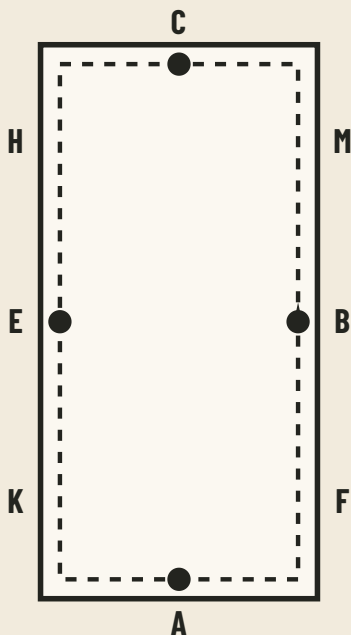


UKÁŽKA ZDARMA · TÝŽDEŇ 1 Z 12

Istota v sedle

Zastavenie a pokoj: tri tréningy a tri políčka prvého týždňa

Vytlač si ich alebo ich maj v mobile a odjazdi ešte tento týždeň. Celý program má 12 týždňov a 36 tréningov.



Program je pomôcka pre rekreačných jazdcov; nenahrádza výučbu s trénerom ani veterinárnu starostlivosť. Jazdi vždy s prilbou.

Zastavenie a pokoj

Cieľ týždňa: kôň zastaví na tvoje slovo do troch krokov – najprv vedľa teba, potom pod tebou. Zastavenie je základ všetkého ďalšieho: kôň, ktorý zastaví na hlas, je kôň, s ktorým sa cítiš isto aj v teréne.

1

Tréning 1 · Zastavenie na hlas

2

Tréning 2 · Kruh 20 m pri A

3

Tréning 3 · Cez diagonálu F-X-H

Tréningy rob v tomto poradí. Medzi nimi môže byť deň alebo dva voľna, vychádzka alebo len pasenie. Na konci týždňa ťa čakajú tri políčka.

DEŇ NEVYŠIEL PODĽA PLÁNU?

Prší, kôň je nervózny alebo máš len 20 minút: vezmi kartu z balíčka Plán B. Týždeň pokračuje, nezačínaš odznova.

Zastavenie na hlas

10 min

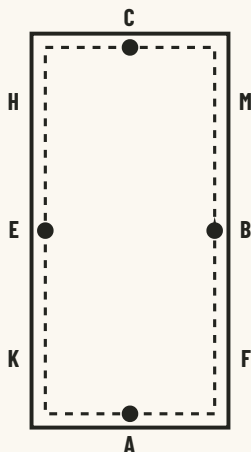
ZO ZEME

30 min

V SEDLE

5 min

VYDÝCHANIE



ZO ZEME · 10 MIN

Veď koňa po stope jazdiarne, jeho hlava pri tvojom ramene. Každých 10–15 krokov povedz svoje slovo, sama sa zastav a vydýchni. Zastaví do 3 krokov? Pochváľ. Nezastaví? Krátko potiahni vodítkom dole a dozadu a skús to znova. Cieľ: 5 zastavení za sebou.

V SEDLE · 30 MIN

10 minút krok na voľnej oťaži, oboma smermi. Potom zastavenie pri písmenách A, E, C a B: 3 kroky pred písmenom vydýchni a sadni hlbšie, povedz slovo a až potom pritiahni oťaže. Postojte 5 sekúnd, pochváľ, pokračuj krokom. 3 kolá každým smerom.

VYDÝCHANIE · 5 MIN

Krok na voľnej oťaži. Po zosadnutí skontroluj: dýcha pokojne, pod sedlom nie je spotený.

Častá chyba

Ťahať za oťaže skôr, než povieš slovo – kôň sa potom učí reagovať len na ruku. **Oprava:** poradie sed – slovo – oťaž, a medzi nimi v duchu „jeden, dva“.

STOP · Ak sa kôň pri zastavení vzpína, cúva alebo kope, preruš tréning a porad sa s trénerom.

Kruh 20 m pri A

10 min

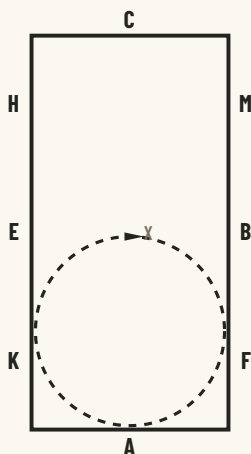
ZO ZEME

30 min

V SEDLE

5 min

VYDÝCHANIE



ZO ZEME · 10 MIN

Veď koňa po veľkom kruhu pri A, oboma smermi. Na každom kruhu raz zastav na slovo. Kôň má ísť vedľa teba rovnakým krokom – nepredbieha, nezaostáva.

V SEDLE · 30 MIN

10 minút krok na voľnej oŕaži. Kruh 20 m pri A v kroku: dotkne sa písmena A, oboch dlhých stien 4 m za K a F a stredu X. Potom 2 kruhy v kluse každým smerom. Keď zrýchli, prejdi do kroku, zastav na slovo a začni znova.

VYDÝCHANIE · 5 MIN

Krok na voľnej oŕaži po celej jazdiarni, oboma smermi.

Častá chyba

Kruh sa pri stene sploštuje a kôň „ťahá“ k bráne. **Oprava:** pozeraj sa vždy na ďalší bod kruhu, nie na koňa. Hlava a ramená ukazujú cestu.

Cez diagonálu F-X-H

10 min

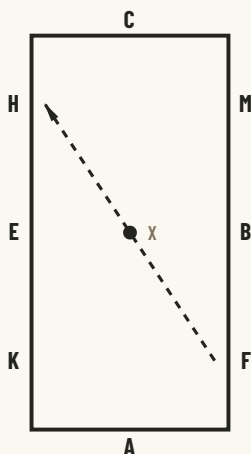
ZO ZEME

30 min

V SEDLE

5 min

VYDÝCHANIE



ZO ZEME · 10 MIN

Veď koňa po diagonále od F cez X k H. Na X zastav na slovo, postojte 3 sekundy a pokračujte. Dvakrát každým smerom (od H cez X k F).

V SEDLE · 30 MIN

10 minút krok na voľnej oŕaži. Potom klus po stope a zmena smeru cez diagonálu F-X-H, najprv v kroku, potom v kluse. Počítaj nahlas „raz – dva“: na diagonále má byť rovnaký rytmus ako pri stene. Raz zastav na X v kroku.

VYDÝCHANIE · 5 MIN

Krok na voľnej oŕaži, nakoniec zastavenie na slovo pri A.

Častá chyba

Na konci diagonály kôň „spadne“ do rohu a zrýchli. **Oprava:** 3 kroky pred H sa pozri na novú stopu a sadni hlbšie.

Tri políčka

Zaškrtni len to, čo sa podarilo aspoň v dvoch tréningoch.

☐

Zastaví na hlas do 3 krokov, zo zeme aj zo sedla

☐

Kruh 20 m v kluse bez zrýchľovania

☐

Zmena smeru cez diagonálu bez toho, aby vypadol z rytmu

Poznámky

Idem do týždňa 2? ☐ ÁNO ☐ ZATIAĽ NIE – zopakujem týždeň 1