



Kapitola 1

Úvod do komunikace mezi člověkem a koněm v pěti krocích

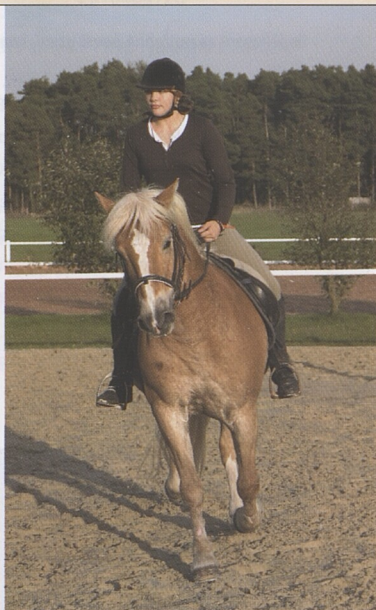
1. krok: pochopení	9
2. krok: rovnováha	15
3. krok: jednoduchá komunikace za použití řeči těla	20
4. krok: komplexní pomůcky, jemnější, diferencovanější komunikace	22
5. krok: minimalizace signálů	23



Kapitola 2

Jak způsoby komunikace existují mezi člověkem a koněm?

Několik cviků pro lepší uvědomování si vlastního těla	36
Základy pomůček ze země i ze sedla	39
Minimalizace pomůček na „pomůčkové zkratky“	40
Anatomické a psychologické základy ježdění na koni	41



Kapitola 3

Jednoduché pomůcky a jejich omezení

Rovnováha v pohybu v 6 krocích	46
1. vyvážený sed	50
2. vyvážený sed jezdce v různých chodech	52
3. vyvážený sed jako základ účinné komunikace	76
4. rovnováha koně pod jezdcem	76
5. těžiště a rovnováha	78
6. korektní couvání a jeho význam	80



Kapitola 4

Komplexní systémy pomůcek a proč jsou potřebné

	84
Funkční gymnastika koně	85
Vyklenutí hřbetu	87
Klasická výcviková stupnice	89
Základy komplexních systémů pomůcek	91
Pomůcky	92
Zcitlivění na pomůcky „intervalovou technikou“	96
Působení otěžemi	100
Cíle výcviku a jak jich dosáhnout pomocí správných kombinací pomůcek	106
Cíl 1: takt	106
Cíl 2a: uvolněnost	111
Cíl 2b: zlepšení koordinace jezdce a koně	114
Cíl 2c: výchova a ovládání strachu	122
Cíl 2d: narovnání prostřednictvím ohýbání	125
Stranové pohyby jako zvláštní forma ohnutí	128
Dovnitř plec	131
Traverz neboli dovnitř zád	132
Traverzála	133
Cíl 3: dosažení a zlepšení prostupnosti a přilnutí	134
Cíl 4: rozvoj nosné síly a kmihu	135
Odbočení od tématu: posuvná a nosná síla	137
Cíl 5: zádrže	138
Cíl 6: shromáždění	149



Kapitola 5

Příklady řešení problémů

Jednotlivé chody a jejich hlavní problémy	155
Kombinace pomůcek a způsoby komunikace při řešení problémů	159
Časté příčiny chyb	160
Zásadní chyby	161
Úhybné manévry koně	161
A. Nekontrolovatelné tempo	161
A1. Kůň utíká	161
A2. Kůň nejde dopředu	164
B. Kůň má „zalomené“ vyklenutí hřbetu	166
C. Nelze kontrolovat směr koně	167
C1. Kůň vypadává přes plec	168
C2. Kůň přepadává přes vnitřní plec do obratu	169
Odbočka od tématu: korekce v kontra sestavení	170
Chyby jezdce	171
D. Jezdec nemá nezávislý sed	171
E. Jezdec nedává své pomůcky intervalovou technikou	171
F. Jezdec je pasivní	172