

## **Obsah**

- 5 Zachování tradice
- 6 Ježdění pro radost

---

- 8 ČÍM SE PŘI VÝCVIKU ŘÍDÍM**
- 10 Hlavní zásady výcviku**
- 10 Výcvik mladých koní
- 13 Všestranný základní výcvik
- 16 Rozmanitý trénink
- 16 Osvojení vědomostí
- 18 Vybudování dobrého vztahu
- 19 Posilování osobnosti koně**
- 20 Společenství
- 22 Naslouchat koni
- 23 Učit se z chyb
- 24 Chvála potvrzuje
- 25 Důvěra mezi jezdcem a koněm
- 27 Každý kůň je jiný
- 30 Proč jezdím drezuru, skákání a všestrannost**
- 33 Obměna v drezurním výcviku
- 34 Výcvik koní pro všestrannost
- 34 Týdenní trénink
- 37 Radost a rozmanitost
- 38 Péče o koně odpovídající jejich potřebám**
- 40 Správná výstroj**
- 43 Otevřenost**

---

- 44 LIDÉ**
- 44 Moje rodina
- 50 Pohled i za vlastní obzor
- 50 Majitelé koní
- 51 Moji partneři a sponzoři
- 52 Olympijská rodinná tradice**

---

- 56 TRÉNINK – ROZMANITOST PRO VŠECHNY KONĚ**
- 58 Cíle a přednosti**
- 60 Základy drezurního výcviku**
- 60 Cíl výcviku
- 60 Jezdecký sed
- 62 Pomůcky jezdce
- 64 Fáze uvolnění**
- 64 Význam zahřátí
- 64 Dostatečně dlouhé ježdění v kroku
- 66 Uvolnění v kroku
- 67 Rovnováha/prostupnost
- 67 Takt
- 67 Uvolněnost
- 68 Práce na přilnutí
- 68 Přímá linie nebo kruh
- 69 Vlnovky
- 70 Uvolňování ve cvalu
- 71 Pracovní fáze tréninku**
- 72 Krokové přestávky
- 72 Dobré zakončení
- 73 Klus**
- 74 Přechody
- 74 Poloviční zádrže
- 75 Celá zádrž
- 76 Klidné stání
- 77 Couvání
- 78 Kmih
- 79 Narovnání
- 79 Shromáždění
- 81 Prostupnost/rovnováha
- 81 Chody do strany
- 82 Ježdění v sestavení
- 82 Ustupování na holeň
- 82 Plec vpřed
- 83 Dovnitř plec
- 83 Travér
- 86 Traverzála
- 85 Prodloužení
- 86 Krok**
- 87 Ustupování na holeň
- 87 Poloviční obrat kolem zádi
- 89 Pirueta v kroku
- 90 Přestávky v kroku
- 91 Cval**
- 91 Nacválání z klusu
- 92 Nacválání z kroku
- 92 Kruh zmenšit ve cvalu





- 92 Jednoduchá změna cvalu
- 93 Cvalové skoky prodloužit a shromáždit
- 94 Kontracval
- 95 Letmá změna cvalu
- 98 Navykání na pákové uzdění
- 99 Práce na ruce

### **101 Odpočinková fáze**

#### **103 Trénink s kavaletami**

- 103 Lonžování přes kavalety
- 105 Ježdění přes kavalety

#### **110 Skoková gymnastika**

- 110 Kavalety na přímé linii
- 110 Skákání na kruhu
- 111 Kříž
- 112 Gymnastická řada

#### **114 Úzké překážky**

#### **116 Vyjížďky**

- 116 Pevná pravidla
- 117 Navyknutí na podněty z okolí
- 118 Jistota došlapu
- 119 Navykání na vodu

#### **120 Trénink na kopci**

- 121 Trénink ve cvalu
- 123 Intervalový trénink

---

### **124 MOJI KONĚ – CHARAKTEROVÉ TYPY**

- 127 SAP Hale Bob OLD
- 133 Franziskus
- 136 Weisse Düne
- 141 SAP Asha P
- 145 EQUISTROS Siena just do it
- 149 EQUITANAs Firlefranz
- 153 Freudentänzer
- 157 Cascamara
- 160 Abraxxas