Díjlovaglás elméleti kérdések I szint

Kidolgozott válaszok az edzői regisztrációs vizsgára

A tananyag a kérdéssor 30 kérdését az eredeti sorrendben dolgozza fel. A válaszok a páros értékelését, a kiképzési skálát, a jármódokat, a segítségadást és az alapfeladatok tanítását foglalják össze. A cél a ló jóllétét szem előtt tartó, érthető és fokozatos díjlovagló képzés.

1. Miért fontos az edzőnek az edzés előtt értékelnie a lovasát/lovát?

Az előzetes értékelés segít olyan feladatot választani, amely a ló és lovas aktuális képzettségéhez, fizikai és mentális állapotához illik. Megmutatja, mi gyakorolható biztonságosan, hol hiányzik még az alap, és milyen fejlődés várható az adott edzésen.

Az edző ellenőrzi, hogy a páros alkalmas-e az aznapi munkára. Fáradtság, fájdalom, sántaság, félelem vagy felszerelési probléma esetén módosítja vagy elhalasztja a terhelést. Az előző edzéshez viszonyított állapot segít a fejlődés és a visszaesés felismerésében. Az értékelés alapján határozzuk meg a célt, a bemelegítést, a feladatok sorrendjét és a terhelést; nem ragaszkodunk mereven egy előre elképzelt programhoz.

2. Milyen szempontok szerint értékeli az edző a lovast/lovat?

A lovas értékelése — Életkor, tapasztalat, technikai tudás, fizikai felkészültség, egészség, egyensúly, testtartás, ülés, koordináció és a segítségek függetlensége. Megfigyeljük a figyelmet, motivációt, önbizalmat, félelmet, célokat és a feladat megértését.

A ló értékelése — Életkor, egészség, testállapot, alkat, edzettség, képzettség, temperamentum, előélet és aktuális mentális állapot. Vizsgáljuk a jármódok tisztaságát, mozgás egyenletességét, elengedettséget, támaszkodást, egyensúlyt, egyenességet és a segítségekre adott reakciót.

A páros és a körülmények — A ló és lovas összeillése, a felszerelés, a talaj,az időjárás és a munka helyszíne együtt számít. Először egyszerű feladatban figyeljük meg őket, és a bemelegítés során folyamatosan pontosítjuk az értékelést.

3. Mi alapján értékeljük a díjlovakat?

A díjló értékét a mozgás minősége, fizikai adottságai, egészsége, lovagolhatósága és képzettsége együtt adja. A három alapjármód tisztaságát és szabályosságát, a lépés térnyerését, az ügetés rugalmasságát, a vágta egyensúlyát és természetes hordozóképességét vizsgáljuk.

A képzés értékelésének alapja — Ütem, elengedettség, támaszkodás, lendület, egyenesség és összeszedettség, a ló korához és képzési fokához igazítva. Fontos a hát működése, a hátulsó lábak aktivitása, az átmenetek minősége, a segítségek elfogadása és az önhordás fejlődése.

A jó díjló figyelmes, együttműködő, megfelelően terhelhető és tanulni képes. A látványos mozgás önmagában nem elegendő, ha feszességgel, szabálytalan járműddal vagy rossz lovagolhatósággal társul. Fiatal lónál a fejlődési lehetőséget, képzett lónál a tudás minőségét és megbízhatóságát is értékeljük.

4. Milyen szempontok alapján értékeljük a ló munkáját az edzés során?

Az edzés során azt figyeljük, hogy a ló az adott feladatot tiszta járműdban, megfelelő ütemben, elengedetten és egyensúlyban hajtja-e végre. Megmarad-e az előremenési készség és a rugalmas támaszkodás? A hátulsó lábak aktivitása átjut-e a hát működésén keresztül az egész mozgásba?

A kiképzési skála elemeit együtt vizsgáljuk. Megfigyeljük az egyenességet, a hajlítás megfelelőségét, az átmeneteket, a segítségekre adott válasz pontosságát és a feladat nehézségéhez illő önhordást. Az aznapi munkát a korábbi teljesítményhez viszonyítjuk.

