

# Obsah

Předmluva .....7

Úvod.....8

**Klíčové problémy  
drezury .....11**

Psychické aspekty .....	12
Ochočení.....	12
Učení.....	13
Typické učební schéma .....	14
Procvičování.....	14
Závěr .....	15
Návrh na zlepšení.....	15
Přirozená křivost.....	15
Příčiny .....	15
Projevy při práci .....	16
Co cítí jezdec .....	16
Narovnání .....	17
Závěr .....	18
Rovnováha .....	18
Přirozená rovnováha.....	18
Shromáždění .....	19
Závěr .....	22
Gymnastika .....	24
Zarolování.....	24
Důsledky zarolování.....	25
Řešení: natažené držení těla .....	28
Závěr .....	34

**Ruce .....37**

Oficiální používání rukou .....	38
Držení otěží a pozice	
ruky .....	38
Vydržující pomůcky otěží .....	38
Zadržující pomůcky otěží.....	39
Problémy s hubou .....	40
Závěr .....	40
Problematika „dostat koně na otěž“ .....	41
Napětí místo ztuhlosti .....	41
Týl jako sídlo odporu?.....	42
Závěr .....	43
Pohled do historie .....	44
Alternativa .....	45
Postup u bezproblémového koně .....	46
Postup u koně, který jde nad otěž.....	51
Postup u koně, který si lehá do otěže .....	53
Postup u koně, který se roluje.....	55
Bilance .....	55
Práce na uzdě .....	56
Působení páky .....	56
Alternativa.....	57
Historie „nízké ruky“ .....	64
Obraty .....	67
Analýza oficiální nauky .....	67
Učení koně na přiloženou otěž.....	68

Pohled do dějin .....	70
Bilance .....	71
Závěr.....	71
Kůň „na otěži“ .....	71
Klidné nesení hlavy.....	72
Postup jak dostat koně „na otěž“ .....	72
Působení rukou .....	72
Dopad na drezurní pravidla .....	73

**Holeně .....75**

Pohyb vpřed.....	76
Posuvná síla .....	76
Kmih a impulzivnost .....	78
Škola pomůcek holeněmi .....	79
Závěr .....	80
Ohnutí .....	81
Anatomické základy .....	81
Co cítí jezdec .....	82
Průběh pohybu.....	83
Závěr .....	84
Došlapování zadních nohou pod tělo .....	85
Působení rukou .....	85
Působení sedu .....	86
Působení holení.....	86
Závěr .....	92