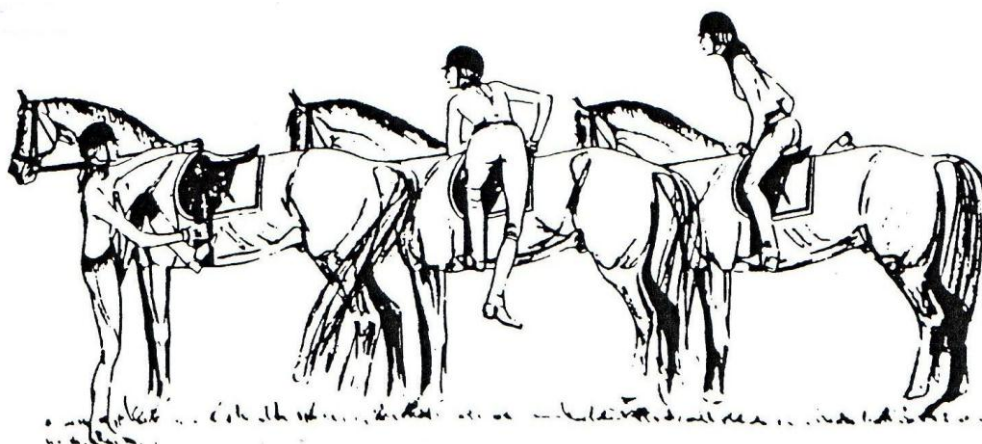




HRVATSKI
KONJIČKI
SAVEZ

HRVATSKI KONJIČKI SAVEZ
RADNA KNJIGA
ZA ŠKOLOVANJE VODITELJA I TRENERA JAHANJA



PRVO IZDANJE
ZAGREB, 2009.

Izdavač:

Hrvatski konjički savez
Hrvatska olimpijska akademija

Za urednika:

Eduard Petrović, dipl. trener
Milan Kolman, prof.

Stručni suradnici:

Eduard Petrović, dipl. trener
dr. sc. Zdravka Poljaković
Ivana Ljubić, prof.
Gordana Pavić, dr. vet.
mr. sc. Iva Jurak
Mirjam Haber

Lektorica:

Diana Kučinić

Priprema za tisak:

Tisak:

Naklada:

500

UVOD

Poštovani voditelji i treneri!

Prvim izdanjem radne knjige za školovanje voditelja i trenera jahanja, čiji je izdavač Hrvatski konjički savez i Hrvatska olimpijska akademija, želimo podsjetiti na postavljene standarde u treniranju jahača svih dobnih kategorija.

Osnovni je cilj HKS-a podučiti i doprinijeti:

- boljem razumijevanju između čovjeka i konja
- pravilnijem treniranju konja i jahača
- pravilnom postupanju s konjem
- višoj razini znanja voditelja i trenera
- višem stupnju sigurnosti na treningu

Radna knjiga nije zamišljena samo kao teoretski materijal za obrazovanje voditelja/trenera, nego i kao pomoć i podrška voditeljima i trenerima u radu s početnicima u školama jahanja, ali i sadašnjim i budućim natjecateljima.

HRVATSKI KONJIČKI SAVEZ, 2009.

GLAVNI TAJNIK
ŽELJKO GAGRO

Poglavlja:

- 1. Sustav obrazovanja voditelja i trenera jahanja u Hrvatskoj**
- 2. Dobrobit konja**
- 3. Prva pomoć**
- 4. Oprema konja**
- 5. Sigurnost u staji**
- 6. Vođenje konja na ruku**
- 7. Pravila ponašanja na terenu i u cestovnom prometu**
- 8. Pravila ponašanja u manježu i dvorani**
- 9. Teorija jahanja i praktično jahanje**
- 10. Dresurno jahanje**
- 11. Metodika treninga**
- 12. Prepone**
- 13. Konjički sport**
- 14. Literatura**

1. SUSTAV OBRAZOVANJA VODITELJA I TRENERA JAHANJA U HRVATSKOJ

Cilj obrazovanja

Cilj je obrazovanja razvijanje teorijskog i praktičnog znanja te jačanje predavačkih sposobnosti voditelja i trenera jahanja.

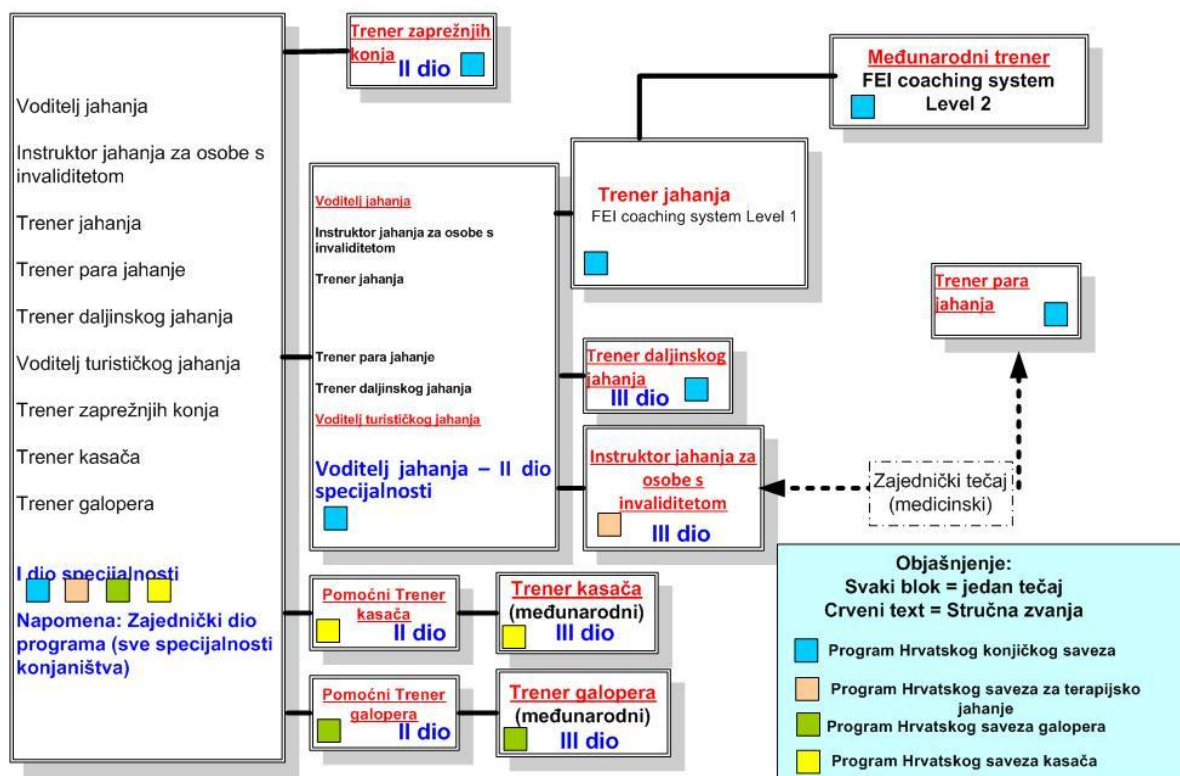
Nakon uspješno položenog teorijskog i praktičnog ispita polaznici će dobiti potvrdu o stečenom zvanju voditelja ili trenera jahanja.

Nakon uspješno završenog tečaja, voditelj jahanja osposobljen je voditi treninge početnika u školama jahanja te pripremati učenike za polaganje ispita za stjecanje početničkih natjecateljskih dozvola (licencija) iz dresurnog, preponskog i daljinskog jahanja. Treneri raznih disciplina, nakon tečaja osposobljeni su za treniranje jahača svih dobi, sve do najviših kategorija natjecanja.

Program osposobljavanja i stručnog usavršavanja osoba za potrebe konjaništva

Hrvatska olimpijska akademija u suradnji s Hrvatskim konjičkim savezom organizira tečajeve koji su prvenstveno namijenjeni voditeljima i trenerima s licencom voditelja škole jahanja HKS-a, te licenciranim natjecateljima koji žele imati licencu voditelja škole jahanja ili trenera.

Slika 1. Grafički prikaz programa osposobljavanja i stručnog usavršavanja osoba za potrebe konjaništva



2. DOBROBIT KONJA (Welfare of the horse)

- 1)** U svim disciplinama konjičkoga sporta dobrobit konja mora biti na prvome mjestu.
- 2)** Dobrobit konja mora biti ispred zahtjeva svih zainteresiranih strana i komercijalnih interesa.
- 3)** Svaki rad s konjima i veterinarska skrb moraju omogućiti zdravlje i dobrobit konja.
- 4)** Tijekom bavljenja konjičkim sportom treba poticati najviše standarde prehrane, zdravstvene njege, liječenja i sigurnosti konja.
- 5)** Tijekom prijevoza treba omogućiti odgovarajući način prozračivanja prikolice, hranjenja i napajanja konja te održavanje zdrave okoline.
- 6)** Treba povećati školovanje sudionika u konjičkom sportu i promicati znanstvene spoznaje o zdravlju konja.
- 7)** Dobra pripremljenost i umijeće jahača i vozača bitni su za dobrobit konja.
- 8)** Pri svim jahačkim tehnikama i načinima treniranja valja uzeti u obzir da je konj živo biće te se ne smije primijeniti nijedna tehnika koja se, prema FEI-u, smatra nasilnom.
- 9)** Nacionalni savezi moraju organizirati kontrole, kako bi provjerili poštuju li sve osobe i tijela u njihovoj nadležnosti dobrobit konja.
- 10)** Nacionalna i međunarodna pravila i odredbe u konjičkom sportu, u kojima je riječ o zdravlju i dobrobiti konja, moraju se izričito poštovati, ne samo tijekom nacionalnih i međunarodnih turnira nego i tijekom treninga; ta će se pravila redovito ponovno preispitivati. (Ministarstvo poljoprivrede i šumarstva - zakon o zaštiti životinja)

3. PRVA POMOĆ

Na sljedeći način možemo rizik u jahačkome sportu svesti na najmanju moguću mjeru:

1. dosljednom primjenom obuke jahača i konja
2. razgibavanjem (vježbe za opuštanje miškulature, istezanje) i kondicijskim treninzima jahača i konja
3. izbjegavanjem uzimanja pripravaka koji smanjuju sposobnost reakcije (alkohol, sredstva za spavanje, sredstva za smirenje)
4. prevencijom (cijepjenje protiv tetanusa)
5. stalnim oprezom i razumnim ponašanjem

Što je prva pomoć?

To je laička medicinska pomoć koja se primjenjuje do trenutka u kojem medicinsku skrb može preuzeti liječnik.

3.1. Načini prve pomoći

a) hitni postupci kojima spašavamo život:

1. područje/okolina u kojoj postoji opasnost za ozlijeđenu osobu	osigurati okolinu, ako je moguće premjestiti ozlijeđenu osobu na sigurnije mjesto
2. ozlijeđeni je bez svijesti	postaviti ga u bočni položaj
3. prestanak disanja i rada srca	reanimacija (masaža srca, umjetno disanje)
4. jako krvarenje	zaustavljanje krvarenja
5. stanje šoka	mjere za suzbijanje šoka

b) pozivanje stručne pomoći

c) daljnji postupci prve pomoći

Ozlijeđenoga treba zaštititi od dodatnog ozljeđivanja.

Ozljede treba sanirati.

Ako se ozlijeđena osoba žali na bol, potrebno je smanjiti bol primjenom pravilne imobilizacije ili nekim drugim načinom.

Ozlijeđenoga treba zbrinuti što učinkovitije, pružiti mu utjehu i osjećaj sigurnosti.

Treba spriječiti neoprezno upletanje, odnosno pogrešno pružanje prve pomoći.

Ne treba postavljati dijagnozu.

