

## **Obsah**

5	Proč mám ráda drezurní cviky na ruce
9	Naši koně .....
<b>22</b>	<b>ZÁKLADY PRÁCE ZE ZEMĚ</b>
23	Základy drezurních cviků na ruce
25	Správná pozice při vedení koně
26	Zastavení ve stopě
28	Couvání
30	Správný a uvolněný postoj
32	Práce ve volnosti .....
<b>34</b>	<b>GYMNASTICKÉ CVIKY NA OHLÁVCE A OBNOSKU</b>
35	Stranové cviky
37	Kontrola plecí
39	Stranové cviky na obnosku .....
<b>42</b>	<b>LONŽOVÁNÍ – ROZMANITÁ UVOLŇOVACÍ PRÁCE</b>
43	Lonžování jako užitečný nástroj
46	<b>SPECIÁL</b> Změna směru .....
<b>48</b>	<b>UVOLNĚNÍ ČELISTI A OHÝBACÍ CVIČENÍ – PROSPĚŠNÉ PO VŠECH STRÁNKÁCH</b>
49	Aktivní huba .....
<b>58</b>	<b>AKTIVIZUJÍCÍ STRANOVÉ CVIKY NA UZDEČCE</b>
59	Cíl stranových cviků
61	Stranové cviky na malém kruhu
63	Stranové cviky na rovných liniích
64	<b>SPECIÁL</b> Sled cviků
70	<b>SPECIÁL</b> Stranové cviky v klusu – dynamika a síla
72	<b>SPECIÁL</b> Mladí koně – gymnastika a posílení



<b>74</b>	<b>POUŽITÍ BIČE S ROZUMEM A CITEM</b>
75	Bič .....
<b>78</b>	<b>SHROMAŽDOVACÍ STRANOVÉ CVIKY – ROZVOJ TĚLA KONĚ</b>
79	Předpoklady pro shromáždění
81	Dovnitř plec
84	<b>SPECIÁL</b> Mladí koně – stranové cviky
87	Kontra dovnitř plec
89	Traverz (dovnitř zád')
92	<b>SPECIÁL</b> Oprava traverzu (dovnitř zádi) pomocí tušírky
96	Piruety v kroku
97	<b>SPECIÁL</b> Kroková pirueta doleva
98	Renverz
100	<b>SPECIÁL</b> Renverz z dovnitř plece
103	Renverzní pirueta
106	Traverzála (poloviční překrok)



**110 PIAFA – MILNÍK POKROČILÉHO VÝCVIKU**

- 111 Rozvoj piafových kroků
- 118 **SPECIÁL** Piafa – vysoký požadavek na stabilitu a shromáždění

.....

**120 CVAL – SHROMÁŽDĚNÝ A EXPRESIVNÍ**

- 121 Cval na kruhu
- 126 Cval po celé jízdárně
- 128 **SPECIÁL** Cvalová pirueta – dokonalé sladění pomůcek
- 130 **SPECIÁL** Kontracval – úvod

.....

**132 ŠPANĚLSKÝ KROK – CENNÁ LEKCE**

- 133 Gymnastika
- 134 **SPECIÁL** Tušírovací body
- 136 Pohyb vpřed
- 138 **SPECIÁL** Drezurní cviky na ruce – i ti nejmenší se mohou zapojit

**140 PASÁŽ – VLNA PLNÁ EMOCÍ**

- 141 Provedení
- 144 **SPECIÁL** Pro pokročilé – pasáž a cval na ruce

.....

**146 PRÁCE VE VOLNOSTI – POHLED DO ZRCADLA**

- 147 Odměna
- 148 **SPECIÁL** Kontrola plecí a uvolnění bez použití síly

.....

**150 ZÁVĚREM – TO NEJLEPŠÍ NA KONEC**

- 151 Koně před a po
- 153 Drezurní cviky na ruce z pohledu osteopatie
- 154 Užitečné adresy a zdroje
- 156 Rejstřík
- 159 Tiráž