Jóllét és terhelés — Figyeljük a fáradást, légzést, izzadást, viselkedést és regenerációt. A farokcsapkodás, szájnyitás, fejrázás vagy feladatelkerülés okát keressük; fájdalom, felszerelési gond és túl nagy követelmény is állhat mögötte. Minőségromláskor egyszerűsítünk, szünetet adunk vagy befejezzük a munkát.

5. Mi a kiképzési skála?

A kiképzési skála a ló képzésének összefüggő alapelveit és minőségi követelményeit foglalja össze. Hat eleme: ütem, elengedettség, támaszkodás, lendület, egyenesség és összeszedettség.

Ütem — A járómódra jellemző lábsorrend és időbeli rend szabályossága, azonos feltételek mellett egyenletes végrehajtással.

Elengedettség — Testi és lelki feszültségoldottság, rugalmas hátműködés és nyugodt együttműködés.

Támaszkodás — A ló előremenéséből kialakuló könnyű, rugalmas, állandó kapcsolat a ló szája és a lovas keze között.

Lendület — A hátulsó lábakból eredő energikus elrugaszkodás szabályozott továbbítása az elengedett mozgáson keresztül; nem azonos a sebességgel. A lendület az ügetés és vágta lebegéssel járó mozgásához kapcsolódik. Lépésben nincs lendület, ott aktivitásról beszélünk.

Egyenesség — A hátulsó lábak az elülső lábak nyomvonalát követik egyenes és ívelt vonalon, a ló mindkét oldalán egyenletesen használható.

Összeszedettség — A hátulsó végtagok fokozott teherhordása, a ló elejének könnyebbé válása és jobb önhordás, az ütem és lendület megtartásával.

Az elemek nem mereven elkülönülő lépcsők: kölcsönösen hatnak egymásra. I. szinten különösen az ütem, elengedettség és támaszkodás megalapozása fontos, a későbbi követelményekhez szükséges egyensúllyal és egyenességgel együtt.

6. Miért fontos, hogy a lovas alkossa a vezető szerepét a ló és lovas párosból?

A lovas irányítja a páros munkáját: meghatározza az irányt, járómódot, tempót és feladatot, és felel a biztonságért. A vezető szerep kiszámítható, érthető és következetes segítségadást jelent, amely biztonságérzetet ad a lónak.

A lovasnak érzékelnie kell a ló válaszát és állapotát, és ezekhez igazítania a követelményt. A határozottság nem durvaság: a ló helyes reakcióját azonnali engedéssel és megfelelő jutalmazással erősítjük meg. Nem állandó erővel tartjuk fenn az irányítást.

A felkészületlen vagy bizonytalan lovas ellentmondó jelzései összezavarhatják a lovat. Az edző a lovas tudását, ülését és döntési képességét fejleszti, és olyan helyzetet teremt, amelyben a páros sikeresen együtt tud működni.

7. Mentális szempontból hogyan lehet valaki jó és sikeres edző/lovas?

A sikeres edző és lovas reális célokat tűz ki, kitartóan dolgozik, képes figyelmét a feladatra irányítani és érzelmeit szabályozni. A mentális felkészültség négy fontos összetevője az elkötelezettség, bizalom, kontroll és koncentráció.

Az edző türelmes, következetes és higgadt, jól kommunikál, és saját munkáját is értékeli. Konkrét visszajelzést ad, biztonságos tanulási környezetet teremt, és a hibát javítható feladatként kezeli. A lovas önbizalma valódi tudásra és sikeres gyakorlásra épüljön.

Gyakorlati módszerek — Felkészülési rutin, nyugodt légzés, helyes végrehajtás elképzelése, rövid belső vezényszavak és a következő feladatra való visszafókuszálás. A fejlődést a páros korábbi munkájához viszonyítsuk. A sikerhez a ló jelzéseinek meghallása és a követelmény megfelelő csökkentése is hozzátartozik.

