó rugalmasság látszatát kell keltenie.

Ha kört, vagy más fordulatot kell lovagolnia, a lovat úgy kell vezetni, hogy a haladás vonala egyenesen az akadály közepén vezessen. Az akadály körüli kör lovagolásánál az akadály közepe kell képezze a kör közepét is.

A kör átmérőjének 6 m-nek kell lennie /az akadályok 3 m szélesek kitoró nélkül/.

A kör lovaglása előtt egy lóhosszal, a befejezés után pedig ugyancsak egy lóhosszal tanügetésben kell lovagolni.

Ha a lovasnak egy akadályt ügetésben kell ugrania, nem számít hibának az, ha a ló az akadály előtt /kb. 7 m/ tiszta

lábsorrenddel vágtni kezd. Természetesen csak abban az esetben, ha ez nem okozott a lónál merevséget és az előremenés iramában nem történt változás /nem rohant el a ló/.

Ha a ló az akadály fölött lábat váltott és ezért a további feladatot hamis vágóban kezd, nem számít hibának abban az esetben, ha ezt a lovas észreveszi és egy-két ügetés-lépés közbeiktatásával átugrat a másik kézre és továbblovagol. A váltásnak folyamatosnak kell lennie.

Ha a feladat folytatása ugrás után a másik kézen való vágót követeli meg és a ló az akadály fölött a kívánt kézre lábat váltott, a lovasnak nem kell megszakítania a folyamatos iramot, lovagolhat tovább. Ha a lovas nem ezt teszi, hanem a lovát felveszi és újból beugratja, a bírálónak kifejezésre kell juttatnia, hogy a lovas-érzés a lovasban nincs eléggé kifejlődve /pontot kell levonni/.

Az ugrást bíráló feladata nehéz, ezért gyakorlott szemű bírót igényel. Rövid pillanatok alatt kell elbírálni a ló ugrás tudását, ezen kívül, amennyiben a lovast is bírálja, a lovas ülését, lábainak helyzetét /sarok, térd, alsó lábszár/, testtartást, szártartást, az ugrás mindhárom fázisában /elugrásnál, lebegésnél és földre érésnél/.

#### Lovas értékelése ugrásnál

A lovas stílusát az ugrásnál kell megfigyelni, és ezt nehezebb megítélni, mint a lóét. A lovasnál a mélyen leszorított sarokkal, jól záró /térd és a lábszár felső részével végrehajtott/ zárt ülést kell figyelni.

Az ugrás három fázisában /kitámasztás-lebegés-földreérés/ ennek meg kell maradnia.

Ha a sarkot felhúzzák, ez a térd felhúzását és az ülés egyensúlyának megzavarását vonja maga után. A láb előrecsúszása következtében a lovas ülése hátramarad, a lovas a ló mozgásától lemarad, ezáltal a ló egyensúlyát megzavarja.

Ha a lovas púposán ül, fejét lógatja, ennek következtében lemarad a ló mozgásától.

Földreéréskor nem szabad a ló hátát terhelni és a ló szabad hátát megtörni.

Kéz a nyak két oldalán a ló szája irányában követi a ló nyakának a kinyújtását.

A szár- és alkar egy vonalat képez.

A ló nyak, és fejmozgásának megzavarása a legsúlyosabb hiba.

Az ugrás és az egész lovaglás alatt az érintkezésnek meg kell maradni.

Az akadály előtt a szár odadobása, a sörény irányában előremenő kéz, a lónyak melletti mozdulatlan kéz, vagy a hátraigazítás hiba.

A kéznek nem szabad a fül irányában előremenni, mert ebben az esetben a lovas könnyű ülése nem biztosított.

Földreéréskor nem szabad a kéznek merevnek lennie.

A szár maradjon meg egyforma mértékben. Ne a szár kézből való kicsúsztatásával, hanem a kar kinyújtásával biztosítsuk a szár meghosszabbítását.

Ha a ló az akadálytól az egyensúlyát elveszti, teljes szárszabadságot kell adni, mert csak így nyerheti vissza az egyensúlyát.

Az előzőekben felsoroltak a leggyakoribb hibák, ezért nagyon hasznos a lovasok részére az ülés hibák felismerése, mert csak ezután lehetséges azok kijavítása.

#### Ló ugrása

Könnnyű száron, jól kiegyensúlyozott mozgással egyforma ütemben menjen az akadályra.

Ha rásiet az akadályra /ütemét gyorsítja/, levonással büntetendő. A ló akadálytól való félelmét vagy idegességét, a pontozásnál kifejezésre kell juttatni.

Ugrás után egyforma nyugodt ütemben kell továbbmenni, nem felgyorsulni. Nem az a fontos, hogy milyen magasat, hanem milyen stílusban ugrik a ló.

Értékelendő: hosszú nyakkal, mély fejtartással, szép basküllel végrehajtott ugrás.

Cavalettin ügetésben 1,30 cm távolságra kell állítani.

A ló hosszú nyakkal, a fejét előre, lefelé nyújtva menjen át. Hátsó lábát jól emelje, ne kopogtassa az akadályt.

Cavalettin lassú iramban, könnyű ülésben kell lovagolni, nem pedig tanügetésben.

## IV. FORMÁBAHOZÓ IDŐSZAK

### UGRÓSZAKKIKÉPZÉS ELSŐ ÉVE

Az alapkiképzésben megszerezte a ló mindazokat a fizikai képességeket, amelyre felépíthető a szakkiképzés magasabb terhelése. Ezek az ugróerő és ugró gyorsaság, ugró állóképesség, valamint az ugrótechnika, ami a mozgásügyesség függvénye.

A szakkiképzésnek a célja a felsorolt tulajdonságoknak folyamatos és fokozatos továbbfejlesztése. Bármelyik tulajdonság hiányos kiképzése, illetve elhanyagolása az egész kiképzés eredményét teszi kérdésessé.

### A SZAKKIKÉPZÉS FELOSZTÁSA

Ugratásban eredményt csak különleges ugrótechnikai kiképzéssel és fokozódó edzésterheléssel felépített, változatos gyakorlatokkal érhetünk el. A munkának a helyesen értelmezett ugróidomításon kell alapulni.

A nehézséget fokozza, hogy a terhelések és gyakorlatok összeállítását a ló egyéniségéhez kell szabni. Minden ló különböző egyéniség, ezért más-más munkát igényel.

A szakkiképzés időtartama 3-4 év.

Ez a többéves felkészülési időszak két részre tagolható:

- a. / a teljesítőképesség kifejlesztésére. Ezt az időszakot FORMÁBAHOZÓ idősznak nevezik.
- b. / a teljesítőképesség megtartása – ez a FORMÁBANTARTÓ időszak.

Ad. a. Minden lóból nem lehet elsőosztályú concourslovat kiképezni. A teljesítőképesség felső határát megszabja a lónak veleszületett ugróképessége. Azonban a legtehetségesebb ló sem érheti el ezt a szintet, ha a munkát elsietjük, a kiképzés egyes időszakaszaiban nem adjuk meg a szükséges érési időt.

Az érési idő előtt nehezebb számokban való részvétel megtöri a ló fejlődését. /Lásd első ábra/.

Ad. b. A formában tartó időszak célja a szakkiképzéssel kifejlesztett egyéni teljesítőképességet minél hosszabb ideig megtartani. A túl korai bevetés következtében sajnos kevés ló tudja tartani azt a formát, amelyet a kiképzés első évének időszakában reményre jogosítóan mutatott. A formában tartó időszakot tudás- és tapasztalattal lehet a biológiai felső határig fenntartani.

A formában tartó időszakot több részre kell beosztani.

Ezeknek jellemzője, hogy a terhelés általában kisebb, mint a formábahozó időszakban volt. Hosszabb a helyreállást célzó aktív pihenő ideje. Természetesen az aktív pihenő után nem lehet előkészület nélkül a következő versenyre indulni. A versenyt meg kell előznie egy 4-8 hétig tartó ún. formaidőztető felkészülésnek.

A formábahozó időszak két főrésze osztható:

1. a lóban kifejleszteni az ugrás képességét,
2. a magasabb követelmények elérésére kifejleszteni a megfelelő ugrótechnikát.

Ezt akkor érjük el, ha:

- a. idomításban elérjük a ló fordulékonyágát, könnyed iramváltoztatását, és engedelmisségét,
- b. állóképesség
- c. ugróerő fejlesztés
- d. mozgás-ügyesség
- e. az ugrótechnika különleges mozgás- és ugrókészség kifejlesztésére szolgál.

erőnléti kiképzése  
párhuzamosan halad az  
ugró ló idomításával.

Ad. a. A segítségek és a lovas befolyása csak abban különbözik a klasszikus idomító eljárásoktól, hogy az ülés más, mint a díjlovaglásnál.

Itt az ülés alapja a térd, a comb alsó, és a lábszár felsőharmada.

Az idomítás vezérvonala az elengedtség és az engedelmisség megszilárdítása, az ütem tisztaságának megőrzése, és a hátsólábak fokozottabb tevékenységének a kifejlesztése. Ezeket a kívánalmakat az alapkiképzés követelményeinek finomításával és továbbfejlesztésével érjük el.

A szakkiképzés első évében el kell érni az idomítás szempontjából a könnyű díjlovaglás szintjét, a második évben a technikai képzés tökéletesítése következtében az ügetésben való oldaljárások kifejlesztésével a közepes nehézségű díjlovagló feladatok teljesítését. A szakkiképzés harmadik évében az ugrásváltást. Az idomításnak ez a magas szintje ma már nemzetközi követelmény.

