

ZAČÍNÁJÍCÍ JEZDEC 14

- První kroky 16
- Nasedání a sesednutí 20
- Krok a klus 22
- Výkročení, zadrž a změna směru 24
- Po zvládnutí základů 26
- Ovládání nervů 30
- Úvod ke skokům 32
- Jezdecké sporty 36

POCHOPENÍ KONĚ 38

- Stavba koně 40
- Stádní instinkt 42
- Smysly koně 44
- Jak se koně učí 48
- Spokojený kůň 50
- Jezdec jako cvičitel 54

ZÁKLADNÍ VÝCVIK KONĚ 60

- Tréninková výbava 62
- Zacházení s mladým koněm 66
- Uzdění a sedláni 70
- Příprava pro jízdu 72
- Skoky bez jezdce 74
- Obsedání 76
- Skoky s jezdcem 80
- Řešení problémů 84

VYVÁŽENÁ JÍZDA 90

- Různé typy rovnováhy 92
- Rovnováha a poloha v sedle 96
- Pohyb s koněm 98
- Staňte se lepším jezdcem 100
- Správný sed 102
- Zvyšování výkonnosti 104

VÝCVIK A DREZÚRNÍ SOUTĚŽE 106

- Inspirující drezúra 108
- Vybavení a kolbiště 110
- Vývoj sedu a rovnováhy 114
- Soulad s koněm 116
- Vývoj jazyka a citu 118
- Konstanty 122
- Čistota chodů 126
- Proměnné prvky 128
- Konstanty a proměnné 130
- Vývoj konstant 132
- Využití proměnných 134
- Výcvikový program 136
- Přechody 138
- Obraty a kruhy 140
- Rohy a oblouky 142
- Rovné linie a oblouky 144
- Pružnost nohou 146
- Shoulder-in 148
- Letmá změna 150
- Travers, renvers a halfpass 152
- Piruety 154

Sebrání a uvolnění	156
Kombinovaná cvičení	158
Přehled cvičení	160
Zkoušky nováčků	162
Základní zkouška	164
Střední zkouška	166
Zkouška pro pokročilé	168
Soutěže	170
Odstraňování problémů	174

PARKÚR – VÝCVIK A SOUTĚŽE 184

Parkúr jako inspirace	186
Vybavení a možnosti	188
Poloha jezdce	192
Cit pro krok	196
Rozbor koňského skoku	198
Skokové proměnné	204
Výcvikový program	206
Určení vzdáleností	208
Skoky nováčků	212
Zkoušky skoků vašeho koně	214
Skoky pokročilých	216
Poměry vzdáleností a obrátů	218
Skoky proti hodinám	220
Kombinovaná cvičení	226

Přehled cvičení	230
Trať pro nováčky	232
Základní trať	234
Střední trať	236
Trať pro pokročilé	238
Při soutěži	240
Řešení problémů	244

CROSSCOUNTRY, VÝCVIK A SOUTĚŽE 254

Inspirující soutěže	256
Vybavení pro crosscountry	258
Trať pro crosscountry	260
Bezpečnostní opatření	262
Poloha jezdce	264
Výkonnost	266
Konstanty a proměnné	270
Vývoj vzájemných vztahů	272
Výcvikový program	274
Přímé překážky	276
Šikmé překážky	278
Rohové překážky	280
Přikopy	282
Snížení trasy	284
Lavice a seskoky	286
Seskok a výskok z vody	288

Dvojskoky a kombinace	290
Skok do svahu a po svahu	292
Skok ve spídu	294
Přehled cvičení	296
Kosočtverečná lavice a rakev	298
Vodní kombinace pro pokročilé	302
Při soutěži	304
Řešení problémů	312

FYZICKÁ PŘÍPRAVA KONĚ 318

Zdatnost koně	320
Program zvyšování kondice	324
Řízená výživa	330

FYZICKÁ PŘÍPRAVA JEZDCE 332

Zdatnost jezdce	334
Vývoj dobrého držení těla	336
Získávání rovnováhy	340
Získávání pružnosti	342
Posilování	346
Procvičení koordinace	348
Vývoj základní kondice	350

PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA JEZDCE 352

Proč je nutná psychická příprava	354
Od začátku	356
Buďte pevní	358
Zjednodušte si trénink	360
Buďte optimisty	364
Pružný postup	366
Buďte připraveni	368
Vyvážený přístup	370

VYBUDUJTE DOKONALÝ TÝM

Bezvadný kůň	374
Dokonalá stájová služba	380
Výborný trenér	382
Slovník	384
Rejstřík	394
Poděkování	400