

Bruce Davidson

Az ugratás javítása síkmunkával

Bizonyosodjunk meg felkészültségünkről! Ha nem tudjuk kontrollálni kezünket, lábunkat, ha nem tudunk egyenesen ülni, ha nem tudunk lovaglás közben előre nézni, akkor tegyük el ezeket a leckéket arra az időre, amikor már ezek mennek.

Ne gondoljuk, hogy leckéim lovaglásához egy rakás pénzre van szükség. Nem igazán azért kell valakit fizetnünk, hogy a kör közepén állva minden harmadik vágatugrásnál ránk szóljon „előre nézz!” Inkább fizessünk egy minőségi edzőnek, esetleg csak hetente egyszer, és a hét hátralévő részében mondogassuk magunknak, ami javításra szorul. Ha komolyan koncentrálnunk és mindig kijavítjuk magunkat, ezek a fő szempontok természetes tulajdonságokká „tudatalattivá” válnak.

Végezük mindegyik gyakorlatot az összes jármódban! Először lépésben hajtsuk végre az egyes gyakorlatokat, így oda tudunk figyelni kezünkre, lábunkra és a ló is jobban tud figyelni a lábaira. Aztán gyakoroljunk tanügetésben, és vegyük hozzá a vágтамunkát is már a kezdettől fogva. Nincs értelme addig várni a vágтамban való gyakorlásig, amíg tökéletesen megy ügetésben. Először is azért, mert nehéz elérni a tökéletességet, másodsor azért, mert lovunk vágтамból ugrik, úgyhogy ez az a járó mód, amelyben meg kell találni az egyensúlyát, és ezt ezekkel a gyakorlatokkal éri el.

A ló erőteljes, magabiztos ugrásának három feltétele van: erő (a far, láb és hátizmok koordinációja, amely lehetővé teszi a megfelelő elemelkedést a talajtól), egyensúly (a mellső láb felemelése és ebből adódó könnyedsége, mind összeszedett, mind megnyújtott vágтамugrás során, amely lehetővé teszi, hogy elég gyorsan felhúzza az elejét egy nagy oxer hibátlan megugrásához) engedelmesség (ez vonatkozik mind hossz – mind oldalhajlításra, ami lehetővé teszi, hogy a lovas ura legyen lova erejének és egyensúlyának).

Akikkel előfordult már, hogy legfeljebb imádkozhattak lovuknak, hogy az örült vágтамból elhagyja a talajt és ne csak átgaloppozon a következő ugráson; akik azkért kapnak valaha hibapontot, mert nem tudnak egy szűk fordulatból odakerülni az ugráshoz; vagy akik csak egyszerűen azt akarják, hogy lovuk tisztábban és magabiztosabban ugorjon, azoknak segíthet ez a síkmunka azáltal, hogy hozzájárul az előbbi feltételek kifejlesztéséhez, amelyekre a lónak szüksége van, hogy tudása legjavát nyújtsa.

Az e havi lecke az előkészítés: megtanuljuk, hogyan érzük el, hogy lovunk felvegye a segítségeket a teljes program első számú axiomáját követve: lovagolj előre a csizmáddal. mostantól bemelegítésként ahelyett, hogy hosszú száron ügetnénk körbe, igyekezzünk lovunkat a segítségekre állítani, összetartva a csizmánk és a kezünk között, úgy, hogy ízületei energikusan nyíljanak, záródjanak, a hátulja tolja őt előre, ne a válla húzza maga után, és a hátát felemelve súlyunkat hordozva. Más szóval elérjük, hogy egyensúlyban, lovasára figyelve menjen, teljesen elő legyen készülve az aznapi munkára. Ennek korrekt kivitelezéséhez követnünk kell az előbb említett egyes számú axiomát. Helytelen az a módszer, hogy megragadjuk a szarát és a ló fejét egy mesterséges pozícióba húzzuk, ezzel csak azt érzük el, hogy úgy nézzen ki, mintha segítségekre lenne állítva.

Utasításom egyszerű: lovagolj a csizmáddal előre. Ha a ló elfogadja a csizmánkat, akkor össze tudjuk tartani a lábunk és kezünk között, más szóval elfogadja a segítségeket, mielőbb, egyensúlyát oda tudjuk helyezni, ahova akarjuk, tehát „a lovas elé”.

Arra kell gondolnunk, hogy sohasem leszünk képesek nyújtani lovunk vágtaugrását egy nehéz kombinációban, vagy egy szűk fordulatot lovagolni, ha lovunk nincs kész minden pillanatra arra, hogy reagáljon csizmánkra és „a lovas elé lépjen”. Most, hogy tudjuk, it akarunk, az a kérdés, hogy érzük ezt el. Egyszerű: zárjuk oda a vádlinkat (ha összeszorítjuk térdeinket, vádlink biztos nem lesz közel a lóhoz, nyissuk enyhén térdeinket, hogy vádlink a ló oldalához kerüljön).

Ha lovunk nem reagál a csizma érintésére, rögtön a „műszerfalhoz kell nyúlnunk”: ez egy kb. 10 négyzetméteres terület a heveder mögött, amely egy köteg idegvégződést tartalmaz. Nézzünk egyenesen előre, (nem fog lovunk a „csizmánk elé” kerülni ha lefelé nézünk) fordítsuk lábujjunkat kifelé és használjuk a sarkunkat, sarkantyúunkat az előbb említett területen. Ha lábunk olyan hosszú, hogy a ló hasa alá ér, lehet, hogy kissé fel kell húznunk sarkainkat, hogy érintkezésbe kerüljenek az említett területtel. Ennyi az egész.

Merjük megérinteni csiklandós telivérünk oldalát, csatoljunk kicsit hosszabb sarkantyút, ha lovunk nem reagál.

Mi legyen a kezeinkkel, amíg csizmáink ilyen keményen dolgoznak? A válasz: egy könnyű, állandó támaszkodást kell fenntartanunk. Tartsuk kezeinket a mar fölött, úgy hogy azok egy egyenes vonalat alkossanak a zablától a könyökig. Legyenek a száruk elég rövidek ahhoz, hogy enyhe hajlítást tartsunk fenn a tarkóban, és ezután bármi történjen is, maradjon meg ez a támaszkodás.

A csizma helyes használata igazán könnyű, azonban a kezek használatakor előfordulnak a következő hibák:

- Ne játszunk folyamatosan a támaszkodással, vágtaugrásonként el-el azt, de ne is merevítsük meg kezeinket egy adott helyen, mondván hogy arra tanítottak: „tegyük le kezeinket és azok legyenek nyugodtak”. Elég lazának és rugalmasnak kell maradnia vállainknak, könyökeinknek, alkarunknak, hogy mindig követni tudjuk a ló száját.
- Ne fűrészeljük a ló száját egyik oldalról a másikra húzva a zablát, hogy úgy járjon a feje, mint a kutya farka.
- Ne bonyolódjunk kötélhúzó mérkőzésbe lovunkkal. Ismerve a súlyviszonyokat, ő fog nyerni. Lovagoljuk előre a csizmáinkkal a kezeinkhez, amíg nem enged, és ekkor lazítsunk könyökeinken alkarunkon, ne húzzuk tovább a fejét, amikor már enged. Ilyenkor dicsérjük meg hanggal is, hogy legyen oka legközelebb is engedni.
- Ne essünk a másik végletbe se, vagyis ne féljünk a támaszkodástól. a könnyedségnek nem a száron kell mutatkoznia, hanem a ló talaj fölötti mozgásában. A lebegés a ló mozgásakor, amely a meghajlított csánkából, és a lejjebb kerülő farból adódik, ez az a könnyedség, amit el akarunk érni. Ha nincs semmi a kezünkben, akkor a ló „a lovas mögött van”, és sosem fogjuk elérni az óhajtott könnyedséget.
- Amikor elhatároztuk, hogy lovunkat a segítségekre állítjuk, kezdjük el az órát munkaügetéssel, ellenőrizzük, hogy lovunk megye-e előre: próbáljuk megnyújtani az ügetést, ujjaink egyidejű megnyitásával. Ha azonnal reagál, minden rendben, ha nem, akkor fokozzuk a csizma segítségével vagy csípjük meg a pálcával, hogy megérezze – semmilyen körülmények között nem reagálhat lustán a csizmánkra.

Ezután ujjaink zárásával és csizmánk további támogatásával rövidítsük az ügetést. Ha erősebben meg kell tartanunk, így kell tennünk, de el kell érünk az ügetés rövidítését. Vigyázzunk, nehogy lovunk az elejére kerüljön. Ez esetben még több csizmára van szükség. Ha kialakult ez a kapcsolat a csizmánk és kezeink között, koncentráljunk erre az érzésre, mert ugyan a keret változik majd, az összeszedett-, közép- vagy nyújtott jármódokban, de az összekötetés nem. Váltsunk gyakran kezét munkaügetésben, a fordulatban meghajlítva lovunkat a belső csizma körül.