3.2. Besvjesno stanje

Besvjesno je stanje ono u kojem osoba ne reagira na glas, dodir ili bolni podražaj, ali diše i cirkulacija je održana. Takvi ljudi nisu pri svijesti, mišići su im opušteni (atonični) i ne postoje važni obrambeni refleksi. Takva je osoba nezaštićena i bespomoćna.

Kako prepoznati poremećaj stanja svijesti:

- pokušati uspostaviti razgovor s nepomičnom osobom
- dodirnuti osobu
- pokušati izazvati reakciju primjenom bolnih podražaja

Ako ni na jednu vrstu podražaja ne dobijemo odgovor, osoba nije pri svijesti.

Potrebno je osloboditi dišne puteve na sljedeći način:

- ozlijeđenog osloboditi uskih dijelova odjeće
- pregledati usnu šupljinu i odstraniti eventualni povraćeni sadržaj, (krv, zubnu protezu ili njene dijelove i slično), pri čemu je potrebno glavu ozlijeđene osobe nagnuti u stranu
- podići glavu (bradu) ozlijeđene osobe prema natrag i prema gore (zabaciti glavu), kako bi se jezik maknuo od ulaza u dišni put

Kontrola disanja:

- poslušati udisaje i izdisaje
- promatrati podizanje prsnoga koša
- osjetiti dah ozlijeđene osobe na licu (osoba koja pruža prvu pomoć mora prisloniti obraz i uho na usta ozlijeđenoga)

Kontrola cirkulacije:

- provjeriti puls na karotidi (vratna krvna žila); puls se provjerava laganim pritiskom nekoliko prstiju u području vrata s jedne ili druge strane uz grkljan, pri čemu glava ozlijeđenoga mora biti zabačena prema natrag
- svakoj je osobi bez svijesti život ugrožen ako leži na leđima, budući da joj strana tijela u ustima, pa i vlastiti jezik, padaju prema natrag i zatvaraju pristup zraku te mogu dovesti do gušenja.

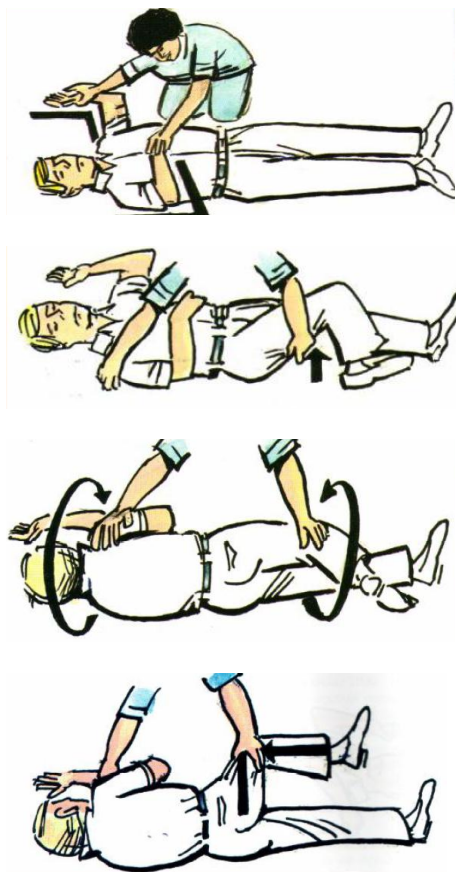
Bočni položaj

Bočni položaj omogućuje prohodnost dišnih puteva. Ozlijeđenu osobu treba poleći na pokrivač i provesti sljedeći postupak:

1. bližu ruku ozlijeđenoga povući u stranu
2. drugu ruku primiti za zglob, a suprotnu nogu za koljeno u području jamice i saviti koljeno ozlijeđenoga tako da ta ruka, noga i tijelo čine stabilan trokut
3. potom oprezno okrenuti ozlijeđenoga na bok
4. glavu ozlijeđenoga treba zabaciti prema natrag, a lice okrenuti prema podlozi da jezik ne bi upao u dišne puteve kako bi eventualni sadržaj iz probavnoga trakta ili ustiju mogao nesmetano istjecati.

Ako je ozlijeđena osoba bez svijesti, potrebno je što hitnije pozvati stručnu pomoć.

Slika 2. Prikaz postupka pomicanja ozlijeđenu osobu u bočni položaj



3.3. Prestanak disanja i rada srca (kardiorespiratorni arest)

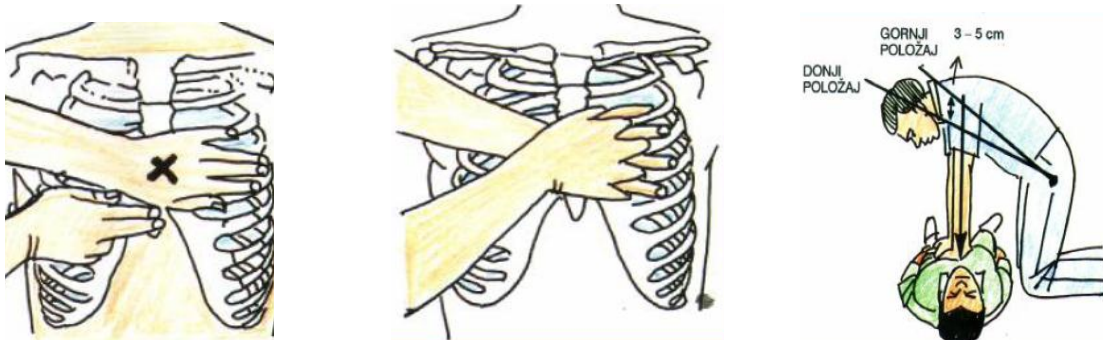
Ako se ne može utvrditi spontano disanje, odnosno znakovi cirkulacije, žrtva je u kardiorespiratornom arestu. Takvo stanje za nekoliko minuta dovodi do nepopravljivih neuroloških oštećenja i do smrti, stoga zahtijeva hitnu intervenciju.

Prije nego što se približimo žrtvi, uvijek moramo misliti i na vlastitu sigurnost (ako je riječ o prometnoj nesreći, blizini strujnog napona i sl.)

Pregledati unesrećenoga:

- glasno pozvati ozlijeđenoga i snažno ga prodrmati
- pozvati pomoć
- okrenuti ozlijeđenoga na leđa
- zabaciti mu glavu unatrag
- početi s masažom srca (30 puta, brzinom otprilike 100 puta u minuti)
- nakon 30 masaža srca, dati umjetno disanje dva puta
- pozvati profesionalnu pomoć
- nastaviti s umjetnim disanjem i masažom srca (dva udaha - 30 puta masaža srca)
- nastaviti reanimaciju sve dok se ne uoči da ozlijeđeni spontano diše i kuca mu srce odnosno dok ne stigne stručna pomoć

Slika 3. Postupak masaža srca



3.4. Jako krvarenje

Krvarenje može biti vidljivo – dakle vanjsko iz otvorene rane, koje se može zaustaviti, i nevidljivo – dakle unutarnje krvarenje. Jako krvarenje, ako se ne zaustavi ili se zaustavi prekasno, može dovesti do stanja šoka (prestanaka krvotoka), pa i smrti.

Prepoznavanje krvarenja:

- ako krv iz rane prska ili jasno teče te se brzo uoči velika lokva krvi, riječ je o jakom krvarenju
- ako se pojavi manja količina krvi koja se može vidjeti samo na nepropusnoj podlozi, riječ je o lakšem krvarenju
- blago krvarenje uočava se po samo nekoliko krvavih mrlja oko ozlijeđene osobe

Zaustavljanje krvarenja može spasiti život. Svi ostali načini pomoći beskorisni su ako zataji krvotok zbog iskrvarenja. Važna je jačina krvarenja, odnosno količina izgubljene krvi, a ne vrsta krvarenja. Gotovo se svako krvarenje može zaustaviti dovoljno jakim pritiskom izvana na mjesto ozljede.

Načini zaustavljanja krvarenja:

- podizanje ozlijeđenog ekstremiteta
- stavljanje obloga (komprese) na mjesto ozljede
- pritiskanje obloga (komprese) nekoliko minuta
- stavljanje kompresivnog zavoja

3.5. Šok

Stanje šoka je poremećaj krvotoka nakon velikoga gubitka krvi, teških ozljeda, opekline velikih površina kože, trovanja, teških alergijskih reakcija ili poremećaja rada i ritma srca, kao i kod jakih bolova. Što se prije započne s mjerama liječenja šoka, uspjeh je liječenja veći. S liječenjem šoka treba, i ako je moguće, početi i prije pojave simptoma šoka.

Nužno je kod svake ozlijeđene osobe početi s mjerama liječenja šoka do dolaska stručne pomoći.

Prepoznavanje stanja šoka

Svi znakovi šoka nisu uvijek prisutni i ne pojavljuju se uvijek zajedno jer se stanje šoka razvija postupno. Znakovi šoka su:

- usporenost ili izrazita psihomotorna uznemirenost
- ubrzan, slabo opipljiv puls
- blijeda, znojna i hladna koža
- drhtanje

Što se više stanje šoka produbljuje, ozlijeđenome je život sve ugroženiji i osoba postaje sve usporenija, zbunjenija, a dolazi i do poremećaja svijesti. Puls na ručnom zglobu više se ne može osjetiti, a u konačnici dolazi do gubitka svijesti, poremećaja disanja i smrti zbog prestanka cirkulacije.

Postupci liječenja:

- brzo i što učinkovitije zaustaviti krvarenje
- obraditi ranu (primjena hladnih obloga, npr. kod opekline)
- skinuti uske dijelove odjeće
- pokriti - utopli ozlijeđenoga
- savjetovati ozlijeđenome da diše duboko i polako
- umiriti ozlijeđenu osobu
- kontrolirati stanje svijesti, disanje, cirkulaciju
- okrenuti ozlijeđenoga na leđa, malo podignutih nogu

3.6. Ozljede kralježnice

Ozljede kralježnice zahtijevaju posebnu pozornost budući da mogu dovesti do ozljeđivanja leđne moždine, a posljedica može biti paraliza ekstremiteta ili poremećaj osjeta. Bolovi se mogu pojaviti i nekoliko dana nakon ozljeđivanja pa je potrebno točno ispitati na koji je način ozljeda nastala (pad, prevrtanje, udarac...). Pri ozljedi vratnoga dijela kralježnice, u slučaju ozljeđivanja i leđne moždine, moguć je i poremećaj disanja. Pogoršanje stanja, odnosno jače ozljeđivanje, može nastati i zbog nestručno pružene pomoći.

Prepoznavanje ozljeda kralježnice:

- bolovi u području leđa, nemogućnost pokretanja trupa, ekstremiteta,
- trnci ili gubitak osjeta u rukama i/ili nogama.

Položaj ozlijeđenoga pri ozljedi kralježnice:

Bolesnik se ne smije pomicati. Ako je pri svijesti, a okolnosti to dopuštaju, preporučuje se ostaviti ozlijeđenoga na mjestu gdje se ozljeda dogodila i pričekati pomoć. Ako je ozlijeđenoj osobi ugrožen život, postupci za održavanje života (reanimacija) imaju prednost i moraju se primijeniti. U slučaju da ozlijeđenu osobu treba premjestiti (omogućiti mu ispravan položaj) potrebna je pravilna imobilizacija. Pri pomicanju osobe kojoj je ozlijeđena kralježnica potrebno je najmanje troje ljudi radi pravilne imobilizacije cijele kralježnice, posebice vratnoga dijela.