A kiképzés első évében a Caprilli díj különböző fokozatának lovaglásával tudjuk elbírálni a lovas ülésének és befolyásának hiányosságait, és az ugrókiképzés minőségi szintjét.

Ad. b. Az állóképesség és erőfejlesztés célja, hogy az ugróversenyek terhelésére a szervezetet felkészítsük. Ahhoz, hogy a túledzést elkerüljük, ismernünk kell a lovunk szívverésének és légzésritmusának percenkénti számát. Ez nyugalomban: a légzés 8-16, a pulzus szám 36-48.

Ha ezen adatokat összehasonlítjuk a terhelés után mért adatokkal és az azt követő helyreállítás idejével, pontos adatot kapunk lovunk erőállapotáról. Minél rövidebb a helyreállítás ideje, annál jobb a lovunk kondíciója.

Az első versenyeken elkövetett hibáknak legtöbbször az az oka, hogy a lóban nem volt kifejlesztve a megfelelő ugróerő- és ugróállóképesség. A versenypálya hossza 600-1000 m között szokott változni, amelyet 350-400 m/perc iramban kell lovagolni. Ez komoly terhelést jelent, ezért a lovat 2-3000 m 350 m/perc iramú vágtaival elő kell készíteni. Ezt a munkát legjobb a terepen végezni. A lovas az iramérzék kifejlesztése céljából egyedül lovagolja a kimért pályát, amelyet az edző stopperórával ellenőrizzen. Előnyös továbbá a terepen végzett állóképesség fejlesztő gyakorlatok közben szilárd akadályokat ugratni, ahol a ló az ugrás tisztaságát tanulhatja meg. Az állóképességi munkát hetenként egy-kétszer végezzük.

Ad. c. Az ugróerő és az ugrótechnika az alapja a sikeres versenyszereplésnek. Magasabb ugróteljesítmény végzésére a ló csak kifejlesztett ugróerővel képes. Az ugrótechnika ugróerő nélkül nem elégséges. Gyakorlás tárgya:

1. az egyensúlyban való akadályra lovaglás,
2. az elugrás helyének megválasztása és megtanulása,
3. az ugrás /bascül/,
4. ugróerő-, ugróállóképesség,
5. ugrás ívének kialakítása.

Ad. 1. A napi idomító munka keretében meg kell követelnünk a lótól a fordulatoknak egyensúlyban való



végrehajtását, és az iramváltásokat.

Ad. 2. Az ugrás helyének megválasztására a lovat külön kell kiképezni. Ez lehetséges: cavalettivel az ugrás előtt, -után, cavalettivel az akadály előtt 1-3 vágtaugrás távolsággal, elugrató rudak segítségével.

Ad. d. Az alapkiképzésben ismertetett tornáztató ugrásokat a szakkiképzés első évében elengedtető- és idomító munkához kell kapcsolni. Ezek a gyakorlatok párhuzamosan az erőfejlesztő gyakorlatokkal erősítik a ló hátizmait.

Ad. e. Az erőkifejtés az akadályok méretei és száma, a lovas + ló súlya és a talajviszonyok függvénye. Az akadály magassága és szélessége egyenes arányban van az erőkifejtés nagyságával. Az ugrótechnikát párhuzamosan kell fejleszteni az erő kifejlesztésével. Erőfejlesztő gyakorlatok: az ügetésből való ugratás, a lendület hiánya nagyobb erőkifejtésre kényszeríti a lovat. Az alapkiképzésben elért akadálymagasság 0,9-1,10 m-t a szakkiképzés 1 évének végére 130-140 m-re emelhetjük. A másztatás és egyenlőtlen terepen való lovaglás kitűnő erőfejlesztő gyakorlat. A gyakorlatok ismétlésének a számával, a helyreállítás idejének csökkenésével az intervall edzés szabályai szerint érhetünk el eredményt az erő kifejlesztése terén.

A magasugrás előfeltétele a gyorsuló fejlesztés. Az atlétikában Verhosanszkij és Aganin kísérlete szerint a gyorsuló fejlesztést 1 m körüli mélybeugrások gyakorlásával érték el a legjobb eredményt. Ezért van nagy jelentősége az olasz és a német ugróiskolákban oly nagy számban található mélybeugrás akadályoknak.

A három erőfejlesztési eljárás: az általános, az erő, és gyorsuló fejlesztés és állóképesség szorosan kiegészíti egymást. Az erőfejlesztő gyakorlatokat – az alapozás idejében – téli időszakban végezzük.

Ad. f. A mozgásügyesség fejlesztése az alapkiképzéssel nem fejeződik be. Az ízületek maximális összehúzóerőjét és nyújtását mindhárom jármódban a lehetőség határain belül kell fejleszteni: mert ennek birtokában képes a ló az ugratásban előforduló nehézségeket legyőzni és a teljesítményét fokozni.

A mozgás-ügyesség fejlesztését az egész szervezetet fejlesztő ügyesítő gyakorlatokkal, az ízületek hajlításának és nyújtásának növelésével, valamint a hátcsigolyák és bordák hajlíthatóságával érjük el.

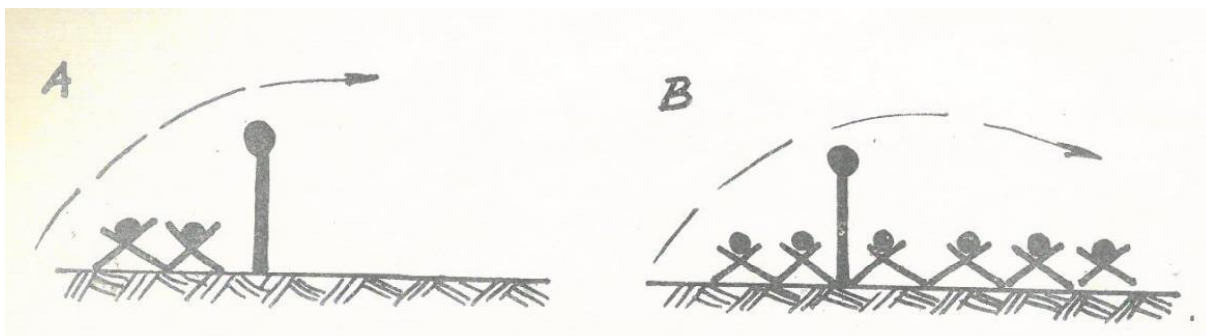
Az általános mozgás ügyességi szintet a díjlovagló feladatok gyakorlásával érjük el, amelynek eredményeként a jármód változtatások, valamint a tényező, rugalmas járás kialakul.

Sok hajlított vonalú lovaglás, kiskör, nagykör, kígyóvonalak a gerinccsigolyák hajlékonyságát fejleszti ki. Ennek a munkának az eredménye a fordulékonyosság, ami a pályaugratáshoz nélkülözhetetlen képesség.

Az oldaljárások, vállat be, farat be, combra való engedés gyakorlásával fejleszthetjük a fordulékonyt. Ezeket a gyakorlatokat legjobb – mint kombinált edzést – a terepen végzett erő- és állóképesség fejlesztő gyakorlatokkal összekötni.

Az ugrás technikáját a mozgás ügyességet /ugróidomítással/ párhuzamosan fejlesztjük. Az alapkiképzésben ismertetett cavaletti munkával az ízületek hajlíthatóságát fokozzuk. A különleges ugróidomítás az alapkiképzésben ismertetett tornáztató ugrótechnikai gyakorlatok alkalmazásával ebben az időszakban is folytatódik. Célja a ló hátmunkájának és technikájának kifejlesztése. Először ügetésben, majd vágásban gyakoroljuk. Az akadályokat a ló egyéniségének megfelelően állítjuk. Az akadályok egymástól való távolságával és méreteinek változásával érjük el a minőségi és mennyiségi terhelések fokozását. Az akadály magasság a tornáztató ugrásoknál kb. 110 cm magas és 140-150 cm széles legyen. Az oxer a legalkalmasabb gyakorlat az elugrás helyének megválasztására, a nyak kinyújtásának és a hát ívelésének a megtanítására, valamint az elsőlábakkal elkövetett akadályhibák javítására.

Ha a ló alászalad az akadálynak /elsőláb hiba/ vagy túl korán ugrik el, javítása az ábra szerint:



A ló későbbi pályafutása szempontjából döntő fontosságú az elugrás helyének megtalálása és annak beidegződése. Az akadálysorok állandó variálásával, a meredek és széles akadályok beállításával lehet kifejleszteni és állandó szinten tartani az elugró képességet. A távolságokat először a ló egyéni képességeinek megfelelően állítsuk. Amikor már ezzel a gyakorlattal a lóban a biztonságot megszilárdítottuk, rövidíthetjük az akadályok közötti távolságot, hogy a ló tanulja meg magát felvenni.

A helyes ugróstílus kifejlesztésének az a jelentősége, hogy a ló hátból való ugrásával az akadályt a legkisebb erőfeszítéssel tudja leküzdeni. A hátmozgás fejlesztésével javul a ló lábtechnikája is.

Ad. g. Az ugrás minőségét meghatározza az akadályra való rálovgálás, és a földreérés után a ló rendezhetősége. /Segítségére való állítása és azok elfogadása/. A szakkiképzés első évében az ugratás súlypontja az egyes akadályok kifogástalan stílusban végzett kivitelezésében legyen.

