

Obsah

Předmluva Axela Steinera IX

Úvod..... XI

Prolog: Může se stát kouzlo?..... 1

Řešení dilematu volnosti versus kontroly..... 2

Jak pracuje jezdec..... 4

Jak pracuje kůň 4

Jak se dvě páteře setkávají v rovnováze 5

Část I: Jak pracuje jezdec..... 7

Kapitola jedna – Sed: Místo, kde se setkávají

dvě páteře..... 9

Vyvážený sed 9

Pomůcky váhou.....13

Pomůcky, které vysílají jen jedno sdělení17

Cvičení: Naučte se používat spodní část pánve18

To nejdůležitější o sedu20

Kapitola dvě – Představení silových linií.....21

Pozitivní napětí: Snadný způsob, jak být silný21

Silové linie usměrňují energii koně22

Pružné klouby – pružné silové linie25

Cvičení 1: Naučte se používat svou vertikální silovou linii ... 26

Cvičení 2: Naučte se používat svou spojovací silovou linii ... 26

Cvičení 3: Naučte se používat svou spirálovou silovou linii .. 27

Cvičení 4: Naučte se používat svou vizuální silovou linii 27

Cvičení 5: Posilování středu těla pomocí „mostu“ 28



Cvičení 6: Posilování středu těla pomocí kliků na předloktí .. 28

Cvičení 7: Protahování silových linií..... 29

To nejdůležitější o pozitivním napětí a silových liniích 29

Kapitola tři – Vertikální silová linie – Síla JÍT..... 31

Základna jezdce 31

Vertikální silová linie – checklist držení těla..... 32

„Před holení“ – tlačítko JÍT 36

Cvičení 1: Posílení vertikální silové linie..... 36

Cvičení 2: Šlapejte, abyste posílili vertikální silovou linii 37

Cvičení 3: Obrat kolem předku pro podpoření účinku

pomůcky vpřed..... 37

To nejdůležitější o vertikální silové linii 40

Kapitola čtyři – Spojovací silová linie

– Ochota ZASTAVIT	41
Spojovací silová linie – checklist držení těla	42
Vytvoření přilnutí	44
Dobře provedená poloviční zádrž	45
Použijte ruce až jako poslední	48
<i>Cvičení 1: Kdo koho tahá?</i>	49
<i>Cvičení 2: Poloviční zádrže pro minimalizaci použití ruky</i> ...	50
To nejdůležitější o spojovací silové linii	51

Kapitola pět – Spirálová silová linie – Ohebnost

v obrazech	53
Ohýbání a zatáčení	54
Spirálová silová linie – checklist držení těla	57
<i>Cvičení 1: Potvrzení pomůcek pro zatáčení</i>	58
<i>Cvičení 2: Trojúhelníky pro lepší „prostupnost“</i>	59
To nejdůležitější o spirálové silové linii	60

Kapitola šest – Vizuální silová linie – Spojení

s vnějším světem	61
Vizuální silová linie – checklist držení těla	62
Vliv na podélnou rovnováhu koně	62
<i>Cvičení 1: „Řidte koně“ očima</i>	64
<i>Cvičení 2: Zvyšte sílu a soustředěnost svých očí</i>	64
To nejdůležitější o vizuální silové linii	65

Kapitola sedm – Jasně pomůcky pro jasnou

komunikaci	67
Tři cíle pomůcek	67
Ježdění celým tělem	75
Pasivní pomůcky – volnost pro koně a kontrola pro vás	77
<i>Cvičení 1: Kruhy pro tvarování a osmičky pro poslání koně „před holeň“</i>	78
<i>Cvičení 2: Mít kontrolu nad bičem – cvičení pro jezdce</i>	79
<i>Cvičení 3: „Před holení“: Cvičení s bičem pro koně</i>	79