8. Beszéljen a lépésről, mint járműről!

A lépés négyütemű, lebegési szakasz nélküli járműd. A lábak egymás után, világosan elkülönülve lépnek le. Egy lehetséges sorrend: bal hátulsó, bal elülső, jobb hátulsó, jobb elülső, majd a ciklus ismétlődik.

A jó lépés szabályos, aktív, elengedett és térnyerő. A ló nyaka természetes bólintó mozgással segíti az egyensúlyt, amelyet a lovas keze rugalmasan követ. A lépés minőségét nem pusztán az átlépés nagysága, hanem a négyüteműség és az egész test működése határozza meg.

Változatai — Középlépés, összeszedett lépés, nyújtott lépés és szabad lépés. Fiatal lónál a természetes lépés megőrzése és a nyugodt előremenés elsődleges. Súlyos hiba az ütemzavar és az azonos oldali lábak lelépésének összecsúszása, a passzszerű lépés.

9. Mire kell figyelni a lépés lovaglásánál különös tekintettel a fiatal ló képzésében?

Fiatal lónál a lépés természetes négyüteműségét, térnyerését és nyugodt aktivitását őrizzük meg. Engedjük a nyak természetes mozgását, és ne korlátozzuk merev kézzel vagy túl rövid kerettel.

A lovas ülése rugalmasan követi a hát mozgását, keze a nyak mozgásával együtt előre és vissza mozdul. A csizma szükség szerint rázár, majd nyugalomban marad. Kerüljük a folyamatos hajtást, a siettetést és a kéz általi akadályozást.

A fiatal ló lépését hosszabb keretben, egyenes vonalon és nagy íveken lovagoljuk. Korai, erőltetett rövidítés és összeszedés megzavarhatja a járműdot. Ha a lépés passzszerűvé vagy feszessé válik, egyszerűsítünk és megfelelő szabadságot adunk; tartós eltérésnél egészségi és felszerelési okot is vizsgálunk. A szünetként adott lépés a testi és mentális regenerációt is szolgálja.

10. Beszéljen az ügetésről, mint járműről!

Az ügetés kétütemű járműd, amelyben az átlós lábpárok együtt mozognak, köztük lebegési szakasz van. A bal elülső és jobb hátulsó, majd a jobb elülső és bal hátulsó láb alkotja a váltakozó párokat.

A jó ügetés szabályos, rugalmas, egyensúlyban végrehajtott és a hátulsó lábakból aktív. A lendület nem siettetés: a mozgásnak meg kell őriznie a lábpárok tiszta együttműködését és a rugalmas hátműködést.

Változatai — Munkaügetés, összeszedett ügetés, középügetés és nyújtott ügetés; a képzésben a lépések megnyújtása is fontos előkészítő feladat. A könnyű ügetés és tanügetés a lovas ülésmódja, nem külön járműdváltozat. Fiatal lónál a könnyű ügetés megfelelő alkalmazása segítheti az elengedettséget. Az ügetést nagy ívekkel, átmenetekkel és fokozatos tempóváltoztatásokkal fejlesztjük.

11. Beszéljen a vágtáról, mint járműről!

A vágta háromütemű járműd, lebegési szakasszal. Jobb kézen a lelépés sorrendje: bal hátulsó, jobb hátulsó és bal elülső együtt, jobb elülső, majd lebegés. Bal vágtában a sorrend tükörképe.

A vágta lehet jobb vagy bal kézre történő; a kör vagy fordulat irányához illő vezetés általában a helyes vágta. Ellenkező vezetés tudatosan lovagolva ellenvágta lehet. Keresztben vágtában az elülső és hátulsó lábak eltérő vezetésben dolgoznak; ez nem ellenvágta.

Változatai — Munkavágta, összeszedett vágta, középvágta és nyújtott vágta,valamint a vágtaugrások megnyújtása. A jó vágta szabályos, egyensúlyban lévő, előre-felfelé irányuló és elengedett. Az ütem felbomlása, a keresztben vágta, a rohanás és a hátulsó lábak elégtelen aktivitása hibának számít. Fiatal lónál nagy íven, megfelelő előremenéssel és egyensúllyal alapozzuk meg.

