

DZIĘKI  
RADOM NASZYCH  
EKSPERTÓW  
DOWIEZ SIĘ,  
JAK POPRAWIC  
SWOJE JEŹDZIECKIE  
UMIEJĘTNOŚCI, A ŁATWE  
DO WYKONANIA  
ĆWICZENIA POZWOLĄ  
CI WYKORZYSTAC  
ZDOBYTĄ WIEDZĘ  
W PRAKTYCE.

# W SIODLE

Trening & ćwiczenia

STR.  
22

Dorota Urbańska  
o ustępowaniu  
od łydki.

STR.  
26

Ćwiczenie dla  
skoczka z Łucją  
Majką.

STR.  
28

Niezbędnik  
ujeżdźniowcy do  
powieszenia  
w stajni.

STR.  
30

Trening westerno-  
wy z Ewelina Żoń.

STR.  
34

Wszechstronny  
Kuc Wierzchowcy  
– opowiada Marta  
Kunka.



## Uwielbiam ustępować

UWIELBIAM USTĘPOWAĆ... NO MOŻE NIEKONIECZNIE TAK NA  
CO DZIEŃ, W ŻYCIU, ALE NA TRENINGACH TEN ELEMENT JEST  
MI BARDZO BLISKI. MYŚLĘ, ŻE ZDECYDOWANIE ZA RZADKO  
WYKORZYSTUJĄ GO JEŹDŹCY WSZYSTKICH DYSCYPLIN  
W CODZIENNEJ PRACY.

zdjęcia: Agata Dąbrowska, Adam Szewczak

### NA POCZĄTEK... ZWROT NA PRZODZIE

**B**ardzo często, gdy tylko poproszę mojego nowego ucznia, aby zrobił zwrot na przodzie, dostaję odpowiedź, że jego koń tego nie potrafi. A jestem pewna, że każdy z was wielokrotnie odwracał swojego konia w stajni, naciskając na jego brzuch albo bok tak, by obrócić się w drugą stronę. Nagle okazuje się, że większość koni bez problemu i bardzo często robi zwroty na przodzie już w stajni. A taka umiejętność bardzo poprawia wrażliwość naszego konia na łydki, które nie tylko mają znaczenie – „idź naprzód”, ale też przesuwające, a co ważniejsze – zginające. Dopóki nasz koń nie będzie reagował bezbłędnie zgięciem boku ciała na naszą delikatną łydkę, dopóty będziemy mieli sztywną kłode pod sobą, a nie miękkiego, giętkiego i płynnie reagującego wierzchowca.

### JAKIE POMOCE DO USTĘPOWANIA OD ŁYDKI?

Zaczynamy, jadąc wzdłuż długiej ściany ujeżdżalni. W tym celu trzeba skierować koniowi nos na zewnętrzną ścianę. Zewnętrzną łydkę odrobinę cofamy za popręg – i to ona będzie odpowiadać za przesunięcie zadu konia do wewnątrz ujeżdżalni. Wewnętrzna ręka nie pozwala za bardzo zgiąć koniowi głowy na zewnątrz, a wewnętrzna łydka pilnuje, żeby koń równomiernie szedł do przodu, utrzymując ten sam rytm i aktywność. Najważniejsze w tym ćwiczeniu jest synchroniczne działanie wewnętrznej (zewnętrznej względem zgięcia) i zewnętrznej (wewnętrznej względem zgięcia) łydki. Bardzo często jeźdźcy mocno pracują zewnętrzną łydką, a koń ani drgnie zadem w kierunku środka ujeżdżalni. Dopiero kiedy zadziałają wewnętrzna ręka, prostując głowę i szyję konia, od razu jest reakcja całej kłody konia.

Stąd często nim po raz pierwszy wsiądę na konia, staram się go nauczyć zwrotu na przodzie, lonżując przed zajęciem. Jest to bardzo prosty element, jednocześnie doskonale uczący konia reakcji na przesuwające działanie łydki.

