Díjlovaglás elméleti kérdések II szint

Kidolgozott válaszok az edzői regisztrációs vizsgára

A tananyag az idomítólovaglás célját, a járműdokat és átmeneteket, az oldaljárásokat, az egyenesreigazítást, az összeszedettséget és a versenyfelkészülést dolgozza fel. A szabályzati összefoglaló a versenyzés alapvető előírásait rendszerezi. A gyakorlatok tanításában az ütem, elengedettség és a ló jóllétének megőrzése az elsődleges.

1. Mi az idomítólovaglás alapvető célja?

Az idomítólovaglás célja a ló testi és szellemi képességeinek harmonikus fejlesztése. A ló legyen egészséges, nyugodt, elengedett, hajlékony, figyelmes és együttműködő; fogadja el a lovas segítségeit, és egyre könnyebben, jobb egyensúlyban hajtsa végre a feladatokat.

A képzés megőrzi a természetes járműdokat, fejleszti az átengedőséget, egyenességet és hordozóképességet. Az elülső rész könnyebbé válik, a hátulsó rész aktívabban vesz részt a mozgásban és a teher hordásában. A követelmények a ló korához, egészségéhez és képzettségéhez igazodnak.

2. Mi a bemelegítés feladata?

A bemelegítés fokozatosan készíti elő a ló és lovas szervezetét a fő feladatra. Élénkíti a keringést, felkészíti az izmokat, szalagokat és ízületeket, segíti a hát működését, az elengedettséget és a figyelem kialakulását.

Nyugodt, aktív lépéssel kezdünk, majd a páros állapotához illő ügető- és vágtamunkát végzünk. Nagy ívekkel, egyszerű átmenetekkel és a nyak nyújtásának lehetőségével alakítjuk ki az egyenletes ütemet és a rugalmas támaszkodást. A lovas saját mozgását is előkészíti.

A bemelegítés egyben állapotfelmérés. Figyeljük a járműdok tisztaságát, a két oldal különbségét és a segítségekre adott reakciót. Hossza az időjárástól, a ló állapotától és a tervezett terheléstől függ; nem szabad a fő munka előtt kifárasztania a lovat.

3. Mit jelent az oktatásban az ELVEK mozaikszó?

Az ELVEK a gyakorlati oktatás egymásra épülő lépéseit jelöli: E – Elmagyarázzuk, bemutatjuk a feladatot; L – Látványosan szemléltetjük; V – Világosan elmagyarázzuk; E – Ellenőrizzük és kísérjük a végrehajtást; K – Következetesen összefoglaljuk és visszajelzést adunk.

Először röviden tisztázzuk a célt, a végrehajtást és a segítségeket. Bemutatással láthatóvá tesszük a feladatot, majd megfelelő nehézségben gyakoroltatjuk. A visszajelzés megnevezi, mi sikerült és mit kell javítani; a következő ismétléshez egyértelmű útmutatást adunk. A tanuló megértését és a ló reakcióját folyamatosan ellenőrizzük.

4. Mi a levezetés célja, feladata?

A levezetés a terhelés fokozatos csökkentése és a regeneráció elindítása. Célja a légzés és keringés rendeződése, az izmok ellazulása, valamint a nyugodt testi és mentális állapot visszaállítása.

A nehezebb feladatok után könnyebb, lenyújtó mozgást, majd megfelelő ideig tartó lépést biztosítunk. A befejezést a ló légzése, izzadása, testhője és általános állapota alapján választjuk meg. Gondoskodunk az időjárásnak megfelelő hűtésről vagy védelemről, vízről és utólagos ellenőrzésről. A levezetés nem újabb megterhelő gyakorlási szakasz. Ideális esetben a légzés visszaállásakor fejeződik be.

5. Milyen legyen a helyes megállítás?

Állj-ban a ló maradjon figyelmes, mozdulatlan és egyenesre állított, lábai páronként legyenek egymás mellett, azokat terhelje egyformán. Nyaka feligazított, a tarkó a legmagasabb pont, a homlokvonal valamivel a függőleges előtt. A támaszkodás és a lovas kezével kialakított könnyű, puha kapcsolat mellett finoman rághatja a zablát; a ló a lovas legkisebb segítségadására induljon el. A megállásnak legalább 3 másodpercig kell tartania. A megállást az a köszönés során meg kell mutatni.

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 engedő kézzel lovagoljuk előre, úgy, hogy az előre meghatározott helyen szinte azonnali, de nem hirtelen megállásra késztetjük. Az állj-t félfelvételek készítik elő. Az állj egy egész felvétel.

Az állj-t megelőző, majd követő lépések minősége a feladat fontos részét képezik. A helyes megállítás előkészített, egyenes, egyensúlyban végrehajtott és ellenállásmentes.

6. Milyen a helyesen végrehajtott összeszedett vágta?

Az összeszedett vágta tiszta háromütemű, lebegési szakasszal, élénk hátulsó lábmunkával és jobb önhordással. A hátulsó végtagok ízületei fokozottabban hajlanak, a hátulsó rész nagyobb szerepet vállal a hordozásban, az elülső rész könnyebbé válik.

A vágtaugrások rövidebbek és emelkedettebbek, mint munkavágtában, de a mozgás előre-felfelé irányuló, rugalmas és folyamatos marad. A nyak a képzettséghez illően magasabban hordott, a tarkó szabad, a támaszkodás könnyű. A puszta lassítás, a négyüteművé váló vágta vagy a kézzel rövidre húzott nyak nem jelent összeszedettséget.