Az összeszedés

Az akadályok sikeres megugrásához szükséges erő és lendület az egyensúlyból és az összeszedettségéből, nem a sebességből és a szétnyúlásból adódik, így az összeszedett üget és vágta az, amellyel elkezdjük közös munkánkat. Az összeszedett lépés meglehetősen nehéz és könnyen kísértésbe esünk, hogy kezünkkel és ne a csizmánkkal érzük azt el. Ezért a továbbiakban, ha lépésről lesz szó, akkor energikus munkalépésre gondolok. A feladat egyszerű: lovagoljunk munkaügetésben vagy munkavágtában és kezdjük el fokozatosan rövidíteni a jármódot, ameddig csak lehet, anélkül, hogy az a ritmus, energikusság vagy az elülső láb felemelkedésének rovására menne. Természetesen egy fiatal, lovagolatlan vagy rossz kondícióban lévő lótól nem várhatunk el jó eredményt. Lovunknak nincs szüksége egy nemzetközi díjló képzettségére, de szükséges, hogy engedelmes legyen és csizmánkra fokozza erő kifejtését. Ha a „csizmánk előtt” tudjuk tartani, fokozhatjuk az összeszedettségét napról napra, összhangban azzal, ahogy egyre erősödik és egyre jobban megérti, mit akarunk tőle.

Pár percnyi összeszedés után engedünk ujjainkon, lehetővé téve, hogy lovunk megnyúljon, munka-jármódig. Ezután ismét összeszedjük, ismét megnyújtjuk és így tovább.

Annak ellenére, hogy ez a gyakorlat meglehetősen egyszerűnek tűnik, három alapvető jó tulajdonságot biztosít az ugrólónak:

- Kifejleszti azt a könnyedséget, amely alapfeltétele az egyensúlynak, ezenkívül fokozza a far és a hát fizikai erejét, ami a nagy ugrásokhoz szükséges.
- Váltogatva ezt az összeszedett jármódot, és a későbbiekben elsajátítandó közép-, ill. nyújtott jármódot, kifejlesztjük lovunkban azt a képességet, hogy nyúljon és összetolódjon, amely aztán lehetővé teszi, hogy gyorsan alkalmazkodjon nehéz távolságokhoz a kombinációban.
- Végül, mivel ezt is a csizmánkkal érzük el, folyamatosan fenntartjuk a segítségekre való előremenetel készségét. Ahhoz, hogy lovunkat összeszedjük, a következőket kell tennünk:
 1. Ülünk egyenesen. Nyissuk ki a vállainkat. Ülünk le a nyeregben és legyünk olyan magasak, amilyenek csak tudunk. Lovunk nem fogja a hátát feladni és nem fog aláink lépni, amíg nem tudunk helyesen ülni.
 2. Egyensúlyozzuk ki a kezeinket. Tartsuk azokat magunk előtt állandó magasságban a mar felett, megtartva azt a bizonyos vonalat. Egyidejűleg lazítsuk el a vállainkat, könyökeinket, hogy fenn tudjuk tartani a rugalmas támaszkodást.

3. Zárjuk vádlinkat még szorosabban, még nyugodtabban. Ezzel egyre jobban alálépésre készítjük a lovat, és csizmánkkal megegyező ritmusban zárjuk ujjainkkal, apró félfelveleket lovagolva. Ezután nézzük, mit nem szabad tennünk:
4. Ne veszítsük el a támaszkodást, különben a ló „fejére esik”.
5. Ne kalimpáljunk a lábainkkal. A ló nem tud „a lovas előtt maradni”, ha a vádlink minden második vágtaugrásnál eljön a ló oldalától. Nem is szólva arról, hogy ez a ritmusában is megzavarja a lovat.
6. Ha a lábainkat nem zárjuk rendesen, azok előre csúszhatnak. Ebben az esetben fordított összeszedésről van szó, a kézből eredőről. A lónak el kell jutnia arra a pontra, hogy felváltva használhassuk a jobb és a ballábunkat, anélkül, hogy visszaesne a félfelvétel során lépésbe – egészen a helyben való ügetésig. Ez azt jelenti, hogy csizmáinknak igen sok dolga van.
7. Amikor ismét fokozzuk az ügetést munkaügetésig, lazítsunk ujjainkon és könyökünkön, hogy lovunk megnyújthassa lépéseit, de csizmánk változatlanul támogasson, hogy az energikusságból ne veszítsünk. Kezeinket úgy próbáljuk kiegyensúlyozni, hogy a ló ne kerüljön az elejére. Váltsunk gyakran kezet, a változatosság kedvéért csináljunk néha köröket. Ez egyben segíti megakadályozni azt, hogy lovunk elsiessen.
8. Az összeszedett vágta alapfeltétele az energikus, ritmusos munkavágta. A beugratáshoz ülünk le tanügetésbe, nézzünk egyenesen előre, „hordozzuk” kezeinket (ne támasszuk le).
9. Győződjünk meg arról, hogy a vágta három ütemű-e. Ha hallunk egy negyedik patadobbanást, akkor az nem jó munkavágta, ilyenkor nyugodt kéz mellett aktivizáljuk jobban a ló hátulját a csizmánkkal.
10. Ha meg van az ütemes vágta, az összeszedésnél ugyanúgy járunk el, mint ügetésben. Itt is vágtaugrásról vágtaugrásra rövidítsünk. Minden vágtaugrás előtt zárjuk oda a csizmánkat, miközben kezünkkel rövid félfelveleket lovagolunk, ezzel a megnövelt energiát felfelé és nem előre felé irányuló mozgításba fektetjük. Jól láthatjuk az összeszedettséget a ló tarkóján, mivel ha az minél jobban megemelkedik, a ló annál jobban alá tud lépni. Ennek elősegítéséhez a kezeinket „hordoznunk” kell. Ha ezt nem tudjuk megtenni a támaszkodás fenntartása mellett, akkor túl hosszú a szár a kezünkben. Változatlanul legyen ott a csizmánk, fenntartva a három ütemű ritmust: egy-két-há, egy-két-há, a lá-lép, a lá-lép. Egy negyedik pa-

tadobbanás azt jelzi, hogy nagyobb fokú összeszedettséget kértünk lovunktól, mint emekkorához csizmánk vagy a ló far-, és hátizmai elegendőek az adott stádiumban.

11. Mivel sok lónak nagyobb nehézséget jelent megtalálni az egyensúlyát vágtában, mint ügetésben (ezt még nehezíti, ha túlnőtt fara van), ne legyünk meglepődve, ha a következő problémák jelentkeznek (ilyenkor ne adjuk fel, bízunk abban, hogy ezen munka által kifejlődő erő, egyensúly, engedelmisség segítségével mindezek rendbe jönnek).
12. Ha a lovunk kidugja az orrát és megpróbál a kezünkbe kapaszkodni, ne hagyjuk, de ne is húzzuk folyamatosan a száját. Zárjuk jól oda a csizmánkat. Azáltal, hogy a hátulját aláléptetésre készítjük anélkül, hogy kezünket előretolnánk, az orra a helyére kerül és felhagy a kezünkbe való támaszkodással.
13. Ha nem tudjuk visszatartani és összetolni az energiát amelyet csizmáinkkal kiváltottunk, dolgozzunk nagy körökön, mint ügetésnél.
14. Ha lovunk megfeszíti, átejt a hátát, mereven kinyújtja a nyakát, a karunkkal próbáljunk hatni rá: a csizmánkat változatlanul tartjuk ott és laza könyökeinkkel puhán kövessük a fejét és nyakát. Ez mintegy „megóvja őt”, hogy behajlítsa, használja a nyakát, ami viszont az egész felső vonal ellazulását eredményezi.
15. Ha lovunk visszaesik ügetésbe, ahelyett, hogy összetolódna vágtában, először bizonyosodjunk meg arról, nem húzzuk-e a szarát, majd lábujjainkat kifelé használjuk jobban a sarkunkat, sarkantyúnkat.
16. Ha vonal mögé kerül és tarkója süllyed, „hordozzuk” kezünket, miközben előrelövegolva a tarkó „megemelése” törekszünk. Pihenés-képpen néha nyissuk ki ujjainkat és engedjük, hogy lovunk munkavágtáig nyúljon, de ez egy kéz és csizma között lévő munkavágtá legyen. Ezután zárjuk ujjainkat, ülünk le, és rövidítsünk megint. Lovagoljunk egyformán mind a két kézen. Az egyik kézen lovunk valószínűleg merevebb lesz, a vágta négyütemű a ló jobban „beledől” a kezünkbe, ezzel ránk bízva az egyensúlyozást, ahelyett, hogy önmagát egyensúlyozná ki. Nagyon fontos megértenünk ennél a gyakorlatnál, hogy az összeszedés nem egyszerűen rövidebb lépést jelent, hanem nagyobb energiát, rövidebb lépésekben. Ezt az energia többletet a csizmánknak kell létrehozni. Ha a kezünk nem tudja összetartani a létrehozott energiát, dolgozzunk körön, ami megtöri az előre irányuló lendületet. Célunk az legyen, hogy minél jobban összeszedjük lovunkat, anélkül, hogy az a ritmus, energia rovására menne (távlati cél, hogy majdnem helyben ügessen, vágtazzon).

Bruce Davidson

Az ugrás fejlesztése síkmunkával (II.)

Ennek a hónapnak a gyakorlataival a segítségek koordináltságát kívánjuk fejleszteni, miközben tovább javítjuk lovunk egyensúlyi állapotát, és növeljük az erejét. Ezt azzal érhetjük el, hogy a múlt hónapi összeszedő munka során kialakított előrelövagolhatósághoz még hozzáadjuk az oldalhajlíthatóságot.

