

## 1. OBECNÁ PRAVIDLA

1.1 Vlastnosti koně .....	11
1.2 Jezdec .....	12
1.3 Školní kůň .....	13
1.4 Učitel jízdy .....	14
1.5 Místo výcviku .....	15
1.6 Pravidla pro práci na jízdárně .....	15
- Označení obdélníku .....	15
- Linie jízdárny .....	18
1.7 Pravidla pro ježdění v terénu .....	20
1.8 Výstroj .....	21
- Výstroj jezdce .....	21
- Výstroj koně .....	24
- Péče o výstroj .....	40
1.9 Příprava k ježdění .....	41
- Péče o koně .....	41
- Uzdění .....	42
- Sedlání .....	44
- Vodění koně na ruce .....	45

## 2. ZÁKLADNÍ VÝCVIK JEZDCE

2.1 Rozdělení výcviku .....	47
2.2 Sed a výcvik sedu .....	48
- Nasedání a sesedání .....	48
- Sed jezdce .....	51
Drezurní sed .....	52
Lehký sed .....	54
Dostihový sed .....	59
- Lehký a pracovní klus .....	60
- Nácvik sedu .....	63
- Chyby sedu .....	65

<b>2.3 Pomůcky</b> .....	69
- Pomůcky sedem .....	69
- Pomůcky holeněmi .....	73
- Pomůcky otěžemi .....	75
- Zvláštnosti používání pomůcek v lehkém sedu .....	83
- Zvláštnosti používání pomůcek v dostihovém sedu .....	84
- Vedlejší pomůcky .....	84
- Pomocné otěže - nasazení a použití .....	86
<b>2.4 Cit jezdce</b> .....	89
<b>2.5 Působení</b> .....	90

## **3. ZÁKLADNÍ CVIKY**

<b>3.1 Uvolňovací práce a uvolňovací cviky</b> .....	91
<b>3.2 Základní cviky v drezurním ježdění</b> .....	93
- Dostat na pomůcky .....	93
- „Nechat vytáhnout otěže z ruky“ .....	95
- Ježdění v jednotlivých chodech .....	97
Krok .....	97
Klus .....	98
Cval .....	99
- Poloviční a celé parády .....	101
- Postavení k ruce a ohnutí .....	103
- Projíždění obrátů .....	106
- Obrat okolo předku .....	111
- Ustupování na holeň, obdélník zmenšit a zvětšit .....	112
- Couvání .....	116
- Obrat okolo zádě, krátce čelem vzad .....	117
- Shrnutí základních drezurních cviků .....	119
- Skupinové ježdění .....	120
<b>3.3 Základní skokový výcvik jezdce</b> .....	125
- Kavalety .....	126
- Skokové řady .....	127
- Jednotlivé skoky .....	128
- Kombinace a distance .....	128
- Parkurové ježdění .....	131
- Shrnutí základních cviků ve skokovém ježdění .....	134

<b>3.4 Základní výcvik v terénu</b> .....	134
- Ježdění do kopce a s kopce .....	136
- Různé druhy terénu .....	136
- Odhad tempa .....	137
- Terénní překážky .....	137
- Shrnutí základních cviků v terénu .....	141
<b>3.5 Dálkové jízdy a vyjížďky</b> .....	142
<b>3.6 Honební jízdy</b> .....	143
 <b>4. ZÁKLADNÍ VÝCVIK KONĚ</b>	
<b>4.1 Vlastnosti a předpoklady koně</b> .....	146
<b>4.2 Vývoj a chování koně</b> .....	146
<b>4.3 Základní chody koně</b> .....	149
<b>4.4 Navykání a obsednutí</b> .....	154
- Navykání ve stáji .....	154
- Lonžování .....	155
- Nasedání a přijíždění .....	156
- Skákání ve volnosti .....	158
<b>4.5 Drezurní výcvik (základní výuka)</b> .....	160
- Škála vzdělání .....	160
Navykací fáze .....	166
Rozvoj posuvné síly .....	168
Rozvoj nosné síly .....	172
<b>4.6 Skokový výcvik</b> .....	180
<b>4.7 Výcvik v terénu</b> .....	186
<b>4.8 Výcvik koní s chybami exteriéru a temperamentu</b> .....	191
 <b>5. POZNÁMKY KE SPORTOVNĚ ORIENTOVANÉMU JEŽDĚNÍ</b>	
- Ježdění drezurních zkoušek .....	193
- Ježdění skokových zkoušek .....	194
- Ježdění terénních zkoušek .....	195