12. Mondja el a helyes vágtába beugratás segítségeit!

Előkészítés — A lovat aktív, egyenletes járműdban, egyensúlyban és a segítségekre figyelve készítjük elő. Félfelvétellel rendezzük a mozgást; a lovas nem dől előre és nem húzza hátra a kezét.

Jobb vágtába beugratás — Enyhe jobb állítás mellett a jobb csizma a hevedernél előrehajt és segíti a hajlítást. A bal csizma kissé hátrébb kerül, megtartja a ló külső oldalát és jelzi a vágtát. A külső szár szabályozza a vállat, egyenességet és az állítás mértékét; a belső kéz finoman állít, majd enged.

A lovas medencéje és testsúlya a kért mozgáshoz igazodik, felsőteste egyensúlyban marad. A belső ülőcsontunkat terheljük, de nem dőlünk be. rövid, összehangolt segítséget adunk, majd követjük a vágtát. Balra a segítségek fordítottak. Hibás végrehajtáskor nyugodtan rendezzük a lovat, majd újra előkészítünk.

13. Mik a segítségek és mire szolgálnak?

A segítségek a lovas és ló közötti kommunikáció eszközei. Szabályozzák az előremenést, járműdot, iramot, irányt, egyensúlyt, állítást és hajlítást, valamint előkészítik az egyes feladatokat.

Elsődleges segítségek — Testsúly, csizma, szár.

Másodlagos segítségek — Pálca, sarkantyú, és hang. Ezek nem pótolják a független ülést és az érthető alapjelzéseket.

A segítségek egymással összhangban, a szükséges legkisebb erővel és helyes időben adódjanak. A helyes reakció után a lovas enged és alaphelyzetbe tér vissza. A folyamatos szorítás vagy húzás tompíthatja a választ; a túl erős, ellentmondó jelzés félelmet vagy védekezést kelthet.

14. Hogyan alkalmazzuk a testsúlysegítségeket?

A testsúlysegítség a lovas egyensúlyának, medencéjének és ülésének tudatos, finom változtatása. Csak stabil, rugalmas és a kéztől független ülésből alkalmazható pontosan.

Akkor a leghatásosabb, ha a lovas és a ló súlyvonala már egybeesett

Mindkét oldalt megterhelő (mindkét ülőcsont előre-lefelé irányba terhel, felsőtest egyenes marad, de a hasizom megfeszül/derék, így impulzust ad a ló hátuljának, hogy aktívabb legyen) – minden átmenetben szükséges

Egyoldalon terhelt (hajlításoknál, vágtabeugratásnál) - csak az egyoldali ülőcsontunk hat előre-lefelé

Tehermentesítő (a ló hátának és a hátulsó lábainak tehermentesítésére – ülés a nyeregben marad, de több súly kerül a combra és térdre, a felsőtest nagyon kicsit előredől) pl: hátraléptetés, enyhe emelkedő, belovaglás elején

15. Milyen csizmasegítségeket ismer, és hogyan alkalmazzuk őket?

Biztos, szilárd ülés kell hozzá (független segítség). Passzív vagy aktív lehet.

Előrehajtó – hevederen, rövid és szükség szerinti jelzéssel kéri az előremenést vagy fokozza az aktivitást. A lovas a reakció után lazít, nem szorít folyamatosan

Előre-oldalt léptető – egy tenyérnyivel a heveder mögött A feladatnak megfelelő oldalon és helyen kéri az oldalirányú mozgást, az előremenés megtartásával.

Megtartó – egy tenyérnyivel a heveder mögött, de nem olyan aktív/ellentart, megakadályozza a ló hátuljának a kitérését és szabályozza a hajlítást. Körön általában a külső csizma tölti be ezt a szerepet.

Az alkalmazás alapja a lazán leengedett, stabil lábszár és a helyes időzítés. Nem húzzuk fel a sarkat, nem rúgunk, és nem szorítjuk folyamatosan a ló oldalát. Az erő és hely a kívánt reakcióhoz, valamint a ló képzettségéhez igazodik.