Az oldalhajlíthatóság mind az ugrás biztonságához, mind az eredményességéhez nélkülözhetetlen. Csak úgy akadályozhatjuk meg lovunk oldalra való kitörését, illetve csak úgy tudjuk az ugrást a legkedvezőbb pontján megugrani, ha a lovunk bármikor kész azonnal eltolódnival a csizmánkra, bármely irányba és bármely mértékben. Az oldalirányba történő meghajlíthatóság és eltolhatóság szükségességére még számos példát tudnék felhozni. Ennek kifejlesztéséhez nyújt segítséget ez az edzésterv. Egyidejűleg azonban a hátulsó végtag ízületeinek nagyobb fokú hajlítottságából adódóan lovunk egyensúlya javul és ereje növekszik, így jobban összeszedhető lesz, ez viszont az oldalirányú gyakorlatok végrehajthatóságára hat vissza kedvezően.

Alapvető oldalirányú gyakorlatok

Az e havi munka megkezdése előtt gondoljuk át a múlt hónapi gyakorlatok elején felvázolt alapelveket. Ezután bizonyosodjunk meg arról, hogy tisztában vagyunk-e azzal, mit is akarunk a lovunktól az oldalirányú gyakorlatok során: először is az egész testben (a csizmánkra való engedelmesség révén), másodsorban pedig a marján, nyakán és tarkóján keresztül is meg kell hajolnia (a kezünkkel érzük ezt el), hogy a hajlításnak megfelelő irányba nézzen. Most pedig nézzük, hogyan is érhetjük ezt el:

Csizma

Korrekt jobb hajlítás esetén a ló, a hevedernél alkalmazott jobb csizma hatására, mellkasát enyhén bal irányba kitolja. Egyidejűleg farát a heveder mögötti bal csizma hatására jobbra tolja, így teljesen meghajlik a jobb csizma körül.

Kezek

Mialatt a csizmák meghajlítják a lovat, a szársegítség révén vállát, nyakát és fejét szintén abba az irányba állítjuk. Ez a szársegítség legalább annyira fontos, mint a múlt havi egyes számú axióma: lovagolj előre a csizmádból. Ezek szerint a második és harmadik axióma a következőképpen hangzik:

2. axióma – tartsd egymás mellett a kezeidet – mindkét kéz jobbra (ha balra hajlít), illetve mindkét kéz balra (ha jobbra hajlik) 3. axióma – az orruk essen egybe a sörényéllel.

Most nézzük meg, hogy is néz ki ez a gyakorlatban. Jobb hajlítás végrehajtásánál mindkét kezünk balra mozdul el, így a jobb kezünk egy indirekt szársegítség révén a ló orrát jobbra állítja, a bal kezünk pedig ezt lehetővé teszi a külső oldalon való engedéssel. Ugyanis ha az előbbieket figyelembevételel az orruk a sörényéllel egy egyenesre esik, akkor a vállunk is párhuzamos lesz a ló vállával és ebben az esetben a bal kéz balra történő elmozdulása nem csupán oldalirányú lesz, hanem előrefele is irányul, tehát lehetővé teszi a jobb állítást.

Minél nagyobb fokú jobbhajlításról van szó, annál kijebb kerül a bal kezünk. (Példának okáért egy három méter átmérőjű kör lovaglásánál kezeink mintegy 8-10 cm-rel is, míg a csizmára való engedésnél a kisértékű hajlításhoz mindössze 2-4 cm-rel kerülnek arrébb. Természetesen arányos mértékben fordul el a felsőtest is, mert csak a külső szár megfelelő engedése mellett tudjuk lovunkat meghajlítani (3. axióma).

Végül pedig a hajlítás mértékétől függetlenül mindig szem előtt kell tartani, hogy:

az indirekt szársegítség során soha se kerüljön át a kezünk a ló marja felett – ha ez mégis megtörténne, akkor rövidebb szárat kell fognunk; (2) a külső, engedő szár mindig érintkezzen a nyak oldalával – ha nem így van, akkor ez a kezünk túl messzire került. Mindezt úgy a legegyszerűbb végrehajtani, ha csuklóinkat kicsit „megtörjük” abba az irányba amerre a kézfejeink elmozdulnak, és a hüvelykujjaink az ellenkező irányba mutatnak. (Jobb hajlítás esetén például a csuklóink balra törnek meg és hüvelykujjaink jobbra mutatnak.)

Ennyi az egész! Minden oldalirányú gyakorlatnak ilyen egyszerű az alapja: dolgozzon mindkét csizmánk, hogy a ló testét meghajlítsa és a farát benntartsa, kezeink együtt mozogjanak és az orruk essen egy vonalba a sörényéllel.

Combra való engedés az átlóvonalon

Az első gyakorlatunknál forduljunk rá a középvonalra, és a bal csizmától lovagoljunk a jobb fal irányában. A ló mellső és hátulsó lábainak ellenoldallal keresztezniük kell egymást, miközben egyidejűleg előre és oldalirányba mozognak, a törzseknek pedig párhuzamosnak kell lennie a fallal.

Sok kiváló lovas tenné ezt úgy, hogy a ló közben enyhén balra, a haladási iránnyal ellentétesen nézne. Ez technikailag teljesen tökéletes, de én jobban kedvelem, ha a ló már most inkább a haladási iránynak megfelelően, jobbra van állítva, mivel ez előkészíti a később végrehajtandó oldaljárást. (A különbség csupán annyi, hogy az oldaljárásnál a ló egész testében a jobbra hajlított, míg itt törzsében egyenes maradhat a jobbra való állítás mellett. Az előbbi természetesen jobb egyensúlyi állapotot és nagyobb átengedőséget kíván.

Kéz és csizma

Mindkét csizmánknak keményen kell dolgoznia a gyakorlat során. Amíg az előbbi példánk során a bal csizma valamivel a heveder mögött dolgozik és a lovat jobbra „tolja”, addig a jobb csizma sem pihen, sőt a hevederen fekvő a ló testét igyekszik a fallal párhuzamosan tartani, megakadályozva ezzel, hogy a ló a jobb vállára kerüljön, illetve fenntartja így a megfelelő ütemet. Ezek alapján egyszerű a dolgunk: ha nem lép eléggé át a ló, zárjuk erősebben oda a bal csizmát, ha pedig nem megy eleget előre, akkor pedig a jobbat.

Figyeljünk arra, hogy miközben a bal lábunkkal igyekszünk átléptetni a lovat, ne csússzon nagyon hátra a csizmánk, mivel az idegvégződésekkel ellátott terület mögött már nem tud megfelelő hatást kiváltani. Ne feledkezzünk el arról sem, hogy az egyenesen való lovagláshoz hasonlóan a csizmáinknak a megfelelő ütemet fenn kell tartaniuk, ügetésben jobb és bal váltakozva, vágásban pedig mindkét oldali egyszerre.

Miközben a kezeinkkel a már korábban részletezetteket hajtjuk végre, tartsuk őket egyenletesen a mar fölött és semmiképpen ne „fűrészeljünk”. Ha a ló beledől a kezünkbe, vagy dobálja a fejét, csak tartsuk fent az érintkezést és kövessük a száj elmozdulásait elasztikus karokkal és a csizmánkkal próbáljuk visszalovagolni a fejét az eredeti helyzetbe.

Figyelmeztetések

- Mindenekelőtt ne feledjük, hogy nem öncélú ez a gyakorlat, és a segítségekre való engedelmesség elérése révén az ugráshoz való jó odatalálást, az egyensúly és erő fejlesztésével annak sikeres végrehajtását kívánja szolgálni. Ezért a munkalépésben való begyakorlás után elsősorban összeszedett ügésben, illetve vágásban érdemes gyakorolnunk.
- Ne sajnáljuk az időt! Az erőt fejlesztő gyakorlatokat lassan és következetesen kell végrehajtanunk. Ha lovunk elsiet, akkor lovagoljunk egy félfelvételt kezünket megtartva, csizmánkkal pedig előrefele és oldalirányba lovagolva. A félfelvétel során ne „álljunk” a nyeregben, hanem jól húzzuk meg a derekunkat.
- Ne csodálkozzunk, ha lovunk megpróbál kitérni az átlépés elől az orrának balra fordításával és a jobb vállára való dőléssel. Ha ez megtörténik, akkor valószínűleg a csizmánk mögé került, és a tarkója pedig túl alacsonyan van.
- Ennek kijavítására győződjünk meg, hogy a kezeink a mar fölött vannak és kicsit jobban kitolva őket balra, fokozzuk a jobb hajlítást. (Ne feledjük, hogy ha túl hosszú a szár a kezünkben, akkor az indirekt szárszegység nem lesz hatékony.)
- A jobb csizmára való eltolódást a segítségeink fordított alkalmazásával hajtjuk végre. És még egyszer ne feledjük mind a két kézen és az összes jármódban végrehajtani a gyakorlatot.

Vállat be, vállat ki

Ezek a gyakorlatok kiválóan fejlesztik a csizmára való engedelmességet, a vállat be a belső csizmára, a vállat ki pedig a külső csizmára vonatkozóan.

Most nézzük, hogy is néz ki egy jobb kézre végrehajtott vállat be. A ló a jobb csizmánk körül meghajlik, miközben attól eltolódik és így a fal mellett egyenesen halad úgy, hogy a mellső lábai a járáson belül, a hátulsó lábai pedig a járáson haladnak. Mivel a gyakorlat közben jobbra meg is hajlik, az előbbieken vett csizmára való eltolódástól eltérően nem a haladás irányába, hanem az ellenkező oldal felé néz. A célunk az, hogy a lovunk három patanyomon haladjon: (1) bal hátulsó láb, (2) az átlós jobb hátulsó és bal elülső, valamint a jobb elülső láb nyomvonalán.

