



Obsah	6
Poděkování	8
Předmluva německého nakladatele	9
Úvod	10
Klasické jezdectví	12

JEZDEC

1. Fyzické aspekty

Fyzické předpoklady	15
Držení těla	15
Soulad	16
Tělesná výška a hmotnost	16
Sport a fyzioterapie	17

2. Mentální postoj

Emocionální rovnováha	17
Naše láska ke koním	18
Pile	20
Soustředění	21
Osobní disciplína	21

3. Ochota se vzdělávat

Četba	23
Sledování videa	24
Pozorování ostatních jezdců	24

4. Cíle

Základní otázky	24
-----------------	----

5. Jezdecký oděv

Od hlavy k patě	25
-----------------	----

6. Výběr instruktora jezdectví

Lidské kvality	27
Odborné kvality	27
Způsobilost k trénování	28

7. Jezdcův sed

Hlava	29
Trup	30
Paže a ruce	30
Nohy a chodidla	30
Dýchání	31

15 KŮŇ

8. Výběr koně

Výběr vhodného plemene	34
Původ	35
Pohlaví	37
Věk	37
Charakter	37
Zdraví	38
Velikost koně	38
Potenciál koně a pohodlí jezdce	38
Barva	41
Cena	41
Dobrá rada	41
Úspěšná a neúspěšná koupě	42

9. Péče o koně a jeho výživa

Péče	43
Krmení	43

10. Volba ustájení

V zařízení vašeho trenéra	44
Jezdecký klub/jezdecká škola	44
Nájemní stáj	44
Na farmě	45
Doma	45
Minimální požadavky na prostředí pro ustájení vašeho koně	47

11. Výstroj koně

Obnosek a lonže	47
Uzdečka a nánosník	47
Drezurní sedlo	48
Pákové udlílo a pákové stihlo	48
Bičik, lonžovací bič a tušířka	48
Ostruhy	50
Kamaše	51
Deky	51
Historická sedla a tradiční výstroj	51



VÝCVIK KONĚ

12. Remonta

Začínáme lonžovat	53
První zkušenost se sedlem	56
První zkušenosti s uzděním	58
První nasednutí	59
Postupné navykání na jezdcevy pomůcky	62
Poprvé bez lonže	64
Lehký klus	68
Obrat kolem předku na ruce	68
Couvání	70
Ustupování na holeň	71
Jezdcevy pomůcky váhou	71
Závěrečné úvahy o základním výcviku	73

13. Mladý jezdcecký kůň

Význam jízdařských cviků	75
Dovnitř plec	78
Dovnitř záď	80
Poloviční překrok	82
Kontra-dovnitř záď	83
Obrat kolem předku	83
Intenzivní ohýbání	87
Úloha otěží	87
Několik úvah o gymnastikování	87
Příklad gymnastikování	88
Chiropraxe pro koně	91
Krk koně	92
Držení otěží	95
Ostruhy	96
Přechod od stihla k pákovému udidlu	99
Zastavování	103
Výuka piafy	104
Cvalová práce	112
Kontracval	112
Španělský krok	116
Pokleknutí	120
Letmá změna cvalu (přeskok)	122

Přechody

Nánosník	128
Pomocné otěže	130
Vyvazovací otěže	130
Otěže průvlečné a průběžné	131
Souhrn	135

14. Pokročilý kůň

Pašáž	137
Piruety	140
Řady přeskoků	144
Prodloužení v klusu a ve cvalu	147
Couvání jako hodnocení výcviku i jako výcvikový nástroj	149
Kontrolní ukazatel – krok	149
Souhrn	151

15. Vycvičený kůň

Španělský klus	153
Cval na místě	154
Zdokonalování piafy	154
Leváda a pesáda	157
Úvahy o cvicích nad zemí	158
Ježdění na samotném pákovém udidle	160
Kontrolní ukazatel – nohy koně	162
Skutečné shromáždění	162
Virtuozita	165
Dosahování úspěchu a radosti v práci současně	165

Poznámky závěrem

	166
--	-----

53 ANATOMIE 170

Základy anatomie

Kostra	170
„Horní kontrakční systém“	174
Svalstvo	177
„Spodní kontrakční systém“	179
Svaly krku	180
Svaly spodní strany krku	180
Svaly zádi a zadních končetin	182
Funkční souhra kosterní a svalové soustavy a její důsledky pro korektní výcvik	183
Etické zásady	189

O autorce

191