A parcours sikere a sorozatban egymás mögött álló egyes ugrások hibátlan teljesítéséből áll. Azonban a parcours sikere nemcsak az ugrások hibátlan stílusban való végrehajtásától függ, hanem követelmény még a megfelelő iram az akadályok között, az akadály megfelelő irányú rálovgálása, és az akadályok közötti iramcsökkentések /felvételek/, iram fokozások és az összeszedés. A parcours ugratás közben a lovasnak nem szabad megengedni, hogy a ló „szétesen”, hanem az összeszedettség bizonyos fokát az egész lovgálás alatt meg kell tartani. Az egész parcours lovgálás alatt harmonikus, könnyed lovgálás képét kell nyújtani. Az akadály előtt a felvételt – finom segítségekkel – 20-25 m-re kell végrehajtani.

A rálovgálás az akadályra 3-4 vágtaugrás távolságról történjen. A rálovgálás hossza függ az akadály magasságától és annak méretétől. Az oxernél hosszabb rálovgálás szükséges, mint egy meredek ugrásnál. A rálovgálást olyan távolságról kell kezdeni, ahonnan – tapasztalat szerint – a ló a legkönnyebben megtalálja a helyes elugró távolságot, és ezt a vágtaugrás nyújtásával érje el. Ezért ezt a képességet – a távbecslést – az elugrás helyéig, úgy a lóban, mint a lovasban állandóan fejleszteni kell.

Nemzetközi szintű ugrás csak akkor érhető el, ha a lovas szár-segítségével a lovat egyensúlyában nem zavarja, és az képes a megfelelő iramban az elugrás helyét megtalálni.

A rálovgálás nem egyetlen követelménye a hibátlan ugrásnak. Az ugrás után a ló legtöbbször szétesik, felvétellel az összeszedést újból el kell érni, majd a hátsólábak élénkítésével a lovat olyan egyensúlyi helyzetbe kell hozni, hogy a következő ugrást hibátlanul tudja végrehajtani. Az ugróerő egy része a rálovgálás lendületéből, a másik része az izmok összehúzódásából és kinyújtásából keletkezik.

Az ugrómagasság meghatározója a gyors erő.

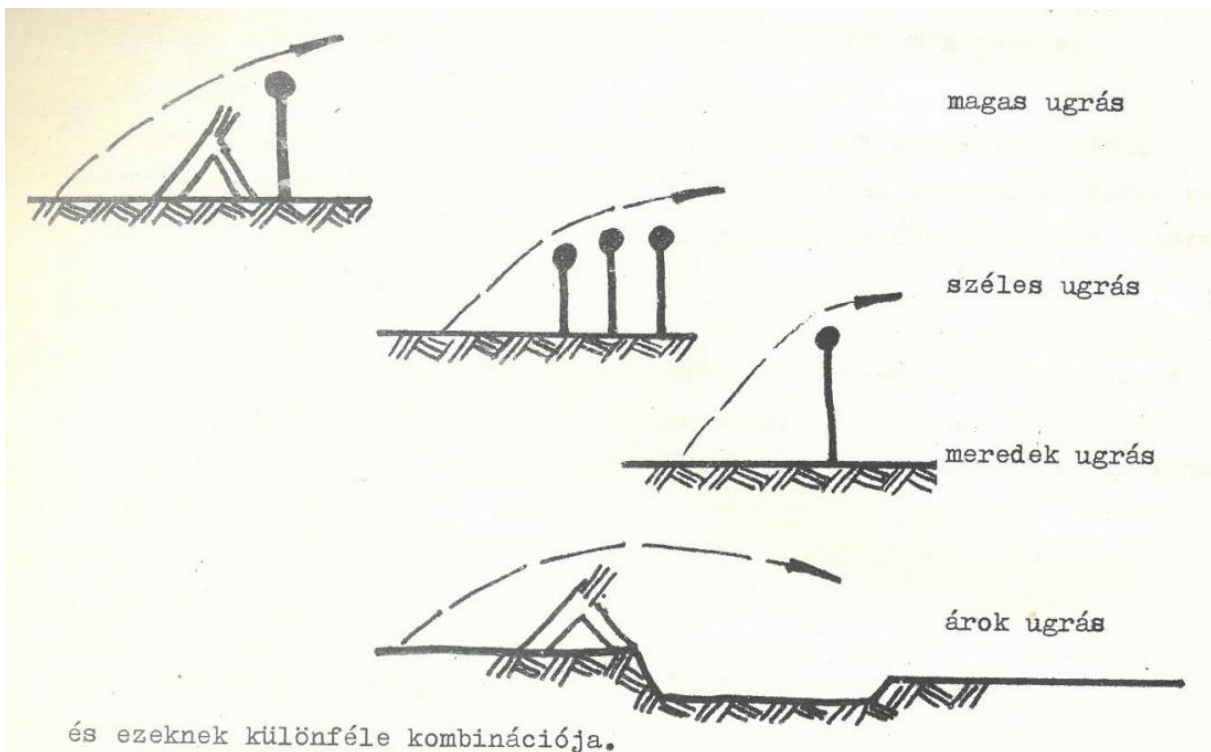
Az iram fokozását úgy kell követelni, hogy az az elugrás helyén az akadályt a legalkalmasabb gyorsasággal érje el. Egy meredek akadály előtt a lovat fel kell venni, a szélesebb ugrásra, árokra fokozottabb irammal kell rálovgolni.

Az akadályra való rálovaglást a vágtaugrások nyújtásával és élénkítésével kezdjük meg.

A legtöbb hiba a rálovaglásnál onnan származik, hogy az előzőleg adott félvisszatartás után az előrehajtó segítség túl erős volt, és emiatt az utolsó 3-4 vágtaugrás alatt a támaszkodás is túl erős lesz, esetleg a ló szár ellen megy. Ennek következménye: a ló a fejét felemeli, hátát homorítja, és ezáltal a hátsólábak a súlyvonalától elmaradnak. A ló szétesik ahelyett, hogy összeszedett lenne. Az ugró-izomzat maximális összehúzódsát és kinyújtását, valamint a legelőnyösebb ugrási szöveget – amely szükséges az akadály hibátlan vételére – akkor érjük el, ha a hátsólábak a súlyvonal alatt fognak talajt. Ha ezek közül bármelyik feltétel hiányzik, a ló laposan ugrik.

#### Akadályok építése különböző terhelésekkel.

Célja: a különféle akadályok a lóban bizalmat keltsenek, és azokat hibátlan stílusban ugorja.



Minél meghívóbban építünk egy akadályt, annál könnyebben találja meg a ló az elugrás helyét.

Akkor meghívó az akadály, ha

- a. tömör – nem levegős,
- b. ha megjelölt az elugrás helye,
- c. ha szélesebb.

#### Kombinációk

2 vagy több akadály egymás utáni ugratása, amelyeknek egymástól való távolsága nem több 11 m-nél.

Concourson általában kettes- és hármas ugrás kombinációkat építenek.

A kombinációk nehézségi meghatározója:

- az elemek száma,
- az egyes elemek magassága, és
- szélessége.

A kombinációk minőségi meghatározója: az egyes ugrások nehézsége, annak levegős, tömött volta, szélessége és

magassága, az akadályok száma, és egymástól való távolságuk. Ezek lehetnek: szűk, rendes, vagy tág távolságra állítottak.

Rendes távolság: ha a földreérés után a ló a rendes vágtaugrás hosszának mértékével éri el a következő elugrás helyét.

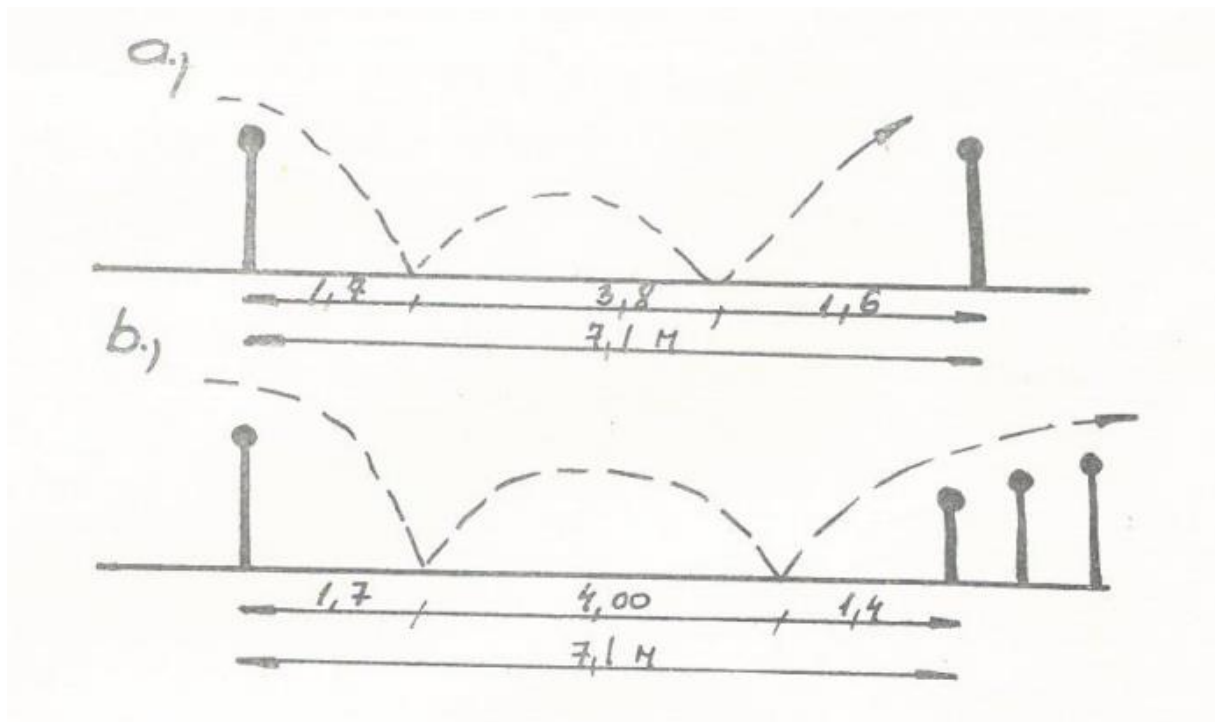
Szűk távolság: ha a vágtaugrás hosszát rövidíteni kell.