16. Milyen szársegítségeket ismer és mire valóak?

A szársegítségek a rugalmas támaszkodáson keresztül szabályozzák a mozgást, állítást, irányt és egyensúlyt. A kéz nem teremthet helyes támaszkodást az előremenés és az elengedett hátműködés nélkül. Sosem alkalmazzuk magában. Átengedő lónál a hátulsó lábakra hat (száj, tarkó, nyak, hát, hátulsó lábak). Más nyers és belovagolt lónál. Ülés és lábszársegítségek támogatják. A kéz fesztelen, könnyű, puha, rugalmasan részt vesz a mozgásban. A kéz tétlen (állandó rugalmas érintkezés) vagy tevékeny (aktív). Ló vállait vezeti. A szármérték (hosszát a kéz helye határozza meg). Fontos a kéz helyes tartása!

Utánaengedő: 1. Felvevő szársegítséget követi (alaptartásba tér vissza)

2. Alaptartásból kicsit kinyit a marok vagy előremegy a szárat tartó kéz

Felvevő: az ököl egy rövid pillanatra szorosabban összezárul, vagy az ököl befelé fordul. Mindig utánaengedő szársegítség követi.

Kitartó: ha a ló szár ellen vagy szár felett megy. Helyén maradó markunkat szorosabbra zárjuk, a derekunkat meghúzzuk és mindkét lábszárral energikusan előrehajtunk. A nyomást addig tartjuk fenn, amíg a ló után nem engedi a zablát és finom támaszkodást vesz fel a lovas kezével. Ekkor azonnal utánaengedni és az ülést ellazítani.

Oldalra mutató: mutatja az irányt a fordulatokban különösen fiatal lovaknál. Oldaljárások tanításánál is hasznos. Utánaengedő követi. Megfelelő testsúlysegítségekkel együtt a nyakától elvezet a szár.

Állítást adó: íveken. Együtt jár a megtartóval

Megtartó (ellentartó)

17. Mire és hogyan használjuk a hangsegítségeket?

A hangsegítség tanult jelzésként előremenést, járómódváltást, lassítást, megállást, megnyugtatást vagy jutalmazást támogathat. Különösen földi munkában, futószárazásnál és fiatal ló képzésében hasznos.

A jelzés legyen rövid, következetes és azonos helyzetben azonos jelentésű. A nyugodt, mélyebb hang megnyugtató lehet, az élénkebb jel ösztönözhet; a tényleges választ a ló tanulása határozza meg. A megfelelő reakciót azonnal erősítsük meg.

A hangot összekapcsoljuk a többi segítséggel, majd szükség szerint önálló jelként is megtanítjuk. Kerüljük a kiabálást és a folyamatos beszédet, amelyből a ló nehezen választja ki a lényeges kérést. A díjlovagló versenyprogramra külön hang nélkül is felkészítjük a párost, a versenyszabályok betartásával.

18. Miért nem lehet díjlovagló versenyen hangsegítséget alkalmazni?

A díjlovagló program célja a páros képzettségének, együttműködésének és a lovas finom, összehangolt segítségadásának bemutatása egységes feltételek között. A lovas ismételt hanghasználata vagy csettintése a szabályok szerint technikai hiba, ezért a programot ilyen segítségre támaszkodás nélkül kell végrehajtani.

A 2026-os FEI díjlovagló szabályzat az ismételt hanghasználatot vagy nyelvvel csettintést 0,5 százalékpontos levonással szankcionálja. Nem a régebbi tananyagokban szereplő, adott feladatból történő kétpontos levonást kell általános szabályként tanítani. A konkrét hazai versenyen az alkalmazandó magyar szabályzatot és kiírást is ellenőrizni kell.

A hang edzésen megfelelően használható, de a versenyfelkészítésben a ló tanuljon az ülésre, csizmára és szárra reagálni. A lovas hangsegítségét meg kell különböztetni a kívülről érkező tiltott segítségtől, amely külön szabály alá esik.

