

# Samostatně v sedle

## Předmluva

od Christoha Hesse \_\_\_\_\_ 7

## Díl I.

**Ježdění je něco více!** \_\_\_\_\_ 9

**Nejsi spokojen sám se sebou  
a se svým koněm?** \_\_\_\_\_ 9

**Ruku na srdce:  
čtyři otázky pro tebe** \_\_\_\_\_ 10

1. Znáš své jezdecké  
nedostatky? \_\_\_\_\_ 10

2. Co od ježdění očekáváš a jaké si  
kladeš cíle? \_\_\_\_\_ 12

3. Máš vypracovaný tréninkový  
plán? \_\_\_\_\_ 13

4. Hodnotíš svého koně správně? \_\_\_\_\_ 14

**Vhodný kůň** \_\_\_\_\_ 17

**Kondice jezdce** \_\_\_\_\_ 22

**Sed a působení sedem** \_\_\_\_\_ 24

Trénink sedu na lonži \_\_\_\_\_ 28

Samovýuka všemi smysly \_\_\_\_\_ 29

Výuka pomocí vzoru –  
Carpenter efekt \_\_\_\_\_ 32

„Ideální jezdecká postava“ \_\_\_\_\_ 33

**Hlava na kolmici – dogma?** \_\_\_\_\_ 35

**Kdy, jak často a jak dlouho?** \_\_\_\_\_ 38

Kdy? \_\_\_\_\_ 38

Jak často? \_\_\_\_\_ 39

Jak dlouho? \_\_\_\_\_ 40

**Stavba tréninkové hodiny** \_\_\_\_\_ 45

Nasedlání a nasedání \_\_\_\_\_ 46

Uvolňovací fáze \_\_\_\_\_ 46

Časté přestávky v kroku \_\_\_\_\_ 47

Známky uvolnění \_\_\_\_\_ 48

Vnitřní stopa \_\_\_\_\_ 50

Ustupování na holeň \_\_\_\_\_ 51

Tréninkový plán nebo skutečnost  
– co je důležitější? \_\_\_\_\_ 51

**Prodloužené chody  
a shromáždění** \_\_\_\_\_ 54

**Lonžování** \_\_\_\_\_ 56

**O dogmatech a mýtech** \_\_\_\_\_ 57

Celé a poloviční zádrže \_\_\_\_\_ 57

Ježdit „křížem“ \_\_\_\_\_ 57

**Problémy, příčiny, řešení** \_\_\_\_\_ 60

**Takt a uvolněnost** \_\_\_\_\_ 60

Můj kůň je ze začátku hodiny  
ztuhlý \_\_\_\_\_ 60

Chyby v taktu na začátku  
hodiny \_\_\_\_\_ 63

Kůň chodí lépe na  
začátku hodiny \_\_\_\_\_ 65

Chyby v taktu ke konci hodiny \_\_\_\_\_ 67

Začne být veselý až na konci  
hodiny \_\_\_\_\_ 68

Proč můj kůň kráčí širokou  
stopou v plných chodech? \_\_\_\_\_ 69

Prostorný krok jen na zahozené  
otěži \_\_\_\_\_ 71

Ztráta taktu v kroku \_\_\_\_\_ 73

Ztráta taktu v klusu \_\_\_\_\_ 76

Nechtěné nacválání z klusu \_\_\_\_\_ 78

**Přilnutí** \_\_\_\_\_ 80

Kůň nad otěží \_\_\_\_\_ 80

Problémy s jazykem –  
kůň za otěží \_\_\_\_\_ 83

Stálé přilnutí zcela chybí \_\_\_\_\_ 85

Příliš silné přilnutí \_\_\_\_\_ 86

Příliš slabé přilnutí \_\_\_\_\_ 88

Kůň nereaguje na otěž \_\_\_\_\_ 89

Přilnutí chybí při zastavení _____	91
Obtíže s couváním _____	91
<b>Křivý kůň, v zátylku zborcený</b> _____	95
Kůň je křivý obzvláště na jednu ruku _____	95
Kůň je křivý na obě ruce _____	98
Kůň je křivý při zkrácení _____	100
Kůň je křivý při couvání _____	101
Obtíže při postavení k ruce _____	103
Kůň se bortí v zátylku _____	105
Sjíždíš v sedle na vnější stranu _____	108
Borcení v zátylku v postavení dovnitř plec _____	110
<b>Obraty a ohýbání</b> _____	113
Chybné ohýbání _____	113
Záď vypadává z obratu _____	115
V obrazech chybí stejnoměrné přilnutí _____	116
Nepřavidelný obrat kolem záde za pochodu a na místě _____	116
<b>Cval</b> _____	119
Vymknutí se z držení při nacválání _____	119
Vznětlivé nacválání _____	120
Přeskakování do cvalu křížem a do kontrakvalu _____	122
Kůň přejde náhle do zastavení _____	124
Rozložený cval _____	125
Obtíže při kontrakvalu _____	127
<b>Neklid a nepřiměřené reakce</b> _____	130
Neklid při nasedání a sesedání _____	130
Neklid při zastavení _____	131
Nepřiměřené reakce _____	134
Lekavost _____	136

## Díl II.

<b>Výcvik ve skákání</b> _____	138
<b>Postřehy ke skokovému ježdění</b> _____	138
<b>Letmý přeskok</b> _____	141
Jak naučíš koně letmý přeskok? _____	141
Pomůcky při letmém přeskoku _____	142
<b>Návyk na bariéry a stojany</b> _____	146
<b>Lehký sed</b> _____	148
<b>Sed skokového jezdce</b> _____	150
<b>Trénuj oko</b> _____	154
<b>Skoková gymnastika</b> _____	159
<b>Kolmé a výškošírkové skoky</b> _____	161
<b>Skákání ve volnosti</b> _____	166
In-and-out kombinace (bez mezicvalového skoku) _____	170
Maximální požadavky _____	170
<b>Jak jezdit parkúr stupně L</b> _____	173
Prohlídka parkúru a příprava na opracovišti _____	173
Vjezd a pozdravení _____	175
V parkúru _____	176
<b>Problémy, příčiny, řešení</b> _____	181
Fixace na vjezd do kolbiště _____	181
Kůň si „nezatáhne“ na skok _____	184
Kůň chvátá _____	186
Odmítání poslušnosti _____	190
Vynesení, vybočení _____	192
Kůň skáče ploše, bez hřbetu _____	194
Křivka letu je příliš vysoká a krátká _____	199
<b>Závěrečná poznámka</b> _____	201
<b>Rejstřík</b> _____	203