

OBSAH

<i>Motto</i>	6		
<i>Předmluva</i>	8		
<i>Poděkování</i>	9		
ČÁST 1:		ČÁST 3:	
TROCHA TEORIE O POHYBU A UČENÍ KONÍ	10	PŘÍPRAVA NA LONŽOVÁNÍ	84
1. Pár slov o anatomii a fyziologii pohybu koně	12	1. Základní životní potřeby koní	86
1.1 Pohybová soustava koně	12	1.1 Pobyť venku	86
1.2 Chody a ruchy koně	22	1.2 Pohyb	88
2. Základy teorie učení koní	28	1.3 Společnost	89
2.1 Komunikace při výcviku	28	1.4 Krmení	91
2.2 Druhy učení	30	2. Výchova a výcvik mladého koně	92
3. Trénink jako budování fyzické kondice	32	2.1 Kdy začít s výchovou a výcvikem mladého koně	93
3.1 Jak kůň reaguje na zátěž	32	2.2 Výchova mladého koně	96
		3. Výcvik jako dialog	97
		4. Práce s koněm ze země jako příprava na lonžování	101
		4.1 Kůň si nechá kamkoli sáhnout	102
		4.2 Kůň uhne neb ustoupí na tlak	104
		4.3 Vodění koně	114
		4.4 Od vodění k lonžování	124
		5. Další způsoby přípravy koně na lonžování	130
		5.1 Metoda bez předchozí důkladné přípravy	130
		5.2 Několik dalších metod úvodu do lonžování	134
ČÁST 2:			
ZÁKLADY LONŽOVÁNÍ	34	ČÁST 4:	
1. Co je to lonžování	36	PRVNÍ LONŽOVÁNÍ MLADÉHO NEBO NEZKUŠENÉHO KONĚ, PŘÍPRAVA NA OBSEDNUTÍ	136
2. Místo vhodné k lonžování koně	38	1. První lekce na lonži	140
2.1 Kde lonžovat	39	1.1 Průběh prvních lekcí práce na lonži	141
2.2 Ohraničení místa k lonžování	39	1.1.1 Příchod do lonžovacího kruhu	142
2.3 Velikost lonžovacího kruhu	41	1.1.2 Nácvič prvních signálů a cviků na lonži	144
2.4 Vhodný povrch pro lonžování	42	1.1.3 První změna směru a lonžování na opačnou ruku	147
3. Základní výstroj pro lonžování	43	1.1.4 Cval na lonži	149
3.1 Lonž	44	1.1.5 Na co dávat pozor během (nejen) prvních lekcí lonžování	149
3.2 Lonžovací bič	46	1.1.6 Jak dlouho pracovat s koněm během prvních lekcí	150
3.3 Uzdění	47	2. Začínáme lonžovat koně s výstrojí	151
3.4 Obříšník nebo sedlo	55	2.1 První lonžování s udidlem	152
3.5 Poprsní postroj	58		
3.6 Chráničce nohou	59		
3.7 Výstroj lonžujícího	60		
4. Komunikace lonžujícího s koněm	60		
4.1 Pomůcky lonží	62		
4.2 Bič	66		
4.3 Pozice těla lonžujícího vůči koni	71		
4.4 Hlas	74		
5. Změna směru na lonži	76		
6. Kombinace jednotlivých signálů a pomůcek při provádění různých úkonů na lonži	79		
7. Chyby při lonžování	80		

2.1.1 Jaké udidlo je vhodné pro první lekce práce na ruce a lonžování mladého koně	152	4.5 Postup při lonžování na vyvazovacích otěžích	199
2.1.2 Naučte koně chápat, co mu prostřednictvím udidla chcete říct!	153	4.6 Chyby při lonžování na vyvazovacích otěžích	201
2.1.3 S udidlem na lonži	154	4.7 Pevně, nebo pružné vyvazovací otěže?	203
2.2 Navykání na obříšník	155	5. Dvojité vyvazovací otěže	205
2.2.1 Než začneme lonžovat s obříšníkem	155	6. Trojúhelníkové otěže	206
2.2.2 První nasazení a dotažení obříšníku	156	7. Nárazová otěž	208
2.2.3 Pohybování s obříšníkem	157	8. Vzpřimovací otěž (obršek)	210
2.3 První lonžování se sedlem	157	9. Lonžovací postroje	212
2.4 Navykání na otěže	158	10. Shrnutí lonžování na pomocných otěžích	214
3. Další možnosti lonžování koně před obsednutím	159		
ČÁST 5:		ČÁST 6:	
POMOCNÉ OTĚŽE PŘI LONŽOVÁNÍ KONĚ	162	LONŽOVÁNÍ JAKO GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA JEZDECKÉHO KONĚ	218
1.1 Jak chambon vypadá	169	1. Požadavky kladené na jezdeckého koně	221
1.2 Jak chambon působí	170	1.1 Uvolnění, protažení svalů, rozehrání a rozhýbání kloubů	223
1.3 Správná a nesprávná délka chambonu	171	1.2 Nepřirozené pohyby	228
1.4 Kdy začít koně lonžovat na chambonu	171	1.3 Narovnání koně	231
1.5 Využití chambonu	172	1.4 Posilování svalů	234
1.6 Poznámky k lonžování na chambonu	173	1.5 Změna rovnováhy a těžiště koně	236
1.7 Jak lonžovat s chambonem	173	2. Stupnice výcviku koně na lonži	245
1.8 Chyby na chambonu	176	2.1 Takt	247
1.9 Kdy chambon rozhodně nepoužívat	177	2.2 Uvolnění	248
1.10 Mýty o chambonu	178	2.3 Přilnutí	251
2. Pružný chambon neboli „gumy“	183	2.4 Kmih	253
2.1 Jak vypadá pružný chambon	183	2.5 Narovnání	255
2.2 Působení pružného chambonu	183	2.6 Shromáždění	256
2.3 Další možné zapnutí pružného chambonu	184	2.7 Prostupnost	258
3. Nezávislá gogue	186	3. Práce s koněm v základním výcviku na lonži	259
3.1 Jak vypadá nezávislá gogue	186	3.1 Přejchody	264
3.2 Působení gogue	187	3.2 Ohýbání	266
3.3 Využití nepřímé gogue	189	3.3 Práce na dvou stopách	267
3.4 Nebezpečí při používání nepřímé gogue	191	3.4 Etapy základního výcviku koně	270
4. Jednoduché vyvazovací otěže	192	4. Obecné schéma výcvikové hodiny na lonži	272
4.1 Působení vyvazovacích otěží	192	4.1 Nastavení koně	273
4.2 Využití vyvazovacích otěží	194	4.2 Vyvedení koně na lonžovací kruh	273
4.3 K čemu vyvazovací otěže neslouží	194	4.3 Příprava koně na lonžování	274
4.4 Nastavení délky a výšky zapnutí vyvazovacích otěží	195	4.4 Uvolnění na lonži	274
		4.5 Vlastní práce na lonži	276
		4.6 Ukončení práce na lonži	279