A vállal ki lovaglás során a hajlítás és a mellső lábak helyzete éppen fordított. A jobb kézen végrehajtva a bal csizma hatásra a ló balra hajlított, így a vállal kifele néznek és a járás külső szélén haladnak, míg a fara marad a járáson. A három patanyom most a következő: (1) jobb hátulsó, (2) átlós lábaké, és (3) bal elülső lábé.

Kéz és csizma

A végrehajtásnál kezdjük onnan, hogy összeszedett tanügetésben haladunk a jobb kézen (a lépésre vonatkozó előbbi megjegyzés itt is érvényes). A hevederen nyugvó csizma körül hajlítsuk meg a lovat, miközben a bal csizma a heveder mögött fenntartja a hátulsó lábak aktivitását, és teljessé teszi a hajlítást, ami által a hátulsó lábak a járáson maradnak. Ezzel egyidőben a belső kezünkkel „nyissunk” jobbra, ezzel segítve a ló elejét bevezetni. (Ha lovunk már lovagoltabb lesz és jobban reagál a csizmára, akkor képesek leszünk csupán csizmával végrehajtani a gyakorlatot.) Egy-két ügetőlépés alatt a mellső lábaknak el kell foglalniuk a megkívánt helyet, és visszahelyezzük a kezeinket a 2. axiómának megfelelően, jelen esetben mindkettőt a középvonaltól balra, hogy a jobb állítást létrehozassuk. Most, hogy a csizmáink létrehozták a jobb hajlítást, a kezünk pedig a jobb állítást, csak fenn kell tartanunk a puha támaszkodást és a jobb csizmánkkal finoman „toljuk” a lovat a fal mentén.

A vállat ki végrehajtásának részleteire nem térnék ki, mivel ott egyszerűen felcserélve a segítségeket az előbbi gyakorlat tükörképét hajtjuk végre. Hasonlóképpen a bal kézre végrehajtott gyakorlatokat is mindenki ki tudja találni az előbbieken alapján. Ne felejtsük el mind a két kézre és vágóban is gyakorolni a feladatokat.

Figyelmeztetések

Most tekintsük át a leggyakrabban előforduló nehézségeket

- Ha gondot okoz lovunk erejének megtartása (vállat be esetén a járáson belül), akkor az azt jelenti, hogy csak a kezünkkel próbálunk lovagolni. A kezünknek csak az a feladata, hogy segítsen létrehozni a hajlítást és azután fenntartsa a puha támaszkodást, ezzel lehetővé téve a megfelelő összeszedettséget. Az a legfontosabb, hogy a feladatot a csizmánkból lovagolva hajtjuk végre.
- Ha nem tudjuk a ló farát a járáson tartani, akkor az azt jelenti, hogy nem elég a hajlítás és jobban oda kell zárni a külső csizmánkat (vál-

lat be esetén, míg vállat kinél a belső csizmát). Ügyeljünk arra, hogy a felsőtestünk ne dőljön a hajlító lábunk irányába, annak túlzott használatából adódóan. Ez egy elég gyakori hiba és az így kialakuló egyensúlyvesztés következtében nem tudjuk a másik csizmánkat rendesen használni, mivel azt vagy előre-, vagy a ló oldalától eltoljuk. Mindkét ülőcsontunkat egyformán terheljük, mégpedig úgy, hogy a két kengyelbe is egyforma mértékben támaszkodunk (és nem csak a hajlítás végrehajtó csizmánk oldalán).

- Ha nem sikerül megfelelően meghajlítani lovunkat, akkor vagy a 2., illetve 3. axiónát nem tartottuk be, vagy pedig a szár túl hosszú és így nem tud érvényesülni az indirekt szársegítség, mivel a kezünk átkerül a mar vonalán.
- Sok ló megpróbál úgy kibújni a munka alól, hogy rádől a vezető oldali vállára (jobbra végrehajtott vállat be esetén ez a bal válla). Ezt úgy akadályozhatjuk meg, hogy az azonos oldali száron rátartunk egy pillanatra, miközben természetesen nem felejtjük el a csizmánkkal megfelelő mértékben előrelovagolni, arra törekedve, hogy a tarkóját „megemeljük” ebben a félfelvételben.
- A ló megpróbálhat úgy is kibújni a munka alól, hogy elkezd „sietni”, mivel ez még mindig könnyebb neki, mint rendesen összetolódni. Ilyenkor győződünk meg arról, hogy nem zavarjuk-e meg a ló egyensúlyát, és esetleg nem mi készítjük-e elrohanásra azzal, hogy túlságosan előredőlünk. Jól kihúzva magunkat lovagoljunk egy finom félfelvételt, miközben továbbra is igyekezzünk éléneken tartani a lovunkat, tovább „toljuk” őt csizmánkkal a fal mentén. Noha ilyenkor az ember hajlamos arra, hogy a lábát elvegye a ló oldaláról, ezzel is megpróbálva „lelassítani”, ezt semmiképpen ne tegyük. Ezzel csak arra tanítanánk meg a lovat, hogy az elrohanással elkerülheti a csizmát.
- A vágóban viszont éppen azt tapasztalhatjuk, hogy a ló ellenáll és nem hajlandó megfelelő mértékben nyújtani a vágtaugrásait. Ilyenkor nagy a valószínűsége annak, hogy a kezünkkel „lefojtjuk” a mozgását. Ügyeljünk arra, hogy karjaink és vállaink rugalmasak maradjanak és követni tudják a ló fokozottabb nyak- és fejmozgását, tartsuk szem előtt, hogy a csizmánkkal létrehozott energiának a ló hátulsó lábaiból kiindulva a hátunkon, elasztikus karjainkon keresztül el kell jutnia a ló tarkójáig és onnan le az orráig. Ha a könyökünket, vagy vállunkat megmerevítjük, akkor a keletkezett energia ott elhal.
- Végül pedig a helyes végrehajtáshoz korrekt ülés szükséges, úgyhogy három fontos szempont emlékeztetőül:

- Ne húzzuk fel a lábainkat, még akkor se, ha a sarkunk érintkezésbe hozásához azt feljebb is kell húznunk valamivel. Legyenek hosszúak a lábaink lefele, beletámaszkodva a kengyelvasba.
- 2. Ülünk bele a nyeregbe! Egyenes hát, fel a fej, szemek előre. A karunk megmerevítése, a görbe hát és az előre dugott nyak arra utal, hogy az ülésünk nem elég független, és így próbáljuk kompenzálni annak érdekében, hogy ülepünk a nyeregben maradjon. (A futószáron, illetve kengyel nélkül való gyakorlás segíthet a biztos ülés kialakításában.)

Kiskör háromméteres átmérővel

Ennek a gyakorlatnak a jelentőségét sokan alábecsülik, pedig igen sok hasznot hajt:

azáltal, hogy a belső hátulsó lábat az egyensúly fenntartása érdekében a súlypont alá lépésre kényszeríti, jelentősen növeli a csánk- és a farizmok erejét, ami a későbbiekben a nyújtottabb jármódok végrehajtásához nélkülözhetetlen. Ezenkívül az egész test hosszanti hajlékonyságát is növeli, valamint a lovast megtanítja a külső oldal helyes lovaglására, ha az igyekszik a kört szabályosan végrehajtani, természetesen leglényegesebben javul a ló fordulékonyasága is, ami egy jó ugrólónál nélkülözhetetlen a versenyzéshez.

Amikor háromméteres körökről beszéltek, akkor természetesen szem előtt kell tartani, hogy ez csak a végső célunk és mindig akkora kört kell lovagolnunk, amit végre tudunk hajtani anélkül, hogy az az energia, ütemesség, vagy egyensúly rovására menne. Ha szorgalmasan gyakorolunk, akkor körülbelül egy hónapon belül biztosan eljutunk arra a szintre, hogy három, vagy öt méter átmérőjű kör lovagoljunk üggetésben, vagy összeszedett vágásban.

A végső cél eléréséhez az is szükséges, hogy merjünk egyre kisebb és kisebb köröket lovagolni. Valahányszor úgy érezzük, hogy a lehető legkisebb kört lovagoltuk, csökkentjük még az átmérőt.

Kéz és csizma

Alapvetően nem sokban különbözik a kiskörök lovaglása egyéb körök lovaglásától, csupán az átmérő csökkenésével egyre határozottabb segítséget kell alkalmaznunk, hogy a ritmust és az egyensúlyt fenntartsuk. Teendők a következők:

- Elég rövid legyen a szár a kezünkben ahhoz, hogy az indirekt segítségnél megfelelő mértékű állítást tudjunk létrehozni, majd kövessük a második axiómát.
- Tartsuk szem előtt a harmadik axiómát is, hogy a külső oldali szár ne akadályozza a hajlítást.
- Az erős belső csizmával (egész elől a hevedernél) biztosítsuk a belső hátulsó láb megfelelő aktivitását, hogy az tényleg jól alálépjön és fenntartsa az egyensúlyt. Minél kisebb a kör, annál nagyobb munkát kell kifejteni a ló belső hátulsó lábának és ennek megfelelően a belső csizmának is többet kell dolgoznia.
- Lovagoljunk a külső oldalon! Ez annyit jelent, hogy a külső csizmának fenn kell tartani a kör ívének megfelelő hajlítottságot. Ha erre nem ügyelünk, és a külső hátulsó láb munka elől való kitérését teszi lehetővé. Figyeljünk azonban arra, hogy ne csússzon nagyon hátra a külső csizmánk, legfeljebb 2-5 cm-rel legyen hátrébb, mint a belső oldali. A külső kézben tartott pálca is segítségünkre lehet, de ilyenkor is használjuk a külső csizmánkat.