Bő a távolság: ha nyújtani kell a vágtaugrás hosszát az elugrás helyének megtalálása céljából.

A távolságok szűkítése és növelése a gyakorlás során, a feltétele a nemzetközi versenyszint elérésének.

Az akadályok egymásközi távolsága lehet: egy vágtaugrás /talajfogástól a következő elugrási pontig/ 7-7,5 m-ig, két vágtaugrás közbeiktatásánál 10,5-11 m-ig.

Széles elemekből épített akadály módosítja a közbeiktatott vágtaugrások hosszát.



Ha az akadályok egyforma meredek elemekből épültek, nem igényel a második ugrás végrehajtásához a lótól erőtlöbletet.

Ha az egyik széles ugrás, ennek leküzdéséhez erőtlöblet szükséges, amelyet nagyobb lendülettel, és a vágtaugrás hosszának növelésével érünk el.

Az akadályok közötti távolság mindkét ábrán egyforma, de

- nál normális,
- nél tág felállításról van szó.

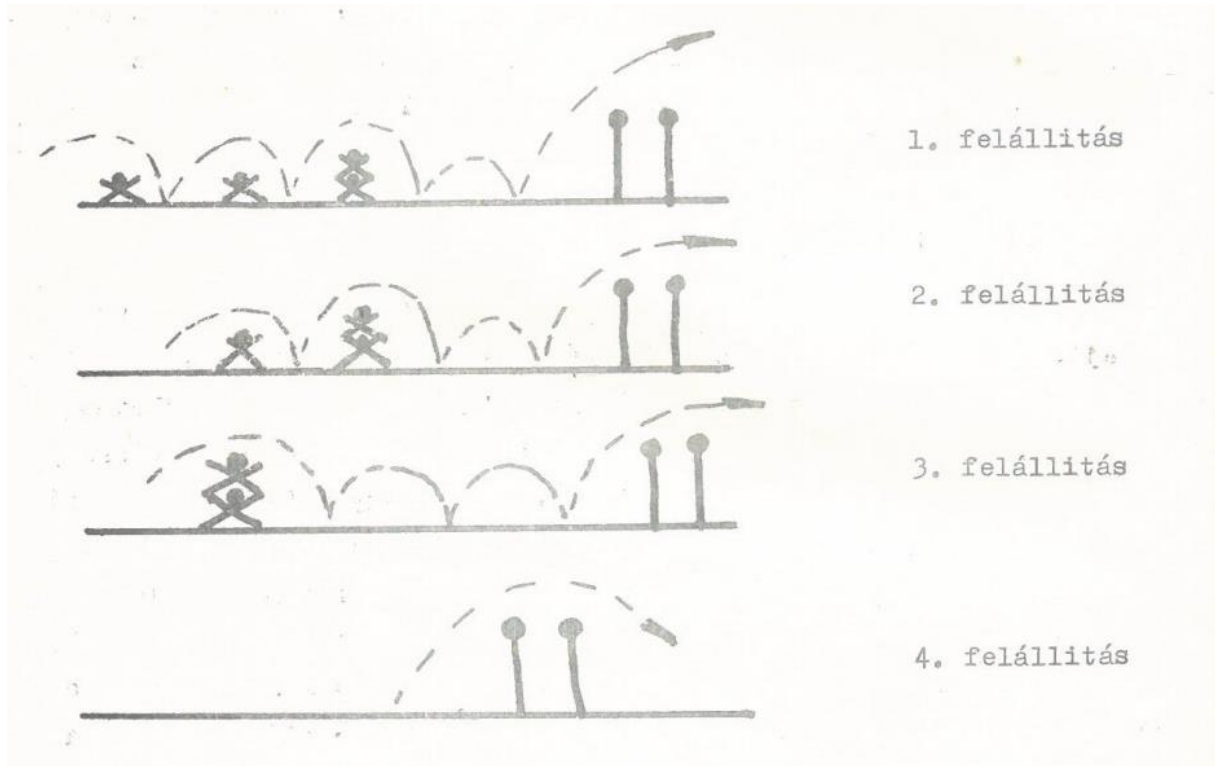
A vágtaugrás hossza a ló alkatától, és a lovagolt iramtól függ. A vágtaugrás hossza 350-400 m/perc iramban általában 3,3-3,6 m között van, és ez kb. 80 cm-rel növelhető vagy csökkenthető.

Az edzésenkél ajánlatos minden kombináció variációt /szűk, rendes, tág/ gyakorolni, hogy a lovas megismerje lovának vágtaugrása hosszát, és a feladat megoldásához megtalálja a helyes taktikai iramszabályozást.

### A meredek akadály ugrásának technikája

Egyik módja: a meredek ugrás iskolázásánál megtanítani a lovat az elugrás helyének megválasztására. Ez megakadályozza az akadály alá futást, vagy a túl korai elugrást. Ebben az időszakban már nem tanácsos az ismeretlen akadály megmutatása, mert a ló megszokja a megállást, és az ismeretlen akadály előtt vissza fog tartani. Ezért inkább beosztó ugrások alkalmazásával, esetleg vezető ló után lovagolva sokkal célravezetőbb az új típusú akadályt leküzdeni.

A másik eljárás: az ismeretlen akadályt alacsony méretben a már ismert akadálysor végére állítjuk. Ajánlatos az akadály méretét is csökkenteni.



### Árok ugrása

Nehézségei:

- nagyobb távolságról fokozott iramban végzett rálovaslás,
- a korai elugrás,
- a lapos ugrás.

A gyakorlópálya árokmérete 3 m legyen.

Az árokugrás egy könnyű akadályméretnek felel meg, mert alig több egy normális vágtaugrás hosszánál, és mégis igen sok nehézség forrása. Oka a helytelen felkészülésben keresendő. A rálovaslást egy élénkítő előrehajtó segítség előzze meg, és azt 4-5 vágtaugrás távolságra kell megkezdeni. A hiba abból szokott származni, hogy túl nagy iramban lovagolnak az árokra, a ló ezáltal nem tud a hátsó lábával a súlyvonal alá lépni, és belevágzik a vizesárokba.

Kiképzésére legalkalmasabb a csoportban végrehajtott tereplovaslás, és vezető ló után végrehajtott mászatások, később ugratások. Fontos a kiképzés első időszakában a vízhez való szoktatás. Az ugrótechnika gyakorlása az árok fölé épített akadály elemekkel gyakorolható /lásd alapkiképzés/, vagy jelzővel az árok előtt.

### Az egyes ugrások technikájának fejlesztése

Az edzésterheléshez való alkalmazkodással mindjobban megközelítjük a legközelebbi versenymagasság terheléseit. Ezt akkor szabad megkezdni, ha a meredek ugrás technikáját lovunk tökéletesen megtanulta.

A nehezítések a következő fokozatokban érhetők el:

