

OBSAH

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| PŘEDMLUVA | 9 |
| 1 NERVOVÉ ŘÍZENÍ | 13 |
| Orchestr – centrální generátory lokomoce generují pohyb těla | 13 |
| Dirigent – malý mozek | 16 |
| Skladatel – mozková kůra | 18 |
| Intendant – limbický systém | 22 |
| Týmová práce | 24 |
| 2 BIOMECHANIKA TĚLA KONĚ | 29 |
| Jednoduchý model: hřbet koně – skateboard | 29 |
| Nohy: pružiny a kyvadla | 32 |
| Hřbet koně: hydraulika a domino | 36 |
| Přenos energie: kyvná náprava a kardanová hřídel | 39 |
| Svalstvo: motor a předstih | 41 |
| Chody..... | 44 |
| Role hlavy a krku v rovnováze koně | 47 |
| Kmity celého těla | 51 |
| Držení těla určuje „provozní stav“ motoru koně | 57 |
| Obraty | 62 |
| Cval a přirozená křivost koně | 68 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 3 BIOMECHANIKA JEZDCE | 75 |
| Základní princip ježdění: jít s koněm | 75 |
| Klíč k souladu s pohybem koně: dynamické svalové napětí..... | 77 |
| Pružinový mechanismus lidské páteře | 81 |
| Centrum kmitů ve středu těla | 87 |
| Používání pomůcek – jízda na hřbetu koně jako na skateboardu | 89 |
| Orientace jezdce v prostoru a 1. princip pomůcek sedem | 94 |
| 2. princip pomůcek sedem a různé způsoby sedu | 103 |
| Synchronizace jezdce s koněm ve cvalu | 107 |
| Obraty a 3. princip pomůcek sedem | 114 |
| Sedla | 122 |
| Uzdění – ovládání, přilnutí nebo komunikace? | 128 |
| | |
| 4 GYMNASTICKÝ VÝCVIK JEZDECKÉHO KONĚ | 135 |
| Vliv jezdce na kmit celého těla koně | 135 |
| Takt a porucha rytmu | 145 |
| Obratnost a shromáždění | 147 |
| Narovnání a stranové pohyby | 154 |
| | |
| 5 JEZDECTVÍ A JEZDECKÝ VÝCVIK | 165 |
| Původ pohybové symbiózy: 5000 př. n. l.–16. století..... | 165 |
| Rozvoj jezdeckého výcviku v Evropě: 16.–18. století | 172 |
| Jezdecká technika a jezdectví v 19. a 20. století | 184 |
| Jezdectví v 21. století – je načasé! | 196 |
| | |
| LITERATURA | 199 |