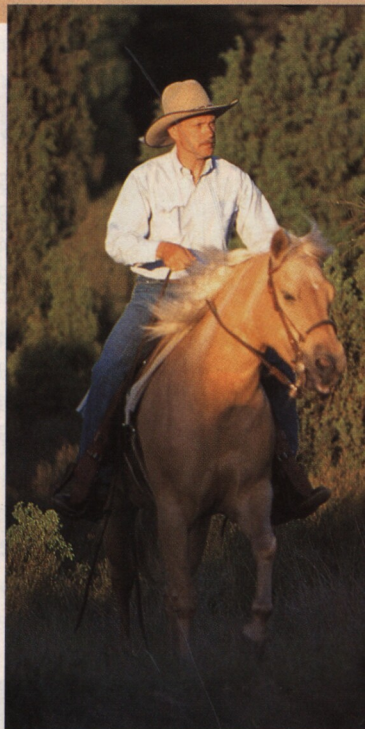


Obsah

- ▶ 5 Vaquero!

Porozumět ježdění ▶ 9

- ▶ 9 Westernové ježdění – ale správně!
- ▶ 12 Dobrá jezdecká technika – co to je?
- ▶ 16 Jak se člověk naučí jezdit?
- ▶ 18 Osobní plán výuky
- ▶ 22 Smysluplná a logická náplň výuky
- ▶ 24 Past odborného názvosloví!
- ▶ 26 Umění povolit
- ▶ 28 Dorozumění pomocí signálů (pomůcek)
- ▶ 31 Rovnováha
- ▶ 31 Naučit se cítit
- ▶ 33 Uvědomit si rytmus
- ▶ 34 Uvědomit si držení těla
- ▶ 35 Střídání soustředění a mentálního odpočinku
- ▶ 35 Nemýlit, nerušit a neomezovat koně
- ▶ 36 Jak se autodidakticky opravují chyby?
- ▶ 38 Jiné způsoby ježdění, různé disciplíny – znamená to také rozdílnou jezdeckou techniku?
- ▶ 40 Cit pro tělo a povahu koně
- ▶ 42 „Pět základních částí“ těla koně
- ▶ 45 Dvě „zlaté linie“
- ▶ 46 Způsob určuje funkčnost
- ▶ 48 Ležerně, ale ne nedbale



Vysvětlení jezdecké techniky ▶ 52

- ▶ 52 Člověk není k ježdění uzpůsoben
- ▶ 53 Praktické využití jezdecké techniky
- ▶ 62 Funkční držení těla v rovnováze
- ▶ 64 Působení holení
- ▶ 68 Působení a držení otěží
- ▶ 72 Sed a působení váhy
- ▶ 80 Povelů nebo zvukové signály



Chybné držení těla a korektury ▶ 82

- ▶ 85 Zlepšení polohy nohou
- ▶ 88 Zažité chybné držení těla
- ▶ 89 Převzetí rytmu koně

Osm cviků k lepšímu ovládnání koně ▶ 94

- ▶ 95 Ježdění v přímém ohnutí
- ▶ 99 Ježdění v nepřímém ohnutí
- ▶ 104 Obraty kolem předku a kolem zádě
- ▶ 109 Neck reining nebo přechod od obouručního k jednoručnímu držení oštěží
- ▶ 114 Couvání
- ▶ 118 Přechody krok – klus – krok
- ▶ 124 Nacvávání z kroku a ze stoje
- ▶ 129 Zastavení ze cvalu – stop

Rejstřík ▶ 135