3.7. Ozljede glave

Svaki udarac u glavu ili pad pri kojem se dobije udarac u glavu, može imati rane ili kasne posljedice. Ozljeda koštanoga dijela lubanje može se uočiti samo ako na mjestu udarca postoji otvorena rana. Prepoznavanje ozljede glave:

- usporenost
- gubitak pamćenja
- glavobolja
- povraćanje
- mučnina
- krvarenje iz uha, nosa ili ustiju, čak i ako je riječ o samo nekoliko kapi, jednako kao i hematoma oko očiju (hematom u obliku naočala) upućuju na mogući prijelom baze lubanje
- ako je potrebno, treba primijeniti postupke za održavanje života
- zatvoriti ranu (bez pritiska)
- ako je ozlijeđeni pri svijesti, lagano mu podići gornji dio tijela
- postupiti protiv razvoja šoka

Kod svake se nesreće (udarac, pad ili nagnječenje glave) može ozlijediti mozak. Zato se svaku osobu s ozljedom glave mora odvesti u bolnicu, čak i ako nema vidljive smetnje.

3.8. Ozljede prsnoga koša

Tupa ozljeda prsnoga koša nastaje ako se ozlijede rebra i plućni parenhim, bez otvorene rane. Prijelom i samo jednog rebra, prsne kosti ili torakalnih kralježaka može izazvati unutarnje krvarenje i ozljede unutarnjih organa (pluća, srce). Posebice je opasan serijski prijelom rebara budući da utječe na mogućnost disanja.

Prepoznavanje ozljede prsnoga koša:

- bolovi pri svakom udisaju
- površno disanje
- neprirodno držanje tijela
- nadražajni kašalj, ponekad iskašljavanje krvi
- znakovi šoka

Postupci:

- postaviti trup ozlijeđenoga u povišeni položaj i, ako je moguće, poleći ozlijeđenu osobu na ozlijeđenu stranu
- spriječiti razvoj šoka

3.9. Ozljede trbuha

Tupa ozljeda trbuha nastaje ako se ozlijede unutarjni organi (slezena, jetra, crijeva...) vanjskom silom, a nema otvorene rane. Takva ozljeda može izazvati jako unutarnje krvarenje i šok.

Uzroci ozljede:

udarac u trbuh, izravan pad prema naprijed uz udarac abdomenom na motku, kamen ili neki drugi tvrdi predmet.

Prepoznavanje ozljede trbuha:

- jaki bolovi u trbuhu
- pojava masnica, vidljivih znakova udarca
- napeta trbušna stijenka

Postupci:

- postaviti ozlijeđenog u polusjedeći položaj, privučenih koljena i pod njih nešto podložiti
- spriječiti razvoj šoka

Ako postoji ozljeda i pritom se pojave nejasne smetnje u području abdomena, ne smiju se staviti topli oblozi. Ozlijeđenome treba zabraniti uzimanje hrane ili tekućine na usta i pušenje. Oprez! pri najmanjim znakovima ozljede ili smetnji u predjelu trbuha, treba potražiti liječničku pomoć!

3.10. Otvorene rane

Za saniranje otvorenih rana najvažnije je zaustaviti krvarenje (kompresivni zavoj), a tek nakon toga spriječiti razvoj infekcije (sterilno previjanje).

- ozlijeđenu osobu treba posjesti ili poleći
- rane sterilno previti, pritom ne dodirivati ranu i ne stavljati na nju dezinfekcijsko sredstvo, puder, mast ili slično
- strana tijela ostaviti u rani
- preporučljivo je ne pomicati ozlijeđene dijelove tijela
- što brže potražiti liječnika

3.11. Procjena ostalih ozljeda

Prijelomi kostiju

Dvije su vrste prijeloma:

1. zatvoreni prijelom (nema vidljive rane)
2. otvoreni prijelom (otvorena rana na mjestu prijeloma kostiju)

Prepoznavanje prijeloma kostiju:

- iskrivljena kost
- bolovi, otekline, neprirodni položaj ekstremiteta
- ograničenost pokreta ili nemogućnost pokreta
- stepenasto ili kutno iskrivljenje ekstremiteta

Postupci:

- kod otvorenih prijeloma kostiju odmah staviti sterilni zavoj, nipošto ne namještati kost
- imobilizirati ekstremitet
- kod zatvorenih prijeloma staviti hladne obloge

Istegnuća i uganuća

Prepoznavanje istegnuća i uganuća:

- bolovi, posebice pri nekim pokretima
- oticanje ozlijeđenoga dijela ekstremiteta
- pojavljivanje modrica
- nemogućnost pokretanja ekstremiteta
- neprirodni položaj

Postupci:

- podići ozlijeđeni dio tijela
- staviti hladne obloge

3.12. Ispravno pozivanje pomoći

Pri pozivanju pomoći obavezno treba reći:

GDJE se dogodila nesreća

KADA se dogodila nesreća

ŠTO se točno dogodilo

KOLIKO ima ozlijeđenih

TKO poziva

TELEFONSKI BROJEVI: HITNA POMOĆ - 94

POLICIJA - 92

POZIV U NUŽDI - 112

4. OPREMA

4.1. Uzdanje i sedlanje



Slika 4. Ispravno uzdanje konja

- konja u boksu prije sedlanja privezati;
- konja privezanog na vezištu prvo osedlati, a zatim staviti kacigu na glavu i pripremiti korbač prije uzdanja.

Kad prilaziš konju, uvijek nosi uzdu uredno složenu u lijevoj ruci ili na lijevom ramenu.

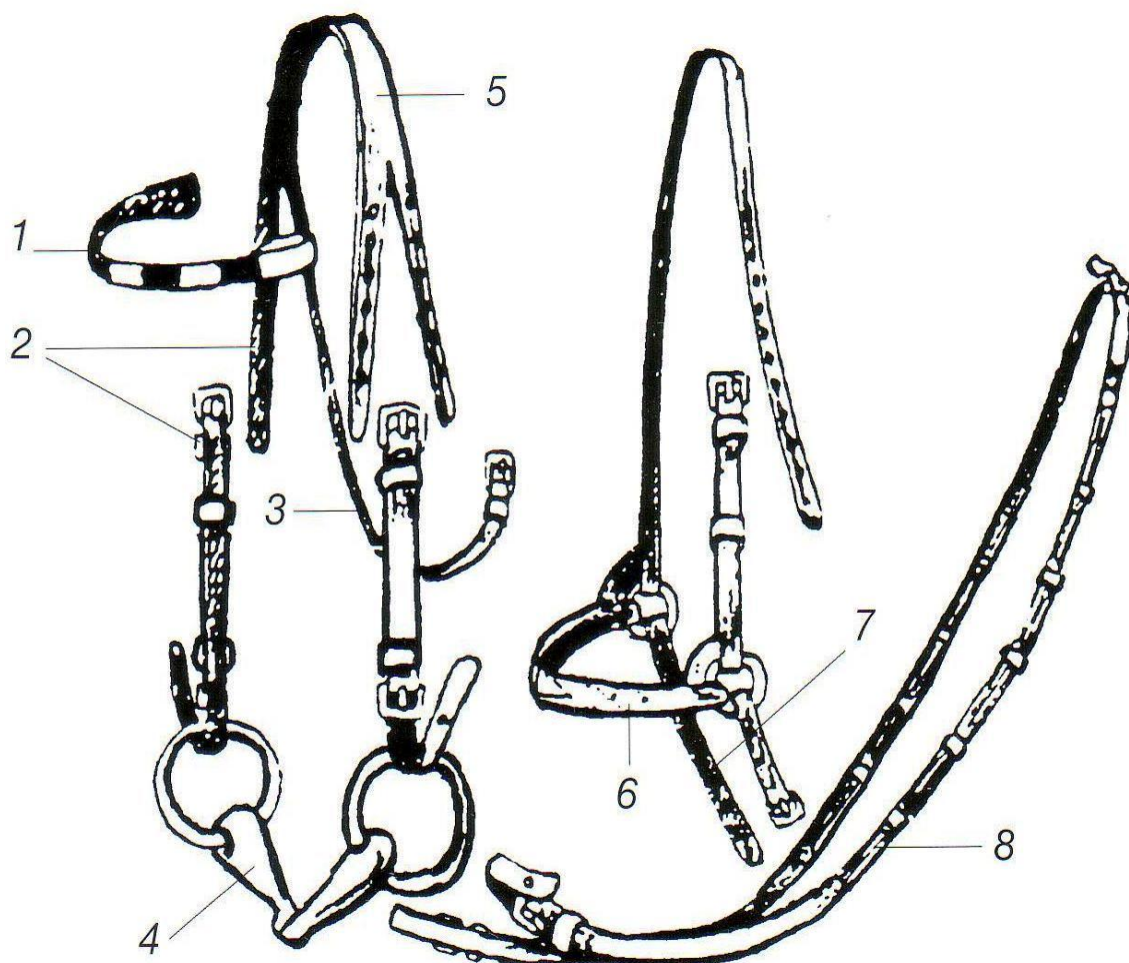
- Uvijek prilazi konju s lijeve strane.
- Stani leđima okrenut prema lijevoj plečki, kao što je prikazano na slici, zatim pažljivo, bez naglih pokreta ali odlučno stavi desnu ruku konju preko glave.
- Ako je konj miran, možeš desnom rukom pažljivo prebaciti vođice (dizgine) preko glave i vrata.
- Tada je prilika da konju skineš ular, pridržavajući konja desnom rukom oko nosa.
- Istodobno drži desnom rukom nos konja i polako prebaci uzdu u desnu ruku.
- Dlanom lijeve ruke približi žvalu konjskim ustima i palcem gurni u gornji dio usta gdje nema zubi. Kako konj otvara usta, tako desnom rukom povlači uzdu prema gore, da žvala dođe u svoj položaj. Pripazi da žvala ne udara konja po zubima.
- Desnom rukom nježno povuci tjemeni remen preko desnog uha, zatim lijevom rukom preko lijevog uha, ne mijenjajući svoj položaj (vidi sliku).
- Iskoristi ruke podignute u blizini ušiju konja i popravi mu grivu i šiške. Provjeri smeta li mu neki remen.
- Pripazi na to kako zakopčavaš prekonosni remen jer ih ima više vrsta. Remen treba zategnuti toliko da se jedan ili dva prsta mogu provući između remena i glave konja.
- Podgušni remen treba zategnuti toliko da se stisnuta šaka može provući između remena i glave konja.

Žvala je na odgovarajućoj visini ako se primjećuju dvije bore na usnama.