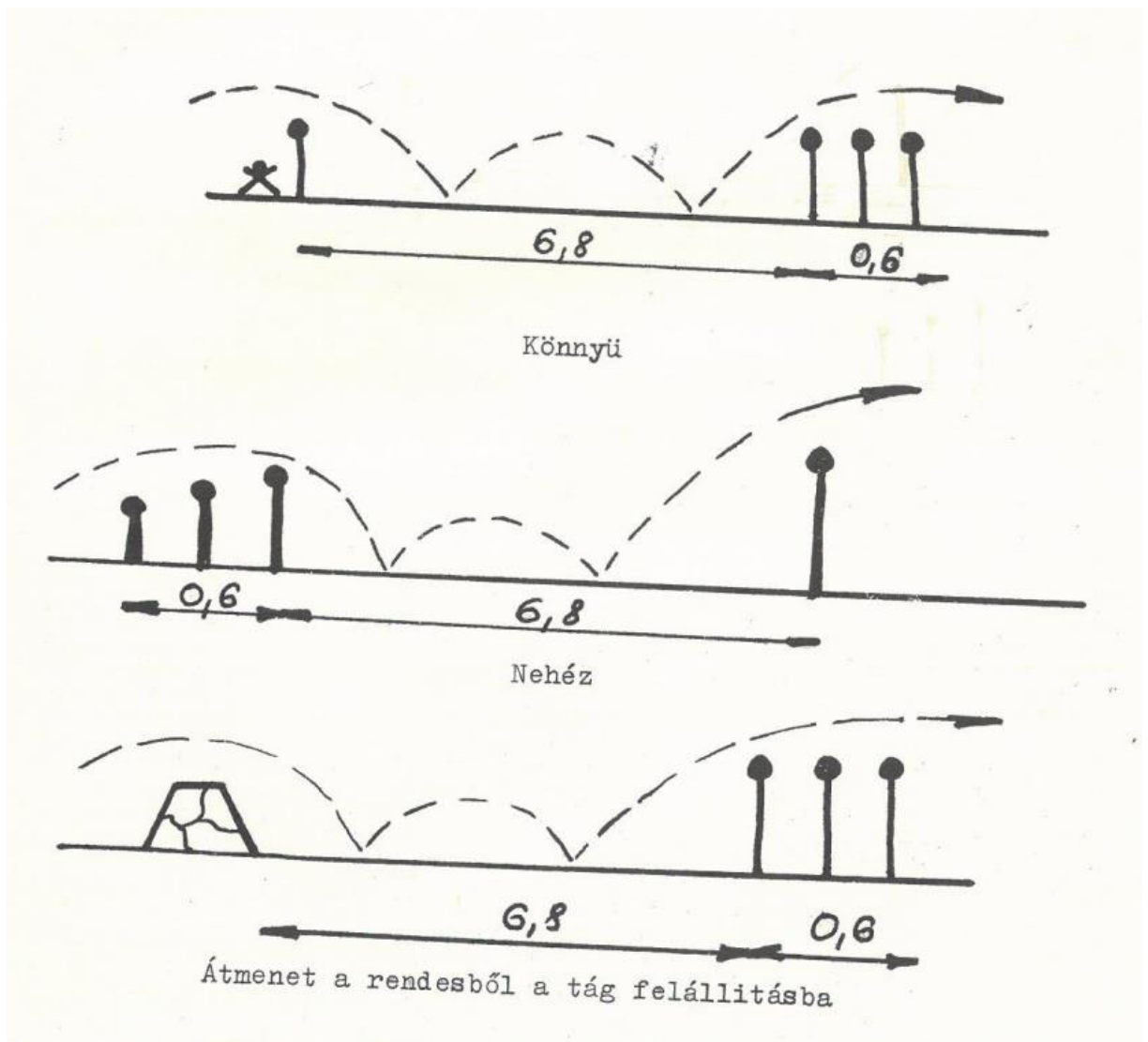
1. Az elugrató rudat, vagy jelzőt távolítsuk el az akadály elől.
2. Eleinte kisebb magasságon, később fokozatosan emelkedően keskenyebb akadályokat ugrassunk. Eleinte kitörővel, később a kitörők fokozatos elhagyásával ugrassunk.
3. Nem meghívó „levegős” ugrások gyakorlása.
4. Az akadályra nem merőlegesen, hanem fokozatosan csökkenő hegyes szögben való rálovaglással gyakorolunk.

Először kitörők alkalmazásával, amelyeket fokozatosan itt is elhagyunk.

### Kettes-hármas ugrás kombinációk végrehajtásának variációi

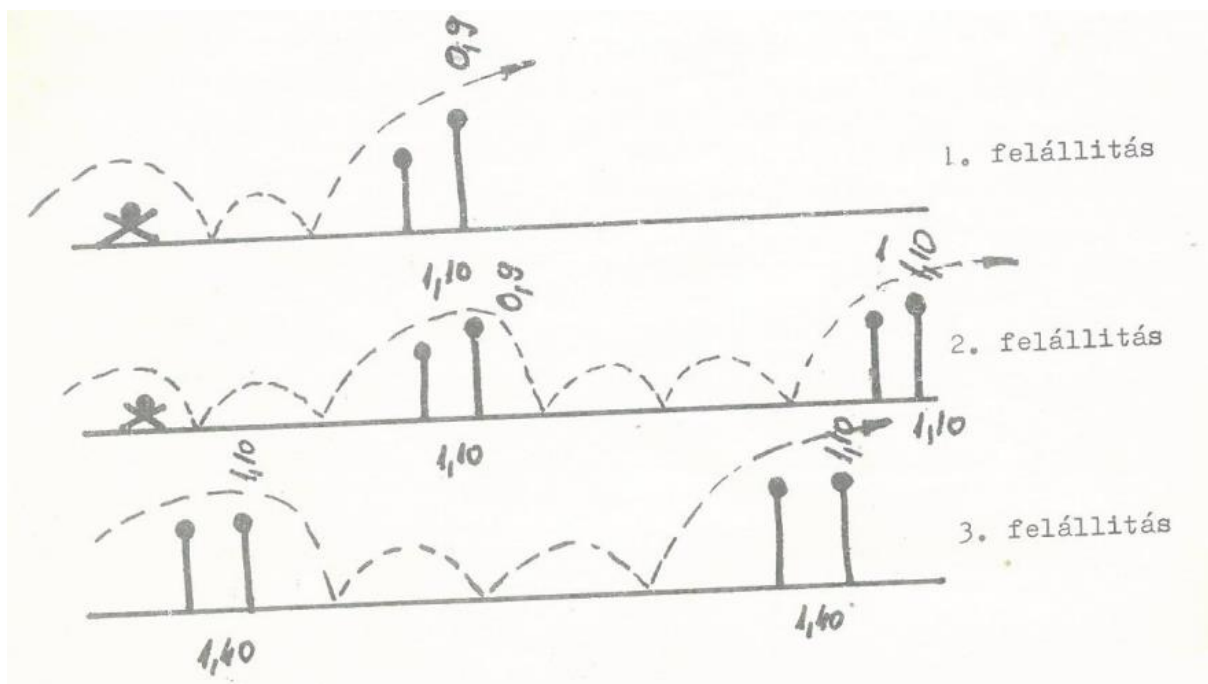
Az akadályok építhetők szűk-, rendes-, és tág távolság beállítással.

típus	távolság a - b	távolság b - c
1.	rendes	rendes
2.	rendes	tág
3.	rendes	szűk
4.	tág	rendes
5.	tág	tág
6.	tág	szűk
7.	szűk	rendes
8.	szűk	tág
9.	szűk	szűk



### Kombinációk /kettes-hármas ugrás/ beugratása

Az alapképzésnél alkalmazott tornáztató és cavaletti ugró gyakorlatok elemeinek felhasználásával a kombinációk technikája nagyon könnyen elsajátítható.



Az ugró szakkiképzés második és harmadik évében a kombinációk nehezítését szűk-, rendes-, és tág távolságra való állítással és az akadályok magasságának emelésével és szélességének növelésével érhetjük el.

A kombinációk helyes távolságának felállításához ismerni kell a vágtaugrások hosszát és az elugrás-földreérés távolságait.

TÁBLÁZAT A VÁGTAUGRÁS HOSSZA? ELUGRÁS FÖLDREÉRÉS TÁVOLSÁGAIRÓL

Iram m/perc	Vágtaugrás hossza	Az akadály magassága				
		1 m.	1,20 m	1,40 m	1,60 m	1,80 m
300	3 m cm=	120-160	140-175	155-200	165-205	175-205
350	3,3 m cm=	130-165	150-190	160-215	175-215	185-215
400	3,6 m cm=	150-185	160-200	170-215	185-220	200-225
450	4,- m cm=	165-210	175-230	185-245	200-250	225-255
500	4,4 m cm=	180-225	190-250	200-275	220-290	240-290
550	5,- m cm=	200-260	210-285	215-295	235-320	260-330

Megjegyzés: az akadály magassága alatt levő számcsoportok első eleme az elugrás távolságát, a második számcsoport a földreérés távolságát fejezi ki centiméterben.



### A versenyen való részvétel

Az alapkiképzés végén ajánlott Caprilli díj kezdőknek való lovaglásával a fiatal ló még nem fejezte be a versenyre való előkészületeket. A lovat hozzá kell szoktatni a verseny atmoszférához: zenéhez, zajhoz, közönséghez, és mindazon tarka forgatagokhoz, amelyek a verseny jellemzői. Ezért keressük az alkalmat arra, hogy a fiatal lovunkat – anélkül, hogy a versenyen indítanánk – szoktassuk a verseny légköréhez. Először barátkoztassuk meg a melegítőpálya körülményeivel. Nyugodtan tűrje el az egymást előző, és a szembejövő lovak különböző iramú mozgását, és ne izgassa fel a melegítő akadályok ugratásának látványa. Ha lehetséges, a verseny befejezése után lovagoljunk a versenypálya akadályai között.

### A ló szállítása

A lovakat általában gépkocsival /tehergépkocsin/ szállítják a versenyekre. Gyalogmenetben a verseny színhelyére lovagolni 20 km-nél nagyobb távolságra nem ajánlatos, mert a ló elmerevedik. /Kivétel a military lovak/. Szállítás alatt nagy a különféle sérülések lehetősége, ezért figyelmet érdemelnek az alábbi gyakorlati tapasztalatok.

A megfázás és sérülések elkerülése céljából a lovat „öltöztessük” fel. Hűvös időben a lovat pokróccozzuk le, a pokróc lecsúszását hevederrel akadályozzuk meg. A ló nyakát – a légutakat – különös gonddal kell óvni, ezért ha nem rendelkezünk nyakvédővel, a ló nyakára is tegyünk pokrócot.

