



# UJEŹDZENIE JEST PROSTE, ALE ŁATWE NIE JEST!

Zdjęcia: Oliwia Kubiak i Marcin Rynkowski

Pozowali: Basia Rynkowska i Kelpie Pola Zdybicka i Wicek Tatiana Stopykowska i Gran Gra PP Oliwia Kubiak i Druch



**KIEDY JUŻ POPRAWNIE I W RÓWNOWADZE SIEDZISZ NA KONIU, CZAS ZAJĄĆ SIĘ GÓRNĄ CZĘŚCIĄ CIAŁA – TUŁOWIEM. JEGO USTAWIENIE MA OGROMNE ZNACZENIE DLA SYGNAŁÓW, KTÓRE PRZEKAZUJESZ ZWIERZĘCIU PODCZAS JAZDY!**

Zdj. Julia Świętochowska



## UJEŹDZENIE

z Dorotą Urbańską

1. Podstawy dobrego dosiada
2. A co z resztą ciała?

## NASZ EKSPERT



**DOROTA URBAŃSKA**

Z wykształcenia lekarz weterynarii oraz trener II klasy. Czynny zawodnik dyscypliny ujeżdżenia KS Chojnów. 15 razy na podium MPMK w różnych kategoriach wiekowych. Sędzia II klasy w skokach i ujeżdżeniu. [www.dorotaurbanska.pl](http://www.dorotaurbanska.pl)

**W** poprzednim odcinku mówiłam o tym, jak dobrze usiąść na pupie, aby znaleźć równowagę w poszczególnych chodach, a także że jest to niezbędne do poprawnego używania pomocy.

Tym razem chciałabym zająć się górną częścią naszego ciała, czyli tułowiem. Pamiętajcie, że to właśnie za pomocą naszego dosiada porozumiewamy się z koniem. Kiedy dobrze siedzimy, to dajemy sobie szansę poprawnie stosować pomoce jeździeckie – wierzchowiec może dzięki temu rozumieć i odpowiednio na nie reagować.

### GLEBOKI SPOKÓJ RĄK

Kiedy już nasza miednica siedzi na trzech punktach, czas prawidłowo ułożyć nasz tułów. Przede wszystkim musimy usiąść prosto. To wydaje się banalne, ale aby utrzymać wyprostowaną sylwetkę, powinniśmy ćwiczyć nasze mięśnie nie tylko przez godzinę treningu na grzbiecie rumaka, lecz także na co dzień. Bardzo często widuje się jeźdźców, którzy tak usilnie próbują być elastyczni w biodrach, aby na przykład wysiedzieć kłus ćwiczebny, że tę miękkość przenoszą na górną część swojego ciała. Łatwo sobie wyobrazić, że przy wiecznym „bujającym” się tułowiu nie ma możliwości uspokoić, ustabilizować ręk jeźdźca – a to z kolei istotny warunek, aby koń zaakceptował bardzo ważny i często trudny element pomocy jeździeckich – kontakt jeźdźca z pyskiem wierzchowca. Jedynym sposobem na uspokojenie ręki jest uniezależnienie górnej części tułowia (klatka piersiowa, ramiona) od wstrząsów amortyzującej miednicy poprzez odcinek lędźwiowy. Elastyczny odcinek lędźwiowy

Sztywny łokieć powoduje załamanie linii pysk-łokieć i utrudnia prawidłową pracę rąk.



### PAMIĘTAJ!

Trening mięśni głębokich ułatwi pracę jeźdźca i poprawi jego dosiad i komunikację z koniem.

to klucz do tego, aby ręka jeźdźca była spokojna.

