

Obsah

4	Poděkování	
6	O této knize	
8	Klasické? Barokní? Cirkusové? Nebo jak?	
	
10	JEZDEC —	
	DŮLEŽITÉ VLASTNOSTI	
11	Tělesné aspekty	
11	Fyzické předpoklady	
11	Držení těla	
12	Koordinace	
12	Tělesná výška a hmotnost	
13	Sport a fyzioterapie	
14	Vnitřní nastavení	
14	Vnitřní rovnováha	
15	Láska ke koni	
16	Píle	
16	Soustředěnost	
17	Sebedisciplína	
19	Ochota se stále učit	
19	Četba	
19	Sledování videa	
20	Sledování jiných jezdců	
21	Cíle	
21	Základní otázky	
22	Výstroj jezdce	
22	Od hlavy po paty	
23	Výběr instruktora jezdeckví	
23	Lidské kvality	
24	Odbornost	
24	Pedagogické schopnosti	
25	Sed jezdce	
25	Hlava	
25	Trup	
27	Paže a ruce	
27	Nohy	
27	Dýchání	
	
28	KUŇ — DŮLEŽITÝ ZÁKLAD	
29	Výběr koně	
29	Výběr vhodného plemene	
31	Původ	
32	Pohlaví	
33	Věk	
	
34	Charakter	
34	Zdravotní stav	
35	Velikost koně	
36	Potenciál koně a pohodlí jezdce	
37	Barva	
37	Cena	
37	Poradenství	
38	Koupě a nevhodná koupě	
39	Péče a krmení koní	
39	Čištění	
39	Krmení	
40	Výběr jezdecké stáje	
43	Výstroj koně	
43	Obnosek a lonže	
43	Obnosek a nánosník	
44	Drezurní sedlo	
44	Uzda	
45	Bičik, lonžovací bič, tušířka	
46	Ostruhy	
46	Kamaše	
46	Deky	
46	Historická sedla a tradiční výstroj	
	
48	VÝCVIK KONĚ — REMONTY	
49	Remonta	
49	První lonžování	
52	První nasedání	
54	První nauzdění	
56	První nasednutí	
58	Navykání na jezdcovy pomůcky	
59	První samostatné ježdění	
62	Lehký klus	
62	Ustupování zadí na ruce	
64	Couvání	
65	Ustupování na holeň	
65	Pomůcky váhou	
66	Závěrečné úvahy o základním výcviku	
	
68	VÝCVIK MLADÉHO JEZDECKÉHO KONĚ	
69	Mladý jezdecký kuň	
69	Význam jízdářských figur	
71	Dovnitř plec	
72	Travers (dovnitř zád')	
73	Traverzála (poloviční překroky)	



74	Renvers	133	Prodloužení jako zkouška
75	Ustupování zádí na kruhu	133	Kontrolka – krok
77	Intenzivní ohýbání	
77	Funkce otěží	136	VYCVIČENÝ KŮŇ —
77	Úvahy o gymnastice		SPECIÁLNÍ CVIKY
79	Příklady gymnastických cviků	137	Cviky pro vycvičeného koně
81	Fyzioterapie u koní	137	Španělský klus
82	Koňský krk	138	Cval na místě
84	Držení otěží	138	Zdokonalování piafy
86	Ostruhy	141	Leváda
87	Přechod z uzdečky na plnou uzdu	143	Úvahy o školních skocích
90	Zastavení	144	Ježdění na páce
91	Nácvik piafy	145	Kontrolka – končetiny koně
99	Cvalová práce	145	Skutečné shromáždění
99	Kontracval	148	Brilance
102	Španělský krok	
105	Poklona (kompliment)	152	ZÁKLADY ANATOMIE KONĚ
107	Letmá změna cvalu	154	Kostra koně
109	Přechody	156	Horní oblouk napětí
111	Nánosník	158	Svalovina koně
114	Pomocné otěže	159	Dolní oblouk napětí
	160	Krční svaly
120	VÝCVIK POKROČILÉHO KONĚ	162	Svaly zádě a zadní končetiny
121	Pokročilý kůň	163	Funkční souhra kostry a svaloviny
121	Pasáž	
125	Piruety	168	ÚPLNĚ NA KONEC
128	Přeskokové řady	169	Devět etických zásad přátel koní
131	Prodloužení klusu a cvalu	170	O autorce