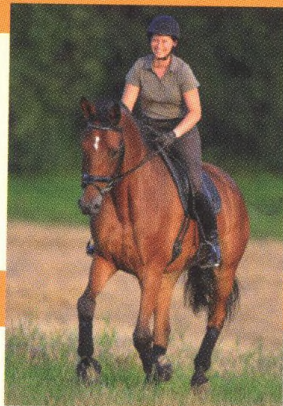


# Obsah

## HRAZENO Z DOTACE JIHOČESKÉHO KRAJE

### Jezdit může každý 4

- Pro dospělé platí jiná pravidla 5
- Specialisté na výuku začátečníků 7
- Intenzivní kurzy pro začátečníky 8
- Trocha teorie nikoho nezabije 10



### V jezdecké škole 12

- Výběr jezdecké školy 13
- Kvalifikovaný učitel s certifikáty 14
- Investice je třeba propočítat 14
- Jízdárny a zařízení 15
- Školní koně a vhodné podmínky držení 16
- Jak nalézt vhodnou jezdeckou školu 17
- Základní výbava jezdce 18



### Bezpečné zacházení s koněm 20

- Klid a suverenita 21
- Navázání kontaktu a pozdrav 22
- Nasazování ohlávky 23
- Vodění na ohlávce 24
- Jak správně vázat koně 26
- Čištění a péče 26
- Pojízdě 31
- Čistota a pořádek 31

### Od osedlání k nasednutí 32

- Nasedlání a odsedlání 33
- Nauzdění a oduzdění 35
- Příprava k nasedání 36
- Nasedání a sesedání 36



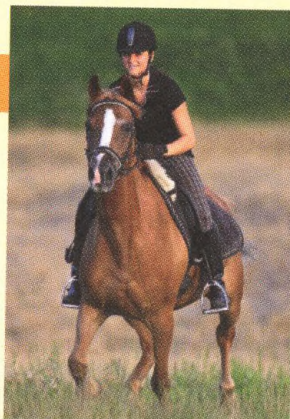
## Nácvik sedu s koněm i bez něj 38

- Naučit se cítit 39
- Stabilita a uvolněnost 42
- Cviky ze země jako průprava k drezurnímu sedu 43
- Lehký sed a jeho formy 49
- Cviky ze země k lehkému sedu 50
- Chybný sed a jeho následky 52
- Rovnováha v pohybu 53
- Výuka sedu na lonži 53
- Výuka sedu na školicím oválu 56
- Příprava na jezdecké vyučování 57



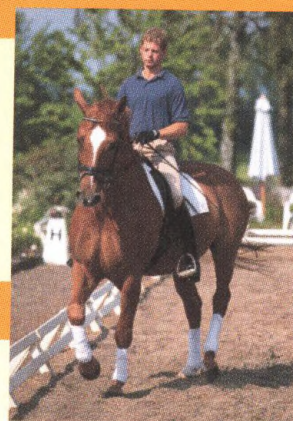
## Dávání pomůcek 58

- Jezdec shromažďuje koně 59
- Pomůcky vahou 60
- Pomůcky holeněmi 65
- Pomůcky otěžemi 68
- Souhra pomůcek 72
- Vedlejší pomůcky 73
- Využití bičíku v základní výuce 76



## Jízda ve všech chodech 78

- Skupinové ježdění 79
- Ve čtyřtaktním kroku 82
- Ve dvoufázovém klusu 84
- Ve trojtaktním cvalu 92



## Základní cviky a lekce 98

- Gymnastikování a poslušnost 99
- Změna směru, sestavení a ohnutí 100
- Přechody (změny ruchu), zádrže a zastavení 106
- Samostatné ježdění 110
- Ježdění na pomůčkách s citem 111
- Jízdárenské figury 114

Dodatky 120