Figyelmeztetések

- Ülünk egyenesen, nézzünk a ló fülei között előre és legyenek hosszúak a lábaink lefele. Ha valamerre kidőlünk, vagy valamelyik lábunka felhúzzuk, akkor megzavarjuk a lovat az egyensúlyában.
- Ha lovunk megpróbál azzal kibújni a munka alól, hogy a külső vállára dől, akkor vagy tartsunk rá egy pillanatra a külső száron anélkül, hogy a kezünk, vagy a testünk helyzete megváltozna. (A külső vállon alkalmazott pálcával is megakadályozhatjuk ezt.)
- Vigyázzunk arra is, hogy a ló ne bújjon el, mert akkor a csizmánk mögé is kerül. A múlt havi leckének megfelelően ilyenkor a csizmával korrigáljuk a hibát.
- Ha a lovunk visszatartana erre a nehezebb gyakorlatra, akkor a pálca vagy sarkantyú használatával tanítsuk meg a csizma elfogadására. Még az sem nagy baj, ha ellenállásképpen kirúg, mivel legalább odafigyelt a csizmára. Mindenképpen addig kell gyakorolnunk, amíg nem engedelmeskedik feltétel nélkül a csizmára.
- A gyakorlat végrehajtásához mindig nagyon aktívnak kell maradnia a lovunknak, ezért ha lovagoltunk néhány kiskört, akkor az egyenes mentén fokozzuk az adott jármódban, majd szedjük újra össze és csináljuk megint a köröket.

- Nagyon hasznos, ha a kiskört kombináljuk a vállat be gyakorlással. Ha a fal mentén lovagoltunk egy kört, az egyenesre érve, mielőtt ismét elkezdené lovunk a kört és csak az eleje tért le a járásról, csökkentjük a hajlítás mértékét és a bal csizmával „toljuk” előre a lovat a fal mentén. Eközben semminek sem kell változnia, esetleg az első néhány lépés alatt a belső csizmánk egy kicsit hátrébb kerül és a kezeink valamivel kijebbek, hogy a lovat az új irányba tereljük.

Bruce Davidson: Az ugrás fejlesztése síkmunkával (III.)

Ebben a munkában a farat be, a féloldalazás, ellenvágta és a középjáromok gyakorlásával fejlesztjük lovunk erejét, hajlékonyságát, energikusságát és könnyedségét – egyszerűen az egyensúlyát. A jobb egyensúly lehetővé teszi a ló számára, hogy könnyedén nyújtsa, vagy rövidítse vágtaugrását, majd testsúlyának hátrahelyezésével megfelelő erőt váltson ki és így az elejét elég gyorsan tudja felemelni - és így jobban ugorjon. Ezzel egyidőben az adott segítségeink is annyira kifinomulnak, hogy a megfelelő hossz- és oldalirányú átengedőség segítségével elérhetjük azt, hogy az ugrás biztonságos végrehajtásához szükséges szögben és távolságra érjünk oda. Röviden összefoglalva az e havi gyakorlatok egyrészt a megfelelő erő kifejlődését, másrészt annak kontrollálhatóságát biztosítják.

Három fontos dologra kell mindig emlékeznünk:

- Az ujjgyakorlatok csak az előző két hónap feladataival való együttes gyakorlás esetén hozzák meg a kívánt eredményt, így azokról se feledkezzünk meg.
- Mindig tartsuk a lovunkat a két kezünk és a csizmánk között. Kövessük mindig a három axiómában megfogalmazott irányelveket: lovagolj a csizmádból előre, tartsd együtt a kezeidet és az orrod essék mindig egyvonalba a ló sörényével.
- A segítségek finom megváltoztatásának mindig egy pillanattal előbb kell megtörténnie, mintha valaki a földről szólítana fel a módosításra. Fontos, hogy tisztában legyünk azzal, hogy mit is akarunk a lovunkon elérni és milyen segítségekkel. Ezután folyamatosan arra kell figyelniünk, hogy mi is történik alattunk, és addig módosítanunk a segítségeken, amíg a kívánt célt el nem érjük.

Farat be!

Képzeld el, amint egy „vállat be” gyakorlatot lovagolunk a jobb kézen: jobb állítás, jobb hajlítás, a ló vállalai a járáson belül, a hátulsó lábak a járáson. Most képzeljük el, hogy a lovat ebben az állításában hagyva, mintegy tengely körül elforgatjuk úgy, hogy a fara jobbra (a bal csizmától elfele) té-

rüljön. A mozgás iránya nem változik, továbbra is egyenesen a fal mellett haladunk. Most azonban a ló vállalai vannak a járáson, a fara pedig azon belül, és mivel az állításon nem változtatunk, a ló a haladási irányba tekint és a hátulsó lábak keresztezik egymást. Ez a farat be.

Minél összeszedettebben hajtjuk végre ezt a gyakorlatot, annál nagyobb lehet a szög a fal és a ló törzse között. Sohase követeljünk azonban nagyobb szöget, mint amilyennél még helyesen tudjuk a gyakorlatot végrehajtani. Folyamatos, pontos gyakorlással lehetővé válik, hogy egyre növeljük a szöget, egész addig, amíg lépésben kb. 60, ügetésben 45, vágásban pedig 25-35 fok lesz ez az érték.

Amíg a lovunk meg nem érti, hogy milyen helyzetet kell neki felvennie, illetve amíg az ezt létrehozó segítségeink nem kellőképpen összehangoltak, addig elég ha lépésben gyakorolunk, de amint a ló és lovas egyaránt megérezte a gyakorlat lényegét, elkezdhetjük összeszedett ügetésben gyakorolni, mivel a gyakorlat jótékony hatása így jóval nagyobb. Ha összeszedett ügetésben már végre tudjuk hajtani a farat be-t (akkor is, ha nem tökéletes), elkezdhetjük gyakorolni a vágásban, hiszen lovunk ebből a jármódból ugrik, úgyhogy mindegyik gyakorlatot vágásban kell gyakorolni, ha a tökéletes egyensúly és elengedtség a cél. Különben is a legrosszabb ami történhet az az, hogy az első néhány alkalommal nem sikerül, de ha továbbra is gondolkodunk és megpróbáljuk megértetni a lóval, hogy mit is akarunk, akkor mind a ketten csak jól járunk.

Kezek és csizma

Amint azt a legutóbbi leckénkben megígértem, ezúttal sem kell sok új, bonyolult segítséget tanulnunk a gyakorlatok végrehajtásához. Csak azokat a segítségeket kell kihangsúlyozni, amelyek gyakorlatonként eltérőek. Ha farat be gyakorlatot akarunk a jobb kézen végrehajtani, akkor a következőképpen kell eljárunk.

A vállat be gyakorlathoz hasonlóan mindkét kezünk balra tér, azonban:

- Mindkét kéz jobbra kitér. A jobb száron adott indirekt szársegítség elegendő hajlítást hoz létre ahhoz, hogy a ló jobbra – a haladás irányába – nézzen, ehhez azonban a bal kéznek nemcsak kifele, hanem előrefele is kell hatnia (emlékezzünk arra, hogy az orrunknak a sörényéllal kell egybe esnie).
- Több legyen a jobb kezünkben, mivel így megtartjuk a ló elejét és a hátulja kitérhet a jobb csizmánk körül, és meglesz a kellő szög, hogy a hátulsó lábak keresztezhesék egymást.

- Tartsuk kezeinket egyszintben a mar felett és legyen elég rövid a szár ahhoz, hogy ne kerüljön a jobb kezünk a mar túloldalára.
- A vállat be végrehajtásához hasonlóan mindkét csizmánk dolgozik, a jobb hevederen, a bal pedig a heveder mögött, így létrehozva a jobb hajlítást. Legyen élénk a jobb csizmánk, mivel ez a felelős a jobb hajlításért, miközben a jobb száron kontrolláljuk a ló vállát. A lónak annyira könnyen kell tolódnia a külső csizmára, hogy a bal csizma tudja kontrollálni az egész mozgást: diktálja az ütemet, és meghatározza a szöveget. Vigyázzunk arra, hogy mind a két csizmánk az érzékeny területen maradjon, a bal ne csúszkáljon hátra, a jobb pedig ne kerüljön elének. Ülünk egyenes háttal, nézzünk előre és egyensúlyozzuk ki magunkat a nyereg közepén. Ha balra dőlünk és így próbáljuk üléssünkkel a lovat jobbra „gyömöszölni”, sose leszünk képesek a jobb csizmánkat rendszeren odazárni.

Most, hogy már tudjuk, hogy mit és hogyan kell csinálnunk, már csak a gyakorlás van hátra. Mind a két kézen és minden jármódban egyaránt gyakoroljunk, és ne tartsunk attól, hogy a ló vagy pedig mi magunk hibát követünk el. Ilyenkor igazítunk egy kicsit a csizmán, a kézen, használjuk a pálcát ha kell, de ne felejtjük el jutalmazni sem. Egy dolgot nem engedhetünk meg a lovunknak semmiképpen, hogy megállással, elfordulással, vagy bármi más módon kibújjon a feladat alól.

Figyelmeztetések

Most ejtsünk néhány szót arról, hogy hogyan orvosolhatjuk a farat be végrehajtása során elkövetett leggyakoribb hibákat.

