

Jak si vysloužit ostruhy

PREDMLUVA	9
KAPITOLA 1	13
Výběr jezdecké školy – Návštěva v jezdecké hale – Koně soukromí a koně školní	
KAPITOLA 2	18
Jezdění ve skupině a výuka jednotlivce – Náklady na vzdělání	
KAPITOLA 3	24
Odpověď na otázku, zda si má člověk hned koupit vlastního koně	
KAPITOLA 4	26
Jezdecké oblečení – Konfekce nebo na míru? – Vysoké holínky nebo dlouhé kalhoty? – Odkud pochází název jodhpur? – Pořizovací ceny	
KAPITOLA 5	29
Poprvé ve stáji – Přezkoušení uzdění – Jak se kůň vodí na ruce – Vstup do jízdárny – Dotažení sedla – Úprava délky třmenů – Nasednutí – Urovnání otěží – Našlápnutí do třmenů	
KAPITOLA 6	42
Sed na koni – Hledání sedacích kostí a jejich význam – Co je ploché koleno? – Sevření kolen – Bolesti svalů a příčiny – Napnutí kříže – Úprava délky třmenových řemenů ze sedla – Dotažení sedla z koně – Sesednutí	
KAPITOLA 7	52
Učitel jízdy – přání a skutečnost	

KAPITOLA 8	54
O čtení učebnic jezdeckví – Rozpory v literatuře o průběhu vzdělání	
KAPITOLA 9	61
Co jsou pomůcky? – Tlak holení a proč na něj kůň reaguje – Pomůcky váhou a jejich vliv na směr koně – Holeně: pobízející a varovná – Proč se koně ohýbají – Co je předeek a co je zadek? – Vycítění pohybu zadních nohou ze sedla: vestoje a v kroku – Pobízení holení v pravém okamžiku	
KAPITOLA 10	68
O otěžích ještě pořád nic!	
KAPITOLA 11	70
Proč někteří koně jezdce v sedle házejí více než ostatní – Potíže při vysezení nárazů v klusu – Žáda koně	
KAPITOLA 12	74
Ježdění bez třmenů – Co je uvolněnost? – Hluboký sed – Sed v rovnováze – Projíždění rohů – Vybočená kyčel	
KAPITOLA 13	79
Ruce jezdce – Poloha a působení různých udidel v hubě koně – Uzdečka a uzda – Lokty jezdce – Spojení ruky jezdce s hubou koně – „Útěk“ v kroku	
KAPITOLA 14	88
Projezdit se – Držení nohou – Pata dole – Poloha třmenu pod chodidlem	
KAPITOLA 15	92
Působení ostruh – Druhy ostruh – Připevnění ostruh na botě	
KAPITOLA 16	95
Jak přimět koně do kroku a ke klusu – Jsou koně chytří?	
KAPITOLA 17	101
Lehký klus – Nohosled koně v klusu – „Uvnitř“ a „vně“ u koně – „Pravá ruka“ a „levá ruka“ – Ježdění v sestavení – Ježdění „na špatnou nohu“ – „Změna nohy“ v lehkém klusu	

KAPITOLA 18	108
Cval – Nohosled ve cvalu – Cval vlevo, cval vpravo, kontracval – Nacválání – „Vytírání“ sedla – Ohýbání koně a jak se to dělá – Jak se pozná, že kůň špatně cválá	
PRVNÍ MEZIHRA	117
Vyprávění o dovolené v sedle v Andalusii	
KAPITOLA 19	129
Zádrže – Poloviční a celé zádrže – Zádrže procházející a zádrže neprocházející	
DRUHÁ MEZIHRA	133
Tenno – obraz dobrého koně	
KAPITOLA 20	138
Obraty v zastavení – Obrat okolo předku – Obrat okolo zadku	
KAPITOLA 21	145
Couvání – Nohosled při couvání – Proč lze na koni nechat ruce „stát“, i když je kůň nese i s jezdcem dopředu	
KAPITOLA 22	150
Ustupování na holeně – Význam a působení vnější otěže	
KAPITOLA 23	156
Jízdárenské cviky: velký kruh, malý kruh, obrat, změna směru, vlnovky, ukončení a nástup oddělení – Jezdecké povely – Změna cvalu	
KAPITOLA 24	165
Jak se kůň dostane na pomůcky a na otěže a jaký to má smysl – Rozpadlý kůň – Jak se kůň jezdí odzadu do otěže – Přejetí otěží po hřívě – Změklá ruka	
KAPITOLA 25	172
Ježdění v terénu – Lehký sed – Ježdění z kopce a do kopce – Přes brody – Vedení na ruce v terénu – Jak koně vychovat k tomu, aby zůstal stát, když jezdec spadne – Jak se přiblížit ke koni, který utekl	



TŘETÍ MEZIHRA	180
Záznam z aukce jezdeckých koní	
KAPITOLA 26	185
Různá odvětví jezdeckého sportu: drezura – skákání – výkonnostní třídy – zkoušky všestrannosti – military – hon	
ZÁVĚR	193
REJSTRÍK	195