

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