

Obsah

Předmluva Axela Steinera IX

Úvod XI

Prolog: Může se stát kouzlo? 1

Řešení dilematu volnosti versus kontroly 2

Jak pracuje jezdec 4

Jak pracuje kůň 4

Jak se dvě páteře setkávají v rovnováze 5

Část I: Jak pracuje jezdec 7

Kapitola jedna – Sed: Místo, kde se setkávají

dvě páteře 9

Vyvážený sed 9

Pomůcky váhou 13

Pomůcky, které vysílají jen jedno sdělení 17

Cvičení: Naučte se používat spodní část pánve 18

To nejdůležitější o sedu 20

Kapitola dvě – Představení silových linií 21

Pozitivní napětí: Snadný způsob, jak být silný 21

Silové linie usměrňují energii koně 22

Pružné klouby – pružné silové linie 25

Cvičení 1: Naučte se používat svou vertikální silovou linii ... 26

Cvičení 2: Naučte se používat svou spojovací silovou linii ... 26

Cvičení 3: Naučte se používat svou spirálovou silovou linii ... 27

Cvičení 4: Naučte se používat svou vizuální silovou linii 27

Cvičení 5: Posilování středu těla pomocí „mostu“ 28



Cvičení 6: Posilování středu těla pomocí kliků na předloktí .. 28

Cvičení 7: Protahování silových linií 29

To nejdůležitější o pozitivním napětí a silových liniích 29

Kapitola tři – Vertikální silová linie – Síla JÍT 31

Základna jezdce 31

Vertikální silová linie – checklist držení těla 32

„Před holení“ – tlačítko JÍT 36

Cvičení 1: Posílení vertikální silové linie 36

Cvičení 2: Šlapejte, abyste posílili vertikální silovou linii 37

Cvičení 3: Obrat kolem předku pro podpoření účinku

pomůcky vpřed 37

To nejdůležitější o vertikální silové linii 40

Kapitola čtyři – Spojovací silová linie

– Ochota ZASTAVIT	41
Spojovací silová linie – checklist držení těla	42
Vytvoření přílnutí	44
Dobře provedená poloviční zádrž	45
Použijte ruce až jako poslední	48
<i>Cvičení 1: Kdo koho tahá?</i>	49
<i>Cvičení 2: Poloviční zádrže pro minimalizaci použití ruky</i> ...	50
To nejdůležitější o spojovací silové linii	51

Kapitola pět – Spirálová silová linie – Ohebnost

v obrazech	53
Ohýbání a zatáčení	54
Spirálová silová linie – checklist držení těla	57
<i>Cvičení 1: Potvrzení pomůcek pro zatáčení</i>	58
<i>Cvičení 2: Trojúhelníky pro lepší „prostupnost“</i>	59
To nejdůležitější o spirálové silové linii	60

Kapitola šest – Vizuální silová linie – Spojení

s vnějším světem	61
Vizuální silová linie – checklist držení těla	62
Vliv na podélnou rovnováhu koně	62
<i>Cvičení 1: „Řiďte koně“ očima</i>	64
<i>Cvičení 2: Zvyšte sílu a soustředěnost svých očí</i>	64
To nejdůležitější o vizuální silové linii	65

Kapitola sedm – Jasně pomůcky pro jasnou

komunikaci	67
Tři cíle pomůcek	67
Ježdění celým tělem	75
Pasivní pomůcky – volnost pro koně a kontrola pro vás	77
<i>Cvičení 1: Kruhy pro tvarování a osmičky pro poslání koně „před holeň“</i>	78
<i>Cvičení 2: Mít kontrolu nad bičem – cvičení pro jezdce</i>	79
<i>Cvičení 3: „Před holení“: Cvičení s bičem pro koně</i>	79



<i>Cvičení 4: Naslouchací a akční pomůcky: Svižné ustoupení na holeň</i>	80
<i>Cvičení 5: Čtvercová vlnovka</i>	81
To nejdůležitější o jasných pomůčkách	83

Část II: Jak pracuje kůň

Kapitola osm – Problémy s rovnováhou

Porozumění rovnováze vede k jejímu zlepšení	87
Podélná rovnováha	88
Odraz, dosah a podsazení	89
Poloviční zádrže a přechody pro koordinaci a spojení těla koně	94
Kruh energie a kruh pomůcek	95
Laterální rovnováha	99
<i>Cvičení 1: Nastartujte tlačný motor vašeho koně</i>	102
<i>Cvičení 2: Spojte tělo svého koně v pozici plec vpřed</i>	104