4.2. Dijelovi uzde

1. čeoni remen
2. obrazni remen
3. podgušni remen
4. žvala
5. tjemeni remen

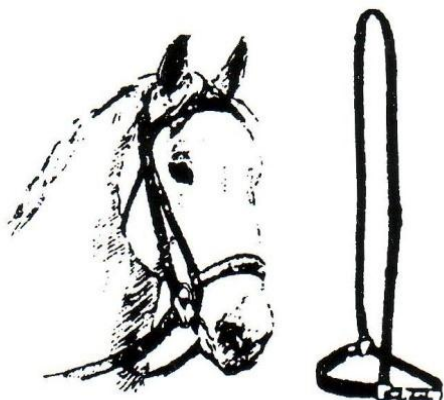
Slika 5. Dijelovi uzde



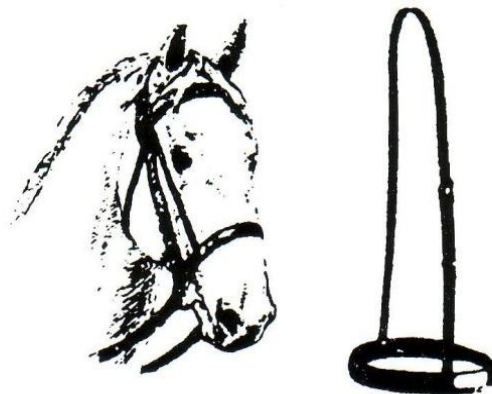
6. prekonosni remen
7. podbradni remen
8. vođice

Vrste prekonosnih remena:

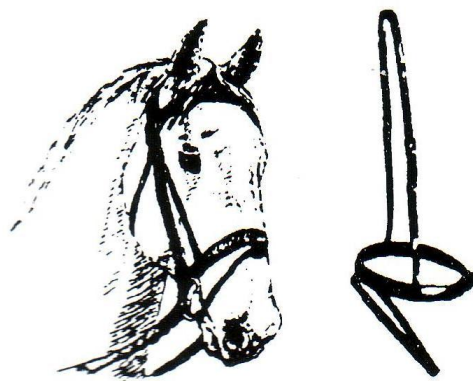
Slika 6. hanoveranski



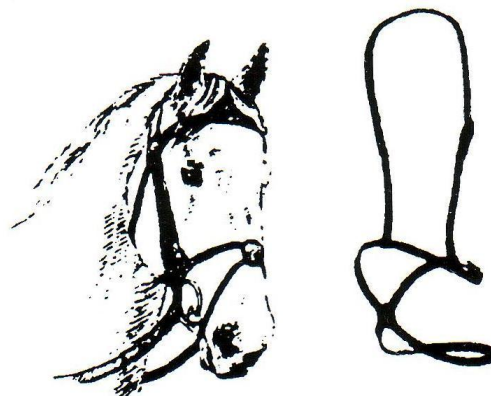
Slika 7. engleski



Slika 8. kombinirani

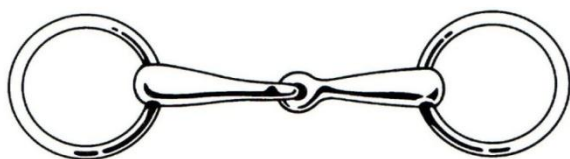


Slika 9. meksički

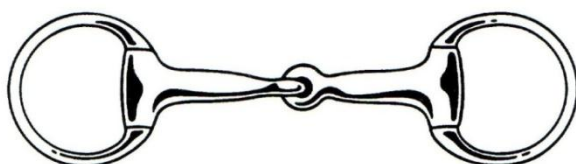


4.3. Žvale

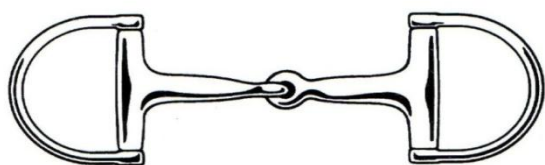
Slika 10. Obična jednom prelomljena žvala



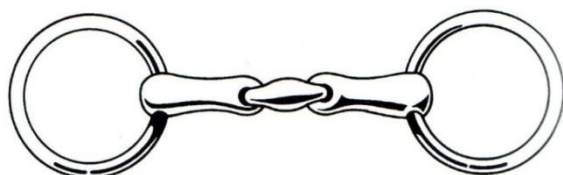
Slika 11. Obična jednom prelomljena žvala s ovalnim obručima



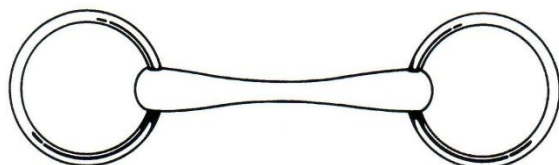
Slika 12. D-žvala, jednom prelomljena



Slika 13. Dvaput prelomljena žvala



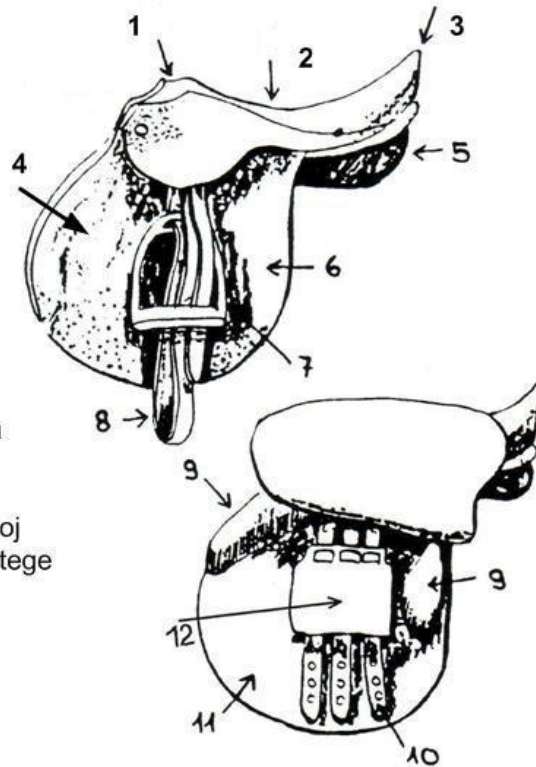
Slika 14. Neprelomljena, ravna žvala



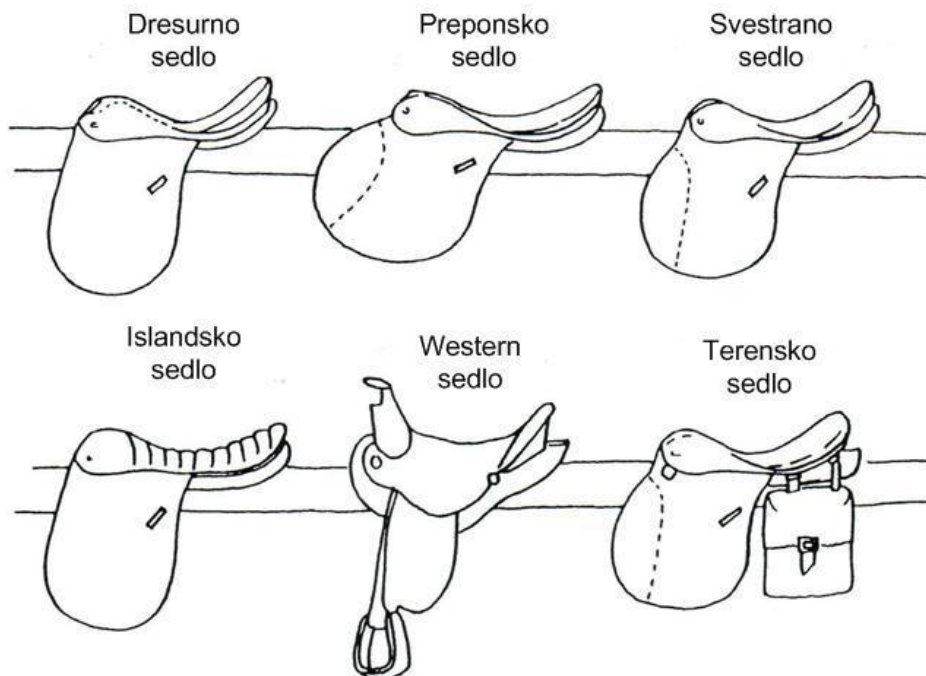
4.4. Sedlo

Slika 15. Dijelovi sedla

1. Prednji unkaš
2. Sjedište
3. Stražnji unkaš
4. Kifla
5. Jastuci
6. List sedla
7. Stremen
8. Remen stremena
9. Kifle za koljeno
10. Potege
11. Zaštitni list za znoj
12. Zaštitni list za potege



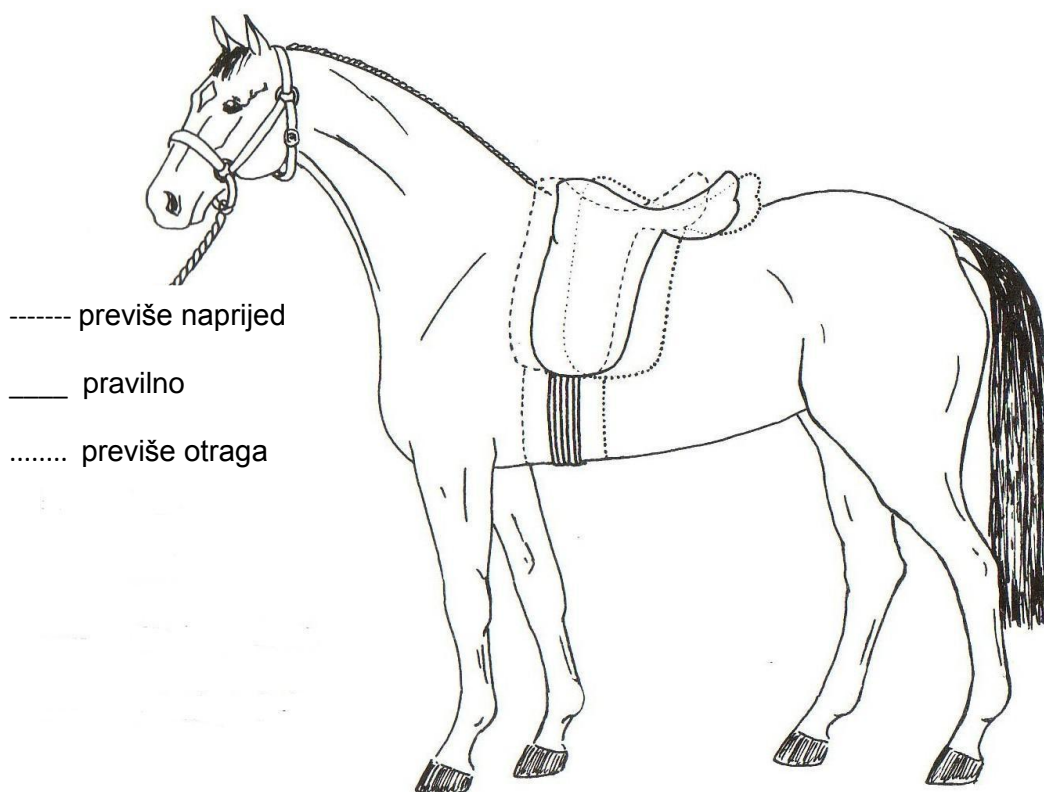
Slika 16. Vrste sedla



Sedlanje

- Prije nego što staviš sedlo na konja, stremeni (uzengije) i kolan moraju biti podignuti.
- Stavi sedlo pažljivo, malo više prema naprijed, zatim ga povuci prema natrag u pravilni položaj, kako bi dlaka pravilno polegla.
- Posebno pripazi na to da podsedlica leži pravilno. Nemoj zaboraviti podignuti podsedlicu kod grebena da omogući protok zraka i ne našulja konju leđa.
- Priđi konju s desne strane i spusti pažljivo kolan. Pripazi da nije zavrnut.
- Vрати se konju s lijeve strane i pritegni kolan samo toliko da sedlo ne može pasti ili promijeniti položaj. Većini konja smeta ako kolan odmah pritegneš dokraja.
- Kolan treba biti širinu dlana ili malo više iza konjskoga lakta.
- Prije uzjahivanja još jednom pritegni kolan. Nakon nekoliko minuta jahanja hodom ili čak nakon nekoliko minuta u kasu još nekoliko puta provjeri je li kolan dovoljno pritegnut.
- Oprez, neki se konji mogu uspaničiti ako kolan odmah pritegneš dokraja. Zato je bolje voditi konja pedesetak metara prije nego što uzjašiš.

Slika 17. Ispravan položaj sedla



Sigurnost držača stremena (uzengija)!

4.5. Pomoćni remeni (dizgini)

Pomoćni remeni trebaju biti pomoć jahaču. To se pomagalo mora koristiti pažljivo i pod nadzorom trenera. Zadatak je pomoćnih remena pomoći jahaču u postizanju bolje radne forme i lakšeg opuštanja konja u radu.

Savjeti:

- Ako nisi siguran kako se koriste pomoćni remeni, pitaj nekog iskusnog trenera.
- Kad prvi put stavljaš pomoćne remene pripazi na to da ih ne zatežeš prejako jer možeš kod konja izazvati paniku.
- Pomoćni remeni ne smiju utjecati na rad konja u dobroj formi.
- Ako ne znaš kako će konj reagirati na pomoćne remene, prvo ga lonžiraj.

