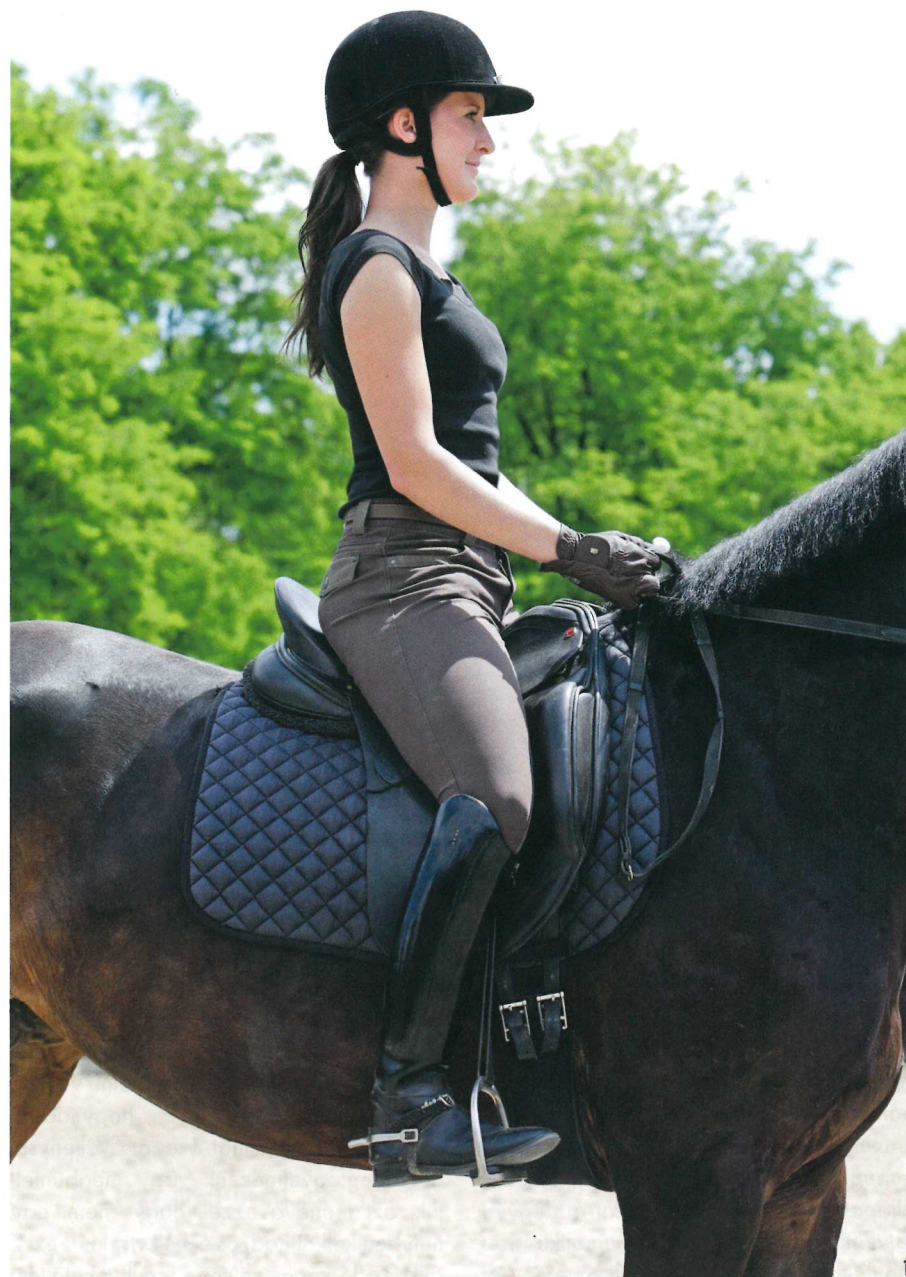


Valahol valamikor hallottam egy érdekes mondást, miszerint létezik egy munkamegosztási szerződés az ugrólovak és a lovasok között, amelynek értelmében – mivel a lovak nem ismerik a számokat – a lovasok vállalják, hogy elvezetik őket egyik ugrástól a következőig, a lovak pedig vállalják, hogy az eléjük kerülő akadályokat átugorják. Igaz, az apró betűs részben benne foglaltatik az is, hogy az ugrás közben a lovas nem zavarja a lovat. Ez a legkönnyebben úgy valósítható meg, ha a lovas a saját súlypontját mindig a lóéval együtt mozditja, se meg nem előzve, se le nem maradva attól. Ez leírva egyszerűnek tűnik, de sokaknak sohasem sikerül elsajátítani. Jim Wofford leírt egy módszert, amivel könnyen megtanulható, hogyan érezzük meg a pillanatot, amikor lovunk elugrik. Szerinte ez olyan egyszerű, mint a könnyű ügetés.