A farokszőrök kidörzsölését – szépség hiba – a farokrépa bepólyázásával megakadályozhatjuk. Vigyázni kell, mert a szoros kötés vérkeringési zavart okozhat, aminek következtében a farokszőrök gyakran kihullhatnak. A „fejvágós” lovaknak tarkójukra filcből készült fejjvédőt tegyünk. A lábak védelme a legfontosabb feladat, mert ezek sérülhetnek meg legkönnyebben és ezek a sérülések súlyos következményekkel járhatnak. Legveszélyesebbek az ízületi sérülések, ezért a lábtöveket és a csánkokat bőrből készített olyan védővel szereljük fel, amelyek 5 cm vastag habszivaccsal vannak kibélelve. Az ilyen védő biztos védelmet nyújt a rúgások ellen is. Mind a négy lábszárat – lábtőtől, csánktól a bokáig – filccel pólyázzuk be. /Célszerű minden concours ló részére ezeket a védő kanásnikat megcsináltatni./ Habszivacs könnyen szakad, ezért ha habszivacsot kívánunk használni, azt erősen körülpólyázzuk, de jobb, ha bőrvédő alá helyezzük.

A patákra húzott gumiharang megvédi a pártát és a csüdöt a rátíprástól.

Megérkezés után a pólyákat azonnal távolítsuk el és enyhe masszázssal helyrehozhatjuk az esetleges szorosabb kötések következtében keletkezett vérkeringési zavarok káros következményeit.

Különösen a hosszabb ideig tartó szállítás gyakran okoz emésztési zavarokat. Ezért az utazás alatt zab helyett „mass”-t etessünk /búzakorpa és főtt lenmag keverék/. Böven almozzunk és a szénát ajánlatos egy hálóban a ló elé akasztani. Fontos megérkezés után a hastájék csutakolásával a bélmozgást elősegíteni, illetve megindítani.

A tervszerű kiképzéshez tartozik a különféle „nevelési” feladatok között a berakodáshoz való szoktatás is. /Lásd kiképzési tervezet 6. hónap/. Eleinte a legtöbb ló idegenkedik – részben a rámpa dobogása miatt részben pedig a fedett szállítóeszköz homályossága miatt – a gépkocsiba bemenni. Ezért a rámpát terítsük be vastagon szalmával és a gépkocsi ponyváját hajtsuk előre. /Azért előre, mert az oldalra dobott ponyvát a lovak felett kell visszahelyezni és ez nyugtalaníthatja a lovakat. Az előre felgöngyöltetett ponyvát nagyobb mozdulatok nélkül tehetjük vissza eredeti helyére./ A fiatal – tapasztalatlan – lovat először vezetéklo után vezessük a gépkocsiba. A „csorda ösztön” hatása a berakodáskor is eredményes segítség.

Hiba – és a jövő szempontjából – káros mindenféle erőszak, ijesztetés, ostorozás stb. alkalmazása. A lónak nagyon jó az emlékező képessége, sőt ismételt erőszakos berakodással kiépíthetjük a lóban a gépkocsitól való rettegés feltételes reflexét, aminek eredményeképpen minden szállítás problematikus lesz. Gyakran látható az a

hibás elgondolás, hogy a ló fejére pokrócot borítanak, azt gondolván, hogy a ló vakon szívesen engedelmeskedik! Leghelyesebb a rámpára és a gépkocsira fellépni vonakodó lovat futószárral felnyomni. Két ember „V” alakban tartott futószárat a ló ülőgumója alá helyezi és ennek segítségével a lovat benyomja a gépkocsiba. Garantáltan nem rúgós lovat benyomhatjuk úgy is, hogy két ember egymás kezét megfogva nyomja be a lovat a rámpáról és a gépkocsiba. Ha a ló már bement a gépkocsiba ne kössük le azonnal a kötőfék láncát a gépkocsihoz, hanem előbb az esetleges hátralépés megakadályozására a far mögötti választórudat kapcsoljuk fel. Erre a célra legalkalmasabb a gumitömlőn áthúzott lánc, mert legkönnyebben kezelhető. Az egész berakodást a nyugalom, a csend és a folyamatosság jellemezze.

### A PÁLYA BEMUTATÁS

Minden versenyszám lovaglása előtt a pályát a lovas megtekintheti. A lovas a starttól a célig a pályavezetés vonalát járja le, és azt jól véssé emlékezetébe. Jegyezze meg, hogy a fordulatokat hol fogja végrehajtani, és tanulja meg az ugratandó akadályok sorrendjét. Különös figyelemmel tanulmányozza az egyes akadályokra való rálovaglás irányát és az akadályok vételéhez szükséges iramot. Hol kell elkezdni a rálovaglást, a pálya melyik részén, az egyenesre igazítást stb. Fiatal lóval minden akadályt, de különösen a kombinációkat merőlegesen, és az akadály előtt legalább 4 vágtaugrás hosszal kell meglovagolni. Az akadályt ferde irányból csak versenytapasztalatokkal rendelkező, idősebb lóval lovagolhatunk.

### Munka a melegítőpályán

Először a lovat ügetésben lejárattatjuk, majd ügetés- és vágtamunkával az előrehajtó és oldaltléptető combsegítség alkalmazásával, sok fordulattal és iramváltoztatással a lovat elengedtetjük. Cél a lendületes előrelovaglással a ló menőkedvét felébreszteni. Nem tanácsos a verseny akadályainál magasabbakat ugratni. Ne feledjük, hogy a felkészülés hiányát a melegítőpályán már nem pótolhatjuk. Ajánlatos az ugrás tisztaságának érdekében egy-két alkalommal egy meredek akadályt úgy meglovagolni, hogy azon a ló a lábát megüsse. Ezt a következőképpen érhetjük el: erős támaszkodást véve, combsegítséggel a lovat erélyesen ráhajtjuk a szárra. Az így meglovagolt akadály utolsó vágtaugrása előtt a szárat dobjuk oda, és a felsőtesttel hajoljunk előre. Ezek miatt a lónak a súlypontja előrehelyeződik, és az akadály alá szalad. Nagy a valószínűsége, hogy első láb hibát fog véteni. Természetesen utána azonnal szabályosan lovagoljuk meg ezt az akadályt.

### Milyen gyakran vegyünk részt versenyen

A versenyről hazatérve aktív pihenő közbeiktatásával biztosítjuk a szervezet helyreállítását. Ennek az időnek a hossza az egyéni tulajdonságoktól függ. A versenytapasztalatok kiértékelése, az elért teljesítmény és az előfordult nehézségek támpontot adnak az edző részére a gyengeségek felismeréséhez és azok kijavításához. Ha a ló jó erőben van, a hiányosságot pótoltuk, készülhetünk a következő versenyre.

Hogy egy versenyévadban hány versenyen vehetünk részt, erre egyértelmű választ adni nehéz, mert ezt több tényező határozza meg.

Ezek: a ló kora, erő- és idegállapota, teljesítőképessége, -képessége, valamint munkaképessége.

Nagyobb terhelést jelentő, 2 napig tartó versenyen egy évben fiatal lóval háromszor vegyünk részt.

## V. AZ UGRÓ SZAKKIKÉPZÉS MÁSODIK - HARMADIK ÉVE

Célja a nehéz a./ és b./ versenyszerhelésre való előkészület, verseny sorozatokon való részvétellel az együttes tapasztalat szerzése.

Terhelések: az ugrókiképzés első évének technikai és taktikai anyagának fokozatosan emelkedő és nehezített terheléssel való gyakorlása.

Az alapkiképzés alacsony terhelésű ugró gyakorlatai helyett, a mérsékelt adagolt, de a verseny teljesítményt megközelítő technikai és taktikai elemek gyakorlásával kell felkészülni.

A kombinációk különböző távolságú és nehézségű variációja legyen az edzés súlypontja.

A túledzés elkerülése érdekében nem szabad olyan versenyszerhelés elé állítani a lovat, amelyre ugyan a mutatott teljesítménnyel és készséggel „magát felajánlja”, de még az ilyen teljesítményhez szükséges érési ideje nincs meg.

A nehézségeket sohasem az erőszakkal próbáljuk áthidalni, hanem a nehézség okának megszüntetésével javítunk.

Az engedelmesség- és technikai hiányosságokat az alapkiképzés anyagának ismétlésével szüntessük meg.

Az ugrásnál keletkezett nehézségeket, vagy annak alacsonyabbra való építésével, vagy vezető ló felhasználásával küszöböljük ki. A kiképzésnek ebben az időszakában a legnagyobb eredményre vezet az, ha a nehézséget okozó akadály elé az alapkiképzésben használt és jól ismert tornáztató akadálysort állítunk, és úgy ugratjuk.

A formábahozó időszak ugró-szakkiképzésének befejezéséig a súlyponti kérdés az ugróidomítás állandó tökéletesítése, a technikai és taktikai gyakorlatoknak az erő- és állóképességgel arányos és egyidejű fejlesztése.

### KIKÉPZÉSI TERVEZET FIATAL LOVASOK RÉSZÉRE

#### 1. hónap anyaga

##### Kiképzés célja:

Lovas bizalmának kifejlesztése a lovagláshoz. Ló mozgásának kiegyensúlyozása, az elengedett ülés kifejlesztése.

##### A lovas és ló felszerelése:

Lovagló ruha sarkantyú nélkül. Kiképzési segédeszköz: labda. Ló teljes futószár-felszerelés /futószár-kikötőszárak-ostor/.

##### Futószáron gyakorlatok, ülés és ügyesítő gyakorlatok:

Kifejlesztése a ló mozgását kiegyensúlyozó ülésnek – könnyűügetés kengyelben – tanügetés kengyel nélkül. Lóra és lóról szállás jobb és baloldaltól. Fel- és leugrás. Labdázás – labdaváltás /jobb kézből átvenni a balkézbe a hát mögött/. Szabadgyakorlatok. Bátorság fejlesztés: nyeregben felállni stb.