19. Mikor alkalmazunk félfelvételt és mire szolgál? Mik a félfelvétel segítségei?

Minden feladatot vagy átmenetet alig láthatóan végrehajtott félfelvételekkel kell előkészíteni. A félfelvétel rövid, összehangolt segítségegyüttes, amely figyelmesebbé teszi a lovat, rendezi az egyensúlyt és előkészíti a következő feladatot. Alkalmazhatjuk átmenet, fordulat, sarok, tempóváltoztatás és megállás előtt, valamint amikor a ló az elejére kerül vagy elveszíti figyelmét.

A félfelvétel a lovas testsúly-, csizma- és szársegítségeinek szinte egyidejű és koordinált mozdulata, melynek célja, hogy a ló figyelmét felkeltse, és egyensúlyát javítsa pl. az alacsonyabb vagy magasabb járműdba való átmenetek előtt. Azáltal, hogy a hátulsó lábak több súlyt vesznek fel, aktívabbá válnak, emiatt a ló eleje megkönnyül és a ló általános egyensúlya javul.

20. Mi a teljes felvétel, és milyen segítségekkel érjük el?

A teljes felvétel a ló mozgásának megállításához vezető, összehangolt segítségadás. Célja a nyugodt, egyenes, egyensúlyban végrehajtott megállás, amelyben a ló figyelmes és kész az újraindulásra.

Az állj-t úgy érjük el, hogy a ló a lovas erős testsúly- és csizmasegítségének hatására súlyát a hátulsó lábakra helyezi. A lovat egyre inkább kitartó, de közben utánaengedő kézzel lovagoljuk előre, úgy, hogy az előre meghatározott helyen szinte azonnali, de nem hirtelen megállásra késztetjük. Az állj-t félfelvételek készítik elő. A félfelvételek sorozatának a vége az egész felvétel, azaz az állj. A megállás pillanatában enged a lovas, miközben a könnyű támaszkodás megmarad.

A ló lehetőleg négy lábán egyenletesen álljon. Fiatal vagy kevésbé képzett lónál az egyszerű járműdváltásokból fokozatosan építjük fel a helyes megállást. A megállás minősége fontosabb, mint annak erővel kikényszerített gyorsasága.

21. Mit nevezünk átmenetnek és mit fejleszt?

Átmenet a járműdok közötti váltás, valamint a járműdon belüli iramváltás. Példa a lépés–ügetés, ügetés–vágta, ügetés–megállás, illetve munkaügetésből középügetésbe és vissza történő váltás.

Az átmenetek fejlesztik a figyelmet, segítségekre adott reakciót, egyensúlyt, hátulsó lábak aktivitását, teherhordó képességet, támaszkodást és önhordást. A lovasnál javítják az időzítést és az összehangolt segítségadást.

A jó átmenet előkészített, pontos, egyenes és folyamatos. A ló nem rohan bele, nem feszül meg, és nem veszti el a járműd szabályosságát. Az új járműd üteme gyorsan rendeződjön. A feladat nehézségét a páros tudásához igazítjuk: egyszerű, jó minőségű átmenetekből építkezünk.

22. Mi az állítás? Nevezzen meg egy feladatot, amiben csak állítást alkalmazunk!

Az állítás a ló fejének és nyakának enyhe oldalirányú elfordítása, elsősorban a tarkó környékén, miközben a törzs nem hajlik. A lovas a belső szem és orrnyílás szélét láthatja; a fej nem billen el, a fülek megközelítőleg azonos magasságban maradnak.

A belső szár finom jelzése állít, a külső szár szabályozza a mértéket és megakadályozza a váll kitérését. Az állítást nem nagy nyakelfordítással vagy egyoldali húzással hozzuk létre.

Csak két olyan feladat van, amiben kizárólag állítást alkalmazunk: az eleje körüli fordulat és a combra való engedés.

Példa — Combra való engedésben a ló csak enyhén, a haladás oldalirányával ellentétesen állított, a teste pedig közel egyenes. Balra haladó combra való engedésben tehát enyhe jobb állítást alkalmazunk.

