



Gallop NA PIĘCIU NOGACH

NOWA SERIA!

Włącz najwyższy bieg!
Omańmy elementy wykonywane w galopie.

1. Zwykła zmiana nogi
2. Kontrgalop
3. Lotna zmiana nogi

NASZ EKSPERT

DOROTA URBAŃSKA

Z wykształcenia lekarz weterynarii oraz trener II klasy. Czyny zawodnik dyscypliny ujeżdżenia KS Master Film. 15 razy na podium MPMK w różnych kategoriach wiekowych. Sędzia II klasy w skokach i ujeżdżeniu.



KAŻDY Z WAS ZALICZYŁ NA PEWNO SWÓJ PIERWSZY KONTRGALOP, KIEDY KOŃ ZAGALPOWAŁ NA ZŁĄ NOGĘ. CZĘŚĆ Z WAS NAWET NIE ZAUWAŻYŁA, ŻE DZIEJE SIĘ COŚ INNEGO, A CZĘŚĆ POCZUŁA, ŻE TO ZWIERZĘ GALOPUJE JAKOŚ TAK DZIWNIE – SPOTKAŁAM SIĘ Z OPINIĄ PODOPIECZNYCH – „MÓJ KOŃ GALOPUJE, JAK GDYBY MIAŁ 5 NÓG!!!”. DZIŚ CHCIAŁABYM WAS NAMÓWIĆ, ABYŚCIE ŚWIADOMIE PROSILI WASZEGO KONIA O GALOP NA ZEWNĘTRZNĄ NOGĘ. TEN ELEMENT MA DUŻE KORZYŚCI SZKOLENIOWE, ZARÓWNO DLA JEŹDZCA, JAK I DLA KONIA.

Niedawno podczas zawodów w mojej okolicy zaskoczyła mnie niewiedza, jaką wykazują się jeźdźcy w temacie kontrgalopu. Pytano mnie, czy głowa konia powinna być w stronę nogi galopującej, czy też do wewnątrz ujeżdżalni? A może należy zad wyrzucić na zewnątrz... ale którą łydka? Pytań i wątpliwości było bez liku.

Ale dopiero przesędziowanie konkursu N4, gdzie na 20 startujących tylko dwoje starało się ułatwić i umożliwić swojemu wierzchowcowi poprawne pokonanie serpentyny o (zaledwie) 3 łukach – gdzie środkowy zakręt jedziemy w kontrgalopie – uzmysłowiło mi, jak bardzo mało wiedzy w środowisku jest na ten temat. Reszta zawodników poległa na tym zadaniu i koń albo zmienił nogę, albo przeszedł do kłusa, lub w najlepszym razie tylko utracił czystość trójtaktowego galopu.

JAK WYGLĄDA KONTRGALOP?

Najprostsza odpowiedź brzmi – wygląda jak poprawny galop, tyle że ściana ujeżdżalni jest po wewnętrznej stronie względem nogi galopującej.

Idąc za tą myślą: Założmy, że pojedziemy kontrgalop na prawą nogę. Zagalopujemy zgodnie ze sztuką – czyli nasza wewnętrzna prawa noga na popręgu, zewnętrzna łydka cofnięta – TO WAŻNE!, prowadząca zewnętrzna wodza (lewa). Ustawienie głowy konia do wewnątrz delikatnie utrzymywane jest przez lekką wewnętrzną rękę (prawą). Istotny jest nasz skośny dosiad, czyli nasze wewnętrzne biodro do przodu, a zewnętrzne lekko cofnięte.

To właśnie naszym dosiadem utrzymujemy rytm czystego trójtaktowego galopu. Powyższe zasady obowiązują zarówno w galopie, jak i kontrgalopie – koń powinien być ustawiony do nogi galopującej, prowadzony na zewnętrznej wodzy i przede wszystkim dosiadem. Niby nic trudnego, a jednak zobaczcie, że prawidłowe wykonanie kontrgalopu i jego utrzymanie po różnych liniach wymaga wielu kilometrów ćwiczeń.

OD CZEGO ZACZAĆ?

Kontrgalop, jak każde ćwiczenie, ma swoją łatwiejszą i trudniejszą wersję. Podstawą jest dobrej jakości galop roboczy, choć pomaga też, jeśli koń potrafi utrzymywać krótkie odcinki galopu zebranego. Będzie to duże ułatwienie dla poprawnego wykonania tego ćwiczenia.