7. Milyen a helyes középvágta?

Középvágtában a ló mérsékelten megnyújtott vágtaugrásokkal, nagyobb térnyeréssel halad, mint munkavágtában, de a nyújtott vágtánál kevésbé térnyerő. A hátulsó lábakból induló aktivitás és az egyensúly megmarad.

A lovas engedi a keret szükséges megnyúlását, miközben rugalmas támaszkodással vezeti a lovat. A háromüteműség, lebegés, egyenesség és könnyedség végig megőrzendő. Az átmenet középvágtába és vissza is egyenletes; a rohanás, lapos vágtaugrás és elülső részre kerülő súly hibának számít.

8. Mi a kiképzési skála?

A kiképzési skála a képzés összefüggő alapelveit és a mozgás minőségének követelményeit foglalja össze. Hat eleme: ütem, elengedettség, támaszkodás, lendület, egyenesség, összeszedettség.

A skála a lovagolt ló alaptulajdonságait foglalja össze, és bemutatja a szakaszokat, amelyek szükségesek az eléréséhez. A hat pont mindegyike egymással kölcsönhatásban és kölcsönös összefüggésben áll. Minden pont előfeltétele a következő teljesíthetőségének. Egyik sem kizárólagos célja a munka valamelyik szakaszának. Célja a ló átengedőségének elérése. Nem betanítás, hanem szisztematikus gimnasztika. Engedelmes és sokoldalúan képzett hátasló nevelése.

9. Ismertesse a lépés iramváltozatait!

Középlépés: szabályos, négyütemű, aktív és térnyerő lépés, mérsékelt nyaknyújtással és rugalmas támaszkodással; a hátulsó paták rendszerint az elülsők nyoma elé lépnek.

Összeszedett lépés: rövidebb, emelkedettebb lépések, fokozott hordozóképesség és önhordás, megőrzött aktivitás és tiszta négyüteműség.

Nyújtott lépés: a lehető legnagyobb természetes térnyerés, szabad vállmozgás és megnyúlt keret, az ütem és támaszkodás megtartásával.

Szabad lépés: a ló nagyobb nyak- és fejnyújtási szabadságot kap, hosszú száron, nyugodt és aktív lépésben halad.

Mindegyik változatban kerülendő a passzszerűség, a kapkodás és a kézzel akadályozott nyakmozgás.

10. Ismertesse az ügetés iramváltozatait!

Munkaügetés: tiszta kétütemű mozgás, lebegéssel, természetes egyensúllyal, aktív hátulsó lábmunkával és rugalmas támaszkodással.

Összeszedett ügetés: rövidebb és emelkedettebb lépések, fokozott ízülethajlítás, hordozóképesség és önhordás.

Középügetés: mérsékelt lépéshossz-növelés, nagyobb térnyerés, a keret megfelelő megnyúlásával.

Nyújtott ügetés: a képzettségnek megfelelő legnagyobb térnyerés, egyensúlyban, a hátulsó lábakból induló energiával és szabad vállmozgással.

Az ügetőlépések megnyújtása előkészítő követelmény lehet fiatalabb vagy kevésbé képzett lónál.

Az iramváltozás főként a lépéshossz és keret változása, nem kapkodó lépésgyakoriság. A könnyű ügetés és tanügetés a lovas ülésmódja.

11. Ismertesse a vágta iramváltozatait!

Munkavágta: természetes egyensúlyban végrehajtott, aktív, rugalmas háromütemű vágta.

Összeszedett vágta: rövidebb, emelkedettebb vágtaugrások, fokozott hordozóképesség és önhordás.

Középvágta: mérsékelt térnyerés-növelés, hosszabb vágtaugrásokkal és megfelelően megnyúlt kerettel.

Nyújtott vágta: a képzettségnek megfelelő legnagyobb térnyerés, megőrzött háromüteműséggel, egyenességgel és egyensúllyal.

A vágtaugrások megnyújtása a középvágta előkészítését szolgálhatja.

Minden változatban fontos az egyenletes ütem és lebegés. A gyorsabb, széteső vagy keresztben vágtába kerülő mozgás nem helyes iramváltozat.

12. Mit jelentenek az átmenetek?

Átmenet a járómódok közötti váltás, valamint a járómódon 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 járómód szabályosságát. Az új járómód üteme gyorsan rendeződjön. A feladat nehézségét a páros tudásához igazítjuk: egyszerű, jó minőségű átmenetekből építkezünk.

13. Hogyan kell lovagolni az átmeneteket kettővel magasabb vagy alacsonyabb jármódba? Milyen jellemző hibák fordulhatnak elő?

A megállást is figyelembe vevő sorrendben a két fokot áthidaló átmenet például megállás–ügetés és ügetés–megállás, illetve lépés–vágta és vágta–lépés. A köztes jármód lépései az átmenetben nem jelennek meg.

Felfelé: előbb egyensúlyt és figyelmet alakítunk ki egy félfelvétellel, majd az adott jármód tanult csizma- és testsúlysegítségét adjuk, a kéz pedig utánaenged.

Lefelé: előkészítünk félfelvételekkel, az ülés szabályozásával és rövid felvevő segítséggel rendezzük a mozgást; a csizma megtartja az aktivitást és egyenességet. Amennyiben állj a vége, teljes felvételt alkalmazunk.

Gyakori hiba a köztes jármód becsúszása, belerohanás, ferdeség, megfeszülés, és egyéb támaszkodásbeli hibák, a ló az elejére kerül, hibás vágtavezetés és a túl erős, hosszan kitartott szársegítség.