Mozdulj együtt a lóval

Legtöbben már réges-régen megtanultunk könnyű ügetni, és nem is nagyon foglalkozunk vele. Persze, mert megy már automatikusan, a ló mozgásával együtt. A ló ugrás feletti pontos követését is elsajátíthatjuk, hogy ugyanilyen könnyen és automatikusan menjen.

ÜLÉSFAJTÁK

Először is, hogy tudjuk, miről beszélünk, pontosítsuk az elnevezéseket. Alapvetően háromféle ülésfajta alkalmazunk a lovaglás során. Az első az idomítóülés, amikor a

felsőtest teljesen függőleges, a váll, a csípő és a sarok egy vonalba esik, a lovas súlya teljesen a nyereg ülőrézét terheli, alapvetően a két ülőcsonton keresztül. A kengyelekre csupán a lábak súlya nehezedik. Alkalmazása az ugratás során általában nem szerencsés, mert túl nagyot kell az elugrás pillanatában a felsőtestet előre lendíteni, ami könnyen ahhoz vezethet, hogy a lovas „megelőzi” a lovat és a nyakára hasal az ugrás felett.

A második a hárompontos vagy könnyítőülés. Ebben az esetben három pont, azaz

három csont – a két ülőcsont és a szeméremcsont – érinti-nyomja a nyeret. Mivel ilyenkor a kengyelek elég rövidek ahhoz, hogy a térdhajlatban a lábszár és a comb derékszöget alkosson, amikor a lovas a nyeregben ül, a csípőízület-comb-felsőtest is kissé összecukódik. Nem szerencsés kőbe vésett szabályt felállítani a vállak helyzetét illetően, hiszen az egyének testalkata nagyban befolyásolja a felsőtest optimális elhelyezkedését. Mondhatnánk, hogy legyenek a vállak a térd felett, de ez a hosszú combú, rövid dere-

kú lovasok esetén túlzott előredőlést eredményezne. A lényeg, hogy a vállak legyenek kissé a csípők vonala előtt, a testsúly egy része a laza csípőkön, térdéken és bokákon keresztül a kengyelekre tevédjön át.

Az ember gerincének van egy természetes enyhe hajlata a deréktájékon, melynek

„Könnyen ellenőrizhetjük magunkat, ha megkérünk valakit, hogy telefonjával készítsen képet vagy videót”

íve a lovas esetén folyamatosan változik az íveltől a teljesen egyenesig, ahogyan azt lépésben, ügetésben vagy vágatásban a ló hátának mozgása diktálja. Ha ebben a könnyítő, hárompontos ülésben kissé előrevitt vállakkal, ívelt gerinccel, a derekunkban a kengyelek felett egyensúlyban helyezkedünk el a nyeregben, akkor a lehető legjobb pozícióban vagyunk, hogy felvéve lovunk hátának mozdulatát, átkerüljünk az ugrás felett a tökéletes kétpontos könnyített ülésbe. De erre majd később visszatérek.

A harmadik testhelyzet a kétpontos vagy könnyített ülés, amit négy szituációban használunk: galoppozáskor, ugrás felett, amikor tehermentesíteni szándékozunk a ló hátát (például mászatáskor), és könnyű ügetésben. A két pont itt a heveder mellett nyugodtan fekvő két lábszár, melyek a mélyen helyezkedő térdék és a rugalmas bokával történő biztos „kengyeltaposás” révén alkotják a könnyített ülés stabil alapját. Hasonlóan, mint amikor sicipőt és sílécet viselünk. Nehéz ilyenkor bárkit is hanyatt vagy hasra lökni.

A MEGVILÁGOSODÁS PILLANATA

Eddig értjük egymást? Rendben. Akkor térjünk vissza a könnyű ügetés mozdulatához. Ahhoz, hogy könnyű ügessünk, el kell indulni ügetésben. A ló kétütemű mozgásának egyik ütemében ülünk, a másik-