### JAK USTABILIZOWAĆ TUŁÓW?

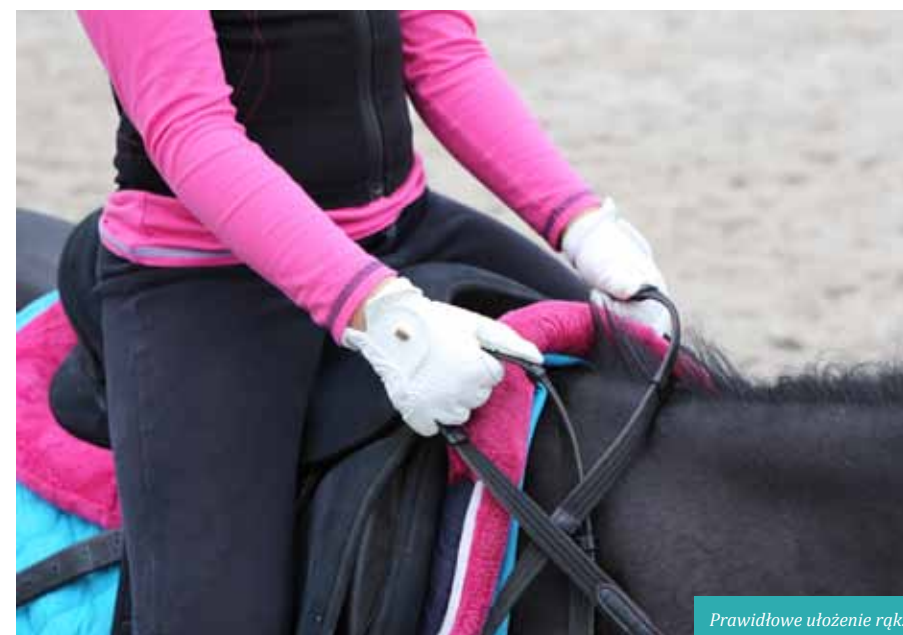
Jedynym sposobem na to jest użycie mięśni głębokich tułowia. Co to takiego? Mięśnie głębokie tułowia to mięśnie, dzięki którym będziemy mieli płaski brzuch i silny kręgosłup, więc warto je ćwiczyć nie tylko po to, aby mieć piękną, prawidłową i skuteczną sylwetkę na koniu, ale i na co dzień, w życiu. Do mięśni głębokich tułowia zaliczamy mięsień

najszerzy grzbietu, mięśnie proste i skośny brzucha oraz kilka innych, mniejszych, tak zwanych mięśni środka.

### JAK ZNALEŹĆ W SOBIE MIĘŚNIE GŁĘBOKIE?

Najprostszym sposobem to... odchrząknąć (ewentualnie kaszlnąć). Wówczas natychmiast poczujesz, które mięśnie wewnątrz twojego tułowia się napinają. Warto je odnaleźć ponownie, siedząc na koniu, i sprawdzić, czy potraficie utrzymać ich napięcie podczas trwania treningu.

Osoby trenujące jogę bez trudu odnajdą te mięśnie, ponieważ ogromna część asan ma na celu wzmocnienie właśnie tej grupy. Wiele osób nie tylko nie zdaje sobie sprawy z obecności tych mięśni w swoim ciele. Często są one na tyle słabe, że utrzymanie ich napięcia podczas całego treningu jest bardzo trudne, a czasem wręcz niemożliwe. Z drugiej strony, jeżeli wciąż walczyć z niespokojną ręką, to może warto wprowadzić jako element treningu zajęcia z jogi. Nasze sprawne, silne i pozostające pod kontrolą ciało daje możliwość dobrego i precyzyjnego operowania na koniu, a to bezpośrednio wpływa na oddziaływanie na naszego rumaka podczas treningu. Pamiętajcie o zachowaniu elastycznych lędźwi jako łącznika pomiędzy miednicą a górną częścią tułowia.



Prawidłowe ułożenie rąk.





## PEPKIEM DO PRZODU

Nieraz zapewne słyszeliście od swojego trenera: „Jedź naprzód!”.

I z pewnością większość osób taką komendę realizowała, aktywnie działając łydka, jednak często dużo lepszy efekt osiągniemy, dodając aktywną „pracę w przód” naszą klatką piersiową. Już jako dziecko słyszałam od moich szkoleniowców: „jedź pępkiem do przodu”. Jednak jest to możliwe dopiero wtedy, gdy mamy otwartą klatkę piersiową. Ściągnięte łopatki i napięcie mięśni głębokich umożliwiają aktywną pracę naprzód w każdym z chodów.

## „MOSTKIEM GO PRZYTRZYMAJ”

Wielu jeźdźców na pytanie, czym przytrzymujemy czy zatrzymujemy konia, odpowie: „wodzami”. Jednak kiedy zastanowimy się nad informacją, że aż 60% (łydki 30%, wodze 10%) naszego wpływu na ruch konia powinno zachodzić za pomocą naszego ciała (ciężar, jego ułożenie czy przesunięcie), to działając wyłącznie aktywizując łydka i hamując wodzami, zabieramy sobie aż 60% możliwości oddziaływania na rumaka. Tu kryje się sedno komendy „zadziałaj dosiadem”.

Kiedy pierwszy raz usłyszałam: „przytrzymaj konia mostkiem”, pomyślałam, że się przesłyszałam. Po chwili jednak okazało się, że faktycznie to działa i konia można przytrzymać, zwolnić, używając górnej części tułowia – „wziąć na siebie”. Jak to zrobić? Przesuwamy lekko swój

środek ciężkości do tyłu. Koń, dążąc do równowagi z nami, także przesunie swój środek ciężkości bardziej na zad. Dzięki temu zabiegowi możemy zostawić nasze ręce do precyzyjnego ułożenia szyi konia przed nami i sterowania zwierzęciem, a jednocześnie zminimalizować użycie wodzy do hamowania. A półparada to przecież nic innego jak przesunięcie środka ciężkości konia lekko na zad z jednoczesnym zachowaniem aktywizującej łydki, aby tylne nogi konia mogły wejść pod ten środek ciężkości.