5. Lonžování na otevřeném prostoru	281		
Cvik 1: Lonžování podél hrazení jízdárny	281		
Cvik 2: Přemístění kruhu	287		
Cvik 3: Strídání lonžování na rovné linii podél hrazení a na kruhu	289		
Cvik 4: Kruh zmenšit a zvětšit na zkrácené lonži	290		
Cvik 5: Kruh zvětšit a zmenšit pomocí zkracování a prodlužování lonže	291		
ČÁST 7:			
LONŽOVÁNÍ PŘES KAVALETY			
SKOKOVÁ PRŮPRAVA KONĚ NA LONŽI	294		
7.1 Přes co a kde lonžovat	296		
7.1.1 Kavalety	297		
7.1.2 Vhodné místo	297		
7.1.3 Rozmístění kavalet	299		
7.2 První lekce lonžování přes kavalety	300		
7.2.1 První kavaleta	301		
7.2.2 Několik kavalet za sebou	304		
7.2.3 Kavaletová řada	305		
7.2.4 Zvyšování kavalet	305		
7.3 Vlastní práce na lonži přes kavalety	306		
7.3.1 Správné tempo pohybu	307		
7.3.2 Průběh lekce lonžování přes kavalety	308		
7.3.3 Jak často lonžovat přes kavalety	309		
7.4 Cíle a úkoly lonžování přes kavalety	310		
7.4.1 Soustředění koně na práci	310		
7.4.2 Uvolnění koně a práce hřbetem	311		
7.4.3 Dosažení a udržení pravidelného a energického pohybu nad kavaletami	313		
7.4.4 Posilování hřbetních a břišních svalů	314		
7.4.5 Zlepšování prostornosti chodů	317		
7.4.6 Shromáždění koně a zlepšení výrazu jeho pohybu (kadence)	318		
7.4.7 Klusová gymnastika přes kavalety, uklidnění či naopak vybuzení koně	321		
7.4.8 Cvalová práce přes kavalety	322		
7.4.9 Průprava koně na skákání a skokové řady na lonži	327		
ČÁST 8:			
LONŽOVÁNÍ NA DVOU LONŽÍCH		334	
8.1 Výstroj pro práci na dvou lonžích		337	
8.2 Držení a vedení dvou lonží		339	
8.3 Začínáme na dvou lonžích		344	
8.3.1 Příprava koně na práci na dvou lonžích		344	
8.3.2 Práce s bičem na dvou lonžích		348	
8.3.3 Další lekce lonžování nezkušeného koně na dvou lonžích		351	
8.3.4 Změna směru lonžování na dvou lonžích		352	
8.3.5 Náplň práce při lonžování nezkušeného koně na dvou lonžích		357	
8.3.6 Vedení koně na dvou lonžích		358	
8.4 Pokročilejší práce na dvou lonžích		360	
8.4.1 Další způsoby zapínání a vedení dvou lonží		360	
8.4.2 Popis lekce pokročilejšího lonžování na dvou lonžích		363	
PŘÍLOHA:			
TABULKY SE CVIKY NA LONŽI		372	
Tabulka 1: Cviky pro uvolnění a protažení koně		374	
Tabulka 2: Cviky pro zlepšení ohebnosti koně		375	
Tabulka 3: Cviky na upevnění taktu, tedy pravidelnosti pohybu, jeho správné rychlosti a rovnoměrné délky kroků		375	
Tabulka 4: Cviky pro cílené narovnání koně a symetrický rozvoj obou stran jeho těla		376	
Tabulka 5: Posilovací cviky na lonži		377	
Tabulka 6: Cviky na zlepšení kmihu, aktivity zádě		378	
<i>Literatura</i>		380	
<i>Zdroje obrázků a fotografií</i>		383	