1. Iskolaülés. A lovas testhelyzete egyenes, közel függőleges, a váll-csípő-sarok egy vonalba esik. A felsőtest súlya az ülőcsontokra nehezedik. 2. Kétpontos ülés. A lovas teljes testsúlya a lábakra és a kengyelekre helyeződik, tehermentesítve ezáltal a ló hátát. Megfigyelhető a lábszárak szoros kapcsolata a ló oldalával, mely a lovas ülésének biztos alapját képezi és lehetővé teszi a könnyű kapcsolatot a könyök-ököl-szár-zabla egyenes vonalon a ló szájával. 3. Hárompontos ülés. Jól látható módon a lovas vállai a csípők elé kerülnek, így a lovas súlya eloszlik az ülőcsontokon és a szeméremcsonton. Súlypontja a kengyelek felett van, ami lehetővé teszi számára, hogy bármikor gyorsan és könnyedén átmenjen kétpontos, vagy ha szükséges, iskolaülésbe.

ban pedig felemelkedünk. Technikailag valójában a könnyű hárompontos ülést váltogatjuk a kétpontos üléssel. De a könnyű ügés mozgulatát nem a lovas végzi. Úgy fogalmazhatnánk, a ló végezteti a lovasával. Vagyis a lovas hagyja, hogy a ló hátának mozgása hárompontos ülésből kétpontos üléssé emelje, miközben ülepe alig távolodik el a nyeregtől. A lónak mindegy, hogy három vagy harminc centire emelkedünk ki a nyeregből, viszont az igen zavaró számára, ha a lovas megelőzi, vagy éppen túlzottan lemarad a mozgásától. Minél közelebb tudjuk tartani a súlypontunkat a lóhoz, annál harmonikusabb lesz a kapcsolat ember és ló között.

Most hadd tegyek fel egy kérdést: a fentiekben, amikor a hárompontos ülésből a kétpontos üléssé való átmenetet leírtam, akkor miről beszéltem: a könnyű ügés vagy az ugratás mozgulatáról? Na, ugye:

a két mozgulat ugyanaz. Az ugratás mozgulatának mechanikája megegyezik a könnyű ügésben alkalmazott mozgulatával. Sok oktató, mint például George Morris, azon az elven vannak, hogy ha a kez-

„Hagyjuk, hogy ugrásnál is a ló hátának eme mozgulata lendítsen fel bennünket a hárompontos ülésből az ugrás ívének a tetején kétpontos könnyített üléssé”

dő lovas megfelelően elsajátította a könnyű ügést, akkor készen áll az első kis akadályon való ugratásra egy nyugodt iskolalovon.

Ha egyszer megértettük az ugrás mozgulatának mechanikáját, utána már könnyebb azt finomítani. Nagyon sok hibához vezet, ha a lovas megelőzi a lovat az elugrás pillanatában. A lovas ugrómozdulata

a ló mozgulatának eredménye kell, hogy legyen, nem pedig az oka. Egyméteres akadálymagasságig nem kell a normál könnyű ügés mozgulatánál jobban kiemelkedni a nyeregből az ugrómozdulat

során az akadályok felett. Ha helyesen hajtjuk végre, akkor az ugrás ívének tetején testhelyzetünk a ló hátmozdulatára adott válasz, ahelyett, hogy lebukó mozgulattal szegény sokat szenvedett lovunk nyakába ugranánk.

HOGYAN ELLENŐRIZZÜK MAGUNKAT?

A legjobb gyakorlási lehetőség, ha ügésből ugratunk kicsi (70-80 cm vagy kisebb) akadályokat, és megérezzük, amikor a ló háta az elugráskor kilök kétpontos pozícióba. Segítségünkre lehet, ha 2,7 méterre az ugrás elé elhelyezünk egy beosztó rudat. Ebben az esetben arra kell figyelni, hogy a rúd és az akadály közé essen a könnyű ügés ülő (hárompontos) fázisa. Ha jól ügünk, érezni fogjuk, amint az elugráskor könnyed hárompontos ülést kimozdítja kétpontos könnyített üléssé.

Manapság már könnyen ellenőrizhetjük magunkat, ha megkérünk valakit, hogy telefonjával készítsen képet vagy videót, amelyről azonnali visszacsatolást kapunk. E felvételek elemzésekor emlékezzünk arra, hogy felsőtestünk függőlegeshez viszonyított szöge ilyen kis ugrásokon nem változhat. Természetesen követnünk kell a ló mozgását és „szárat kell adni” az ugrás felett, de ennek a könyökizület nyújtásában, nem pedig a csípőizület hajlításában kell megmutatkoznia.

Habár felsőtestünk előredőlésének szögén nem kell változtatnunk az ugrás során, de nem így fogjuk érezni. Segít, ha arra koncentrálnunk, hogy csípőnk hajlásszögén ne változtassunk (valójában nem így történik, de az érzés ilyen). Ebben nagy segítségünkre lehet, ha már a rálovgálás során

felemeljük fejünket és tekintetünket, lehetőleg egy távoli, magasan lévő pontra nézünk, például egy fa tetejére. Ettől a testünk várakozó, figyelmes állapotba kerül, és együtt mozdul a lóval. Ha még mindig túlzottan előredőlünk az ugrás felett, próbáljuk ki a következőt: képzeljük el, hogy az ugrás felett egy lufi lóg, és bele szeretnénk fejelni.

