

# Obsah

PODĚKOVÁNÍ \_\_\_\_ 3

ÚVOD \_\_\_\_ 5

**KAPITOLA PRVNÍ****Ústroj jezdce, výstroj jezdce a koně \_\_\_\_ 7**

1. 1. Ústroj a výstroj jezdce, ochranné pomůcky \_\_\_\_ 7

1. 2. Výstroj koní a její využití, ochranné pomůcky \_\_\_\_ 9

**KAPITOLA DRUHÁ****Bezpečnostní pravidla \_\_\_\_ 38**

2. 1. Bezpečnostní pravidla na jízdárně \_\_\_\_ 38

2. 2. Bezpečnostní pravidla na opracovišti a na závodech \_\_\_\_ 39

2. 3. Bezpečnost na veřejné komunikaci \_\_\_\_ 41

**KAPITOLA TŘETÍ****Základní a pokročilý výcvik jezdce \_\_\_\_ 43**

3. 1. Korektní sed jezdce a jeho působení na koně \_\_\_\_ 43

3. 2. Vhodné použití pomůcek \_\_\_\_ 47

3. 3. Základní a pokročilý výcvik jezdce \_\_\_\_ 52

**KAPITOLA ČTVRTÁ****Vlastní příprava jezdce na ZZVJ \_\_\_\_ 73**

4. 1. Vlastní příprava jezdce na ZZVJ \_\_\_\_ 73

4. 2. Rady a tipy, jak se co nejlépe připravit na ZZVJ, od absolventů a trenérů \_\_\_\_ 76

**KAPITOLA PÁTÁ****Základní znalosti o ČJF a FEI \_\_\_\_ 82**

5. 1. Základní znalost o ČJF a FEI, historie jezdeckého sportu \_\_\_\_ 82

5. 2. Základní znalost všeobecných pravidel jezdeckého sportu \_\_\_\_ 83

**KAPITOLA ŠESTÁ.****Jezdecké disciplíny a etika \_\_\_\_ 87**

6. 1. Jezdecké disciplíny ve zkratce \_\_\_\_ 87

6. 2. Etika ke koním a druhým jezdčům \_\_\_\_ 91

**KAPITOLA SEDMÁ****Všestranný tréninkový plán \_\_\_\_ 93**

7. 1. Tréninkový plán \_\_\_\_ 93

**VYPRACOVANÉ OTÁZKY ZZVJ \_\_\_\_ 98**