Zaczynamy na suchu, czyli z ziemi. Stajemy z boku konia, nieznacznie skręcamy jego głowę i szyję w naszą stronę, a następnie działamy, naciskając ręką na bok i brzuch konia (ewentualnie pomagamy sobie bacikiem), tak żeby zrobił zadem krok w bok, odsuwając się od nas. Po każdym dobrym kroku, czyli dobrej reakcji, bardzo nagradzamy konia głosem albo smakołykiem. Jestem przekonana, że już po kilku próbach koń doskonale będzie wiedział, o co go prosimy. Warto poświęcić kilka minut pracy z ziemi w rękę, bo ogromnie ułatwia to późniejszą naukę z siodła.

Teraz wsiadamy na naszego konia i (po rozprężeniu) możemy zacząć to

### NASZ EKSPERT

DOROTA  
URBAŃSKA



Czynna zawodniczka ujeżdżenia, instruktor sportu jeździeckiego z uprawnieniami międzynarodowymi, lekarz weterynarii, sędzia ujeżdżenia II klasy. Na jej koncie jest wiele sukcesów Mistrzostw Polski Młodych Koni.

samo ćwiczenie z góry. Zatrzymujemy się, najlepiej na drugim śladzie lub w środku ujeżdżalni. (Gdy będziemy rozpoczynać zwrot na przodzie, stojąc tuż przy bandzie, koń nie będzie miał miejsca na głowę i szyję – może to spowodować, że będzie się cofał, co jest dużym błędem w tym ruchu). Następnie prosimy nasze-



Wstępem do zwrotu na przodzie są ćwiczenia wykonywane z ziemi. W ten sposób uczymy konia ustępowania od nacisku





Każdy zawodnik niezależnie od klasy, w której startuje, w swoim treningu korzysta z ustępowania od łydki

go rumaka, aby skierował w głowę np. w prawo, i gdy miękko w ustawieniu podda się naszym prośbom, zaczynamy działać wewnętrzną (prawą) łydką tuż za poprzęciem. Teraz uwaga! Nie spieszcie się – na każdą pojedynczą łydkę koń powinien odpowiedzieć tylko jednym krokiem. Należy tutaj działać z wyczuciem. Nie cisnąć nogą cały czas ani też nie pozwolić koniowi na obrót o 180 stopni na sygnał jednej łydki. To duży błąd!

Bardzo ważną rolę w tym ćwiczeniu odgrywa zewnętrzna (lewa) wodza. Nie



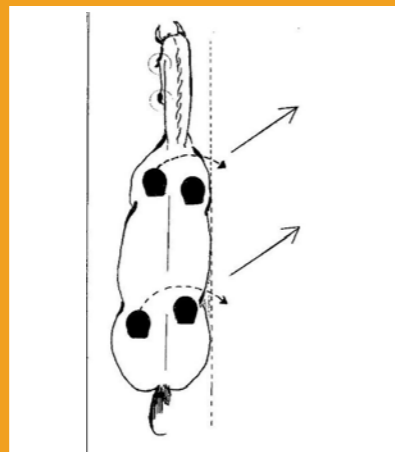
Zacznij ćwiczenie od pojedynczych kroków, z czasem pokonujcie w ustępowaniu coraz dłuższe odcinki

## WSKAZÓWKI

**1.** Pilnuj, aby góra twojego tułowia pozostawała podczas całego ćwiczenia absolutnie pionowa i wyprostowana. Najczęściej, gdy tylko koń nie odpowiada przesunięciem tułowia na naszą łydkę, zaraz próbujemy mu „pomóc”, cisnąć łydką i odruchowo krzywiąc się w zębach, co bardzo utrudnia wyczuć całego ruchu i jednocześnie nasze poprawne stosowanie pomocy.

**2.** Nim zaczniecie wykonywać ustępowanie od łydki, sprawdźcie, czy koń dobrze i bez oporów wykonuje zwrot na przodzie

**3.** Ważna jest umiejętność prowadzenia łopatek konia w bok – szczególnie potrzebna do wykonywania prawidłowego postępowania od łydki, jadąc od linii środkowej do ściany lub też ze ściany do linii środkowej. Zobaczcie, że łopatki waszego konia dużo pewniej pójdą w bok, jeżeli odsuniecie prowadzącą rękę w kierunku ruchu (w bok od łopatek konia).