Cvičení 4: Naslouchací a akční pomůcky: Svižné ustoupení na holeň

80

Cvičení 5: Čtvercová vlnovka

81

To nejdůležitější o jasných pomůckách

83

Část II: Jak pracuje kůň

85

Kapitola osm – Problémy s rovnováhou

87

Porozumění rovnováze vede k jejímu zlepšení

87

Podélná rovnováha

88

Odraz, dosah a podsazení

89

Poloviční zádrže a přechody pro koordinaci

a spojení těla koně

94

Kruh energie a kruh pomůcek

95

Laterální rovnováha

99

Cvičení 1: Nastartujte tlačný motor vašeho koně

102

Cvičení 2: Spojte tělo svého koně v pozici plec vpřed

104

<i>Cvičení 3: Přechody pro lepší prostupnost</i>	104	<i>Cvičení 1: Čisté přechody, které spojují</i>	
To nejdůležitější o rovnováze koně	106	<i>a později shromáždují</i>	144
Kapitola devět – Jak se mění rozložení váhy koně	107	<i>Cvičení 2: Převedení energie</i>	145
Zlepšení rovnováhy uvolněním a posílením.....	107	<i>Cvičení 3: Udržování rytmu</i>	146
<i>Cvičení 1: Zeptejte se sami sebe: Jak je rozložena</i>		<i>Cvičení 4: Hledání možností</i>	147
<i>váha mého koně?</i>	113	To nejdůležitější o přechodech	148
<i>Cvičení 2: Zeptejte se sami sebe: Jak kulatý je můj kůň?</i>	113	Kapitola třináct – Poloviční zádrže	149
<i>Cvičení 3: Zeptejte se sami sebe: Je můj kůň těžký v ruce?</i> ... 114		Spojení a shromáždění koně	149
<i>Cvičení 4: Zeptejte se sami sebe: Jak dlouhý by měl</i>		„Co je to k čertu ta poloviční zádrž“?	149
<i>být můj kůň?</i>	115	<i>Cvičení 1: Jak na poloviční zádrž</i>	156
To nejdůležitější o rozložení váhy	116	<i>Cvičení 2: Poloviční zádrže pro plynulé přechody</i>	157
Kapitola deset – Kmih a podsazení zadě	117	<i>Cvičení 3: Požádejte koně, aby na vás čekal</i>	158
Načasování pomůcek pro dosažení maximální volnosti ...	117	<i>Cvičení 4: Využití zastavení ke zlepšení</i>	
Načasování pomůcek pro odraz, vznos		<i>polovičních zádrží před rohy</i>	159
a podsazení zadních nohou	118	<i>Cvičení 5: Poloviční zádrže, které prodlouží</i>	
<i>Cvičení 1: Načasování a „pružení“</i>	120	<i>krk a spojí hřbet</i>	160
<i>Cvičení 2: Budování kmihu v klusu</i>	121	To nejdůležitější o polovičních zádržích	161
<i>Cvičení 3: Vnímání okamžiku podsazení</i>	122	Část III: Jak se dvě páteře	
To nejdůležitější o kmihu a podsazení	123	setkávají v rovnováze	163
Kapitola jedenáct – Využití pákového efektu		Kapitola čtrnáct: Rytmus	165
pro shromáždění	125	Mluvte ke svému koni jeho jazykem.....	165
Trochu vědeckého vysvětlení, jak funguje páka	125	<i>Cvičení: Práce s metronomem</i>	169
Hledání shromáždění	127	To nejdůležitější o rytmu.....	170
<i>Cvičení 1: Dovnitř plecí ke shromáždění</i>	130	Kapitola patnáct: Energie	171
<i>Cvičení 2: Couvání</i>	131	Sledování a regulace síly	171
<i>Cvičení 3: Nabídnutí otěží prozradí: jste v rovnováze?</i>	133	<i>Cvičení: Práce s energií</i>	175
To nejdůležitější o shromáždění	134	To nejdůležitější o energii	176
Kapitola dvanáct – Přechody	135	Kapitola šestnáct: Přistavení a flexe týlu	177
Jak koně spojit přes hřbet a shromáždít	135	Klíč k pružnému hřbetu.....	177
Spojovací a shromáždující přechody.....	136	<i>Cvičení: Sledujte a regulujte přistavení koně</i>	179
Mějte jasnou představu.....	142	To nejdůležitější o přistavení a flexi týlu	180

Kapitola sedmnáct: Narovnění páteře	181
Klíč k rovnosti	181
Srovnání dvou páteří	181
<i>Cvičení: „Provlékání nohou“</i>	185
To nejdůležitější o narovnění páteře	186
Kapitola osmnáct: Ohnutí	187
Kontrola nad ohnutím znamená kontrolu nad koněm	187
Jak zatočit a ohnout koně na dokonalý kruh	187
Časté problémy na kruhu	191
<i>Cvičení 1: Naučte se pocitu na dvacetimetrovém kruhu</i>	196
<i>Cvičení 2: Obraty a dvanáctimetrové rohy</i>	197
<i>Cvičení 3: Vlnovky podle Moniky Theodorescu</i>	199
To nejdůležitější o ohnutí	200
Kapitola devatenáct: Výška krku	201
Přirozená prostupnost	201
<i>Cvičení 1: Dosažení spuštěného krku</i>	204
<i>Cvičení 2: Korekce visícího krku</i>	205
To nejdůležitější o výšce krku	206
Kapitola dvacet: Délka kroků	207
Zkracování se zachováním pohybu dopředu	208
<i>Cvičení: Prodlužování a zkracování kroků na kruhu</i>	209
To nejdůležitější o délce kroků	210
Kapitola dvacet jedna: Linie pohybu	211
Přesnou linii pohybu k perfektní rovnováze	211
<i>Cvičení 1: Posunutí linie pohybu v pozici plec vpřed</i>	213
<i>Cvičení 2: Zmenšování a zvětšování kruhu po spirále</i>	214
To nejdůležitější o linii pohybu	214
Kapitola dvacet dva: Drezurní figury a cviky	215
Dlouhodobý tréninkový plán	215



<i>Rozvíjejte protikladné schopnosti –</i>	
<i>cvičení 1: tréninková úroveň</i>	216
<i>Rozvíjejte protikladné schopnosti –</i>	
<i>cvičení 2: první úroveň</i>	216
<i>Rozvíjejte protikladné schopnosti –</i>	
<i>cvičení 3: druhá úroveň</i>	218
<i>Rozvíjejte protikladné schopnosti –</i>	
<i>cvičení 4: třetí úroveň</i>	220
<i>Rozvíjejte protikladné schopnosti –</i>	
<i>cvičení 5: čtvrtá úroveň</i>	221
To nejdůležitější o drezurních figurách a cvicích	224
System drezurních úloh v České republice	225

Na závěr: Dotek kouzla

229