- Ha a ló nem veszi fel a bal csizmát és a farával nem tér ki, akkor bizonyosodjunk meg arról, hogy a megfelelő, érzékeny helyen alkalmazzuk-e a segítséget. Ezután alkalmazzuk a pálcát és a sarkantyút ha kell, bármit, amivel a csizma elfogadására és a fara eltolására készíthetjük lovunkat. Ne vegyünk tudomást arról, ha kirúg vagy bokkol. Következésképpen, de türelemmel tanítsuk meg lovunkat a feladatra, az engedelmességre és semmiképpen se feledkezzünk meg a jutalmazásról.
- A csizmáinknak kell diktálni az ütemet, hogy az egyenletes és állandó legyen. Lépésben felváltva alkalmazzuk a csizmánkat, mindig azon az oldalon, amelyik hátulsó láb éppen a levegőben van. Ügetésben is váltakozva, vágásban pedig egyidejűleg, a vágtaugrásoknak megfelelő ütemben alkalmazzuk a csizmasegítségüket.

- Ha a ló elrohan, lovagoljuk félfelvételt, és a jobb csizma segítségével fokozzuk a hajlítás mértékét.
- Előfordul, hogy nem sikerül kellőképpen meghajlítani jobbra a lovunkat, a jobb vállát kitudja, a farával pedig nem tér ki – a ló a jobb vállára kerül. Ilyenkor először is meg kell győződnünk arról, hogy egyensúlyban, a két kengyelben egyformán támaszkodva ülünk-e, és hogy a két kezünk kitér-e kicsit balra (nem feledve, hogy a bal kéznek lehetővé kell tennie a jobb hajlítást). Ezután tartsunk rá a jobb száron és zárjuk oda erősebben a jobb csizmát, hogy megtartsuk a ló jobb vállát és szükség esetén a jobb kézben tartott pálcával is megakadályozhatjuk, hogy a vállára kerüljön.

Féloldalazás

A farat be gyakorlathoz hasonlóan a ló itt is az egyik csizma körül van meghajlítva, miközben a másik csizma eltolja, átlépteti és tekintetével a haladás irányába tekint. Ennél a gyakorlatnál azonban a ló egyszerre halad előrefelé és oldalra, miközben a teste közel párhuzamos marad a lovarda falával (a vállak megelőzik valamivel a hátulsó lábakat). Mivel a segítségek jelentősen hasonlítanak a korábban vett gyakorlatoknál alkalmazottakhoz, most is csak az eltérésekre szeretnék koncentrálni.

Kezek és csizma

Jobb kézre végrehajtva a következőt kell tennünk: képzeljük el, hogy a hosszúfal távolabbi végében egy 3 m-es kiskört lovagolunk. A kör befejeztével farat be pozícióban maradva erősebben odazárjuk a bal csizmát és így lovunk nem folytatja a kört, hanem a hosszúfal mentén a bal csizma hatására eltolódik. Eközben a jobb kéz és csizma fenntartja a jobb hajlítást ezt tesszük farat be esetén.

A féloldalazásnál azonban a lónak oldalirányba is el kellene tolódnia, hogy ne farat be legyen és ezt valahogy a tudomására kell hoznunk. A csizma- és a szársegítség nem változnak csupán az időzítés. Ilyenkor a kiskör befejeztével eggyel több lépést várunk, amíg a ló fara nem a belső patanyomon belülre, hanem a járásra kerül, és akkor zárjuk oda a bal csizmánkat, ami átléptet. Ennyi az egész és már féloldalazunk is a hosszúfaltól távolodva.

Most nézzük, hogy mit kell tennünk, ha nem kiskorból kiindulva, hanem mondjuk egy átlóváltás során akarjuk a gyakorlatot végrehajtani. A bal

csizmát odazárva átléptetjük a ló hátulját, miközben kezeinket balra tolva és jobb csizmánkat odatéve létrehozuk a jobb száron alkalmazott félfelvételekkel megakadályozhatjuk, hogy a jobb váll túlságosan kitérjen és így ne legyen párhuzamos a ló teste a hosszú fallal.

Figyelmeztetések

Tartsuk szem előtt, hogy ez nem combra való engedés, hanem féloldalazás. A jobb csizma a felelős a jobb hajlításért, és azért, hogy a ló párhuzamos maradjon a fallal. Ezért ha nem sikerül rendesen meghajlítani a lovat, vagy a jobb vállára esik, akkor valószínűleg előre dugtuk a jobb lábunkat, vagy pedig balra dőlünk és ezért nem tudjuk odazárni a jobb csizmánkat.

Emlékeznünk kell a 2. és 3. axiómára is, mivel a jobb hajlítás nem tökéletes, akkor a kezeinket is balrább kell tolnunk. Ha azonban a ló hátulja és nem a vállai vezetik a mozgást, akkor nyissunk egy kicsit a jobb száron egy-két lépés erejéig, és erre az időre csökkentjük a bal csizma nyomását és növeljük a jobbét.

Gyakorlatkombinációk

Ha már megfelelően végre tudjuk hajtani a eddig vett gyakorlatokat egyenként, akkor célszerű ezeket összekapcsolva gyakorolni, előbb az általam javasolt kombinációk alapján, majd újakat kitalálva saját elképzeléseink szerint. Ezeket úgy kell végrehajtani, hogy a kezeink helyzete ne változzon (esetleg ha egy irányváltozás erejéig nyitunk a kezünkön, vagy egy félfelvételet lovagolunk) és a csizmával érnünk el a lótól a kívánt testhelyzetet – ez az átengedhetőség. Nagyon fontos, hogy a gyakorlatok végrehajtása közben ne változzon a ló üteme.

1. kombináció: Váltunk kezet egy nagyon kicsi félkörrel és befejeztével az állítást és hajlítást fenntartva, a külső csizmát odazárva oldalazunk ki a járásra.
2. kombináció: Középből fordulva váltogassuk a féloldalazás irányát, néhány lépést jobbra, néhány lépést balra, a lovarda teljes hosszában. Mivel ennél a gyakorlatnál meg kell cserélnünk a segítségeinket, az egy kiváló gyakorlat, hogy lemérjük segítségeink összehangoltságát és lovunk figyelmességét és átengedőségét.
3. kombináció: A rövidfalon lovagolt kiskör befejeztével lovagoljunk egy vállat be gyakorlatot a hosszúfal mentén. A hosszúfal felénél lovagol-

junk egy farat be-t (a belső száron rá kell majd tartanunk amikor a külső csizmát odazárjuk, hogy a ló belső vállát meg tudjuk tartani). A rövidfal mentén ismét lovagoljunk vállat be-t (ezt a belső szár egy-két lépésre történő nyitásával és a jobb csizma odatételével érjük el, miközben a külső csizma engedi, hogy a ló kijebb tolja a farát). A rövidfal végén ismét kiskör, amihez fokozzuk a külső csizmával adott segítséget és csökkentjük a jobb csizmáét, ezzel lehetővé téve a ló számára, hogy a körívének megfelelő hajlításban eljőjön a faltól. Ezután lovagoljunk egy átlóváltást féloldalazással és ismételjük meg a gyakorlatot a másik kézre.

Ellenvágta

Ez egy igen hasznos gyakorlat és így fontos részét képezi minden idomítómunkának, mivel könnyen végrehajtható és könnyen megtanítható a lónak, ugyanakkor kiválóan fejleszti a ló egyensúlyát és átengedőségét.

Most nézzük hogyan lehet a legegyszerűbben megtanítani lovunknak. Kezdjük el összeszedett vágásban galopponzni a helyes lábra, megfelelő belső állásban és hajlításban. Ezután lovagoljunk egy állóváltást és menjünk át a másik kézre anélkül, hogy átugratnánk a lovat. Használjuk a belső csizmát és vigyük mindkét kezünket kifelé (a „ki” és „be” itt relatív, mivel ahhoz viszonyítjuk, hogy melyik lábra vágtazik a ló), hogy fenntartsuk a hajlítást. A külső sarkot lenyomva és a csizmát odazárva ugyanakkor megakadályozzuk, hogy a ló átugorjon. Győződjünk meg arról, hogy a kezeink elég „magasan” vannak-e ahhoz, hogy elősegítsék a tarkó megemelkedését és a testsúly hátrahelyeződését.

Ha a ló már ezen a módon fenn tud tartani egy ritmusos ellenvágtát, akkor megpróbálhatjuk már eleve ellenvágtába beugratni összeszedett ügetésből. Ne essünk abba a gyakori hibába, hogy előredőlünk, vagy pedig a nyeregben oldalt csúsztatva próbáljuk a testsúlyunkkal belökni a lovat a vágta az adott kézre. Egyszerűen ülünk le a fenekünkre, ülünk nyugodtan, nézzünk egyenesen előre és csináljunk mindent úgy, mint egy normál beugratásnál.

Ha a lovunk visszaesne ügetésbe, csak ülünk erélyesebben és zárjuk oda a csizmánkat, esetleg használjunk pálcát, de mindenképpen győződjünk meg arról, hogy nem a könyökeink, karjaink merevsége miatt történt-e a dolog.

Ha a ló átugrana a másik lábra, akkor vegyük fel a lovat ügetésbe és ugrassuk be újra ellenvágtába, de most fokozzuk a hajlítás mértékét a kezeinket kijebb tolva és a belső csizmát a hevederen, a külsőt pedig a mögött fokozottabban odazárva. A külső csizmát zárjuk oda minden egyes vágtaugrásra: „zár-két-hát, zár-két-hát...”

Ha a ló nagyon elsietne, ami annak a jele, hogy valami problémája van az egyensúlyával, akkor húzzuk ki magunkat, tartsuk fenekünket a nyeregben, zárjuk oda a csizmát és lovagoljunk egy félfelvételt.