PO CO KONTRGALOP? PODOBNIĘ JAK POPRZEDNIE ĆWICZENIE, O KTÓRYM PISAŁAM (ZWYKŁA ZMIANA NOGI), TAKŻE KONTRGALOP JEST ELEMENTEM POZWALAJĄCYM KONTROLOWAĆ, CZY POPRAWNIE PRACUJEMY Z NASZYM KONIEM, STOPNIOWO DĄŻĄC DO CELU, JAKIM JEST ZEBRANIE. Z JEDNEJ STRONY KONTRGALOP SPRAWDZA STAN ZEBRANIA GALOPU, A Z DRUGIEJ, JEŹDZĄC KONTRGALOPEM PRACUJEMY NAD POPRAWĄ ZEBRANIA W TYM CHODZIE. TO BARDZO DOBRE ĆWICZENIE SPRAWDZAJĄCE, CZY ZAWODNIK POTRAFI KONTROWAĆ KAŻDĄ FULĘ GALOPU I PROWADZIĆ KONIA NA POMOCACH. RUCH TEN JEST WYMAGANY W KONKURSACH KLASY P W WERSJI ŁATWIEJSZEJ – CZYLI PO ŚCIANIĘ LUB NA BARDZO ŁAGODNYM ŁUKU, A W KONKURSACH N I POTEM C W TRUDNIEJSZYCH KONFIGURACJACH. JEDNYM SŁOWEM, WARTO WIEDZIEĆ, JAK TEN „INNY GALOP” JEŹDZIĆ I ZACZAĆ GO STOSOWAĆ, GDY TYLKO SIĘŁA NOŚNA ZADU I RÓWNOWAGA WASHOGO PODOPIECZNEGO WZROŚNIE, I DALEJ JĄ ROZWIJAĆ.

WEŹYK O JEDNYM ŁUKU

Jeżeli poszukamy w programach ujeżdżeniowych, to z kontrgalopem po raz pierwszy spotkamy się w konkursach klasy P. Jednym z ruchów jest wyjazd z narożnika na krótką przekątną (do B lub E), a po dojechaniu do ściany utrzymanie galopu na zewnętrznej nodze do końca ściany – po czym jeszcze przed narożnikiem przejście do kłusa. Czyli odcinek po ścianie jedziemy kontrgalopem. (rys. 1)

Właśnie w ten sposób zaczynamy uczyć konia i zawodnika jeździć kontrgalopem. To jest najłatwiejsza wersja ćwiczenia. Zaraz potem powinniśmy przejść do próby pojechania bardziej „prawdziwego” kontrgalopu – właśnie na weżyku o jednym łuku wzdłuż długiej ściany. Po przejechaniu przez narożnik wjeżdżamy na przekątną skierowaną do litery A lub C i po osiągnięciu ok. 5 metrów od długiej ściany (linia ćwiartkowa czworoboku) wracamy z powrotem na tę samą ścianę. Popatrzcie na rys. 2 – to jest wersja A. Zwróćcie uwagę, „czym” prowadzicie konia w galopie. Tutaj właśnie ogromną rolę odgrywa wewnętrzna łydka

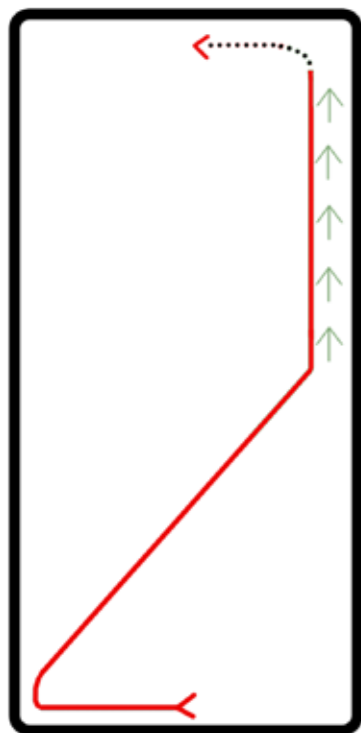


– która jakby „spychała” konia do ściany, oraz zewnętrzna wodza – odprowadzająca przód wierzchowca z powrotem na linię.

Gdy wężyk o głębokości 5 metrów od długiej ściany dobrze nam i koniowi wychodzi, możemy pokusić się o mocniejsze wyjeżdżanie w głąb czworoboku, osiągając literkę X (rys. 2, wersja B i C). Nie myślcie, że wystarczy pojechać 2–3 razy ten wężyk, aby przejść do trudniejszych wersji tego ruchu. Równowaga w nowym ćwiczeniu buduje się stopniowo i w dużej mierze zależy od stopnia zebrania waszego konia i waszej umiejętności prowadzenia konia na pomocach.