**4.** Na początku nauki, tak jak w przypadku każdego ćwiczenia, proście swojego czworonożnego przyjaciela tylko o kilka kroków ustępowania, aby potem konia wyprostować i ponowić ćwiczenie za chwilę.

**5.** Gdy jedziecie ustępowanie od łydki po linii przekątnej, patrzcie się wyraźnie na wprost – to pozwala kontrolować, czy przesuwanie się z koniem równomiernie w bok. To bardzo ułatwia.

może być zbyt luźna ani też za bardzo napięta – to ona kontroluje, czy przednie nogi konia obracają się po bardzo małym kółeczku, a nie uciekają w bok.

Częstym błędem jeźdźców jest bujanie się w siodle podczas dawania łydki lub nadmierne przesunięcie tułowia na bok. Zwróćcie uwagę, aby siedzieć spokojnie w siodle i nie przechylać się na żadną ze stron.

Równocześnie należy zwrócić uwagę, aby nasz koń, wykonując zwrot na przodzie, krzyżował wewnętrzną (w naszym przykładzie prawą) zadnią nogę ponad (przed) zewnętrzną tylną.

Gdy to ćwiczenie łatwo wychodzi nam z pozycji stój, możemy utrudnić sobie zadanie, wykonując to samo ćwiczenie ze skróconego stępu. W tym celu potrzebujemy skrócić stęp za pomocą serii półparad i kiedy koń robi już bardzo małe kroczki przodem, prosimy go o nieznaczne ustawienie głowy na przykład w prawo, a następnie działamy półparadą lewej (zewnętrznej) ręki, aby jeszcze bardziej zwolnić przód i równocześnie działamy wewnętrzną (prawą) łydką, aby obrócić zad konia po większym kole. Wodze oraz łydka muszą działać rytmicznie wraz z unoszonymi zadnimi nogami konia. Pamiętajcie, że nasza łydka może wpłynąć na kierunek ruchu tylnej nogi konia jedynie w chwili jej unoszenia. Jest to bardzo ważna zasada, o której należy pamiętać, ćwicząc każdy z chodów bocznych, zwrotów i ustępowań. W przeciwnym razie ciśniemy nogami bez sensu.

