

Obsah

Úvod	11
Proměna vlastního koně	12
Gymnastický trénink: hlavní úkol práce na ruce	15
Hra s rovnováhou	15
Uvolnění	18
Budování svalů	19
Rovnováha	19
Uvědomění si vlastního těla	20
Sebevědomí	20
Co se člověk naučí?	22
Vybavení	25
Obnosek	25
Udidlo	30
Tušírka	31
Pochvala	31
Začínáme	33
Základní pozice	33
Vedení na uzdečce	34
Držení tušírky	39

Pomůcky.....	41
Základní cviky na udidle.....	41
Zvednutí hlavy.....	42
Snížení hlavy.....	42
Ohnutí do strany.....	46
Základní cviky na obnosku.....	50
Kůň v pohybu.....	53
Preferovaná strana.....	53
Méně je více.....	53
Jasná pravidla pro vedení a pohyb dopředu.....	54
Krok jako základní chod.....	54
Rozcházíme se.....	55
Zastavení.....	58
Dávání pomůcek na obnosku.....	58
Problém: Kůň nezastaví.....	58
Couvání.....	63
Rutinování a sbírání zkušeností.....	63
Vysvětlení drezurních figur.....	65
Přímo (celá jízdárna).....	65
Velký kruh.....	67
Malý kruh.....	67
Od stěny ke stěně.....	67
Vlnovka o třech obloucích.....	69
Půl jízdárny a čtverec.....	69
Ze středu (střední čára).....	70
Různé způsoby změny směru.....	70
Přistavení, ohnutí, pohyb vpřed.....	73
Na kruhu.....	74
Kolik ohnutí je správně?.....	77
Nejčastější chyby, kterých se můžete dopouštět.....	79
Pomůcky na obnosku.....	81
Podšlápnutí se na malém kruhu.....	83

Problém: Kůň nereaguje	84
Problém: Kůň uhýbá ven a noha dopadá příliš za těžiště	86
Problém: Kůň uhýbá levou zadní nohou dovnitř a nešlape pod těžiště.....	88

Dovnitř plec..... 91

Důležitost dovnitř plece	91
Rovnoměrné ohnutí?	93
Příprava	94
Provedení.....	96
Dovnitř plec na čtyřech stopách	100
Kontra dovnitř plec.....	100
Cviky pro další rozvoj	101
Klus	104
Naklusání a přechody	104

Renvers (kontra dovnitř zád', zád' ke stěně)107

Příprava.....	107
Krok 1: Obrat okolo předku	108
Krok 2: Rozšíření	109
Krok 3: Renvers na malém kruhu	109
Renvers na rovné linii	110

Travers (dovnitř zád')115

Provedení	115
Od dovnitř zádi na malém kruhu ke krokové piruetě	116
Travers z dovnitř plece.....	119

Poloviční překrok (traverzála)..... 123

Jak vypadá poloviční překrok	123
Příprava a provedení	124
Poloviční překrok na obnosku	126

Kombinování stranových cviků	129
Výběr variant	129
Vlnovka se stranovými cviky	129
Jednou a dvakrát od stěny ke stěně se stranovými cviky	130
Osmička se stranovými cviky	130
Dovnitř plec a poloviční překrok	133
V kruhu změnit směr se stranovými cviky	133
Trojúhelník	133
Osmička ze čtverců	134
Práce na dvou stopách s využitím celé jízdárny	135
Další možné kombinace	138
Pokročilé cviky	141
Výraz a radost z práce	141
Přechody	142
Naklusání ve stranové práci	142
Přechod zpět do kroku	143
Houpačka	145
1. Shromážděný krok	146
2. Shromážděné zastavení	146
3. Couvání	146
Cíle	148
Pohled do budoucnosti	151
Kam až můžete dojít?	151
S nadšením až do nebeských výšin	152
Hlavní hrdina	157
Malcolmův příběh	157
Malcolmova záchrana a proměna	157