Középjármódok

Ezek a gyakorlatok növelik lovunk erejét, mivel a csánkok fokozottabb tevékenységét igénylik. Ezenkívül az előrelovagolhatóságot is fejlesztik. Ezenkívül az előrelovagolhatóságot is fejlesztik, valamint az oldalirányú és összeszedő gyakorlatok után megnyújtják egy kicsit az izmokat. Igen fontos, hogy ezek az izmok összehúzódni és megnyúlni is képesek legyenek, hiszen ez alapvető feltétele annak, hogy mind a bő, mind a szűk távolságokhoz tudjunk alkalmazkodni egy pálya során, legyen kombinációról, vagy szülő ugrásról szó.

Mivel nincs pontos definíció a középjármódokat illetően, célul azt kell kitűzni, hogy úgy növeljük egyre a lépések hosszát – és ezzel a lebegés fázisát – hogy közben ne változzon az állandó, egyenletes ritmus.

Kezdjük összeszedéssel – amennyire csak lehet anélkül, hogy a ritmus rovására menne -, majd csizmáinkat használva nyújtjuk a lépések hosszát. Ne az ülésünkkel akarjuk ezt elérni, mert akkor könnyebben kimarad a ló hátulja és csak gyorsabbakat fog lépni. Ne dobjuk el a szarát sem, mivel ezzel is csak azt érzük el, hogy a ló elejére kerül. Tartsuk meg a szarát, hogy a tarkója megemelkedjék, de ugyanakkor maradjon a karunk és könyökünk laza és rugalmas, hogy tudjuk követni a lovat, amint az az egész keretét nyújtja az egyensúlynak megfelelően.

Ha elértük a lehető legnagyobb mértékű nyújtást, ülünk le nyugodtan a fenekünkre, hozzuk hátrébb a vállainkat, zárjuk az ujjainkat és szedjük megint össze a lovat. Ne húzzuk fel a sarkainkat!

Váltogassuk az iramot (összeszedett-közép-összeszedett...) mind ügésben, mind vágásban és mind a két kézen. Ha ez már jól megy az egész lovardában, akkor gyakoroljuk ugyanezt egy 20 m átmérőjű körön, ezzel is növelve a belső hátulsó láb erőkifejtését. Kombináljuk ezeket az oldalirányú gyakorlatokkal is, mivel kölcsönösen jó hatással vannak egymásra.

Igazán kevés nehézség adódhat ezzel a gyakorlattal kapcsolatban. Ha a lovunk nem akar nyújtani, akkor bizonyosodjunk meg a karjaink lazaságáról és egyszerűen lovagoljunk előre. Ha a lovunk nagyon begyorsulna, akkor csizmáinkkal és ülésünkkel diktáljuk az ütemet. Mindig csak olyan mértékű nyújtást követeljünk, amelyet még állandó ütem mellett végre tud lovunk

hajtani. Az oldalirányú gyakorlatokkal egyre erősödik a ló hátulja és így egyre jobban tudunk majd nyújtani. Ha pedig lovunk annyira belejönne a nyújtásba, hogy nem bírjuk őt újra összeszedni, akkor miután meggyőződünk arról, hogy nem mi dőlünk előre és készítjük a lovunkat elrohanásra leülve lovagoljunk egy erélyes félfelvételt.

Noha a ló kerete valamit tágulni fog, nem hagyhatjuk, hogy a tarkója le-süllyedjen és szinte a mar vonala alá kerüljön. Tartsuk kezeinket a ló marja fölött nyugodt támaszkodásban és használjuk a csizmánkat a keret szabályozására.

A magyar ugrócsapat az 1972-es müncheni olimpián

A müncheni olimpiáról sokszor elmondták, hogy „*minden idők legnagyobb olimpiája*”.

Ez áll a lovassportra is.

Ilyen sokan még sehol sem jelentek meg. Ugratásban 19 nemzet, 17 csapat, 54 egyéni induló, nemcsak a résztvevők száma volt nagy, hanem nagyok voltak a követelmények is. Ez azonban várható volt.

Amikor elkészítettük az ugrócsapat 3 éves felkészülési tervét, azt tűztük ki célul, hogy olyan csapatot állítsunk ki, amelynek minden tagja képes teljesíteni az olimpiai pálya követelményét.

Nagy feladatra vállalkoztunk, mert a nemzetközi versenyek egyre növekvő követelménye, az előző olimpiák pályája olyan véleményt alakított ki még a szakemberek egy jelentős része között is, hogy a mi lovaink és versenyzőink egyszerűen nem képesek ilyen teljesíteni, nem tudnak ilyen pályákon végigmenni.

Mi éveken keresztül nagyon sokat, keményen dolgoztunk azért, hogy mégis helytállhassunk. A versenyzők sok verejtékes munka, a vezetők sok álmatlan éjszaka után jutottak el az olimpiáig, de az odavezető úton többször volt alkalmunk kontrollálni is önmagunkat.

A hazai és nemzetközi versenyek azt mutatták, hogy ha nem is rohamléptekkel, de haladunk előre.

Miből következtethetünk erre?

Versenyzőink és a kiválasztott lovak egyre biztosabban ugrottak a 150-160 cm-es pályákon. Kitartásos versenyben többször jutottak el a 2 m-ig, amire korábban nem volt példa. A szocialista országok versenyein egyre többször húzták fel a magyar zászlót, győzelmünket jelezve.

A felkészülés legkiemelkedőbb eredménye az 1971 évi aacheni verseny volt, ahol az EB fináléjában Ákos Ajtony a Bábólnán tenyésztett Ózike nyerésében II. lett a kétszeres olimpiai bajnok d’Oriola mögött.

Megítélésem szerint a magyar lovassport a felszabadulás után nem sok ilyen eredménnyel dicsekedhet. De több figyelemre méltó eredménye volt 1971-ben és 1972-ben Terikének, Kemálnak, Fáklyásnak, Antarylnak is. Valamennyi Bábólnáról került hozzánk, s bábólnai tenyésztésű is - a Fran-

ciaországból éves csikóként importált Antaryl kivételével. Mindezt azért mondom el felkészülésünkről, hogy érzékeltessem: nem kakukk-fiókaként kerültünk az olimpiai csapat fészkébe, hanem a korábbi teljesítmények alapján reális lehetőséget láttunk arra, hogy csapatban a legjobb VI-X között legyünk. Erre nyújtott reményt a kiutazás előtti utolsó versenyszerű edzés is.

Ezután jogosan vetődik fel a kérdés, mi borította fel ezt az általunk reálisnak vélt esélyt?

Az ok sokrétű, s ezek közül néhány:

- 1972 júniusában tűnt ki az Olsztyni nemzetközi versenyen, hogy a BLK egyetlen megfelelő lovat sem tud kiállítani lovasának, Móra Lászlónak. Ezt a nehézséget áthidaltuk, adott Mórának lovat a Bp. Honvéd.
- Ez év július végén lesántult „Terike” a legjobbnak tartott lovak egyike. Talpraállításáért minden tőlünk telhetőt elkövettünk - sajnos eredménytelenül. Itthon kellett hagyni, s ez már nagyon komoly veszteség volt.
- Az Olsztyni versenyen lesántult „Betty” -t csak nehezen sikerült rendbehozni, s ezért nem legmegnyugtatóbb felkészülés után raktuk be a lószállító autóba.

Az elmondottak ellenére is az Ákos - Őzike, Bognár - Betty vagy Fákýás, Széplaki - Kemál, Móra - Antaryl összeállítású csapat elég jónak látszott.

Münchenben a riemi lovastelepen, olimplához méltó körülményeket találtunk:

- kitűnő istállókat és lóápolói szállásokat;
- minden igényt kielégítő ellátást takarmánnyal;
- nagyszerű munkapályákat /füvest és homokost/;
- fedett lovardákat;
- előzékeny kiszolgálást, segítőkészséget;
- precíz, pontos idő- és munkabeosztást, valamint
- a résztvevők sokaságát jobbnál jobb lovakkal

Ezek között a körülmények között éreztük igazán, hogy mi itthon milyen mostohán, milyen szegényesen készülődtünk az erő összemérésére!

Szerencsétlenségünkre Ákos Ajtony Őzikevel az egyéni verseny előtt 3 nappal edzés közben viszonylag könnyű akadályon felbukott, erősen megütötte a derekát.

Az egyeni versenyt a riemi lovasstadionban rendezték meg.

- A gyönyörű pályát kb. 25.000 néző befogadására alkalmas nézőtér veszi körül.
- Nagyon szép, de nagyon nehéz akadályokat építettek a rendezők: 148 cm-nél alacsonyabb, 200 cm-nél keskenyebb akadály nem volt. 5 m széles volt a vizesárok.
- Ennek ellenére a pályabemutató után nem volt kétségem afelől, hogy lovaink tudják ezt teljesíteni.

Magyarország a sorsolás után az 1. számot kapta, ami azt jelentette, hogy mindig a mi versenyzőink indultak a nemzetek sorrendjében elől. Nemzetenként 3 versenyző indulhatott. Ákos - Őzike, Széplaki - Kemál, Móra - Antaryl triót állítottuk starthoz, az előbbi kettő most indult először olimpián, egyéb nagy versenyen is csak néhányszor.

El lehet képzelni, hogy mit érezhetett Ákos Ajtony, amikor az egész mezőnyből legelsőként belépett a zsúfolásig megtelt stadionba. A világ minden tájáról összesereglett TV-sek kameráinak össztűzében bizonyára nagyon nyomasztó érzés foghatta el. Ráadásul csak novokain injekcióval a derekában tudott starthoz állni, amit az istállóban adott be neki sportorvosunk, Csépe doktor. 29 hibaponttal teljesítette ugyan a pályát, de nem követett el durva hibákat.