Martingal

Martingal je jedini pomoćni remen koji je dopušten na turnirima u preponskom jahanju.

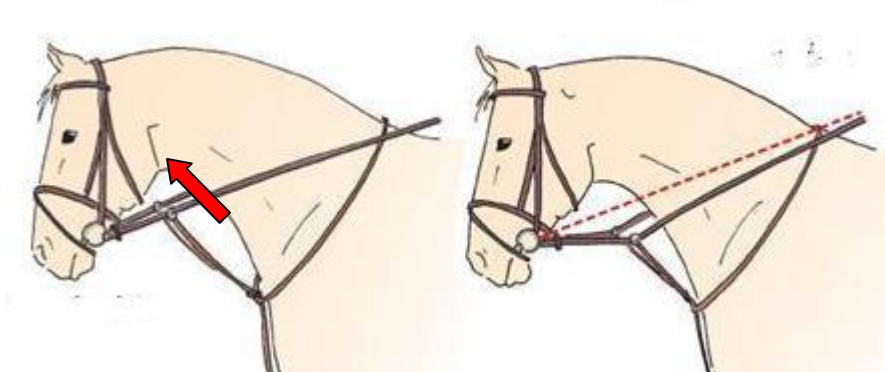
Kako bi martingal imao pravilan utjecaj, treba ga pravilno namjestiti:

- Ispravno – karike martingala moraju moći dostizati obraz glave gdje se spaja s vratom konja. Ispravno podešen martingal sprečava podizanje glave, a istodobno glavi daje potpunu slobodu u pravilnom položaju.
- Neispravno – smanjuje konju mogućnost postizanje ravnoteže.

Slika 18. Podešavanje martingala

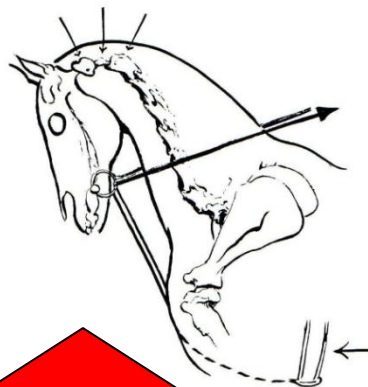
Ispravno

Neispravno

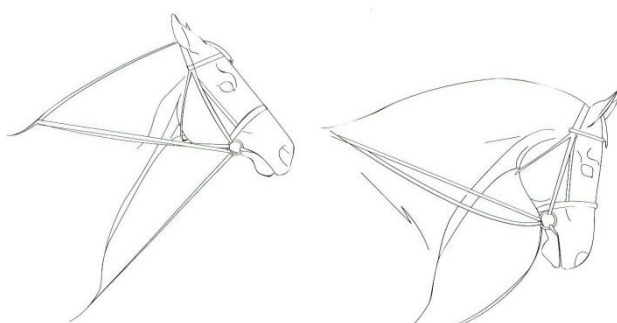
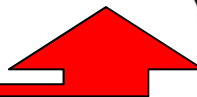


Izvezice (šlaufcigel)

Dva su načina upotrebe izvezica. Prvi je vezanje za kolan između nogu, a drugi vezanje za kolan sa strane. Treba se posavjetovati s iskusnim trenerom o tome kako upotrijebiti izvezice. Ovi pomoćni remeni traže iskusnoga jahača. Neiskusni jahači mogu kod konja izazvati paniku i pasti na leđa. Izvezice nisu dopuštene na turnirima, osim u zagrijavalištu.



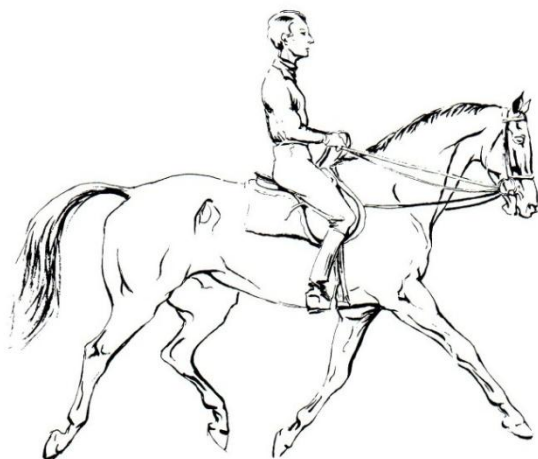
Slika 19. Pogrešna upotreba izvezica



**Slika 20. Ispravno podešene izvezice
učvršćene između prednjih nogu**



Slika 21. Ispravno podešene izvezice učvršćene sa strane konja



5. SIGURNOST U STAJI

5.1. Sigurnost osoba i konja

Sigurnost polaznika škole jahanja važan je dio razvoja konjarstva i konjičkoga sporta. Svaki klub mora imati sigurnosne planove rada u staji, te planove sigurnog odlaska do manježa/dvorane i povratka u staju.

Slika 22. Što je pogrešno?



a) Zatvaraj vrata od boksa! Slobodan konj može biti opasan za sebe i za ljude koji se nalaze u staji. U boks ili na vezište ulazi samo ako je potrebno. I najstrpljivijem konju možeš dosaditi.



b) Alat u staji mora uvijek biti smješten na sigurnome mjestu, obješen sa šiljcima okrenutima prema zidu.



c) Konju je dom njegova staja. Konji vole mir i tišinu. Njihov je sluh osjetljiviji od našega pa treba izbjegavati trčanje i galamu u staji, a manja djeca u staji mogu biti samo u prisutnosti odraslih osoba. Zahtijevaj da učenici mlađi od 12 godina uvijek nose kacigu na glavi dok timare i sedlaju konje/ponije. Njihova visina povećava rizik od udarca u glavu, posebice kad prolaze iza konja na vezištu.



d) Pse treba uvijek držati na povocu. Jedan od najčešćih uzroka padova polaznika škole jahanja s konja, iznenadno pretrčavanje jednog ili više pasa preko manježa ili izvan njega.

Psi koji, inače, nikad ne napadaju konje, mogu odjednom početi trčati i lajati za konjem, ako polaznik izgubi kontrolu nad njim. Trčanje slobodnog konja bez jahača može uznemiriti i ostale konje.

e) Disciplina i red najvažniji su čimbenici sigurne staje.

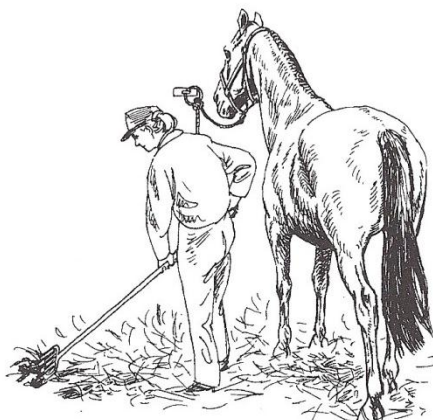


f) Pušenje je zabranjeno ispred staje i u staji.

g) Veliki nakit, sandale, a posebice walkman koji odvlači pažnju, ne pripadaju u staju.



5.2. Čišćenje boksa

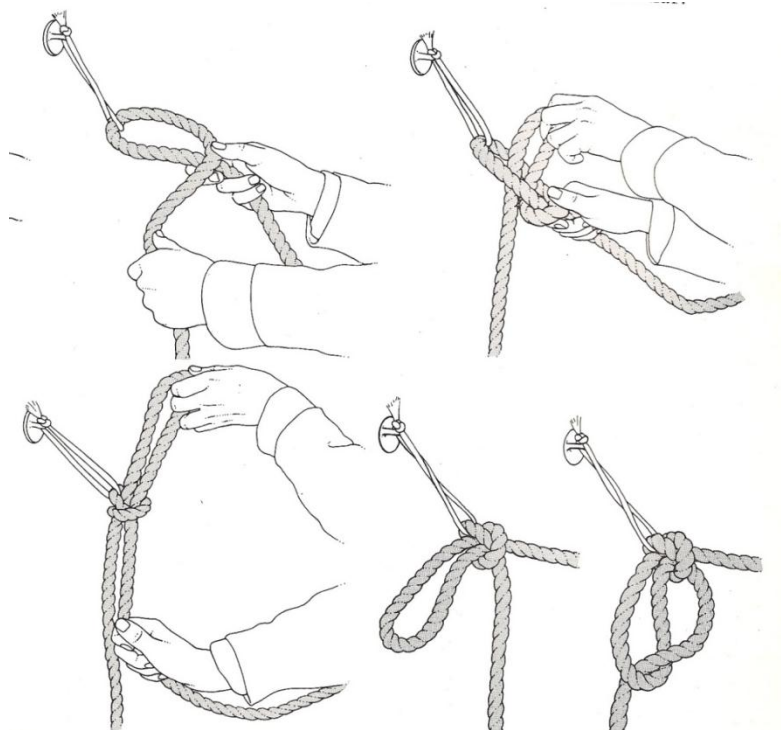


Slika 23. Pastuhe, mlade konje i konje koje ne poznaješ priveži u boksu tijekom čišćenja jer mogu pokušati preskočiti tačke.

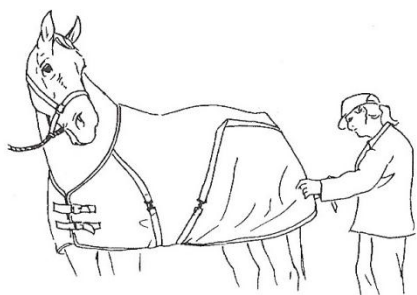
5.3. Pravilno privezivanje konja

- Upotrijebi dio užeta od bale sijena ili slame
- Veži sigurnosni čvor

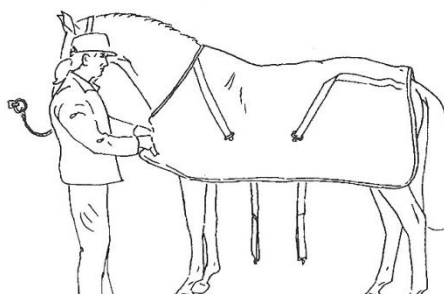
Slika 24. Ispravno privezivanje konja



5.4. Skidanje pokrivača s konja (nauči učenike kako pravilno skinuti pokrivač)

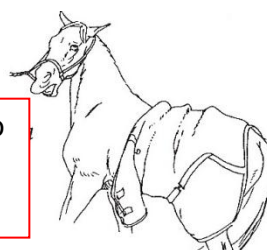


Slika 25. Uvijek prvo otkopčaj remene između stražnjih nogu.



Slika 26. Zatim otkopčaj remene ispod trbuha. Tek sada otkopčaj remene na prsima

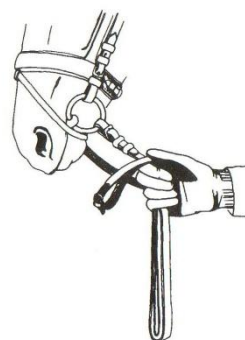
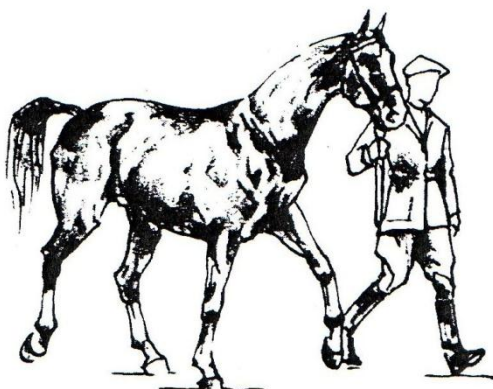
Slika 27. Konji se mogu uspaničiti ako remeni između stražnjih nogu nisu otkopčani prije skidanja pokrivača.