23. Mikor beszélünk hajlításról, és mikor alkalmazzuk?

Hajlításról akkor beszélünk, amikor a ló egész testének tartása és mozgása az ívelt vonalhoz vagy feladathoz igazodik, a belső oldal felé megfelelő állítással. A gerinc egyes szakaszai nem egyformán hajlékonyak.

Körön, fordulatban, sarokban, kígyóvonalon és a hosszhajlításokban alkalmazunk hajlítást. Mértéke a vonal ívéhez, a feladat követelményéhez és a ló képzettségéhez igazodik.

Lovas: belső száron állítást ad, belső ülőcsontra terhel, a belső csizma a hevedernél támogatja az aktivitást és a hajlítást, a külső csizma megtartja a ló hátulját. A külső szár vezeti a vállat. A túlzott nyakhajlítás a váll kitérését okozhatja; a helyes hajlítás nem jár ütemvesztéssel.

Hajlításhoz állítás szükséges.

24. Írja le a lovas ülését körön lovaglás közben!

Körön a lovas egyensúlyban, a ló mozgását rugalmasan követve ül. Feje fent, tekintete a következő vonalszakaszra irányul. Vállai a ló vállával, medencéje a ló medencéjével párhuzamosan; nem fordul túl és nem dől befelé.

A belső ülőcsont többet terhel, de a törzs függőleges és mindkét oldal hosszú marad. A belső csizma a hevedernél aktív, a külső kissé hátrébb lezárja a ló hátulját. A belső kéz finoman állít, a külső szár szabályozza az ívet és a váll helyzetét.

Az ülés támogatja a hajlítást, nem erővel alakítja ki. A lovas képes legyen a segítségeket egymástól függetlenül adni, ne kapaszkodjon a szárba és ne szorítson folyamatosan. A kör mérete a páros képzettségéhez illeszkedjen.

25. Mondja el a sarok kilovaglásának segítségeit!

A sarok egy rövid ívelt vonal (egy kör cikkelye), ezért a lovat előre egyensúlyba hozzuk és az ívnek megfelelően hajlítjuk. A mélységet a képzettséghez és talajhoz igazítjuk; a fiatal lótól nem várunk túl szűk fordulatot.

Segítségek — Félfelvétellel előkészítünk. A belső csizma a hevedernél fenntartja az aktivitást és segíti a hajlítást, a külső csizma kissé hátrébb lezárja a ló hátulját. A belső szár enyhén állít, a külső szár vezeti a külső vállat és szabályozza az ívet. A lovas a belső ülőcsontját terheli, ülésével követi a fordulatot, nem dől be.

A sarok után a lovat újra a hosszú vagy rövid fal egyenesére rendezzük. A cél a nyomvonal, ütem és egyensúly megtartása; nem az, hogy a belső szárra húzva a lehető legmélyebbre préseljük a lovat. A sarok jól használható a következő feladat előkészítésére.

26. Mire figyeljünk a körök lovaglásakor?

A kör legyen valóban kör alakú, egyenletes ívvel és a kért átmérővel. Előre kijelölt tájékozódási pontok segítenek, hogy ne váljon oválissá, szögletessé.

A ló hajlítása illeszkedjen az ívhez, a ló eleje és hátulja ne térjen ki. Őrizzük az ütemet, aktivitást, elengedettséget és rugalmas támaszkodást. A ló ne dőljön a belső vállára, és a külső váll se csússzon kifelé. A lovas előre nézzen és maradjon egyensúlyban.

A kör méretét fokozatosan csökkentjük, csak a ló terhelhetőségéhez és képzettségéhez mérten. Fiatal lónál nagy körön dolgozunk, és a jó minőséget előbbre helyezzük a kis átmérőnél.

27. Mire való a combra való engedés, és milyen segítségekkel hajtjuk végre?

A combra való engedés előre és oldalra haladó feladat, amelyben a ló teste közel egyenes, és csak enyhén, a haladás irányával ellentétesen állított. A belső lábak a külsők előtt keresztezik egymást. Fejleszti az oldalra léptető csizma elfogadását, az elengedettséget, koordinációt és a segítségek együttműködését.