##### Elméleti kiképzés:

Lovaglás, nyereg-kantár részei. Nyergelés-kantározás. Nyereg és felszerelés ápolása. Lóra-lóról, fel- és leugrás. Lovas ülése.

Általános ismeretek: istállórend és istálló szolgálat. Ló és pata ápolás, lóelövezetés. Lóismeret; a ló testrészei.

Takarmányozástan: etetés-itatás-takarmányadagok.

## 2. hónap

### Kiképzés célja:

Javítása az egyensúly ülésnek, javítása az ülés elengedtségének. Lovas ülésének kifejlesztése. Segítség adások módjainak ismertetése. Elméleti ismeretek.

### Ló és lovas felszerelése:

Mint 1. hónapban. Kikötött lovakon, tereplovaglason nyakszíj használata kívánatos. Négyszögben lovaglás kikötött lovakon.

### Futószár gyakorlatok, ülés- és ügyesítő gyakorlatok:

Egyedi alkat figyelembevételével kifejlesztése a szabályok ülésnek. Szárvezetés csikó-kantáron, megindulás ügetésben, felvételek, fokozni az ügetést a vágtaig. Előrehajlás ügetésben és vágtaban. Szabadgyakorlatok lépés-ügetés-vágtaban kengyellel és kengyel nélkül. Ollózás, ülésváltás.

### Idomító gyakorlatok:

Négyszögben: lépés-ügetés-könnyű és tanügetésben. Egyszerű fordulatok /fordulat jobbra-balra/ lépésben és ügetésben.

Cavaletti gyakorlatok: földön fekvő rúdon átléptetni lépésben, ügetésben. Terepen átléptetni földönfekvő akadályokon.

### Tereplovaglás:

A 4. héttől kilovaglás lépés és munkaügetésben-könnyű ügetésben, csoportban. Könnyű emelkedéseken áthaladás.

### Elméleti kiképzés:

Lovaglás: segítések és hatások. Testsúlysegítések. Vágtaba beugratás segítései. Lovarda nagysága és jelzései.

Patanyom gyakorlatok /vállat be-ki; farat be-ki; combravaló engedés/. Lovarda szabályok. Vezényszavak.

Lóismeret: színek, jegyek, rövid-hosszúszőrök. Fontosabb lófajták, testméretek és a ló testrészei.

## 3. hónap

### Kiképzés célja:

Az ülés megszilárdításának, a teljes elengedtségnek elérése.

### A lovas és ló felszerelése:

Mint 1. hónapban. Voltigálás-voltigálásra felszerelt lovon.

### Futószáron ülés és ügyesítő gyakorlatok:

Ülésgyakorlatok futószáron mint előző hónapban, szabadgyakorlatok lovardában kikötött vagy szárazon csomótkötött lovakon. Voltigálás keretében ügyesítő gyakorlatok: fel- és átugrás, álló lovon-lépésben-vágtaban.

### Gyakorlatok egypatanyomon:

Lépés ügetés kengyelben – később kengyel nélkül könnyű ügetésben.

Nagykörön vágtamunka. Váltsd a köröket – kézváltáskor tanügetés. Átlóváltás-középből-féllovarda. Egyszerű fordulatok. Elejekörűli fordulatok.

### Cavaletti munka:

Mint előző hónapban kengyel nélkül. Földön felevő rudakon átügetni.

Tereplovaglás:

Mint 2. hónapban. Ügetésben lábváltások. Menetszabályok – lovaglás rendje.

Elméleti kiképzés:

Lovaglás elmélet: oldalt-léptető combsegítségek.

Lóval való bánásmód. Betegségek és azoknak ismertető jelei /kólika/.

Lóismeret: törzsnek formái, fejalakulások, nyak- és fark formák. Takarmányozás: takarmányok minősége.

4. hónap

Kiképzés célja:

Tökéletes elengedettség elérése és a ló mozgását követő ülés megszilárdítása. Odaltléptető segítségek. Előgyakorlatok az ugróülés elsajátításához. Elméleti összefüggések ismertetése.

Lovas és ló felszerelése:

Mint 3. hónapban. Tereplovaglás kikötőszár nélkül, de nyakszíjjal. Ugrógyakorlatok szakszíjjal.

Futószározás gyakorlatai, ülés és ügyesítő gyakorlatok:

Ülőgyakorlatok futószáron mint 3. hónapban – az elengedett ülés kifejlesztése. Ügetés kengyel nélkül tanügetésben és könnyüügetésben. Szabadgyakorlatok. Voltigálás: felugrás oldalülésbe, le- és felugrás, malom.

Idomító lovaglás:

Kengyel nélkül ügetés és vágta. Beugratás vágtaban ügetésből, lépésből. Nagykör, váltsd a köröket lépésben és ügetésben. Átváltás lépésben 8 m átmérőjű körívvel. Eleje körüli fordulat.

Cavaletti munka:

Mint 3. hónapban, kengyel nélkül.

Ugró munka:

Tornáztató ugrás bak mögötte földönfekvő rúdon, 30-60 cm magas akadályon, kengyelben. Pinerolka 2-3 elemmel 40-50 cm magas akadályok kengyelben. 30-40 cm magas egyes ugrások ügetésből, kengyelben.

Tereplovaglás:

Sík terepen csoportban nyugodt vágta. Hullámos terepen lépés és ügetés munka. Ugratás 0,8 m árkon. Felfelé másztatás.

Elméleti kiképzés:

Lovaglás: az elengedett ülés. Felsőtest tartása ugratásnál és másztatásnál.

Egészségtan: elsősegély embernél, lónál.

Lóismeret: testméretek és lábállások.

Takarmányozástan: abrak fajták és keverékek.

Lóápolás: hosszúszőrök ápolása.

## 5. hónap

### Kiképzés célja:

Az elengedett és a ló mozgását követő ülés tökéletesítése. A segítségadások tökéletes végrehajtása /nem egybevágó segítségék/. Elméleti ismeretek.

### Lovarda munka:

40 perc lovardai munka után ugrógyakorlatok.

### Lovas és ló felszerelése:

Kikötőszár nélkül.

### Ülés- és ügyesítő gyakorlatok:

Ülésgyakorlatok lovardában mint 4. hónapban. Szabadgyakorlatok. Voltigáló gyakorlatok: ugró gyakorlatok, zászló, ollózás. Ugró ülés gyakorlatok kengyel nélkül 40 cm magas akadályon.

### Idomító gyakorlatok:

Ügetés tanügetés kengyel nélkül. Lépésben, ügetésben kígyóvonalak.

Nyolcas lépésben ügetésben, 8 m átmérőjű kiskör ügetésben. Beugratási gyakorlatok ügetésből. Lépésből teljes felvétel /megállítás/- szárat a kézből.

### Cavaletti munka:

Mint 4. hónapban. Ugródombon átlovaglás lépésben-ügetésben, kengyel nélkül.

### Ugratás:

Kengyel nélkül mint 4. hónapban. Tornásztató ugrás mögötte földönfekvő rúdon 35x70 cm akadályon kengyellel. Ügetésből 40 cm magas akadályon, kengyel nélkül.

### Tereplovaglás:

Egyenlőtlen /hullámos/ talajon egyenkint való lovaglás, lépés és ügetésben. Csoportban nyugodt vágta, 1 m széles árok ugratása. Hegynek fel-le, enyhe mászatások.

### Elméleti kiképzés:

Lovaglás: Betűk a lovardában. Vezényszavak a lovaglórán.

Anatómia: Test felépítése, csontváz. A ló idegrendszere.

Lóismeret: A ló jármódjai, a pata-alakulások.

Takarmányozástan: szénafajták – abrakféleségek.

## 6. hónap

### Kiképzés célja:

Tökéletesen elengedett ülés és a lóval együttmozgó ülés kifejlesztése. Segítségadások finomítása és a lovas befolyásának tökéletesítése. Elméleti ismeretek.

### Lovas és ló felszerelése:

Mint előző hónapokban.

### Ülés- és ügyesítő gyakorlatok:

Futószáron és négyszögben kengyel nélkül és kengyelben mint 6. hónapban. Szabadgyakorlatok, voltigálás: felugrás térdelő állásba, zászló-ollózás-oldalülés. Ugrógyakorlatok kengyel nélkül 50 cm magas akadályon.

Idomító gyakorlatok:

Kengyel nélkül ügetésben-tanügetés. Vágta-kengyelben. Félvisszatartások, lépésből, ügetésből /parád/ megállítások. Szabályos átlovlás a sarkokon. Lépésben combravaló engedés. Kígyóvonalak a hosszúfal mentén lépésben-ügetésben. Munkaügetésből átmenet ügetésbe. Ügetésből átmenet vágta.

Cavalatti munka:

Mint 5. hónapban. Felállítások mint 5. hónapban, ügetésben és munkavágtaiban, kengyellel és kengyel nélkül.

Ugratás:

Kengyel nélkül mint 5. hónapban. Tornásztató ugró-gyakorlatok 40 cm magas akadályon mögötte 80 cm-re földön levő rúdon kengyellel! 4-5 elemből pinerolka kengyellel 50-60 cm magas akadályon. Ügetésből egyenes - ugrások 60 cm magas akadályon.

Tereplovlás:

Egyetlen talajon mindhárom jármódnak munkairamában egyenként lovlás. Vizen átlovlás vezető után, majd egyenként 50 cm magas akadályokon ugratás-másztatás, mint 5. hónapban. Ügetésben iram lovlás /180-200-250 m/perc/.