14. Hogyan kell megállítani a lovat ügetésből vagy vágtából?

Az ügetésből vagy vágtából megállítás előtt egyenes vonalon, megfelelő aktivitással és egyensúllyal lovagolunk. Több rövid félfelvétellel készítjük elő a ló hátuljának nagyobb hordozó munkáját, nem egyetlen erős szársegítséget alkalmazunk.

A lovas felsőteste függőleges, ülése szabályozza az előremenést. A csizmák fenntartják az egyenességet és a hátulsó lábak aktivitását, a kéz röviden felvesz, majd a megálláskor enged. A ló rendezett lábhelyzettel, nyugodtan és mozdulatlanul áll, előrelépésre készen.

A közvetlen vágtából megállítás magasabb képzettséget kíván. Előkészítésként vágta–lépés, ügetés–megállás és más jól végrehajtott átmeneteket használunk; köztes lépéseket csak akkor hagyunk el, amikor az egyensúly ezt lehetővé teszi. Nem erőltetjük a közvetlenséget az ütem, az elengedettség és a támaszkodás rovására.

15. A jármódon belüli átmenetek miben különböznek az I. szint követelményeitől? Melyek a leggyakrabban előforduló hibák?

A II. szinten az átmenetek kifejezettebbek és az adott betűnél hajtjuk végre őket.

Az alacsonyabb szinten elsősorban az egyenletes ütemet, elengedettséget, előremenési készséget és a lépések mérsékelt megnyújtását, illetve rövidítését biztosítjuk. A II. szinten nagyobb hangsúlyt kap az összeszedett munka és a középiramok közötti, pontosabb és egyensúlyban végrehajtott átmenet.

A követelmény a hátulsó rész fokozottabb hordozó munkája, a keret tudatos változása, jobb önhordás és finomabb segítségekre adott válasz. A feladat konkrét mértékét a ló képzettsége és a lovagolt program határozza meg.

Gyakori hiba, hogy a lovas csupán felgyorsítja vagy lelassítja a mozgást; a ló rohan, elveszíti az ütemet, rövidítéskor leáll a hátulsó lábak aktivitása, támaszkodása nehézzé válik, vagy a nyaka túl rövid lesz. Hibás az elejére esés, ferdeség és a keret megnyúlásának akadályozása is.

16. Magyarázza el a vállat be gyakorlatot! Mutassa be és mondja el a segítségeit!

Vállat be során a ló enyhén a belső oldalra hajlítva, körülbelül 30 fokos szögben, három patanyomon halad. A vállakat a lovas a nyomvonal belső oldalára vezeti, a hátulsó rész az eredeti vonalat követi. A belső hátulsó láb a törzs alá, a külső elülső nyomvonala felé lép. Versenyfeladatként rendszerint összeszedett ügetésben lovagoljuk.

Segítségek: a belső csizma a hevedernél támogatja a hajlítást és aktivitást; a külső csizma kissé mögött őrzi a hátulsó részt. A belső szár finoman állít, a külső szár szabályozza a váll helyzetét, a szöget és az egyensúlyt. A lovas a belső ülőcsontját terheli jobban, rugalmas ülésben marad, tekintete a haladás irányába néz.

Tanításakor körből vagy sarokból előkészítve vállat előre feladatot kérünk, amelyben még nem vezetjük be olyan erősen a ló elejét; néhány jó lépést kérünk, majd kiegyenesítünk.

Nem csak a nyakat hajlítjuk, és nem húzzuk be a vállat a belső szárral. Hiba a túl nagy szög, a far kitérése, az ütemvesztés és a belső vállra dőlés.

17. Mi a vállat be gyakorlat célja? Mit fejleszt?

A vállat be célja a hajlíthatóság, elengedettség, egyenesség és összeszedettség fejlesztése. Segít a vállak vezetésében, a belső hátulsó láb test alá lépésében, és az elülső, illetve hátulsó rész összehangolásában.

Fejleszti a belső csizma és külső szár együttműködését, a segítségekre való átengedőséget és a lovas koordinációját. A két kézen végzett, jó minőségű munka csökkentheti a természetes ferdeséget. A hasznos hatás feltétele az ütem és előremenés megőrzése; a túlzott szög és nyakhajlítás rontja a gyakorlat értékét.

18. Mutassa be és mondja el a vállat előre gyakorlat helyes végrehajtását és segítségeit!

A vállat előre a vállat be kisebb szögű előkészítő változata. A vállak csak kissé kerülnek a nyomvonal belső oldalára, a ló enyhén hajlított; rendszerint négy patanyom különíthető el. Célja a vállak és hátulsó rész rendezése, valamint az egyenesség és aktivitás javítása.

A belső csizma a hevedernél előrehajt és hajlít, a külső szár vezeti és határolja a vállakat. A belső kéz enyhén állít, a külső csizma lezárja a ló hátulját. A lovas nem dől be és nem csavarja túl a törzsét.

Kezdetben egyenes fal mentén vagy körből kilovagolva rövid szakaszokon gyakoroljuk. Az előremenés és ütem végig megmarad. Hiba a feladat vállat be méretűre növelése, a puszta nyakhajlítás, a far kitérése és a támaszkodás zavarai.