WIĘCEJ PLACU

Gdy już dobrze wychodzą wam głębokie wężyki wzdłuż ściany, pewnie prowadzicie konia na zewnętrznej wodzy i wewnętrznej łydce, koń nie zmienia nogi ani nie przechodzi samowolnie do kłusa, czas przejść dalej i utrudnić zadanie. W tym momencie dobrze jest wybrać się na większy plac, polanę leśną



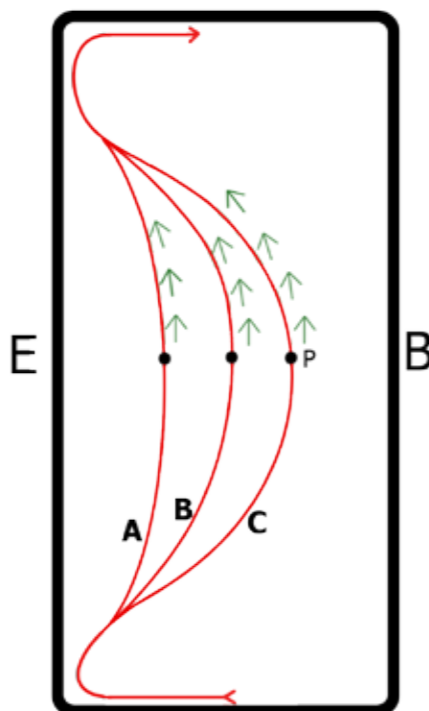
1.

– szczególnie gdy mamy dużego konia, który ma jeszcze kłopoty z zebraniem galopem. Typowy czworobok bywa początkowo „za ciasny” do poprawnej nauki kontrgalopu, tym bardziej jeśli koń i jeździec nie mają w tym elemencie dużej wprawy.

Proponuję poprowadzić konia na zmodyfikowanej serpentynie o małych łukach pierwszym i trzecim oraz dużym łagodnym drugim – który pokonujemy w kontrgalopie. Obejrzyjcie rys 3. Podobnie jak w wężyku, początkowo prowadzimy konia po możliwie płaskim łuku (wersja A) i stopniowo pogłębiając zakręt.

Zwróćcie uwagę, czy staracie się prowadzić konia na zewnętrznej wodzy i wewnętrznej łydce. Myślcie, aby siedzieć na zewnętrznym „końskim zadzie”, czyli wasz środek ciężkości na nodze decydującej o równowadze i jakości galopu (zewnętrzna tylna noga). Wasz wzrok skierowany powinien być między uszami konia i nie tracąc ustawienia do wewnętrznej nogi galopującej, na lekkiej wewnętrznej wodzy niespiesznie prowadźcie konia po wytyczonej linii. Przed wejściem w kontr-

2.

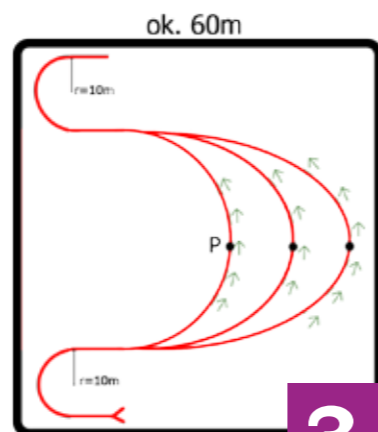


galop zastosujcie półparadę, aby zwrócić uwagę konia na początek zadania oraz poprawić jakość galopu i zebrania.

Newralgicznym miejscem serpentyny jest moment przełamania zakrętu – punkt P na rysunku – tam należy STOP-NIOWO, fuła po fułi, przekierowywać konia na dalszą część łuku – pamiętając, że waszemu podopiecznemu może być niewygodnie w kontrgalopie. Nigdy nie próbujcie proponować koniowi zakrętu o 90 stopni. W każdej fułi myślimy, że chcemy przestawić konia zaledwie o kilka stopni łuku. Właśnie dlatego, im mniejszą fułą koń potrafi galopować, tym łatwiej będzie nam prowadzić go w zakręcie. Jeżeli pracujemy z młodym koniem, który nie potrafi jeszcze dobrze skrócić galopu, to wolno nam proponować mu jedynie łagodne łuki w tym ruchu – stąd potrzebny nam duży plac. Z tego powodu dopiero w konkursach klasy N i C – kiedy koń powinien umieć poruszać się zebranymi chodami, pojawiają się kontrgalopy po ciasnych zakrętach oraz narożnikach. Z drugiej strony, to właśnie kontrgalop jest doskonałym ćwiczeniem poprawiającym stopień zebrania w galopie, rozwijającym siłę nośną zadu, która przyda się nam w innych ćwiczeniach, jak choćby zwykła czy też lotna zmiana nogi – więc warto się nim poruszać.

