Obsah

Jezdit může každý 4

Pro dospělé platí jiná pravidla 5
Specialisté na výuku začátečníků 7
Intenzivní kurzy pro začátečníky 8
Trocha teorie nikoho nezabije 10

V jezdecké škole 12

Výběr jezdecké školy 13
Kvalifikovaný učitel s certifikáty 14
Investice je třeba propočítat 14
Jízdárny a zařízení 15
Školní koně a vhodné podmínky držení 16
Jak nalézt vhodnou jezdeckou školu 17
Základní výbava jezdce 18

Bezpečné zacházení s koněm 20

Klid a suverenita 21
Navázání kontaktu a pozdrav 22
Nasazování ohlávky 23
Vodění na ohlávce 24
Jak správně vázat koně 26
Čištění a péče 26
Po jízdě 31
Čistota a pořádek 31

Od osedlání k nasednutí 32

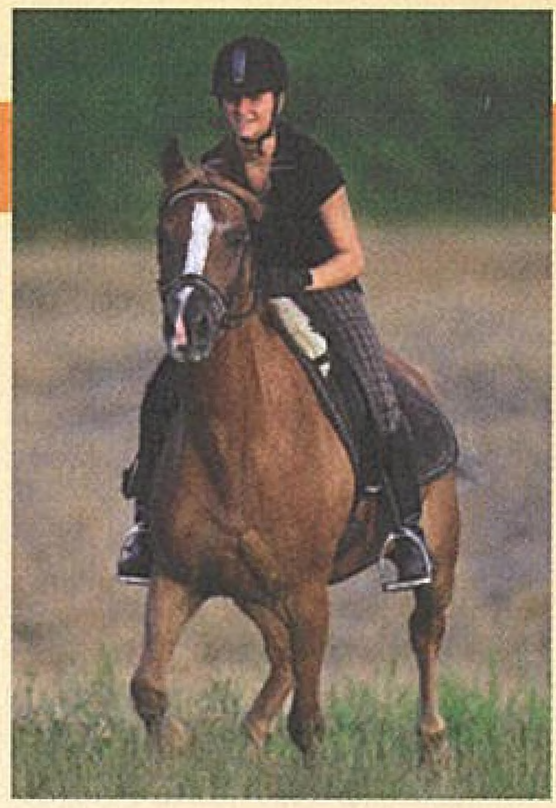
Nasedlání a odsedlání 33
Nauzdění a oduzdění 35
Příprava k nasedání 36
Nasedání a sesedání 36

Nácvik sedu s koněm i bez něj 38

Naučit se cítit 39
Stabilita a uvolněnost 42
Cviky ze země jako průprava k drezurnímu sedu 43
Lehký sed a jeho formy 49
Cviky ze země k lehkému sedu 50
Chybný sed a jeho následky 52
Rovnováha v pohybu 53
Výuka sedu na lonži 53
Výuka sedu na školicím oválu 56
Příprava na jezdecké vyučování 57

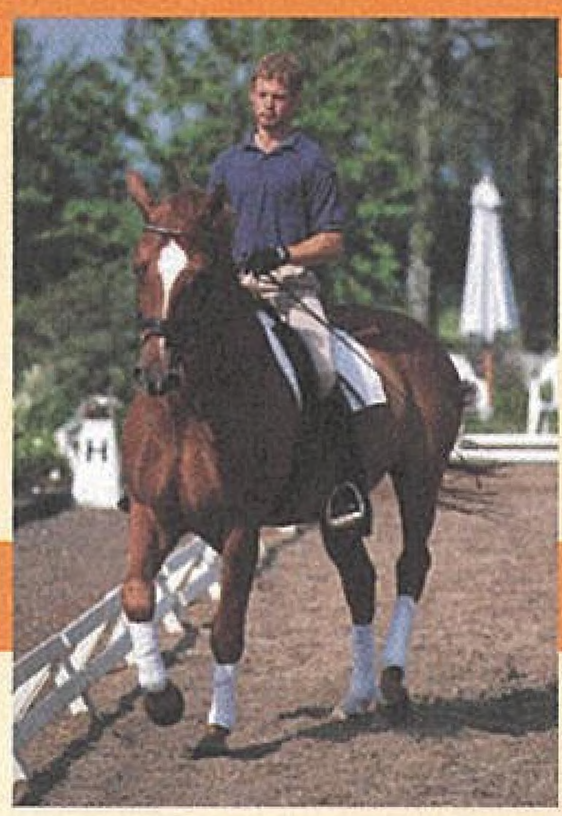
Dávání pomůcek 58

Jezdec shromažďuje koně 59
Pomůcky vahou 60
Pomůcky holeněmi 65
Pomůcky otěžemi 68
Souhra pomůcek 72
Vedlejší pomůcky 73
Využití bičíku v základní výuce 76



Jízda ve všech chodech 78

Skupinové ježdění 79
Ve čtyřtaktním kroku 82
Ve dvoufázovém klusu 84
Ve trojktaktním cvalu 92



Základní cviky a lekce 98

Gymnastikování a poslušnost 99
Změna směru, sestavení a ohnutí 100
Přechody (změny ruchu), zádrže a zastavení 106
Samostatné ježdění 110
Ježdění na pomůckách s citem 111
Jízdárenské figury 114

Dodatky 120