

# Obsah

<i>Úvod</i>	9	Nácvik sedu na stojícím koni a v kroku	45
Co budete potřebovat?	14	Uvolňovací cvičení v sedle	
Koně	14	na stojícím koni a v kroku	47
Výstroj koně	15	Seskočení přednožkou	50
Prostory	21	Seskočení zánožkou	51
Jízdárna	21	Nácvik sedu ve cvalu	52
Lonžovací kruh	22	Nácvik sedu v klusu	55
Překážkový materiál	23	Práce na jízdárně	57
Přidružené prostory	23	Vlastní nasedání a sesedání	57
		Vykročení, zastavení	58
<i>Kurz jezdeckví</i>	24	<i>2. lekce</i>	60
Metodika	26	Fáze pohybu končetin koně	61
		Teorie druhé lekce	62
		Teorie primárních pomůcek	62
		Pomůcky k vykročení	62
		Pomůcky k zastavení	62
		Pomůcky k obratu okolo zádě	63
<i>1. lekce</i>	28	Praxe druhé lekce	63
Teorie první lekce	30	Praxe na lonžovacím kruhu	63
Nasednutí a sesednutí	30	Cvičení s míčem	63
Chody koně	33	Seskování z koně v klusu	64
Krok	33	Praxe na jízdárně	65
Cval	34	Procvičování obrátů	65
Klus	35	Procvičování pomůcek	
Sed jezdce	36	pro zvýšení ruchu	66
Sed jezdce na stojícím koni	36	Procvičování pomůcek	
Sed jezdce v kroku	40	pro zvýšení chodů (přechod	
Sed jezdce ve cvalu	41	do vyššího chodu) a zpět	67
Sed jezdce v klusu	42	Procvičování základních	
Bezpečnost	44	jízdářských figur	68
Praxe první lekce	45		
Práce na lonžovacím kruhu	45		



<i>3. lekce</i>	70	<i>6. lekce</i>	98
Teorie třetí lekce	72	Teorie šesté lekce	99
Mechanika pohybu koně ve skoku	72	Pomůcky, pomůckový aparát	100
Praxe třetí lekce	73	Pomůcky všeobecně	101
Praxe na lonžovacím kruhu	73	Zvukové pomůcky	101
Kavalety a nízký skok na kruhu	73	Pomůcky otěžemi	101
Praxe na jízdárně	75	Pomůcky holení	104
Kavaletová a skoková práce	77	Pobízející holeň	105
Praxe na vyjíždkách	77	Pobízející holeň v rámci jednoho chodu (pro zvýšení ruchu)	105
		Pobízející holeň pro změnu chodu	106
<i>4. lekce</i>	78	Omezující působení holení	106
Teorie čtvrté lekce	80	Holeň varovná	106
Opakování	80	Holeň působící do strany	106
Taktilní komunikační zóny	80	Vztah komunikačních zón a pomůcek	106
Koncentrická dynamika	81	Udílení pomůcek v klasickém ježdění	107
Lehký sed, lehký klus	83	Pomůcky hmotností a sedem	107
Praxe čtvrté lekce	83	Pomůcky holení	108
Praxe na lonži	83	Držení a používání otěží	109
Lehký sed na lonži	84	Umělé pomůcky – ostruhy a bičík	112
Jednoduché naskakování na stojícího koně	85	Používání pomůcek při ježdění	114
Praxe na jízdárně	86	Obraty	115
„Zónování“	86	Obrat okolo předku	115
Koncentrická dynamika	87	Obrat okolo zadě	116
Nácvik lehkého sedu a lehkého klusu na jízdárně	88	Vykročení	117
Praxe v terénu	89	Zastavení	117
Doba trvání	89	Změny ruchu	117
		Změny chodů	118
		Změny směru jízdy, vyjíždění rohů	118
		Couvání	119
		Pohyb do strany	
<i>5. lekce</i>	90	– ustupování na holeň	120
Teorie páté lekce	92	Praxe šesté lekce	121
Voltiž	92	Praxe na lonžovacím kruhu	121
Praxe páté lekce	92	Klidná ruka, pasivní přilnutí	121
Gymnastika v sedle	92	Praxe na jízdárně	123
Seskakování a naskakování	93	Cíl práce na jízdárně	123
Doba trvání	96	Nácvik pasivního přilnutí, přistavení koně k ruce	123
		Nacvávání v rohu a na diagonále	125
		Zlepšování obrátů a couvání	127
		Praxe v terénu	127



<i>7. lekce</i>	128	Pasády v postavení obratu okolo zádě	169
Teorie sedmé lekce	129	Pasády v postavení obratu okolo předku	169
Ohýbací sed	129	Od stěny ke stěně ustupováním na holeň	170
Další jízdářenské figury	131	Ustupování na holeň na stěně	170
Skákání	143	Dovnitř plec	
Mechanika skokového pohybu koně	143	před rohem krátké stěny	171
Teorie sedu při skákání	144	Dovnitř plec na dlouhé stěně	171
Praxe sedmé lekce	145	Kontra dovnitř plec	171
Ježdění jízdářských figur	145	Dovnitř plec na kruhu	172
Skákání	147	Traverz	172
		Renverz	173
		Poloviční překrok (traverzála)	174
		Praxe v terénu	175
<i>8. lekce</i>	150		
Teorie osmé lekce	151	<i>10. lekce</i>	176
Přilnutí pasivní a aktivní	151	Teorie desáté lekce	177
Změny ruchu	152	Popis uzdy	177
Změny cvalu	153	Stihlové udidlo	178
Praxe osmé lekce	154	Pákové udidlo	178
Nácvik aktivního přilnutí, regulace ruchu	154	Funkce stihla	179
Jednoduchá změna cvalu	155	Funkce páky	179
Praxe v terénu	157	Volba pákového udidla	180
		Držení uzdy	180
		Vedení uzdou	181
<i>9. lekce</i>	162	Praxe desáté lekce	182
Teorie deváté lekce	163	Uzdění	182
Ustupování na holeň	164	„Trénink nasucho“	182
Dovnitř plec	165	Jízdářské cviky s uzdou	182
Traverz, neboli dovnitř zádě	166	Ježdění s uzdou v terénu	183
Renverz	167		
Poloviční překrok (traverzála)	167	<i>Závěr</i>	185
Praxe deváté lekce	167	Rejstřík	186
Obrat okolo předku	167	Slovníček odborných pojmů	192
Obrat okolo zádě	168	Seznam použité a doporučené literatury	202
Ustupování na holeň	168		
Cvičení	169		
Spojování obrátů okolo předku a zádě v zastavení	169		