Példa balra — Enyhe jobb állítás mellett a jobb csizma a heveder mögött oldalra léptet. A bal csizma fenntartja az előremenési kedvet és a ló hátuljának helyzetét. A bal, külső szár szabályozza a vállat, az oldalirányú haladást és a tempót; a jobb kéz finoman állít, majd enged. A lovas középen, a mozgást követve ül.

Az előremenés és az oldalirány aránya maradjon megfelelő; a far ne előzze meg a vállat, illetve ne a válla vezessen. Kezdetben néhány nyugodt lépéssel gyakoroljuk, majd kiegyenesítünk. Nem fokozzuk az oldalra haladást az ütem, egyensúly vagy elengedettség rovására, és nem keverjük össze a hajlítással végzett oldaljárásokkal.

28. Mekkora a díjlovagló négyszög?

A nagy díjlovagló négyszög 20 × 60 méter. A kis négyszög 20 × 40 méter. Az adott program előírása határozza meg, melyikben kell lovagolni.

A négyszög kerítése, bejárata és betűjelzései a program pontos végrehajtását és a bírói értékelést segítik. A hosszú fal mentén kijelölt betűk távolsága a két pályaméretben eltér, ezért a lovasnak ismernie kell a használt négyszög beosztását. A körök átmérőjét, vonalakat és átmenetek helyét ennek megfelelően készítjük elő.

Az edző ellenőrzi a talaj biztonságát, a pálya használhatóságát és a betűk láthatóságát. A pályaméret ismerete nem helyettesíti a ló egyensúlyához illő feladatválasztást.

29. Miért fontos az edzések megtervezése?

Az edzéstervezés a fokozatos, követhető fejlődést és a terhelés megfelelő elosztását biztosítja. Összekapcsolja a hosszabb távú célt az aznapi feladattal, és megelőzi a céltalan ismétlést vagy a túl gyors követelményemelést.

A terv a páros állapotára, az előző edzés tapasztalataira és a kiképzési skálára épül. Meghatározza a fő célt, a feladatok sorrendjét, intenzitását, időtartamát és pihenőit. Gondoskodik a bemelegítésről, levezetésről és a könnyebb, nehezebb napok váltakozásáról.

A terv rugalmas: a ló és lovas aktuális válasza alapján módosítható. Az edzés végén értékeljük, mi javult, hol maradt nehézség és mi legyen a következő lépés. A jól megtervezett munka a technikai fejlődés mellett a ló jóllétét és a lovas önállóságát is támogatja.

30. Hogyan építsük fel a díjlovas edzést?

Előkészítés — Röviden értékeljük a ló és lovas állapotát, ellenőrizzük a felszerelést és pályát, kijelöljük az aznapi fő célt.

Bemelegítés — Nyugodt, aktív lépéssel kezdünk, majd a páros állapotához illő könnyű ügető- és vágtamunkával folytatjuk. Nagy ívek, egyszerű átmenetek és a nyak nyújtásának lehetősége segítik az elengedettséget, aktivitást és rugalmas támaszkodást. A sorrend és időtartam egyéni. A munka fő részének az előkészítése.

Fő rész — Egy vagy néhány összefüggő célt gyakorlunk, az egyszerűtől a nehezebb felé haladva. A feladatokat előkészítjük, rövid, jó minőségű ismétlésekkel és lépésszünetekkel dolgozunk. A fő cél lehet új feladat tanulása, feladat javítás, vagy akár versenyre való felkészülés is.

Levezetés — Csökkentjük az intenzitást, megfelelő lenyújtó mozgást és nyugodt lépést biztosítunk, amíg a ló állapota rendeződik. Nem zárunk kimerítő, ismételten sikertelen feladattal.

Értékelés — Összevetjük a célt a tényleges munkával, visszajelzést adunk a lovasnak, és rögzítjük a következő feladatot. Az edzés hosszát a páros terhelhetősége határozza meg; a minőség és regeneráció fontosabb a kötelezően kitöltött időnél.