

Obsah

<i>Úvod</i>	9	Nácvik sedu v stojí a kroku	45
Čo budete potrebovať?	14	Uvoľňovacie cvičenia v sedle	47
Kone	14	v stojí a v kroku	50
Výstroj koňa	15	Zoskočenie prednožkou	51
Priestory	21	Zoskočenie zánožkou	52
Jazdiareň	21	Nácvik sedu v cvale	55
Lonžovací kruh	22	Nácvik sedu v kluse	57
Prekážkový materiál	23	Práca v jazdiarni	57
Pridružené priestory	23	Nasadanie a zosadanie	58
		Vykročenie, zastavenie	58
<i>Kurz jazdenia</i>	24	<i>2. lekcia</i>	60
Metodika	26	Fázy pohybu končatín koňa	61
<i>1. lekcia</i>	28	Teória druhej lekcie	62
Teória prvej lekcie	30	Teória primárnych pomôcok	62
Nasadnutie a zosadnutie	30	Pomôcky k vykročeniu	62
Chody koňa	33	Pomôcky k zastaveniu	62
Krok	33	Pomôcky k obratu okolo zadku	63
Cval	34	Prax druhej lekcie	63
Klus	35	Prax v lonžovacom kruhu	63
Sed jazdca		Cvičenia s loptou	63
Sed jazdca v stojí	36	Zoskakovanie z koňa v kluse	64
Sed jazdca v kroku	40	Prax v jazdiarni	65
Sed jazdca v cvale	41	Cvičenie obratov	65
Sed jazdca v kluse	42	Cvičenie pomôcok	66
Bezpečnosť	44	pre zvýšenie ruchu	67
Prax prvej lekcie	45	Cvičenie pomôcok na zvýšenie	
Práca na lonžovacom kruhu	45	chodov (prechod k vyššiemu	
		chodu) a späť	67
		Cvičenie základných jazdiarenských	
		figúr	68

<i>3. lekcia</i>	70	<i>6. lekcia</i>	98
Teória tretej lekcie	72	Teória šiestej lekcie	99
Mechanika pohybu skoku	72	Pomôcky, pomôckový aparát	100
Prax tretej lekcie	73	Pomôcky všeobecne	101
Prax v lonžovacom kruhu	73	Zvukové pomôcky	101
Kavalety a nízky skok v kruhu	73	Pomôcky oťažami	101
Prax v jazdiarni	75	Pomôcky holeňou	104
Kavaletová a skoková práca	77	Poháňajúca holeň	105
Prax na vychádzkach	77	Poháňajúca holeň vo vnútri chodu (na zvýšenie ruchu)	105
		Poháňajúca holeň na zmenu chodu	106
<i>4. lekcia</i>	78	Obmedzujúce pôsobenie holení	106
Teória štvrtej lekcie	80	Holeň varovná	106
Opakovanie	80	Holeň pôsobiaca do boku	106
Taktilné komunikačné zóny	80	Vzťah komunikačných zón a pomôcok	106
Koncentrická dynamika	81	Podávanie pomôcok v klasickom jazdení	107
Ľahký sed, ľahký klus	83	Pomôcky hmotnosťou a sedom	107
Prax štvrtej lekcie	83	Pomôcky holeňou	108
Prax na lonži	83	Držanie a používanie oťaží	109
Ľahký sed na lonži	84	Umelé pomôcky – ostrohy a bič	112
Jednoduché naskakovanie v stoj	85	Používanie pomôcok pri jazdení	114
Prax v jazdiarni	86	Obraty	115
„Zónovanie“	86	Obrat okolo predku	115
Koncentrická dynamika	88	Obrat okolo zadku	116
Nácvik ľahkého sedu a ľahkého klusu		Vykročenie	117
v jazdiarni	88	Zastavenie	117
Prax v terénu	89	Zmeny ruchu	117
		Zmeny chodov	118
		Zmeny smeru jazdy,	
		vyjazďovanie rohov	118
<i>5. lekcia</i>	90	Cúvanie	119
Teória piatej lekcie	92	Bočný pohyb	
Voltíž	92	– ustupovanie na holeň – úkrok	120
Prax piatej lekcie	92	Prax šiestej lekcie	121
Gymnastika v sedle	92	Prax na lonžovacom kruhu	121
Zoskakovanie a naskakovanie	95	Pokojná ruka, pasívne priľnutie	121
Dĺžka trvania	96	Prax v jazdiarni	123
		Cieľ prác v jazdiarni	123
		Nácvik pasívneho priľnutia,	
		stavanie koňa k ruke	123
		Nacváľanie v rohu a na diagonále	125

Zlepšovanie obrátov a cúvania	127	Cvičenia	169
Prax v teréne	127	Spájanie obrátov okolo predku	
		aj zadku na mieste	169
<i>7. lekcia</i>	129	Pasády v postavení obrátu	
Teória siedmej lekcie	129	okolo zadku	169
Ohýbací sed	129	Pasády v postavení okolo predku	169
Ďalšie jazdiarske figúry	131	Od steny k stene	
Skákanie	143	ustupovaním na holeň	170
Mechanika skokového pohybu koňa	143	Ustupovanie na holeň na stene	170
Teória sedu pri skákaní	145	Dovnútra plece pred rohom	
Prax siedmej lekcie	146	krátkej steny	171
Jazdenie jazdiarských figúr	146	Dovnútra plece na dlhej stene	171
Skákanie	148	Kontradovnútra plece	171
		Dovnútra plece na kruhu	172
		Traverz	172
		Renverz	173
		Polovičný prekrok (traverzála)	174
		Prax v teréne	175
<i>8. lekcia</i>	150		
Teória ôsmej lekcie	151	<i>10. lekcia</i>	176
Prilnutie pasívne a aktívne	151	Teória desiatej lekcie	177
Zmeny ruchu	152	Popis uzdy	177
Preskoky	153	Stihlové zubadlo	178
Prax ôsmej lekcie	154	Pákové zubadlo	178
Nácvik aktívneho prilnutia,		Funkcie zubadiel	179
regulácia ruchu	154	Funkcia páky	179
Jednoduchý preskok	155	Voľba pákového zubadla	180
Prax v teréne	157	Držanie uzdy	180
		Vedenie uzdou ľavou rukou	181
<i>9. lekcia</i>	162	„Suchý“ tréning	182
Teória deviatej lekcie	163	Prax desiatej lekcie	182
Ustupovanie na holeň	164	Uzdenie	182
Dovnútra plece	165	Jazdiarske cviky s uzdou	182
Traverz, alebo dovnútra zadok	166	Jazdenie s uzdou v teréne	183
Renverz	167		
Polovičný prekrok (traverzála)	167	Register	186
Prax deviatej lekcie	167	Slovníček odborných termínov	192
Obrat okolo predku	167	Zoznam použitej a odporúčenej literatúry	202
Obrat okolo zadku	168		
Ustupovanie na holeň	168		