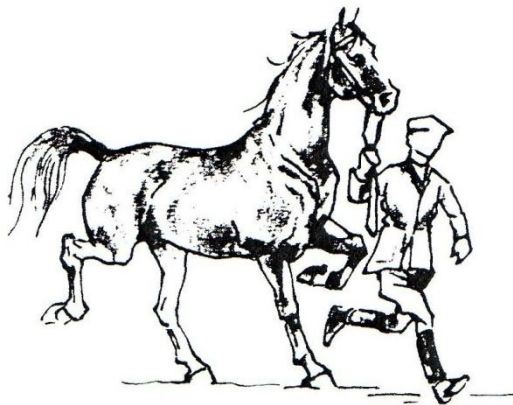
6. VOĐENJE KONJA NA RUKU

6.1. Pravila za izložbe i veterinarske kontrole:

- Konja dobro očistiti, ošišati i besprijekorno potkovati.
- Konja voditi na uzdi (ne na ularu), bez sedla i bez zavoja (bandaža).
- Konja voditi s njegove lijeve strane u visini plečke, ne iza plečke niti ispred nje.
- Desna ruka nalazi se jednu do dvije širine dlana ispod uzde, a srednji prst i kažiprst između vođica (dizgina).
- Pri ocjenjivanju kretanja konja vođice treba držati malo labavije, kako bi se konj mogao slobodnije kretati.
- **Pri vođenju konja u hodu ostatak vođica drži se u lijevoj ruci, a pri vođenju u kasu ostatak vođica drži se u desnoj ruci.**
- Konja se uvijek okreće udesno, kako bi se smanjio rizik da stane na voditelja ako se preplaši.



Slika 28. priprema za kas, vođice u desnoj ruci



Slika 29. pravilno držanje vođica u kasu

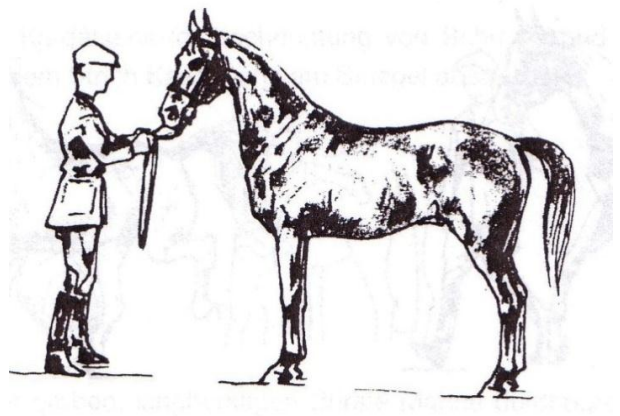


Slika 30. pravilna pozicija vođica udesno

Slika 31. pravilno okretanje konja

6.2. Postavljanje konja za smotru

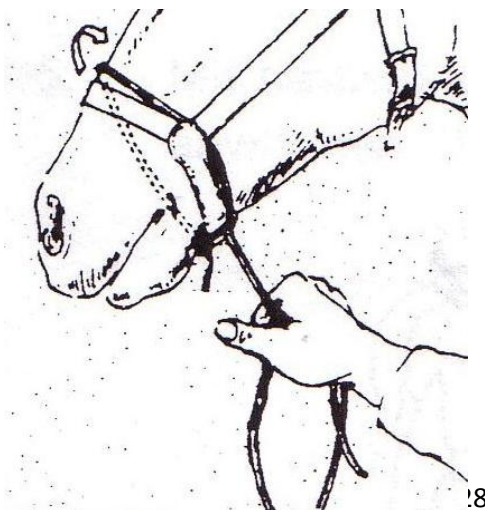
- Vodič stoji s lagano raširenim nogama ispred konja, lijeva i desna ruka otprilike dvije širine dlana ispod žvale.
- Noge konja sa strane s koje promatramo ne smiju potpuno pokrivati noge na suprotnoj strani.
- Konj mora na zapovijed stajati mirno.



Slika 32. Ispravan položaj vođica

6.3. Vođenje konja na pašnjak (u ispust)

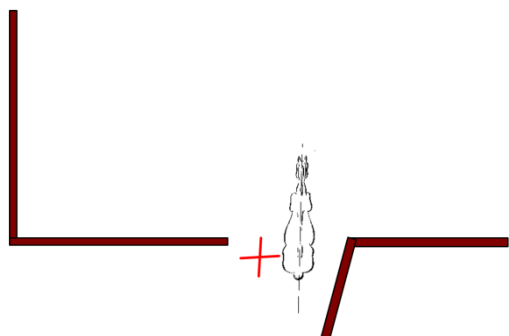
- Tijekom vođenja konja na pašnjak česte su ozljede vođica.
- Inače mirni konji mogu „podivljati“ na putu do pašnjaka.
 - Iz potkova treba ukloniti čvarke (štulne).
 - Prije nego što ga pusti, vodič uvijek treba konju glavu okrenuti prema sebi, a zatim otpustiti kopču (karabiner).
 - Konja treba naučiti da strpljivo čeka.
 - U trenutku puštanja konja, vodič uvijek treba sebi osigurati dovoljno velik prostor koji omogućuje mu brzo odmicanje od konja na sigurnu udaljenost.



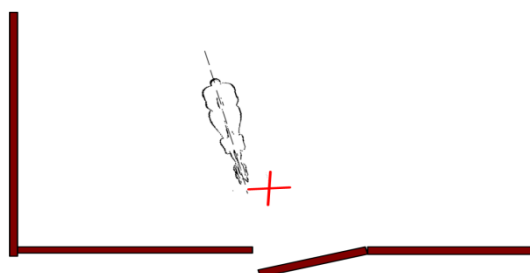
Slika 33. Vođenje s ularom i povocem oko nosa

Slika 34. Prikaz postupka puštanja konja

Pogrešno



Ispravno



7. PRAVILA PONAŠANJA NA TERENU I U CESTOVNOM PROMETU

7.1. Osnovne pripreme prije odlaska na teren

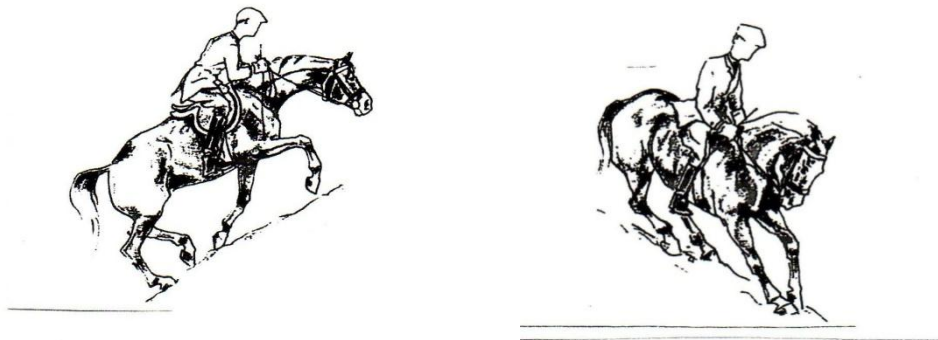
- Provjeriti ispravnost opreme (izdržljivost stremena - uzengijskog remena i uzde).
- Koristiti samo dobro ujahane i pouzdane konje.
- Obavezno staviti zaštitnu kacigu na glavu, a mlađi jahači i zaštitni prsluk.
- Objasniti nekome u staji ili staviti na oglasnu ploču putni plan jahanja, svoj broj mobitela, vrijeme odlaska, broj jahača i planirano vrijeme povratka.
- Izbjegavati samostalni odlazak na teren.
- Provjeriti imaju li svi jahači jahačku dozvolu.
- Provjeriti hoćete li se vratiti prije sumraka, u protivnom ponijeti baterijske svjetiljke za jahanje u mraku.
- Provjeriti je li u tijeku lovačka sezona. Izbjegavati jahanje u vrijeme lova.

7.2. Ispravno ponašanje na terenu

- Jahanje počinje i završava hodom (2 - 3 km).
- Prije prvoga kasa treba provjeriti je li kolan dovoljno pritegnut.
- Poštuj tuđa imanja i ne jaši po njima.
- Kad sretnoš pješake ili bicikliste, uvijek prijeđi u hod. Budi ljubazan i pozdravljaj jer svojim ponašanjem ostavljaš dojam o svim jahačima.
- Kad se susreću jahači koji dolaze iz suprotnih smjerova, moraju uvijek prijeći u hod.
- Kada dostižeš druge jahače, uvijek uspori i javi im se.

- Izbjegavaj jahanje galopom prema staji.
- Na nepoznatome terenu, posebice u visokoj travi, prvo jaši hodom, zatim možeš i bržim tempom.

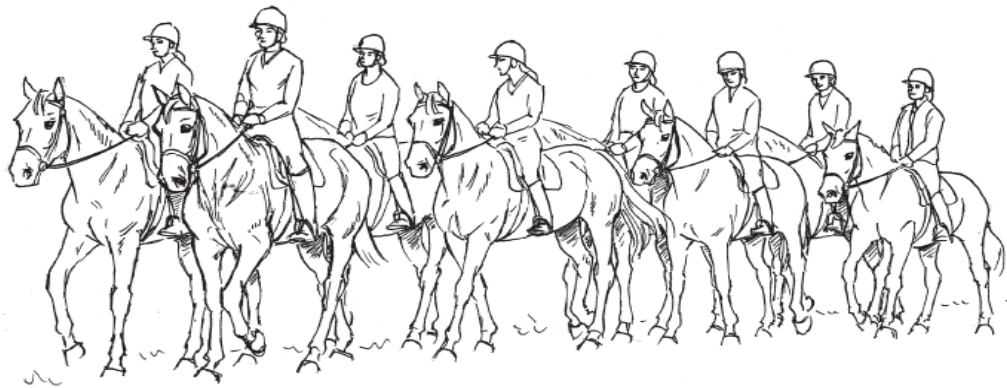
7.3. Pravilan stav jahača pri kretanju uzbrdo i nizbrdo



Slika 35. Prikaz pravilnog stava jahača pri kretanju uzbrdo i nizbrdo

7.4. Jahanje u velikim skupinama

Disciplina je najvažnija za sigurnost jahača i konja. Kako bismo izbjegli da konj udari drugoga konja, moramo jahati tako da nam koljeno bude uz koljeno susjednog jahača ili u povorci po jedan, uz razmak od jedne konjske duljine u hodu, dvije konjske duljine u kasu i tri do četiri konjske duljine u galopu. Konji se lako uznemire u velikoj skupini pa treba jahanje prilagoditi najslabijem jahaču.



Slika 36. Prikaz pravilnog jahanja u velikim skupinama

Savjeti:

- Vođa skupine ili najstariji jahač određuje kretanje skupine. Vođa izgovara zapovijed, na primjer: Kasom!, zatim svaki treći jahač (pri jahanju u povorci po jedan) ili jedan jahač u svakom drugom paru (pri jahanju u povorci po dva) ponavlja zapovijed.
- Ako jahač ima neki problem, kaže jahaču ispred sebe, koji javlja sljedećem itd., sve do vođe skupine koji odlučuje o postupku.

Slika 37. Pri jahanju na terenu u hodu uvijek drži vođice u kontaktu s konjem, poludugo ili kratko, ali nikad slobodno.



7.5. Ispravno ponašanje u cestovnom prometu

Za konje koje vodite, jašite ih ili vuku zapregu, vrijede ista pravila kao i za motorna vozila.

Ispravno ponašanje:

- Uvijek jaši desnom stranom ceste u povorci po jedan.
- Ako ima mnogo jahača, jašite u paru. Neiskusniji konji i jahači trebaju biti s vanjske strane ceste.
- Vođa skupine brine o tome da jahači ostanu na okupu.
- Zabranjeno je jahati pješačkim i biciklističkim stazama.