19. Mondja el a féloldalazás helyes végrehajtását, mutassa be és magyarázza el a segítségeit!

A féloldalazás a farat be változata, ami nem a hosszúfal mentén, hanem az átlóvonalon kerül végrehajtásra. Összeszedett lépésben, ügetésben, passageban, vagy összeszedett vágtában hajtható végre.

A féloldalazás gyakorlatnál a ló a lovas belső lába körül a mozgás irányába hajlított. Hogy a vállak nagyobb vállszabadságot és mozgásteret kapjanak, fontos, hogy a lendület, különösen a belső hátulsó lábak aktivitása, megmaradjon. A ló teste majdnem párhuzamos a hosszú fallal, az elülső lábak kissé megelőzik a ló farát.

Lépésben, ügetésben és passageban a külső lábak átlépik és keresztezik a belső lábakat. Vágtában a féloldalazás előre és oldal irányú ugrások sorozata.

A féloldalazás célja ügetésben, hogy a vállat-be feladathoz képest nagyobb szögű hajlítást bemutatva egyenletes, összeszedett ügetést mutasson be az átlón. Az elülső és a hátsó lábak lépjenek keresztbe, az egyensúly és kadencia maradjon fent.

A féloldalazás célja vágtában, hogy a hajlítást fenntartva folyamatos előre és oldal irányba haladva a vágta összeszedettségét és elengedettségét megmutassa, és fejlessze. A feladat során a ló nem veszítheti el az ütemét, egyensúlyát és könnyed elengedett hajlítottságát.

Példa jobbra: a jobb csizma a hevedernél fenntartja az aktivitást és a hajlítást. A bal csizma kissé hátrébb oldalra vezeti a hátulsó részt. A jobb szár finoman állít, a bal szár szabályozza a vállat, a hajlítás mértékét és az egyensúlyt. A lovas a belső, jobb ülőcsonját terheli, a mozgást követi, nem dől jobbra.

Hiba, ha a far vezet, a nyak túlzottan hajlított, az ütem elvész vagy a lovas a belső szárral oldalra húzza a lovat.

20. Mit fejleszthetünk a féloldalazással ?

A féloldalazás fejleszti a hajlékonyságot, koordinációt, oldalirányú segítségek elfogadását, összeszedettséget és a lovas segítségeinek összhangját. Megmutatja, hogy a ló a hajlítást előre és oldalra haladás közben is fenn tudja-e tartani.

Ügetésben az ütem, rugalmasság és egyensúly, vágtában a hordozóképesség és vágtaugrások minősége kap hangsúlyt. A jó gyakorlat segíti a két oldal közötti különbségek csökkentését. A meredekebb oldalirány csak akkor kérhető, ha nem romlik az előremenés és a mozgás minősége.

21. Mutassa be és mondja el a "röviden hátra arc" (lépés pirouette) gyakorlat helyes végrehajtását és segítségei

A röviden hátra arc 180 fokos fordulat a ló belső hátulja körül összeszedett lépésben.

A ló a fordulat irányába állított és hajlított. Az elülső lábak a hátulsó rész körül lépnek és keresztezik egymást, miközben a hátulsó lábak is aktívan, a négyütemű lépés rendjében lépnek. A belső hátulsó láb nem maradhat mozdulatlanul. A fordulat után egyenesen, aktívan tovább lépünk. A helyes végrehajtás során a kör átmérője a ló hosszával egyezik meg. Álljból is végrehajtható, de ekkor 1-2 előrelépésnek meg kell előznie a fordulatot.

Segítségek: félfelvétellel előkészítünk; a belső csizma a hevedernél őrzi az aktivitást és hajlítást, a külső csizma a far kitérését akadályozza. A külső szár vezeti a vállakat a fordulatba, a belső szár finoman állít. A lovas a belső ülőcsontját terheli, követi a fordulatot, nem dől be. Tanításkor nagyobb fordulatot választunk, hátulja körüli fordulatot kérünk, majd nagyobb összeszedettségnél és megfelelő egyensúly mellett szűkítünk.

22. Mutassa be és mondja el a hátralépés helyes végrehajtását és segítségeit!

A hátralépés lebegő fázis nélküli, kétütemű, diagonális lábsorrendben végrehajtott hátrafelé irányuló mozgás. Az átlós végtagok felváltva emelkednek és helyeződnek vissza a talajra, az első és a hátulsó lábak egy vonalon maradnak.

A lónak végig száron kell maradnia, és hajlandónak lennie arra, hogy bármikor meginduljon előrefelé.

Súlyos hiba, ha a ló a lovas segítségadását megelőzi, vagy elsiet, vagy ellenszegül, vagy a szár ellen megy, vagy ha a hátulsó lábaival az egyenesről letér, vagy terpeszt, vagy a hátulsó lábak inaktívak, vagy az elülső lábait húzza.

A lépéseket az elülső lábak hátralépésével számoljuk. A hátralépést követően a ló zártan állj-ban marad, vagy azonnal megindul a kívánt jármódban. Ahol a feladat „egy lóhossznyi hátralépést” ír elő, ott három vagy négy hátralépést kell megtenni.

Az átengedőség és előremenési kedv ellenőrzésére szolgál.

Kezdetben egy-két tiszta lépést jutalmazunk előrelépéssel, később a kívánt lépésszámot kérjük.

Segítégei: Nyugodt álljból, félfelvétellel előkészítjük a lovat. A csizma előrehajtó segítséget ad, a kéz kitart. A ló mozgási energiája nem tud előre hatni, így hátrafelé indul el. A testsúly tehermentesít, a kéz a támaszkodás elvesztése nélkül felkönnyül, a csizma kissé hátramegy és lezárja a lovat az oldalra való kitéréstől.