## JAK UŁOŻYĆ RECE?

Przez wiele lat szukałam odpowiedzi na pytanie, jak powinny być idealnie ułożone moje dłonie na koniu. Dopiero jeden z trenerów podał mi szalenie prosty, a jak przy tym doskonały sposób na perfekcyjne ustawienie rąk na koniu! Sztuką oczywiście jest utrzymanie tego ułożenia podczas całej jazdy, wykonując różne elementy na ujeżdżalni i mierząc się z kłopotami z kontaktem, z jakimi z pewnością każdy jeździec spotkał się na swojej drodze.

## PRZEPIS NA IDEALNE DŁONIE

Stajemy prosto. Nasze ramiona i przedramiona oraz dłonie luźno zwisają w dół. Zginamy łokcie tak, aby nasze dłonie były skierowane w stronę wirtualnego pyska konia. I już! Wystarczy przenieść to ułożenie, siedząc na koniu. Nie pozwalamy jedynie, aby nasze

## UŁOŻENIE RĄK

Oto kilka wskazówek, które pomogą znaleźć idealne ułożenie rąk!

1. Palce dłoni obowiązkowo zamknięte – tylko dłoń zamknięta może oddać wodze. Dłoń otwarta może jedynie zabrać. Łokieć jeźdźca powinien koniecznie pozostać lekko zgięty i elastyczny. Stały kontakt z pyskiem konia łatwiej utrzymać, kiedy wyobrazimy sobie, że nasze wodze zaczynają się w pysku konia, a kończą się w naszym łokciu.
2. Kciuki skierowane do góry i do siebie tak, aby między naszymi dłońmi zmieściła się minimum jedna pięść. Zgięty kciuk (tworzący jakby „daszek”) i palec wskazujący trzymają wodzę tak, aby nie wyslizgiwała się z dłoni, palec serdeczny i środkowy są odpowiedzialne za delikatną rozmowę z pyskiem konia poprzez lekkie przemykanie i otwieranie się.
3. Znalezione w książce Sally i konia”: „Wyobraź sobie, że twoje ręce zamiast wodzy trzymają dwa małe ptaszki. Trzymaj je tak, by ich nie zgnieść i nie zderzyć główkami. Nie pozwól jednak wylecieć im z rąk”.

nadgarstki były nadmiernie luźne (lekko napięty nadgarstek), czyli poprzez łokieć nadgarstek i rękę (zamkniętą w pięść) do pyska powinna biec linia prosta, zarówno patrząc od góry, jak i z boku.

## PRZECHYŁY I SKRZYWIENIA

To sytuacje, które bardzo często obserwuję zarówno u jeźdźców skokowych, jak i ujeżdżeniowych. Krzywy dosiad najczęściej jest przyczyną krzywego konia, choć bardzo często działa to też w odwrotną stronę – krzywy koń sadza krzywo jeźdźca (nie bez znaczenia jest tutaj również dobrze, prosto wyjeżdżone siodło, równe strzemiona).

Tak siedzący jeździec jest dla konia jak plecak niesiony na jednym ramieniu. Łatwo możemy sobie wyobrazić jakie są późniejsze konsekwencje takiego złego przyzwyczajenia. Skrzywienia kręgosłupa to zbroja dzisiejszych ortopedów – dlatego od samego początku należy



Jeździec skrzywiony w biodrach, ramiona na nierównej wysokości, odstawiona prawa łydka, czyli „przechył jeźdźca”.



Brak równomiernego napięcia tułowia powoduje skrzywienie dosiadu.

zwracać uwagę na utrzymanie prostej sylwetki w siodle – dla zdrowia i funkcjonalności jeźdźcy i równomiernego rozwoju muskulatury u konia.

„Przechyły” to termin użyty przeze mnie, aby zobrazować sytuację, kiedy cały jeździec obciąża znacznie jedną ze stron

mocniej, przechylając się do wewnątrz – najwyraźniej widać to na zakrętach. Równomierne obciążenie siadu – uczucie takiego samego ciężaru na obu strzemionach – to warunek prawidłowego czucia konia i symetrycznego działania pomocami. To uczucie silnie wiąże się z prawidłowym ułożeniem miednicy w siodle, o którym pisałam w poprzedniej części o dosiadzie. Najlepiej zaobserwować, czy jeździec siedzi prosto, patrząc na parę, kiedy stoimy prosto za nią z tyłu podczas ruchu. Łatwiej odnaleźć prostą sylwetkę przy jeździe na wprost, a potem spróbujemy ją utrzymać, gdy wprowadzamy konia w zakręt. Pomocną uwagą ze strony trenera, gdy jeździec kładzie się do wewnątrz, będzie komenda „obciążyć zewnętrzne strzemię” w momencie wchodzenia konia na łuk. Tylko wielokrotne ćwiczenia i autokontrola spowodują, że nauczymy się automatycznie zachowywać prostą sylwetkę na zakrętach – TO KOŃ MA SIĘ ZGIAĆ, A NIE JEŹDZIEC!