Prosječna brzina konja:

Hod 5-6 km/sat

Kas 8-10 km/sat

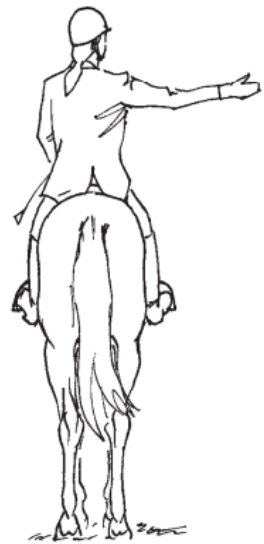
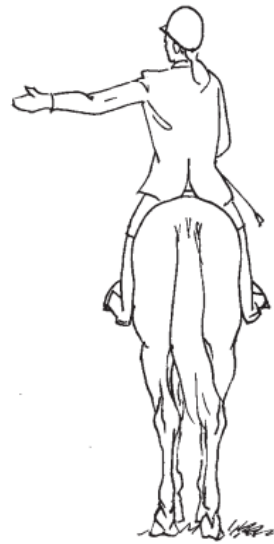
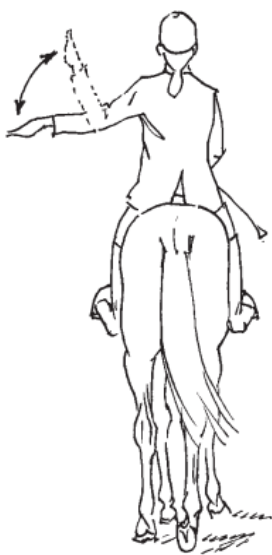
Ispravno signaliziranje vozilima u prometu:

smanji brzinu

zaustavljam se

skrećem ulijevo

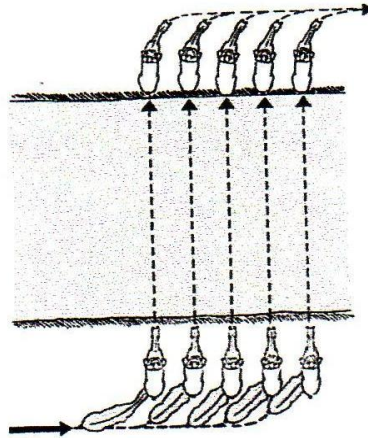
skrećem udesno



Slika 38. Prikaz signaliziranja drugim vozilima u prometu

Ispravan način prelaženja ceste:

Slika 39. Cestu prelaze svi konji istodobno, kao što je prikazano na slici. **Nijedan konj ne smije ostati sam na desnoj strani ceste jer može panično krenuti za drugima!**



8. PRAVILA PONAŠANJA U MANJEŽU I DVORANI

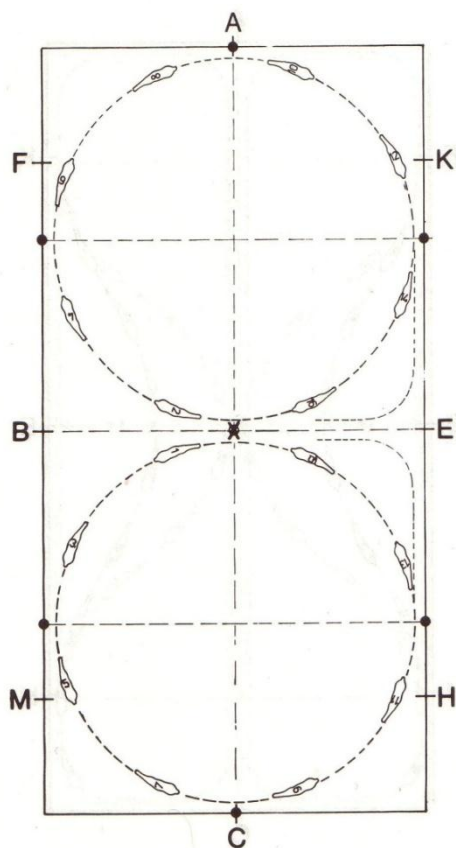
8.1. Pravila ponašanja u dvorani

1. Prije ulaska u dvoranu treba se najaviti riječ **ju: Vrata!** i pričekati dopuštenje za ulazak. Na isti se način i izlazi iz dvorane.
2. U prostoru za jahanje, osim jahača, smiju biti samo treneri.
3. Na srednjoj se liniji dvorane uzjahuje i sjahuje.
4. Najstariji trener, ili u njegovoj odsutnosti najstariji jahač, pazi na to da se svi u dvorani pridržavaju reda i pravila ponašanja. On mora upozoriti na neodgovarajuće ponašanje.
5. Škola jahanja ima prednost i ostaje na stazi. Iskusniji jahači moraju paziti na početnike.
6. Jahač koji jaši na lijevu ruku, ima prednost pred jahačem koji jaši na desnu ruku, jednako kao što jahač koji jaši po stazi ili na ravnim linijama (srednja linija, dijagonale) ima prednost pred jahačem koji jaši po krivuljama (krugovi, serpentine).
7. Jahači se mimoilaze tako da se jedan drugome nalaze s lijeve strane.

8. Kad se jaši na velikom krugu, staza mora ostati slobodna. Hodom se jaši dva metra od staze. Dva ili više jahača ne smiju se kretati jedan uz drugoga. Zaustavljanje je na stazi zabranjeno.
9. Pretjecanje nije dopušteno. Promijenite smjer!
10. Lonžiranje u jahalištu moguće je samo uz dopuštenje najstarijega trenera ili jahača.
11. Pokrivači za konje, jakne i druga odjeća ili oprema ne smiju se odlagati na ogradu dvorane.
12. Postavljanje prepona i skakanje dopušteno je samo u za to određeno vrijeme.
13. U gledalištu mora biti tišina.
14. Jahači moraju paziti jedan na drugoga i voditi brigu o dvorani. Zabranjeno je bacati opuške, papire i smeće na tlo dvorane.
15. Kopita konja prije ulaska i izlaska iz jahališta moraju se očistiti. Staza se nakon lonžiranja i skakanja mora poravnati, a prepone maknuti.

8.2 . Jahanje u skupini

Jahanje u skupini pod vodstvom iskusnoga trenera razvija osjećaj za ritam i brzinu. Svaki jahač ne pazi samo na to što radi njegov konj, nego istodobno pazi i na to što rade drugi konji u skupini, a to kod mladih jahača potiče individualnu odgovornost i osjećaj pripadnosti skupini.



Slika 40. Idealno raspoređene skupine po osam jahača na svakom krugu.

Važno je da se trener nalazi kod točke B ili E, kako bi mogao iz blizine vidjeti istodobno što više jahača.

Na što treba paziti pri treniranju jahača u skupini:

- Pri raspoređivanju jahača na zajedničko jahanje trener mora paziti na to da u istoj skupini budu jahači podjednake tjelesne i psihičke sposobnosti te podjednako znanja.
- Loše je da u istoj skupini budu odrasli i djeca, posebice ako je riječ o jahačima početnicima, zbog različitog pristupa, rječnika, načina objašnjavanja i zahtjeva.
- Ako je skupina jahača mješovita, **UVIJEK** se rad prilagođava najneiskusnijemu jahaču radi njegove sigurnosti. Ako se to ne može provesti, iskusnijim se jahačima daje teži zadatak, dok se s neiskusnim jahačem posebno radi. Rad s jahačima različitog jahačkog iskustva treba izbjegavati jer takvi treninzi najčešće štete iskusnim jahačima i oni stagniraju u razvoju.

Pravila i savjeti :

- Skupinu predvode jahač i konj s dovoljno znanja i iskustva da mogu voditi bez neposlušnosti, naglih promjena tempa i bez pogrešaka u smjerovima i putevima kretanja.
- Pri treniranju početnika, koji još vježbaju održavanje ravnoteže i ritma dobro je da

su konji blizu jedan drugome (ali ne bliže od jedne konjske duljine), a na čelu da je malo iskusniji jahač, sposoban voditi skupinu. Pri treninzima koji zahtijevaju stvaran utjecaj jahača na konja, razmaci moraju biti veći, kako bismo izbjegli da blizina drugoga konja utječe na naše jahanje i postigli da svaki pokret bude proizvod postupka svakog pojedinog jahača.

- Za jahanje u skupini bez teškoća, važno je da su konji u podjednakome tempu i da nesmetano mogu održavati isti razmak. Neprestano pretjecanje ili zadržavanje nedopustivo je. Ako treba povećati razmak od konja ispred sebe, jahač će na mjestu gdje je to moguće malo povećati krug i na taj način povećati razmak. Zaustavljanje zbog premalog razmaka ometa ostale jahače i konje u skupini. Preveliki se razmak nadoknađuje smanjivanjem kruga u istom tempu, a ne ubrzavanjem jer to uznemiruje druge konje. Jahač mora nastojati prilagoditi svoj tempo drugim jahačima i održavati odgovarajući razmak. Konje koji se ne mogu uklopiti u skupinu, ne treba prisiljavati na rad u skupini jer to šteti i njima i skupini (npr. neprimjereno je od mladoga konja tražiti tempo prikupljenoga kasa i sl.).
- U zavojima, krugovima, okretu, zaustavljanju najvažnije je da jahači reagiraju istodobno jer samo tako neće smetati jedan drugome. Kako bi to postigao, trener može koristiti riječi u zapovijedima kao pokretače istodobnih radnji. Na primjer, u zapovijedi: nadesno natrag, **na-desno** znači pripremu, a **na-trag** je znak za početak skretanja udesno. Trener mora prvo reći što traži od jahača, jasno i precizno, a kad je riječ o zavojima i krugovima mora navesti veličinu zavoja ili kruga.
- Iako je sve napravio na vrijeme i ispravno, jahač mora paziti i na jahače ispred, iza sebe i nasuprot sebi, kako bi mogao, prema potrebi, odmah reagirati. Ako se jahači međusobno ne promatraju, prije ili kasnije skupina više neće izgledati kao cjelina, već kao skupina jahača koji smetaju jedan drugome. Jahači u skupini jašu svojega konja, ali jašu zajedno i tako moraju razmišljati. Cilj je da skupina djeluje cjelovito, istodobno, podjednako i tome se svaki jahač svakim korakom treba prilagoditi. Dobro uvježbana skupina jahača i konja kreće se poput baletne skupine; važna je koncentracija.
- Trenerovo je oko, dakako, najvažnije. On mora procijeniti tko se kreće, kako i kada, kojim putem, on je dirigent bez kojega bi se skupina brzo raspala. On mora vidjeti sve jahače, u trenutku procijeniti što koji jahač mora napraviti da bi kretanje skupine ostalo harmonično. Trener mora davati jasne i odlučne smjernice i naredbe.