Másodikként tőlünk Széplaki Pál startolt Kemállal, 28 hibapontja valamivel jobb volt Ákosénál.

Utolsó lovasunknak Móra Lászlónak Antaryllyal a 11. akadályig csak 8 hibapontja volt, itt azonban olyan szerencsétlenül ugrott bele az 5 m széles vizesárokba, hogy súlyosan lesántult a ló. Nem tudott tovább menni, le kellett szállni a lovasnak és kivezetni.

Így a döntőbe, a legjobb 20 közé egyik versenyzőnk sem került be.

Ismeretes, az egyéni aranyérmet az olasz Graciano Mancinelli nyerte, írlandi lován. Ezüstérmes Ann Moore volt, /angol/ hazai tenyésztésű lovon. A bronzérmes az amerikai Neal Shapiro lett, lova Amerikában tenyésztett telivér.

Sajnos a verseny után Kemál is egyre fokozódó sántasággal sétált a járatóban.

Az egyéni és csapatbajnokság között volt egy hét, ezért reménykedtünk abban, hogy két sérült lovunk rendbejön. Szó szerint éjjel-nappal szorgoskodtunk lábraállításukon, de néhány nap múlva már láttuk, hogy nem versenyezhetnek a csapatversenyben. Kiesésük azt jelentette, hogy a csapat második és harmadik legjobb lovát volt kénytelen nélkülözni. Sérülésekkel

előre nem lehetett számolni, mert Antaryl 1968 óta minden hazai és válogatott mérkőzésen résztvett, a legnagyobb versenyszámokban indult, sérült soha nem volt. Kemál lábával ugyan voltak problémák, de éppen az a bal első ina szenvedett most zúzódást, amivel korábban nem volt baj. Ennek a két lónak a kiesése a csapatból a felállítás teljes átforgatását tette szükségesé. Ebben az új összeállításban már csak foggal-körömmel való küzdelemre lehetett vállalkozni, s tisztes szereplést csak szerencsével remélhetünk.

A rendkívül nehéz pálya, valamint a verseny előtti este bekövetkezett felhős szakadás, a szerencsés véletlenek lehetőségét azonban teljesen kirekesztette.

Az olimpiai stadionban felépített pálya nehézségi fokát mutatja az, hogy a 66 indulóból 17-et zártak ki és hatan követtek el 40 hibapontonál többet. Különösen a „müncheni nagy kombináció” névvel megjelölt hármasugrást tartottam komolynak. Ez két széles és egy meredek akadályból állt: 150 cm magas, 190 cm széles oxer - 7.5 méterre 150 x 190 cm-es oxer, 7,70 m-re 156 cm magas kerítés.

A versenyzők nagy elszántsággal készülődtek a küzdelemre, nem a legjobb érzéssel vártam a kezdést, ismét ott álltunk a világ szeme előtt olyan lovakkal, amelyeket meggyőződés szerint egy nemzet sem cserélte volna el a sajátjáért, még a szovjet vagy a lengyel csapat sem.

Annál nagyobb volt az öröme mindnyájunknak, amikor a csapatunkból elsőnek Ákos A. - Özikével 12 hibaponttal teljesítette a feladatot. Hatalmas tapssal jutalmazta a közönség is.

Hogy ez mit jelent, azt talán azzal tudom érzékeltetni, hogy az egyéni bajnok 20, az ezüstérmes 11 hibaponttal ment végig. Második együttesünk a csapatban Bognár Sándor volt Fáklyáson. Sajnos a ló háromszor ellenszegülése miatt kizárták a versenyből. Némileg mentségünkre szolgál, hogy a hatalmas akadályok egyikénél a ló annyira felrántotta a lábát, hogy a patkósarok hasa alatt felszakította a bőrt, kb. 6-8 cm-es mély sebet okozva. Harmadiknak Móra László indult Betty-n. Hallottam itthon, hogy a német szakérdeklődők egyike azt mondta, hogy a lovas félt, az volt a baj. Hogy a lovas mennyire félt, azt nem tudom, de azt elmondhatom, hogy én nagyon félttem, amikor „Betty”-t a marathont kapun át bevezettem a stadion bejáratához. Nagyon félttem és nagyon nyomott a felelősség, mert éreztem, hogy egy versenyzőt, aki ráadásul kétgyermekes apa, úgy küldtem erre a rendkívül nehéz pályára, hogy abban a pillanatban arra a feladatra ez az együttes nem volt megnyugtatóan felkészítve, hiszen a lovas csak néhányszor ült Betty-n, s csak a végső kényszer szorított rá bennünket erre a megoldásra. Végül is a 10. akadálnál zárták ki őket, de tulajdonképpen annak is örülnünk kellett, hogy bukás nélkül úszta meg. Ilyen körülmények után természetesen keserű szájjal búcsúztunk

Münchentől, de most, amikor már százszor is volt alkalmunk végiggondolni és megbeszélni a történeteket, újra csak azt mondhatom; ha nem éri csapatunkat ennyi váratlan és előre nem látható szerencsétlenség, tisztességre szerezésről számolhatunk be. De ennyi élvonalbeli ló egyidejű kiesését nálunk nagyobb bázissal rendelkező csapatok sem bírták volna el.

Még így is vannak pozitívumok, amelyek alapján azt mondhatjuk, mégsem volt hiábavaló a sok keserves munka. Ezek közül is hadd említsük meg néhányat:

- Az élen lévő versenyzők fejlődése meggyorsult /ez maga után vonta a közvetlen utánpótlás fejlődését is/.
- Az egyéni versenyben indult három ló ellenszegülés nélkül ment
- Őzike és Kemál révén ismét bebizonyosodott, hogy a mi lovaink között is akad olimpiára is alkalmas egy-egy, és a mi versenyzőink is képesek lennének sok nagy feladat teljesítésére, megfelelő lovakon.
- S végül: a Münchenben indított lovasaink többsége olyan fiatal, hogy még akár négy olimpiai ciklust is végigdolgozhat, s a most szerzett tapasztalatok hozzájárulhatnak fejlődésükhöz.

A sport csak a tenyésztők segítségével léphet előre. Milyen segítségre gondolok: Elsősorban a magyar ugróló, sportló kitenyésztésének gyorsítására. A mi lóanyagunk általánosságban nem hordja magában azokat a képességeket és készségeket, amelyek a nemzetközi feladatok sikeres megoldásához szükségesek. A követelmények, mint az élet minden területén, a sportban is megnöttek, sőt tovább nőnek. A korszerű követelménynek hagyományos anyaggal, hagyományos módszerekkel és hagyományos fajtákkal nem lehet eleget tenni. Ez áll a lótenyésztésre is.

- Látjuk, tapasztaljuk és elismerjük, hogy hosszú évek óta történnek erőfeszítések a lóállományunk átformálására.
- Látjuk és elismerjük azt is, hogy már mutatkozik az erőfeszítéseknek eredménye, de egészséges türelmessel várjuk a mégjobbat.
- Szeretnénk, ha még több olyan bizonyítottan jó képességű és bizonyítottan jót örökítő mén behozatalára kerülhetne sor, ami genetikailag jobban garantálná a mi befektetett munkánk hasznosulását.
- Szeretnénk, ha a sportlótenyésztő ménesek nagyobb lehetőséget biztosítanának arra, hogy legiobbnak ígérkező lovaink olyan helyre kerüljenek, ahol kifejlődhetnek adottságaik.
- Szeretnénk, ha a feltűnő tehetségek addig kerülhetnének válogatott szintű edzésbe, amíg testileg lelkileg meg nem rokkannak.

- Szeretnénk, ha a ménések magukénak éreznék a minőségi sportot és akkor is büszkék lennének tenyésztésük produktumaira, ha az esetleg nem a gazdaság versenyzőjével, hanem valamelyik válogatottal érné el az eredményeit.
- Meg kell hogy mondjam, mi a vásárlásban nem tudunk versenyezni egyetlen külföldi vevővel sem.
- Tudjuk, hogy a gazdaságokat is számtalan gond szorítja éppen a lótenyésztés jövedelmezővé tétele terén is,
- de azt is tudjuk, hogy az exportból visszamaradt, letört, vagy rosszul fejlett lovakon nem lehet konkurálni a világ legjobbjával.

A nemzeti válogatottak mindenütt, ahol fejlett tenyésztés van, propagandistái, kiállítói is jó lovaiknak. Elmondhatjuk-e, hogy mi azt visszük a kiállításra, ami a legjobb? - Én azt hiszem, hogy nem. Pedig ez közös érdek, mert a jó lovat a világon mindenütt keresik, egy-egy nagy képességű lóért számolatlanul fizetik a horribilis összegeket.

A közös érdek, és nem utolsósorban az ügy szeretete sokat lendíthetne a sport és ezzel összefüggésben a tenyésztés szekerén. Kérjük a sportlótenyésztés vezetőit és felelős gazdáit, hogy mielőbb vizsgálják meg, milyen szorosabb együttműködést lehet a sporttal kialakítani, mert azonnal helyes intézkedések hatása is csak évek múlva jelentkezhet nemzetközi eredményekben, nagyon sok lelkiismeretes munka befektetés után.

Bízom benne, hogy ez az olimpia nemcsak a gyengéinkre világitott rá, hanem az erényeinkre is, arra az útra is, amin a továbbiakban járni kellene.

dr. Kollár Kornél