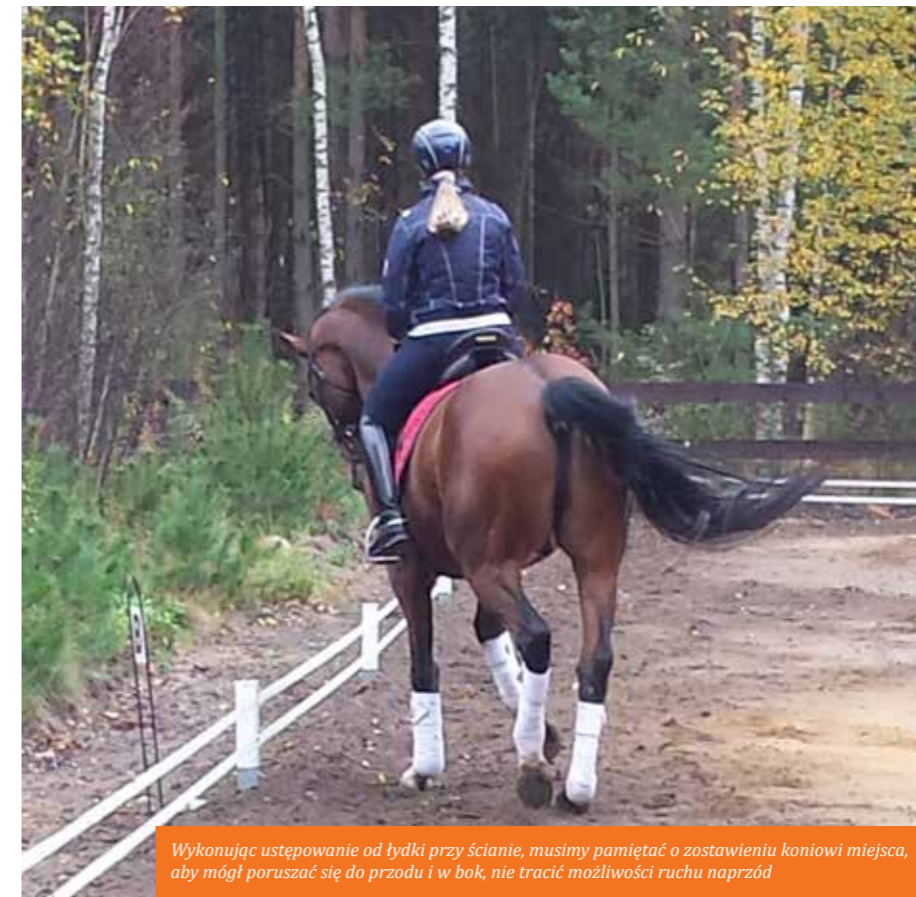
## W STRONĘ USTĘPOWANIA

Gdy koń już sprawnie wykonuje zwrot na przodzie, jest przygotowany do kolejnego ruchu w bok – do ustępowania od łydki. Jest to ćwiczenie, które wykonują wszyscy szkoleniowcy, prowadząc konia od najniższego poziomu do GP, często podczas każdej lekcji treningowej. Koń powinien podczas ustępowania przesuwać się równomiernie DO PRZODU i w bok. Podkreślam słowa „do przodu”, bo z reguły na początkowym etapie jeźdźcy za mocno chcą przesunąć konia w bok – co skutkuje utratą rytmu i aktywności. Jeżeli wasz koń stanie prostopadle ciałem do ściany, to nie da rady iść już do przodu. Należy zatem zwracać uwagę, aby koń chętnie i tym samym rytmem, jak przy normalnej jeździe, szedł również do przodu. Jest to doskonałe ćwiczenie tłumaczące naszemu podopiecznemu, że łydka nie jest jedynie bodźcem do ruchu naprzód, ale również może przesuwać konia w bok. Nie musimy ujeżdżeniowcom tłumaczyć, jak ważne i przydatne są chody boczne. Dobrze wiedzieć, że podczas najazdu na przeszkodę



Ustępowanie od łydki od ściany w stronę linii środkowej jest nieco trudniejszą formą tego ćwiczenia

można w ten sam sposób konia przesuwać o kilka metrów w bok – dzięki temu możecie najechać dokładnie na środek przeszkody. Dodatkowo, dzięki temu elementowi koń będzie ćwiczył giętkość boczną oraz lepiej zostanie postawiony na pomoce.



Wykonując ustępowanie od łydki przy ścianie, musimy pamiętać o zostawieniu koniowi miejsca, aby mógł poruszać się do przodu i w bok, nie tracić możliwości ruchu naprzód

## ĆWICZENIA NA USTĘPOWANIE

Najczęściej widzimy ustępowanie od łydki w konkursach ujeżdżenia klasy P – gdzie ruch wykonuje się z linii środkowej na długą ścianę lub też w wersji odrobinę trudniejszej: ze ściany do linii środkowej. Dobrze jest wiedzieć, że to samo ćwiczenie można wykonywać, jadąc wzdłuż długiej ściany ujeżdżalni i jest to zdecydowanie łatwiejsza wersja tego samego elementu. Dopiero gdy pewnie wychodzi nam to na długiej ścianie w stępie i klusie, można zacząć wykonywać je na innych wyżej wspomnianych liniach (z linii środkowej na ścianę lub ze ściany do linii środkowej).

Z linii środkowej jest trochę trudniej, bo wodzami musicie równomiernie prowadzić końskie łopatki (przód) w bok. Jednocześnie musicie pilnować, aby „spychająca” łydka przesuwała kłode konia w bok. Druga łydka jest odpowiedzialna za aktywną jazdę do przodu. Trudnym momentem jest rozpoczęcie ruchu w bok. Wjeżdżając na linię środkową, należy zastosować półparadę i JEDNOCZEŚNIE zapoczątkować ruch w bok łopatki konia i zadu, a potem to już tylko... to utrzymać do końca przekątnej. Ważne, abyście znaleźli rytm działania pomocy. Nie ciśnijcie, bo łydka działa TYLKO GDY NOGA KONIA JEST W POWIETRZU. To ważna zasada.



mpr@kerbl.com  
Tel. 0 669 969 405  
Już dostępne w Twoim sklepie!

www.magicbrush.com  
facebook.com/MagicBrushHorse