23. Mit jelent az egyenesreigazítás? Mikor egyenesreigazított a ló?

Az egyenesreigazítás a ló természetes ferdeségének fokozatos csökkentése, a ló elejének és hátuljának összehangolása és a két oldal egyenletesebb fejlesztése. Egyenes vonalon a hátulsó lábak az elülső lábak nyomvonalát követik.

A lovas a vállakat a ló hátulja elé rendezi, és megtartja a kétoldali rugalmas támaszkodást és egyensúlyt. A valóban egyenesre igazított ló mindkét kézen készségesebben és egyenletesebben dolgozik.

Általános egyenesség: gerinc vonalára értendő

Magasabb szinten: relatív egyenesség (minden egyenes és ívelt vonalon a ló belső elülső lába egy patanyomon halad a belső hátulsó lábával)

Íven a ló megfelelő hajlításban követi a vonalat, vállai és hátulja nem térnek ki.

24. Mit érez a lovas a ferde és mit az egyenesre igazított lovon?

Ferde lovon a lovas gyakran eltérő szárnyomást, az egyik vállon történő kitérést, az egyik ülőcsont felé sodródást vagy eltérő csizmahatást érez. A ló egyik kézen nehezebben hajlik, átmenetben kitérhet a fara, és a kétoldali vágta minősége is különbözhet.

Egyenesre igazított lovon a támaszkodás egyenletesebb és rugalmasabb, az ülés középen marad, a vállak és a ló hátulja jól vezethetők. A ló az átmenetekben is tartja a vonalat, a segítségekre mindkét oldalon kiszámíthatóbban reagál.

Az érzést külső megfigyeléssel, patanyomokkal vagy videóval is ellenőrizzük. A ló természetes ferdesége miatt is lehet. A tartós, jelentős oldalkülönbség oka lehet fájdalom, felszerelés vagy a lovas aszimmetriája; ezt nem lehet megoldani egyre erősebb segítségekkel.

25. Milyen gyakorlatokkal lehet egyenesre igazítani a lovat?

Hasznos az egyenes vonal lovaglása a faltól beljebb, pontos középvonal, ezek megmutatják, hogy a ló a fal támasza nélkül is tartja-e a vonalat.

Egyenesre igazító gyakorlatok a körök és ívek, kígyóvonalak, irányváltások, valamint az egyenes vonalon végzett átmenetek.

A combra való engedések a lovas csizmasegítségeit és az alálépteté segítik.

Képzettebb lónál a hosszhajlítások hasznos feladatai az egyenesre igazításnak. A vállat előre és vállat be segít a vállak rendezésében; képzettség szerint a farat be, farat ki és féloldalazás is alkalmazható. Vágtában a vállat előre, később az ellenvágta javíthatja az egyenesre igazítottságot és egyensúlyt.

A két kézen végzett munka nem mechanikusan azonos mennyiségű ismétlést jelent. A gyakorlatot a konkrét kitéréshez választjuk, rövid, jó minőségű szakaszokkal, és figyelünk arra is, hogy maga a lovas egyenesen üljön.

26. Mit jelent az összeszedettség?

Összeszedettségben a ló hátulja nagyobb szerepet vállal a teher hordozásában, ízületei fokozottabban hajlanak, az elülső rész könnyebbé válik. Javul az egyensúly, önhordás és a segítségekre adott finom válasz.

A valódi összeszedettség lendületet és emelkedettséget (kadencia) hoz a járómódokba. A ló hátulja alacsonyabbra kerül a fokozott teherviselés miatt, így súlypontja kissé hátrébb tolódik, felkönnyül az eleje, magasabbnak tűnik a mozgása. A ló hátuljának aktivitása nagyobb fokú átengedőséget eredményez.

A lépések, léptek vagy vágtaugrások rövidebbek és emelkedettebbek lehetnek, miközben az aktivitás, ütem, elengedettség és lendület megmarad. A keret a képzettségnek megfelelően rendeződik, a ló nem a kézre támaszkodva tartja magát.

Az összeszedettség fokozatos erő- és egyensúlyfejlesztés eredménye. Nem azonos a lassítással, az abszolút feligazítással, vagy a hátulsó lábak fokozottabb előrelépésével; az egész test működésében kell megjelennie.

27. Milyen gyakorlatokkal fejleszthető az összeszedettség?

Az összeszedettséget jól előkészített átmenetekkel, félfelvételekkel, rövid összeszedett munkaszakaszokkal és a képzettségnek megfelelő ívelt vonalakkal fejlesztjük. Fontos a járómódok közötti és járómódon belüli átmenet, például összeszedett–középügetés vagy vágta–lépés.

A vállat be és más oldaljárások javítják a hátulsó lábak hordozó munkáját és a hajlékonyságot. Az ellenvágta, egyszerű ugrásváltás és megfelelően tanított röviden hátra arc szintén hasznos lehet. Magasabb képzettségben további összeszedett feladatok következnek, de ezeket nem kérjük idő előtt.

Rövid minőségi ismétlések után könnyebb előremenést, lenyúlást és pihenőt adunk. Ha a ló lassúvá, feszessé vagy szabálytalanná válik, visszatérünk az alapokhoz és csökkentjük a követelményt.

