

5	Nejraději venku	31	Bezpečnost především
6	PŘÍRODA – odhalit krásy přírody s koněm	34	SPECIÁLNĚ Vždy v týmu – klidné a bezpečné vyjíždky v terénu
8	Proč tak ráda jezdím v terénu	36	BEZ PROBLÉMŮ VODOU – osvěžující změna
8	Změna pro drezurní koně	38	Navykání na vodu
9	Všestranný základní výcvik mladých koní	38	Povinný úkol
10	Navykání na okolí	38	Zpočátku za vodícím koněm
10	Jistota došlapu	40	Nejdříve v kroku, pak v klusu a nakonec ve cvalu
11	Silový a kondiční trénink	42	SPECIÁLNĚ Greta a Scrabble ve vodě
11	Přínos pro jezdce	44	SPECIÁLNĚ Potěšení z vody na vyjíždce
11	Vyjíždky za každého počasí a v každém ročním období	46	NÍZKÉ PŘEKÁŽKY – v terénu
12	SPECIÁLNĚ Rozmanité vyjíždky po celý rok	48	Příprava na skákání
14	V TERÉNU – uvolněné ježdění	48	Začínáme vždy v kroku
16	Základní pravidla	50	Uvolnění v lehkém klusu
16	Výstroj jezdce	50	Přípravná cvalová práce
17	Výstroj koně	52	Kontrolované ježdění a zastavení
18	Nikdy sám	52	Shrnutí
19	Vyjíždka ve skupině	53	Skákání překážek
19	Sestavení skupiny	53	Základní pravidla
23	Ohleduplnost	55	Shrnutí
23	Udržovat odstupy	56	Sed podle Chrise Bartla zvaný „Oh shit“
23	Zahřívací fáze	56	Co na to potřebuje jezdec
24	Sed a působení jezdce	57	Přírodní překážky
25	Půdní podmínky	57	Zvlněná dráha
25	Tempo	58	Kmeny stromů
27	Spořádané zádrže	60	Plůtky
27	Pryč od skupiny	61	Příkopy
29	Malé a velké kruhy	63	Shrnutí
29	Obrat okolo předku	64	Výskok a seskok
29	Výměna předního jezdce	66	Shrnutí
29	Ježdění po silnici	68	SPECIÁLNĚ Nízké terénní skoky
30	Přecházení silnice		



- 70 **SPECIÁLNĚ** Plůtky v různých provedeních
- 71 **SPECIÁLNĚ** Závodní překážky pro pokročilé
- 72 Skoky do vody a z vody**
- 73 Příprava
- 74 Jak postupovat?
- 74 Co se může stát?
- 76 **SPECIÁLNĚ** Skok do studené vody
-
- 78 KONDIČNÍ TRÉNINK – v terénu**
- 80 Kondice, síla, osvalení**
- 80 Začínáme pomalu
- 81 Ježdění do kopce a z kopce
- 83 Trénink na svahu
- 84 Cvalový trénink
- 86 Intervalový trénink
- 88 **SPECIÁLNĚ** Budování kondice
- 91 GYMNASTICKÉ JEŽDĚNÍ – v terénu**
- 92 Drezura v terénu**
- 92 Výhody
- 93 Lekce v terénu
- 94 Prodloužení**
- 94 Prodloužení v klusu
- 96 Prodloužení ve cvalu
- 98 Letmá změna cvalu**
- 99 Jak na letmou změnu
- 100 Letmá změna v terénu
- 101 Včas skončit
- 102 **SPECIÁLNĚ** Drezurní trénink v terénu