Drugą sytuacją, rzadziej spotykaną w praktyce, jest kiedy jeździec „łamie się w biodrach”. Wówczas ułożenie miednicy i nóg jest prawidłowe, a jeździec jedynie pochyla się tułowiem do wewnątrz, nadmiernie skracając mięśnie swojego wewnętrznego boku, a rozciąga za bardzo mięśnie zewnętrznego boku. Widocznym sygnałem będą ramiona (obserwowane z tyłu) – nie będą na tej samej wysokości. Dla trenera jest pewnym wyzwaniem ocena, czy jedynie tułów jeźdźcy pochyla się do wewnątrz, czy też dochodzi do przesunięcia ciężaru ciała w miednicę i jeździec odciąża zewnętrzne strzemię. W zależności od rodzaju „przechyłu” korekty należy dokonać tylko względem tułowia (szukamy uczucia, aby nasze oba boki, od biodra do pachy, były tej samej długości) czy też zmianę trzeba wprowadzić od równomiernego obciążenia obu kości siedzeniowych, a potem dopiero jest możliwe prawidłowe ustawienie górnej części ciała.

## NADMIERNE SKRĘTY

Kolejną płaszczyzną symetryczności sylwetki jeźdźcy, na jaką należy zwrócić uwagę, są skrety boczne. Bardzo często jeździec kładzie się do wewnątrz zakrętu, jednocześnie skręcając nadmiernie tułów do wewnątrz. A przecież nasze ramiona powinny pozostać równoległe do łopatek konia, a nasze biodra równoległe do bioder konia podczas całej jazdy, niezależnie, czy poruszamy się po prostej,

po kole 20-metrowym, czy też małej, 8-metrowej wolcie.

W obu sytuacjach (przechył czy nadmierny skręt) takie ułożenie ciała zaowocuje błędnym, bo nadmiernym oddaniem zewnętrznej prowadzącej wodzy, a ciągnięciem za wodzę wewnętrzną. Nieograniczona zewnętrzna strona konia, (bo otwarta zewnętrzna łopatką), zaczyna wypadać poza proponowany tor jazdy i jeździec ma kłopot z precyzyjnym prowadzeniem – koń wypada zewnętrzną łopatką.

## PAMIĘTAJ!

Strzemiona muszą być równomiernie obciążone, a dosiad jeźdźcy prosty i bez przechyłów.

Patrząc na jeźdźcę od wewnątrz koła, trener powinien widzieć jedynie jedno ramię jeźdźcy. Jeżeli szkoleniowiec widzi również zewnętrzne ramię, to najprawdopodobniej jeździec za bardzo skręca tułów (i/lub biodra) do wewnątrz. Brak korekty na poziomie jazdy podstawowej będzie skutkował kłopotami w późniejszej w pracy, szczególnie w chodach bocznych, w woltach czy precyzyjnych, ciasnych najezdach na przeszkody po łuku.

Na zakończenie posłużę się zdaniem zapożyczonym z „Zasad jazdy konnej” części drugiej: „W zaawansowanym szkoleniu ujeżdżeniowym priorytetowym zadaniem jest ciągłe sprawdzanie i poprawianie podstaw dosiadu. Niewiedza i wygodnictwo w tym zakresie już nie raz prowadziły do sytuacji, w których jeździec niesłusznie karał konia, nie rozumiejąc, że błąd został spowodowany jego dosiadem i wadliwym użyciem pomocy”.

## TO WAŻNE!

Szerokość ułożenia dłoni zależy od kilku czynników:

1. Im młodszy koń, tym jeździśmy na szerszej rozstawionych rękach, aby prowadzić konia w szerszym (łatwiejszym) korytarzu pomocy. Wraz z postępem w pracy stopniowo zawężamy precyzyjność prowadzenia konia, więc i dłonie z czasem trzymamy bliżej siebie.
2. Niska ręka blisko kłębu – zdecydowanie ułatwia panowanie nad ciałem konia.
3. Szerokość rozstawu rąk – zależy też od szerokości łopatek konia – na folblucie ręce będą bliżej siebie w porównaniu z jazdą na perszeronie.



Nadmierne skreślenie tułowia do wewnątrz utrudnia, a czasem uniemożliwia prawidłowe prowadzenie konia na zewnętrznej wodzy.