28. Mit jelent az ellenvágta és mit fejleszthetünk vele?

Ellenvágtában a ló tudatosan a vonal vagy fordulat irányához képest külső vezetésű vágtában halad. Például balra ívelő vonalon jobb vágtát tart fenn. Az elülső és hátulsó lábak vezetése egymással összhangban marad; a keresztben vágta hibás, nem ellenvágta.

A ló a vágtavezetésnek megfelelő enyhe állítást tartja, miközben teste a vonalat követi. Az ellenvágta fejleszti az egyensúlyt, egyenességet, összeszedettséget, önhordást, koordinációt és a segítségek elfogadását. Előkészítheti a későbbi magasabb feladatokat, de nem célja az ugrásváltás véletlenszerű kiváltása.

29. Mi az ellenvágta tanításának menete és módszere?

Előfeltétel a mindkét oldalra biztos, tiszta vágta egyenes vonalakon, nagy íveken és az átmenetek megbízható végrehajtása. Először kisebb eltérésű kígyóvonalakat lovagolunk: a hosszú falról enyhén a pálya belseje felé, majd vissza, az eredeti vezetést végig megtartva.

Ezután fokozatosan mélyítjük az ív nagyságát. Nem egyszerre növeljük a vonal nehézségét és a munka hosszát.

A lovas az eredeti vágta segítségeit tartja meg: a vezető láb felőli csizma a hevedernél, az ellenoldali kissé mögötte, a szárak a vállat és egyensúlyt szabályozzák. Nem váltogatja a segítségeket az új “belső” oldal szerint. Rövid, jó szakasz után jutalmazunk; átugrás, keresztben vágta vagy ütemvesztés esetén könnyítünk és újra előkészítünk.

30. Mi a nagykantár és hogyan kell beállítani?

A nagykantár két zablával, egy csikózablával (alátétzablával) és egy feszítőzablával, valamint két pár szárral használt kantár. A feszítőzablához álladzólánc tartozik. Használata megfelelően képzett, átengedő lovat és független ülésű, finom kezű lovast kíván.

A zablák szélességét, vastagságát és formáját a ló szájához választjuk. Az alátétzabla a feszítőzabla fölött helyezkedik el; a két zabla ne szorítsa egymáshoz a nyelvet. A szíjakat egyedileg állítjuk: a szájzug, nyelv, fogak és nyomási pontok ellenőrzése fontosabb a mereven előírt ráncszámnál.

Az álladzólánc kisimítva, csavarodás nélkül az álladzóárokban fekszik. A feszítőszár felvételekor a lánc általában körülbelül 30–45 fokos szárkar-elfordulásnál kezd hatni; a pontos illesztést a zabla kialakítása és a ló anatómiája szerint ellenőrizzük. Az orrszíj nem szoríthatja össze a szájat. A csikózablaszár adja az alapvető vezetést, a feszítőszár finom kiegészítés; nem a ló fejének erővel lehúzására szolgál.

Jelenleg díjlovagló versenyeken a nagykantár használata középosztálytól megengedett, de csak nagydíj szinten kötelező.

31. Melyek a díjlovagló versenyre való felkészülés lépései?

Megfelelő versenyszint és program választása: a páros biztos tudásából indulunk ki. Elolvassuk a kiírást, ellenőrizzük a részvételi feltételeket, nevezést, licenceket, lóazonosítást, útlevelet, oltásokat és az esetleges minősülési követelményt.

Edzés: a feladatok minőségét és összekapcsolását fejlesztjük, gyakoroljuk a pontos vonalakat, betűknél végzett átmeneteket és programmemóriát. Amikor már a programrészletek jól mennek, a teljes programot is lelovagoljuk, a nehéz részeket külön előkészítjük. A terhelési terv tartalmaz regenerációt és változatos munkát.

Gyakorlati előkészítés: ellenőrizzük a felszerelés és öltözet szabályosságát, megtervezzük az utazást, ellátást, érkezést és melegítést. Új felszerelést nem a versenyen próbálunk ki először. A lovas mentálisan is felkészül, ismeri a startlistát és a csengő szerepét.

Versenynapon az aktuális állapothoz igazítjuk a bemelegítést. A program után levezetünk, ellátjuk a lovat és feldolgozzuk a bírói lapot. A következő edzést a mozgás minősége, a ló reakciója és a visszajelzés alapján tervezzük.

32–42 Díjlovagló Szabályzat ismerete

Tematikus tanulási összefoglaló

32 A szabályok alkalmazása és a ló jólléte

Hazai díjlovagló versenyen a hatályos Magyar Díjlovagló Szabályzatot a szövetségi szabályzatokkal, a hatályos szakbizottsági módosításokkal és a jóváhagyott versenykiírással együtt kell alkalmazni. A magyar szabályzatot a FEI előírásaival együtt értelmezzük; ahol a magyar szabályzat eltérő rendelkezést tartalmaz, a hazai versenyen az irányadó. Nemzetközi FEI versenyen a FEI szabályai alkalmazandók.

A ló jólléte elsőbbséget élvez. Beteg, sánta, sérült vagy túlterhelt lovat nem indítunk; a képzés és versenyzés igazodik a ló fizikai állapotához és képzettségéhez. Fájdalmat, sérülést és félelmet nem fedünk el kényszerítő segítségekkel vagy tiltott eszközökkel.

33 Programok versenykiírás és részvételi feltételek

A protokoll rögzíti a feladatokat, sorrendet, járműdokat, iramokat, végrehajtási követelményeket és az értékelés szempontjait, illetve szorzószámait. A versenykiírás határozza meg a kiírt versenyszámokat, részvételi feltételeket és a verseny lebonyolításának adatait, köztük a hivatalos személyeket. A bírálat módját a szabályzat, az adott kategória és a jóváhagyott kiírás alapján állapítjuk meg.