Cvičení 3: Přechody pro lepší prostupnost.....	104	Cvičení 1: Čisté přechody, které spojují	
To nejdůležitější o rovnováze koně	106	a později shromáždují	144
Kapitola devět – Jak se mění rozložení váhy koně	107	Cvičení 2: Převedení energie	145
Zlepšení rovnováhy uvolněním a posílením.....	107	Cvičení 3: Udržování rytmu.....	146
Cvičení 1: Zeptejte se sami sebe: Jak je rozložena		Cvičení 4: Hledání možností	147
váha mého koně?.....	113	To nejdůležitější o přechodech	148
Cvičení 2: Zeptejte se sami sebe: Jak kulatý je můj kůň?	113	Kapitola třináct – Poloviční zádrže	149
Cvičení 3: Zeptejte se sami sebe: Je můj kůň těžký v ruce? ..	114	Spojení a shromáždění koně	149
Cvičení 4: Zeptejte se sami sebe: Jak dlouhý by měl		„Co je to k čertu ta poloviční zádrž“?	149
být můj kůň?	115	Cvičení 1: Jak na poloviční zádrž.....	156
To nejdůležitější o rozložení váhy	116	Cvičení 2: Poloviční zádrže pro plynulé přechody	157
Kapitola deset – Kmih a podsazení zádě	117	Cvičení 3: Požádejte koně, aby na vás čekal	158
Načasování pomůcek pro dosažení maximální volnosti ...	117	Cvičení 4: Využití zastavení ke zlepšení	
Načasování pomůcek pro odraz, vznos		polovičních zádrží před rohy	159
a podsazení zadních nohou	118	Cvičení 5: Poloviční zádrže, které prodlouží	
Cvičení 1: Načasování a „pružení“	120	krk a spojí hřbet	160
Cvičení 2: Budování kmihu v klusu.....	121	To nejdůležitější o polovičních zádržích	161
Cvičení 3: Vnímání okamžiku podsazení.....	122	Část III: Jak se dvě páteře	
To nejdůležitější o kmihu a podsazení	123	setkávají v rovnováze.....	163
Kapitola jedenáct – Využití pákového efektu		Kapitola čtrnáct: Rytmus.....	165
pro shromáždění	125	Mluvte ke svému koni jeho jazykem.....	165
Trochu vědeckého vysvětlení, jak funguje páka	125	Cvičení: Práce s metronomem	169
Hledání shromáždění	127	To nejdůležitější o rytmu.....	170
Cvičení 1: Dovnitř plec ke shromáždění	130	Kapitola patnáct: Energie	171
Cvičení 2: Couvání.....	131	Sledování a regulace síly	171
Cvičení 3: Nabídnutí otěží prozradí: jste v rovnováze?	133	Cvičení: Práce s energií	175
To nejdůležitější o shromáždění	134	To nejdůležitější o energii.....	176
Kapitola dvanáct – Přechody	135	Kapitola šestnáct: Přistavení a flexe týlu	177
Jak koně spojit přes hřbet a shromáždít	135	Klíč k pružnému hřbetu.....	177
Spojující a shromáždující přechody.....	136	Cvičení: Sledujte a regulujte přistavení koně	179
Mějte jasnou představu.....	142	To nejdůležitější o přistavení a flexi týlu	180

Kapitola sedmnáct: Narovnění páteře	181
Klíč k rovnosti	181
Srovnání dvou páteří.....	181
<i>Cvičení: „Provlékání nohou“</i>	185
To nejdůležitější o narovnění páteře	186
Kapitola osmnáct: Ohnutí	187
Kontrola nad ohnutím znamená kontrolu nad koněm.....	187
Jak zatočit a ohnout koně na dokonalý kruh	187
Časté problémy na kruhu	191
<i>Cvičení 1: Naučte se pocitu na dvacetimetrovém kruhu</i>	196
<i>Cvičení 2: Obraty a dvanáctimetrové rohy</i>	197
<i>Cvičení 3: Vlnovky podle Moniky Theodorescu</i>	199
To nejdůležitější o ohnutí	200
Kapitola devatenáct: Výška krku	201
Přirozená prostupnost	201
<i>Cvičení 1: Dosažení spuštěného krku</i>	204
<i>Cvičení 2: Korekce visícího krku</i>	205
To nejdůležitější o výšce krku	206
Kapitola dvacet: Délka kroků	207
Zkracování se zachováním pohybu dopředu.....	208
<i>Cvičení: Prodlužování a zkracování kroků na kruhu</i>	209
To nejdůležitější o délce kroků.....	210
Kapitola dvacet jedna: Linie pohybu	211
Přesnou linii pohybu k perfektní rovnováze	211
<i>Cvičení 1: Posunutí linie pohybu v pozici plec vpřed</i>	213
<i>Cvičení 2: Zmenšování a zvětšování kruhu po spirále</i>	214
To nejdůležitější o linii pohybu.....	214
Kapitola dvacet dva: Drezurní figury a cviky	215
Dlouhodobý tréninkový plán.....	215



<i>Rozvíjejte protikladné schopnosti –</i>	
<i>cvičení 1: tréninková úroveň</i>	216
<i>Rozvíjejte protikladné schopnosti –</i>	
<i>cvičení 2: první úroveň</i>	216
<i>Rozvíjejte protikladné schopnosti –</i>	
<i>cvičení 3: druhá úroveň</i>	218
<i>Rozvíjejte protikladné schopnosti –</i>	
<i>cvičení 4: třetí úroveň</i>	220
<i>Rozvíjejte protikladné schopnosti –</i>	
<i>cvičení 5: čtvrtá úroveň</i>	221
To nejdůležitější o drezurních figurách a cvicích.....	224
Systém drezurních úloh v České republice	225

Na závěr: Dotek kouzla..... 229