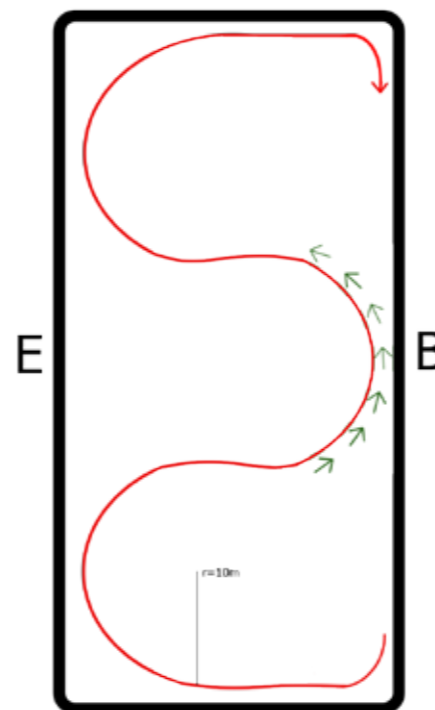
SERPENTYNA Z „ENEK”

Jak wspomniałam na początku, dość trudnym elementem w konkursie klasy N jest serpentyna o trzech łukach. Każdy z nich powinien mieć średnicę 20 m – czyli tak, jakbyśmy jechali trzy półkoła z każdorazową zmianą kierunku. Pierwszy i trzeci łuk pokonujemy w galopie, a drugi w kontrgalopie. Oczywiście największą trudnością sprawia środkowy zakręt. Ważne, aby pokonywać



3.

4.



go stopniowo, tzn. absolutnie nie ścinać zakrętu w kierunku bocznej litery (E, B). Starajcie się prowadzić waszego konia dokładnie po linii drugiego półkoła, dbając, aby zakręt był jak najłagodniejszy, a odcinek na przecięciu linii środkowej skierowany prostopadle do drugiej ściany. Koń musi galopować czystym trójtaktem z lekkim ustawieniem głowy w stronę nogi galopującej, a wy prowadzicie go na zewnętrznej wodzy i wyraźnie skośnym dosiadem. Zauważcie, jak ważną rolę w tym ćwiczeniu odgrywa właśnie skośny dosiad – to on pokazuje koniowi, że ma wciąż pozostać w równowadze, galopując na, niewygodną dla niego, zewnętrzną nogę. Poza tym nie spieszcie się w tym ruchu. Zdarza się, że wchodząc w jakiś element, który wydaje się nam trudny, zaczynamy nerwowo przyspieszać ruchy – a to najprawdopodobniej spowoduje napięcie u konia. To nie ułatwi mu zadania. Ale na pewno wszystko pójdzie dobrze, kiedy z rozważą i w rytmie, precyzyjnie poprowadzicie waszego podopiecznego.

WARTO PAMIĘTAĆ O NAROŻNIKACH

Kiedy jeździec elementy na czworoboku, musicie mieć świadomość, gdzie

dokładnie dany ruch się zaczyna i jak wygląda. Gdy mówimy o serpentynie, rozpoczynamy jej przebieg w literze A lub C – to wyznacza, jak należy pokonać krótką ścianę. Dokładnie (głęboko) przejeżdżamy przez narożnik, po czym kolejny narożnik ścinamy – bo to jest już pierwszy łuk serpentyny. Niewiele głębiej pojedziemy, gdy wypadnie nam pokonać narożnik w kontrgalopie. Nieistotne, czy jedziemy w konkursie P czy C – to w kontrgalopie pokonujemy narożnik, jakby był

DYGRESJA: FILOZOFIA NAROŻNIKA

Narożnik wyjeżdża się tak, jak ćwiartkę wolty, z odpowiadającym jej zgięciem. W zależności od stopnia wyszkolenia konia narożniki wyjeżdża się mniej lub bardziej głęboko. Na poziomie klasy L (początkujący) odpowiada to mniej więcej ćwiartce wolty 10-metrowej ($r = 5\text{ m}$), na poziomie klasy P – ćwiartce wolty 8-metrowej ($r = 4\text{ m}$), a dla bardziej zaawansowanych – N i wyżej – ćwiartce wolty 6-metrowej ($r = 3\text{ m}$). Kontrgalop prowadzimy zawsze po ćwiartce wolty 10-metrowej!

ćwiartką wolty o średnicy 10 metrów. Nigdy nie „wciskajcie” konia do narożnika w kontrgalopie!

Na zakończenie, pamiętajcie powyższe zasady, pokażcie się o półwyczenie



5.

jednego z trudniejszych elementów klasy C – kontrgalop w narożniku → zwykła zmiana nogi na krótkiej ścianie (A lub C) i dokładne wyjechanie narożnika ćwiartką wolty 6-metrowej. Jeżeli wychodzi wam to z łatwością, zwykła zmiana jest miękka, prosta i płynna, a koń pokonuje bez utraty równowagi oba zakręty (ten płytszy w kontrgalopie, a głęboko wyjechany w galopie), to gratuluję wam zebrania konia na poziomie C klasy.

Po więcej szczegółów i ćwiczeń zapraszam na moją stronę internetową i bloga, www.dorotaurbanska.pl



Katarzyna Konarska i Largo, Zdj. Katarzyna