A szabályzat szerinti programcsoportok: E – előkészítő; A – alapfokú; L – könnyűosztályú; LM – könnyű-közép osztályú; MB és MA – középosztályú; S1 – nehézosztályú; S2 – nagydíj szintű programok.

Nevezés előtt ellenőrizzük a lovas és ló regisztrációját, kategóriáját, licenceit, életkorát, indulási jogosultságát, minősülését és indulási korlátozásait. A kiképzési szintet nem azonosítjuk automatikusan egyetlen versenyosztállyal.

34 Négyszög és betűjelzések

A nagy négyszög 20 × 60 méter, a kis négyszög 20 × 40 méter. Az adott program előírása határozza meg, melyik használatos. A nagy négyszög kerületi betűsorrendje A felől az egyik oldalon K–V–E–S–H, majd C, a másikon M–R–B–P–F; a középvonalon D–L–X–I–G található. A kis négyszögben V, S, R, P, L és I jelzések nincsenek.

A lovasnak ismernie kell a vonalakat, a betűk helyét és a kért körátmérőt. A pontos helyen végrehajtott átmenet és helyes vonal fontos, de az értékelésben a jármód minősége, egyensúly és kiképzettség is számít. A

végrehajtás hely a lovas kell, hogy egy vonalban legyen a betűvel oldalról, ha szemből, vagy átlóról érkezik a betűhöz a helyes végrehajtás helye a ló homlokvonala.

35 Belovaglás csengő és köszönés

A csengő jelzi a belovaglás engedélyét. A lovasnak 45 másodpercen belül A-nál be kell lovagolnia. A 45 másodpercen túli, de 90 másodpercen belüli belovaglás levonással jár; a 90 másodpercen túli késés kizárást eredményez, kivéve a szabályzat szerinti, a C bírónak jelzett alapos indokot.

Kűrben a csengő után 45 másodperc áll rendelkezésre a zene elindításának jelzésére, majd a zene kezdetétől 30 másodpercen belül kell belovagolni. Technikai probléma esetén a C bíró a szabály szerint megállíthatja a számlálást.

A megállás és köszönés helyét a program határozza meg; nem minden program zárul X-nél. Köszönéskor a szárakat egy kézbe vesszük, fejbiccentéssel köszönünk, a kobakot nem vesszük le. Ha pálca használata engedélyezett, az a szárakat tartó kézben lehet csak köszönéskor bármely oldalon, mert nem köszönünk pálcával!

36 Bíráskodás és pontozás

A feladatokat általában 0–10 közötti pontszámmal értékelik; félpont is adható. A szabályzat pontskálája: 10 kiváló; 9 nagyon jó; 8 jó; 7 elég jó; 6 megfelelő; 5 kielégítő; 4 nem kielégítő; 3 elég rossz; 2 rossz; 1 nagyon rossz; 0 nem hajtotta végre. Egyes bírálati módokban tizedpont is használható, például összevont és fiatal ló bírálatban, illetve kűr művészi pontjainál.

Különbíráskodásban a bírók önállóan értékelnek; összevont bíráskodásban közös értékelés készül. Egyes programokban ülésbírálat szerepel.

A szorzószámokat és a program szerinti pontozási rendszert alkalmazni kell. Különbírált pontozásban a megszerzett pontokat az elérhető pontokhoz viszonyítva számítják százalékra; a százalékpontban megadott büntetést ebből vonják le. Összevont bírálatnál a hozzá tartozó pontlevonást alkalmazzák. A bíró a mozgás minőségét, kiképzettséget és végrehajtást együtt értékeli.

37 Pályatévesztés és egyéb levonások

Pályatévesztés például a rossz irány vagy kihagyott feladat. A C bíró szükség szerint csenget, megjelöli a folytatás helyét és a következő feladatot. Bizonyos esetekben a folyamatosság érdekében nem csenget; ettől a felismert tévesztést még büntetni kell. Amennyiben a bíró nem veszi észre a tévesztést, úgy a lovas később visszamenően nem büntethető érte.

Hazai nehézosztályú és nagydíj szintű programban, az Intermediate A és B feladatot is beleértve, az első tévesztés 2 százalékpont levonás, a második kizárás. Előkészítő, alapfokú, könnyűosztályú, könnyű-közép osztályú, középosztályú és fiatal díjló programban az első tévesztés 0,5, a második 1 százalékpont levonás, a harmadik kizárás. Összevont bírálat esetén az első levonás 0,05, a második 0,1 pont.

Az egyéb levonást eredményező hibák közé tartozik például a csengő előtti belovaglás, a szabályzat szerinti késés, a lábvédőben vagy szabálytalan öltözetben körbelovaglás, illetve belovaglás, a szárak egy kézbe vételének elmulasztása köszönéskor és a hangsegítség. Ezekre általában 0,5 százalékpont, összevont bírálatban 0,05 pont levonás vonatkozik; nem a tévesztések számát növelik. Kűrben az időeltérés levonása a művészi értékelést érinti.

A FEI versenyek kategóriák szerinti tévesztési rendszere eltérhet a hazai osztályok szerinti besorolástól. Nemzetközi induláskor a megfelelő FEI programhoz tartozó rendelkezést alkalmazzuk.