Elméleti kiképzés:

Lovglás: segítségére való állítás. Különböző jármódokban megkövetelt iramok.

Anatómia: csonttan, ízületek.

Lóismeret: fej-nyak-mar.

Takarmányozás: korpa, hüvelyesek,

Patkolástan: patamechanizmus,

Egészségtan: emésztőszervek betegségei. Lóápolás, szerszámápolás.

7. hónap

Kiképzés célja:

6. hónap anyagának ismétlése. Segítség adások javítása, egyenkénti lovlások. Elméleti ismeretek.

Ülés- és ügyesítő gyakorlatok:

Ülés szilárdítógyakorlatok mint 6. hónapban. Voltigálás: felállni-zászló-ugrógyakorlatok.

Idomító gyakorlatok:

Mint 6. hónapban. Kört kisebbíteni-nagyítani lépésben, combra való engedelmesség ügetésben. Körön lépésből beugratni vágta. Vágtaiban iramfokozások.

Cavaletti munka:

Mindhárom jármódban 3-4 elemű cavalettin átlovlás. Ügetésben csipőre tett kezekkel. Kört kisebbíteni-nagyobbítani lépésben. Combra való engedés ügetésben. Nagykörön lépésből beugratni, vágtaugrásokat nyújtani. Állj-hátraléptetni – azonnal lépésben továbblovlani.

Ugratás:

Vágtában 50 cm magas 3-4 elemen, távolság 3,5 m. Ugratás kengyel nélkül. Tornaugrás 50 cm magas, mögötte 1 m-en földönfekvő rúd. Pinerolka 6 elemből 50-60 cm magas a. Torna parcours 6 elemből 60-70 cm magas akadályokon. Ügetésből 80 cm magas meredek a., majd 80x90 cm steg. Torna kettesugrás elől 40 cm magas, hátsó a. 70 cm magas. Távolság 2,8 m. kengyelben.

Tereplovaglás: Iramlovaglás vágtában. Egyes terepakadályok 60 cm magasak. Vízbeugrás. Mélybeugrás és felugrás 50 cm magas akadályokon. Csúsztatások.

Elméleti oktatás:

Elengedettség-átengedettség. Lovas és lóképzés elméleti csoportosítása.

Kólikás megbetegedésnél tennivalók.

## 8. hónap

Kiképzés célja:

Ismétlése és megszilárdítása az eddig átvett anyagnak. Előkészíteni a pótlódíjlovaglás és Caprilli díj előlovaglására.

Ülés- és ügyesítő gyakorlatok:

Üléshibák javítása. Voltigálás. Ugratás kengyel nélkül 70 cm magas akadályon.

Idomító lovaglás:

Eddigiek ismétlése, röviden hátra arc. Beugratások lépésből. Díjlovaglás technikai és taktikai elemeinek gyakorlása. Díjlovagló feladtból részletek lovaglása.

Ugratás:

Gyakran kengyel nélkül. Tornaugrás mögötte rúd 60x100 cm. Torna parcours ügetésben, 6 elemből 70-80 cm magas akadályokon. Utolsó két akadályt vágtából. Ügetésből 90-100 cm magas akadályokon. Steg 80-90x80-90 cm méretű. Kettes tornászató ugrások: elől 50, hátul 90 cm távolság 3 m. Vágtából egyesugrások 100-110 cm.

Tereplovaglás:

Vágtában 400 m/perc és 500 m/perc iramlovaglás. Munkavágta hegynek fel- és le. Terepakadályok 80-90 cm. Vizesárok 1/5 m. Vízbeugrás-vízből kiugrás meredek ugrással. Mélybeugrás és kiugrás 90 cm. Állóképesség fejlesztésére 6-10 km ügetésben.

Elméleti kiképzés:

Jármódok, lendület, ugróstílus. Üléshibák, díjlovagló-ugró ülés. Kengyelcsatolások mértéke: díjlovagló-ugró-verseny. Előrehajtó- visszatartó ülés.

Lovak belovaglásának alapszabályai, időbeosztása.

## 9. hónap

Kiképzés célja:

Mint 8. hónapban. Felkészülés Caprilli díj lovaglására.

Ügyesítő ülés szilárdító gyakorlatok:

Voltigálás, futószáron ugratás kengyel nélkül 1 m magas akadályon.



#### Idomító lovaglás:

Eddigiak ismétlése. Fogyatékoságok és a gyengeségek javítása.

#### Ugratás:

Mint előzőkben. Kengyel nélkül.

Tornásztató kettesugrás elől 0,4 m, hátul 110 cm akadályokon. Távolság 2,8-3 m. Egyesugrások: 1 m. oxer- 1 m széles. Kettes-hármasugrás kombinációk 1 m, 1,1 m magas. Caprilli díj haladóknak.

#### Tereplovaglás:

Mint előzőkben. Terepakadályok 1 m magasságban. Árok 2,5 m. Mélybeugrás- felugrás 1 m. Iramlovaglás ügetésben, vágóban 400 m/perc. 8-10 km útszakasz lovaglása ügetésben-vágóban. Kevés 0,8-0,9 m akadály. Vágta 3-4 km. 333 m/perc iramban.

#### Részvétel versenyen:

Kombinált versenyen részvétel.

#### Elméleti kiképzés:

Egyensúly kérdései. Öntartás. Ugratás versenyszabályai. Hát mozgása. Merevség, annak feloldása. Military szabály ismeret, lovaglásának általános kérdései.

10. hónap

#### Kiképzés célja:

Felkészülés a nagyobb követelmények teljesítésére. Részvétel vadászlovaglásokon.

Idomító lovaglás: Nagykantáron. Díjlovagló feladatokból részletek lovaglása. Elengedettsé-átengedettsé fejlesztése.

#### Ülés- és ügyesítő gyakorlatok:

Mint előzőkben, futószáron ugratás kengyel nélkül 110 cm-ig.

#### Ugratás:

Ugróidomítás, tornásztató kettes-hármasugrások rövid távolságokon. Ügetésből kengyel nélkül 110 cm. Egyes akadályok 120 cm-ig.

#### Tereplovaglás:

Sétalovaglás, könnyű terheléssel.

#### Versenyzés:

Részvétel 2-3 vadászlovaglason.

#### Elméleti kiképzés:

Vezetés nagykantáron, előrelovaglás, egyenesre állítás, voltigálás célja.

11. hónap

#### Kiképzés célja:

Segítség adások és a befolyásnak a finomítása.

Ülésszilárdító és ügyesítő gyakorlatok:

Mint előzőkben.

Idomítólovaglás:

Beugratások és kézváltások egyeneses vonalon és körön ellenvágtából-ellenvágtába. Egyenes vonalon és körön ellenvágtába beugratások. Sebes ügetés, sebes vágta. Ugróidomítás iramváltoztatások. Caprilli feladatok lovaglása.

Ugratás:

Egyes akadályok 130 cm-ig. Oxer 110 vagy 120x130-150 cm. Kettesugrások közepes távolságon. Részparcours lovaglás 110 cm.

Tereplovásoknak:

Mint előző hónapban sétalovaglás. Ugróidomítás.

Alapozás általános állóképességre.

Elméleti kiképzés:

Ferdeség, ferdeség okai és annak feloldása. Támaszkodás „segítségekre való állítás”. Feligazítás-összeszedés. Felvételek.

12. hónap

Kiképzés célja:

Mint előzőkben. Felkészülés versenyekre.

Ülés- és ügyesítő gyakorlatok:

Mint eddig.

Idomítólovaglás:

Az eddig tanultak ismétlése és tökéletesítése. Díjlovagló feladatokból részletek lovaglása. Ugróidomítás.

Előkészület a versenyre:

Díjlovasok a követelményekre. Ugrás mint előző hónapban.

Tereplovaglás:

Állóképesség fejlesztése, militarysok 5-6 km. útszakaszon 333 m/perc iramban. 4-5 akadály 100-110 cm.

Elméleti kiképzés:

Az eddig átvett anyag ismétlése.

Díjlovasok: alkat- és vérmérséklet hibák javítása, illetve munkamódszer alkalmazása.

Ugrólovasok: nehezített körülmények között a tennivalók, ugróerő fejlesztés.

## IRODALOM

Lovaglás, hajtás, máhásállatvezetés E-6 utasítás 1937.

- Koltai- Dr. Nádori; Sportképességek fejlesztése. Sport Budapest 1973.
- Dr. Nádori László; Az edzés elmélete és módszertana. Sport Budapest 1972.
- Dr. Ocsag Imre; A csikónevelés haszna. Mezőgazdasági Könyvkiadó 1971.
- Kókay Pál; Hátról előre. Magyar Katonai szemle 1936.
- Günter Tembock; Állatlélektan. Gondolat kiadó 1966.
- D.H. Niemack – D.M. Habel; Richtlinien für das Reiten-Grundausbildung.  
Deutsche Reiterliche Vereinung 13 Auflage 1970.
- S.v. Haugk; Das Reiter ABC 4 Auflage Schaper Hannover 1968.
- W. Müseler; Reitlehre. Verlag Paul Parey Berlin 38 Auflage 1968.
- Erich Oese; Pferdesport I-II. Sportverlag Berlin 1970.
- Anthony Paalman; Springreiten. Franksche Verlaghandlung Stuttgart 1968.
- William Steinkraus; Reiten und Springe. Alber Müller Verlag Zürich 1971.
- Monspart G.; Lovaglás idegéletana. Pegazus 1966.