Amennyiben előrevetődésünk annyira szokásunkká vált, hogy a fenti gyakorlatok nem segítenek, akkor a kengyel nélküli ugratás segíthet. Így sokkal visszafogottabban leszünk a felsőtestünkkel, mivel egyensúlyunk megtartásában csupán a lábaink erejére hagyatkozhatunk ahelyett, hogy a kengyelekre, illetve a ló nyakára támaszkodnánk.

AZ UGRÁSOK KÖZÖTT

Eddig kitértünk, milyen testtartást kell felvennünk az ugrás felett. Most lássuk, hogyan üljünk az akadályok előtt, illetve a landolás után egy pálya lovgálása során. Véleményem szerint díjugratópályákon a könnyed hárompontos üléssé alakítása a legcélszerűbb. Amellett, hogy ez növeli a lovas biztonságérzetét, nagyobb befolyással is bír a lóra, hiszen az ülőcsontok, a derék, a kezek és a lábak szabadon használhatók. Ha szükséges, gyorsan és könnyedén átmehetünk belőle iskola- vagy kétpontos üléssé. Végül pedig, mivel nagyon közel vagyunk a lóhoz, jobban érezhetjük a vágtaugrásait.

A lovastusa-terepversenyek megnövekedett sebessége miatt viszont a terepakadályok között helyes kétpontos üléssé kell galoppozni. A legfrissebb kutatások eredménye szerint a fentebb leírt kétpontos üléssé a legalkalmasabb erre. De nem az a befolyástalan „utazó pózolás”, amit az utóbbi időkben tanítanak a gyanútlan áldozatoknak! Épp elég baj, ha váratlanul nem az optimális pozícióban találjuk magunkat, de szándékosan tanítani egy olyan testtartást, amely garantáltan egyensúlytalan, bizonytalan üléssé vezet, tényleg sajnálatos.

Két terepakadály között könnyített üléssé galoppozunk, de kb. 8-10 vágtaugrásra az ugrás előtt üljünk vissza hárompontos üléssé és folytassuk az akadály

FOTÓ: SOMOGYVÁRI ANETT



1. Ugrás felett. Az ugrás feletti helyes testtartás alapja a biztos lábszárakban rejlik. A lovas nem dobja felsőtestét a lóra, inkább olyan érzetet kelt, mintha a ló emelné a marját a lovas mellkasához. 2. Túl sok. A lovas nagyon „át akarja ugrani” az akadályt, és a ló súlypontját megelőzve a nyakába ugrik, elveszítve minden támaszkodást a kengyeleken. Habár van olyan ló, amely képes alkalmazkodni a lovas mozgulataihoz, sokkal nehezebb precízen használnia az adottságait, ha a lovas a nyakába dobja magát

meglovgálását. Ez az átmenet a nyeregbe történő puha visszaereszkedésből áll – miközben vállaink kissé a csípők vonala előtt maradnak –, és semmi esetre sem visszahuppanás, amikor is a vállak a csípők mögé kerülnek. Így a ló hátának ismét lehetősége lesz könnyedén átlendíteni a lovat a hárompontos ülésből a könnyített kétpontos üléssé az elugrás pillanatában.

Természetesen, ahogy a lovas gyakorlatabb, általában a középosztályú szinten, egyre több és több akadály előtt marad meg a kétpontos könnyített üléssé. Ez a megnövekedett sebességnek, illetve a lovas nagyobb egyensúlyának és önbizalmának folyamánya. Ezen a szinten a lovasok ösztönösen visszaereszkednek há-

rompontos üléssé, amennyiben le kell lassítani egy kombináció vagy egy mélybeugrás előtt.

Hosszú ideig tartott, amíg megtanultunk automatikusan könnyű ügésni úgy, hogy már nem kell rá figyelnünk. A felemelkedő mozgulat a ló hátának mozgására adott válasz. A következő lépcsőben hagyjuk, hogy ugrásnál is a ló hátának eme mozgulata lendítsen fel bennünket a hárompontos ülésből az ugrás ívének a tetején kétpontos könnyített üléssé. Így megérezzük, hogy nem nekünk kell „átugrani” az akadályt, hanem a ló fogja átugrani nekünk, ahogy azt a szerződésben vállalta.

Janik Attila