38 Kizárás és a program megszakítása

Kizárást eredményezhet a határozott sántaság, ló vagy lovas esése, a négyszög elhagyása mind a négy lábbal a program alatt, tiltott külső segítség, a megengedett tévesztésszám túllépése, tiltott felszerelés, durva lovaglás vagy a ló jóllétét veszélyeztető programlovaglás. A szint követelményeinek teljesítésére képtelen páros is kizárható.

A 20 másodpercet meghaladó ellenszegülés kizárással jár; veszélyes ellenszegülés esetén már korábban is kizárják a lovast. Friss vér gyanújakor a C bíró ellenőrzésre megállítja a lovat. Ha friss vért talál, kizárja; ha nem talál, a lovas folytathatja a programot.

A hazai szabályzat szerint a külső segítség a négyszögbe belovaglásig engedélyezett; a hivatalos FEI versenyeken a tiltás már a négyszög körüli térbe belépéstől érvényes. A megengedett programfelolvasást a hazai külön rendelkezések szerint kell kezelni. Kizáráskor a lovas követi a bíró utasítását és nyugodtan elhagyja a pályát.

39 Lovasöltözet és védőfelszerelés

Lovaglászkor megfelelően rögzített, az előírt biztonsági követelményeknek megfelelő kobak viselése kötelező. Hazai E, A, L, LM és MB programban, valamint a 4, 5 és 6 éves fiatal ló programokban zakót viselünk. MA, S1 és a FEI 7 éves fiatal ló programokban a szabályzat szerint választható a zakó vagy frakk, azonban Intermediate I-től és S2 programokban a frakk kötelező. A lovaglónadrág fehér vagy törtfehér, a kesztyű a szabályzatban megengedett színű. Időjárási könnyítést a versenybíróság engedélyezhet.

Lovaglócsizma L szinttől kötelező; vetélkedőben, E és A szinten csizmaszár vagy hopilett is megengedett. A sarkantyú opcionális, kialakítása és használata szabályos legyen; gyermek- és pónikategóriában külön korlátozások érvényesek. A vezetőszáras és futószáras vetélkedők öltözeti könnyítéseit külön alkalmazzuk.

40 A ló felszerelése és ellenőrzése

A nyereg, kantár, zabla és orrszíj feleljen meg az adott kategória előírásainak. Az orrszíj nem lehet túl szoros. A 2026. márciusi hazai módosítás szerint a nagykantár kizárólag a Felnőtt Magyar Bajnokság Nagydíj és Nagydíj Kűr versenyszámaiban kötelező; a többi programban a kategória szerinti engedélyezett kantárt használjuk.

A versenynégyszögben lábvédő, pataharang és fásli tilos, és ezeket már a négyszög körbelovaglása előtt el kell távolítani. A melegítő- és tréningpályán lábvédő és fásli használható. Hazai nemzeti versenyen a pálca általában engedélyezett, de a bajnokságok és versenykategóriák külön előírásai korlátozhatják; nemzetközi FEI díjlovagló programban pálca nem használható.

A versenyhelyszínen lovaglás közben az edzésen, melegítésben és versenyen a tiltott segédszárak nem használhatók. Futószárazáskor azonban a szabályzatban engedélyezett kikötőszár, illetve dupla csúszó kikötőszár használható; egyes vetélkedő programok is engedélyezhetnek kikötőszárat. A kivételeket a konkrét tevékenység és program szerint kell alkalmazni.

A steward ellenőrizheti a felszerelést és a ló állapotát. A szabályos felszerelésért a versenyző felel, az ellenőrzéssel együttműködik.

41 Melegítőpálya és hivatalos személyek

A melegítőben biztonságos távolságot tartunk, betartjuk a pályahasználati rendet és a steward utasításait. A terhelést a startidőhöz és a ló állapotához igazítjuk. A lovas nem veszélyeztetheti más páros munkáját, és a melegítés során is érvényesek a jólléti és felszerelési előírások.

A bírói testület értékeli a programot és ellátja a szabályzat szerinti versenybírói feladatokat. A steward ellenőrzi a szabályok betartását, felszerelést és a lóval való bánásmódot. Az állatorvos a ló egészségi alkalmasságával és az állategészségügyi ellenőrzésekkel kapcsolatos feladatokat végzi.

A részvételhez megfelelő lóútlevél, azonosítás, regisztráció és a hatályos oltási, illetve állategészségügyi feltételek teljesítése szükséges. A lovas ezeket még az utazás és nevezés előtt ellenőrzi.

42 Kűr programmemória és sportszerűség

A zenés kűrben betartjuk a kötelező elemeket, időtartamot és a megengedett feladatokat. A technikai pontok mellett a művészi értékelés a program szerinti szempontokat, köztük a harmóniát, koreográfiát, zenét és nehézségi fokot vizsgálja. Nagyobb nehézség csak megfelelő végrehajtással jelent előnyt. A kűr elején és végén a köszönéshez meg kell állni.

Hazai versenyen M szinttől a program fejből lovagolandó; M alatt a magyar programok olvasása általában engedélyezett, a nemzeti bajnokságok külön szabályait figyelembe véve. A hivatalos FEI programok nem olvashatók.

A versenyző sportszerűen viselkedik, tiszteletben tartja a hivatalos személyek utasításait, és az észrevételeit az előírt panasz- vagy óvási eljárásban teszi meg. A bíró szakmai értékelése önmagában nem óvható. Az eredményhirdetés részvételi és öltözeti előírásait betartja, a bírói lapot a további képzés tervezéséhez használja.