

Obsah

Předmluva	9
Úvod	10
Základní aspekty jezdectví	15
Filozofické úvahy	18
Cíle drezurního výcviku založené na biomechanice koně	27
Tři pilíře výcviku	30
Principy výcviku	33
Princip abecedy	35
Princip kořenů	36
Princip vody	36
Princip aikido	38
Princip keramiky	39
Princip léku	40
Princip ping-pongu	41
Princip rohu	45
Princip udržení linie	45
Prostor a výstroj	48
Uzdečka	50
Lonžovací obnosek	51
Lonžovací obříšník	52
Lonž	53
Bič	53
Lonžovací bič	54
Ostruhy	54

Gymnastické principy systému výcviku – výlet do historie	59
Thomas Blundeville (přibližně 1522–1606)	61
William Cavendish, vévoda z Newcastle (1592–1676)	63
Ernst Friedrich Seidler (1798–1865)	64
Gustav Steinbrecht (1808–1885)	67
Alexis François L'Hotte (1825–1904)	68
„Předpisy Španělské jezdecké školy“ (1898)	69
Výcviková škála (1912)	71
Biomechanika zádě	87
Stromový diagram gymnastiky koně	89
Stavební bloky systému – specifická cvičení	96
Šest základních požadavků na koně	98
<i>Pohyb dopředu</i>	99
<i>Přechody do nižšího chodu</i>	100
<i>Obraty</i>	102
<i>Ohýbání, flexe</i>	103
<i>Stranové pohyby</i>	105
<i>Couvání</i>	107
Šest testů zadních nohou	109
Základní přechody.....	112
<i>Obvyklé chyby</i>	123
Sítě pomůcek	127
Kruh pomůcek – základy teorie	128
<i>Vytvoření nervových spojení mezi mozkem a určitými svalovými skupinami</i>	129
<i>Navázání kontaktu mezi jednotlivými uzly sítě</i>	132
<i>Odstraňování překážek bránících volnému proudění energie</i>	134
Prostupnost pomůcek jako indikátor gymnastického rozvoje	137
Cvičení na zlepšení prostupnosti pomůcek	139
<i>Tabulka cvičení na prostupnost pomůcek</i>	143
Základní dovednosti jezdce	148
Sed	148
Cit	150
Myšlení	154

Sed a pomůcky – příklady jejich aplikace v praxi	157
Základy	157
Pomůcky otěží	165
Pomůcky stehnem	169
Pomůcky kolenem	170
Pomůcky holeně	172
Pomůcky sedu (křížem)	173
Váhové pomůcky	174
Tradice starých mistrů	180
Ježdění s lonžovacím obnoskem	180
Našlápnutí do třmenu jako pomůcka váhou	191
<i>Našlápnutí třmenu bez podpory otěží: A našlápnutí</i>	192
<i>Našlápnutí třmenu se současným působením stejnostranné otěže: B našlápnutí</i>	194
<i>Našlápnutí třmenu za současného působení diagonálních pomůcek otěží: C našlápnutí</i>	194
<i>Našlápnutí třmenu za současného působení pomůcky oběma otěžemi: D našlápnutí</i>	195
Sekvence našlápnutí do třmenu	195
Závěr a výhled do budoucna	203
Přílohy	211
Slovník pojmů	212
Literatura	216
Doporučená literatura	218
Užitečné odkazy a adresy	220
Rejstřík	221