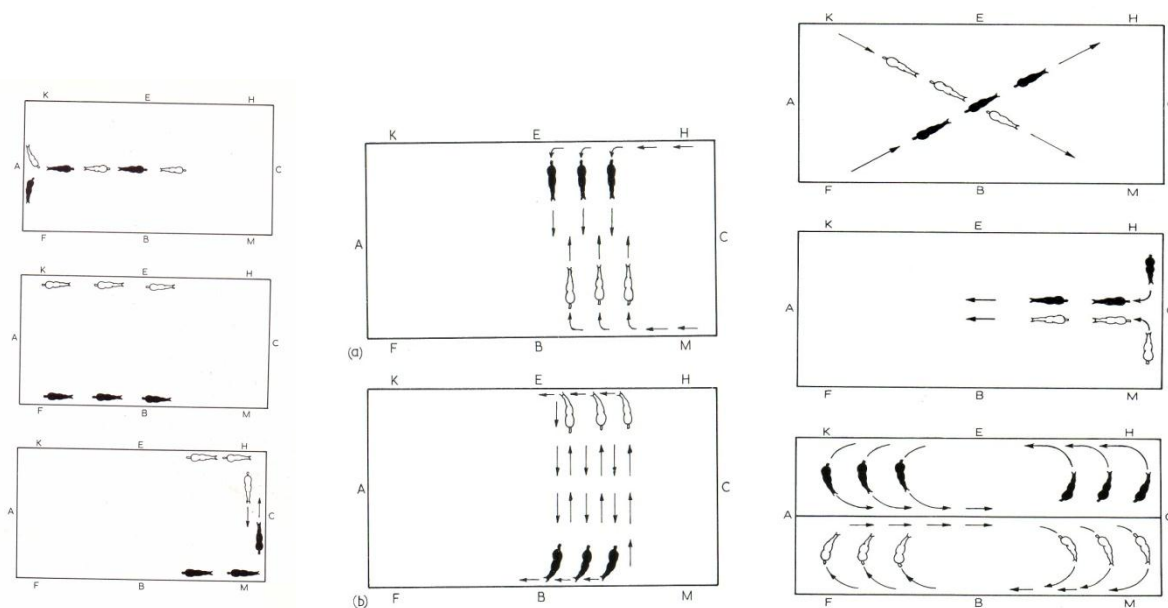
8.3. Quadrille i pas de deux

□ Dobro uvježbana skupina može izvesti cjelokupni dresurni program, pojedinačno ili u parovima. Dresurni program u paru zove se PAS DE DEUX, dok se svaka skupina četiri, šest, osam,



dvanaest ili više konja zove QUADRILLE (kvadrila). U quadrilli jahač mora biti toliko iskusan da mu jahanje bude mehaničko - ne mora razmišljati o tome kako sjedi i kako se njegov konj kreće, već se može potpuno koncentrirati na druge jahače i postizanje harmoničnosti skupine. Pojedinačne se pogreške u quadrilli rijetko primjećuju, važno je da skupina djeluje skladno, istodobno reagira pod jednakim kutovima, jednakim tempom, uz jednake razmake među konjima.

□ Pri uvježbavanju kretanja koje zahtijeva blizinu drugoga konja (jahanje u paru, učetvero, dvostruke dijagonale, jahanje iz nekoliko smjerova i sl.), važno je dobro poznavati sve članove skupine: s kojim se konjem drugi konj slaže, koji konj odgovara drugome svojim tempom, kakvo im je psihičko stanje (npr. dva temperamentna konja, dva plašljiva konja ili dva konja koja ne vole raditi u paru, nikako ne odgovaraju jedan drugome i ne treba ih prisiljavati na takav rad). Isto tako, treba poznavati jahače i njihove sposobnosti. U pravilu, prvi i drugi jahač moraju biti najiskusniji i dva vodeća konja psihički najstabilnija, kako bi se kretali mirnim i ujednačenim tempom. Najneiskusniji su jahači u sredini skupine jer tako prate vodeće jahače, a iza njih su opet iskusniji koji 'drže' skupinu straga a pri promjeni smjera postaju vodeći jahači.



Slika 41. Prikaz primjera jednostavnih vježbi u treniranju quadrille. Figure i pokreti u jahalištu - poglavlje DRESURA, str. 68 – 109.

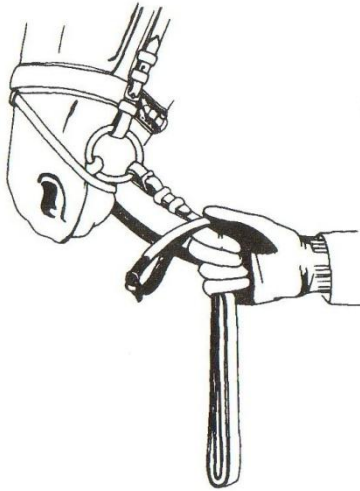
9. TEORIJA JAHANJA I PRAKTIČNO JAHANJE

9.1. Vođenje konja

Pri vođenju osedlanoga konja stremeni (uzengije) moraju biti podignuti. Remene treba provući kroz stremene, kako bi se izbjeglo njihovo spuštanje i opasnost od zapinjanja o predmete, primjerice, kvaku na vratima.

Konja treba voditi s njegove lijeve strane. Jahač spušta vođice (dizgine) s konjskoga vrata, gurne kažiprst desne ruke između vođica, otprilike jednu šaku ispod žvale, a ostatak vođica prima lijevom rukom. Ako konja vodi kasom, ostatak vođica drži u desnoj ruci. Konja se uvijek okreće udesno.

Pri vođenju nekoliko konja istodobno posebno treba paziti na to da razmak između konja bude dvije konjske duljine, otprilike pet metara.



Slika 42. Prikaz držanje vođica jednom rukom

9.2. Uzjahivanje i sjahivanje

Prije uzjahivanja ili sjahivanja u manježu ili dvorani, tijekom skupnog treninga, svaki jahač svojega konja mora ispravno postaviti na srednju liniju manježa ili kruga.

Konj mora stajati mirno tijekom uzjahivanja, sve dok jahač nije spreman krenuti.

Vođice su prebačene preko konjskoga vrata, zatim jahač spušta stremene i zateže kolan, ne ispuštajući vođice.

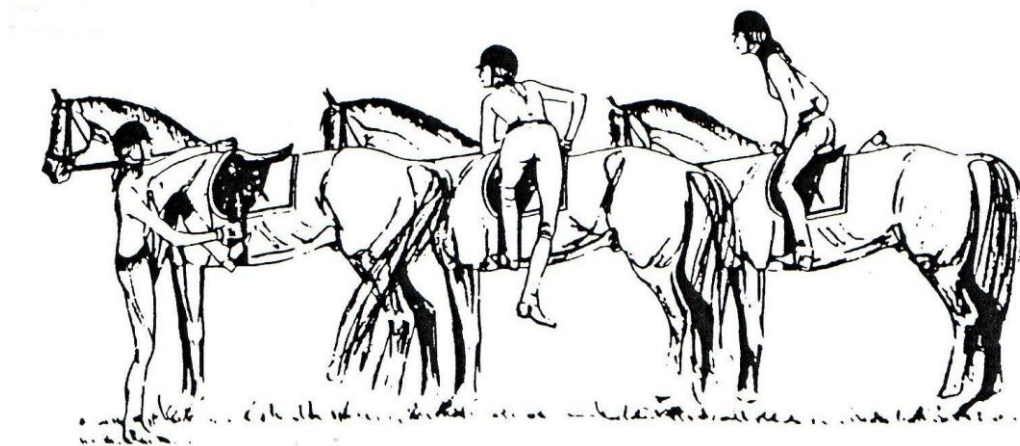
Remeni stremena moraju biti podešeni prije uzjahivanja. Duljina remena približno je jednaka duljini ispružene jahačeve ruke.

Uzjahivanje:

- Jahač se nalazi konju s lijeve, leđima okrenut prema glavi konja. Lijevom rukom drži vođice, koje su prebačene preko konjskoga vrata, i to tako da lijeva vođica leži između maloga prsta i prstenjaka, a desna u cijeloj šaci. Obje su vođice malo zategnute, a ako je konj nemiran, desna se vođica zategne jače. Korbač se drži u lijevoj ruci.
- Iz ovog položaja lijevom šakom, koja drži vođice i korbač, čvrsto se uhvatimo za

grivu. Desnom rukom uzimamo stremen i malo ga odmaknemo od konja.

- Lijeva noga stavlja se u stremen do najširega dijela stopala, a lijevom se koljenom podupire o sedlo.
- Iz ovog položaja jahač se odrazi desnom nogom i prebaci težinu na lijevu nogu u stremenu, istodobno desnom se rukom hvatajući za stražnji unkaš.
- Gornji je dio tijela nisko i okreće se prema naprijed, a tijekom prebacivanja desne noge preko konja, sjedište se polako spušta u sedlo. Zatim se gornji dio tijela uspravlja, istodobno kad se desna noga stavlja u stremen.



Slika 43. Prikaz pravilnog uzjahivanja

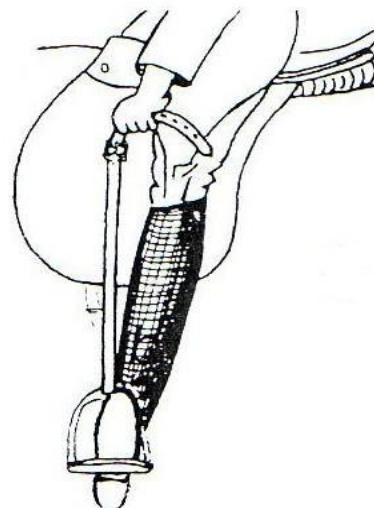
Sjahivanje:

- Obje se vođice, zategnute, drže u lijevoj šaci.
- Obje se noge vade iz stremena, rukama se osloni o prednji unkaš i desna se noga prebaci preko sedla na lijevu stranu konja. Zatim se, polako kličući niz konja, spušta na tlo.

9.3. Namještanje stremena (uzengija) i kolana

Duljina stremena ovisi o duljini jahačeve noge, vrsti sedla i vrsti sjedišta.

Remen se namješta jednom rukom. Nakon što jahač

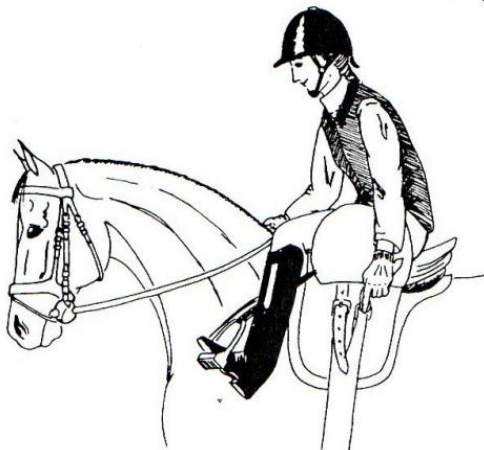


popusti pritisak vlastite težine u stremenu (ne vadeći nogu iz stremena), rukom s iste strane izvlači kopču stremena. Drugom rukom drži zategnute obje vođice. Namještanje duljine stremena određuje se pritiskom ili popuštanjem pritiska noge u stremenu.

Slika 44. Prikaz pravilnog namještanja stremena

Ispravno pritezanje kolana u tri faze:

- Prvi se put kolan priteže u staji. Treba ga pritegnuti samo toliko da sedlo ne padne ili ne sklizne prema natrag.
- Drugi se put kolan priteže prije uzjahivanja.
- Treći se put kolan priteže nakon ugrijavanja u hodu.



Kao i pri namještanju stremena, noga ostaje u stremenu, ali prebačena ispred sedla. Rukom s iste strane priteže se kolan, dok se drugom rukom drže zategnute obje vođice.

Upozorenje: Prečvrsto pritezanje kolana u staji može uznemiriti ili uspaničiti konja. Kako bi se izbjegla panika konja s jahačem, potrebno je pri uzjahivanju mladih konja, nakon trećeg pritezanja kolana, 'na ruku' povesti konja u kratku šetnju.

Slika 45. Prikaz ispravnog zatezanja kolana

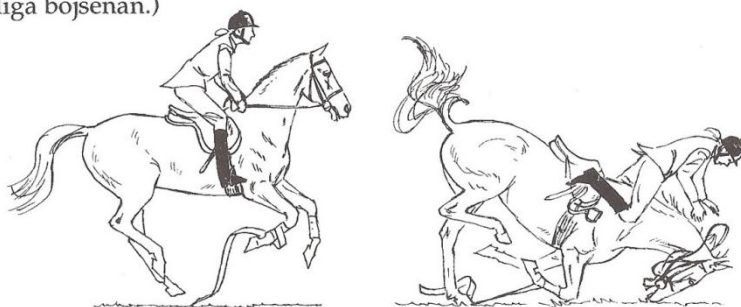
Oprema

Ispravna i ispravno postavljena oprema uvelike pridonosi sigurnosti jahanja.

Učenike treba naučiti da redovito provjeravaju:

- izdržljivost i ispravnost svih kopči i remena - uzda, vođica, stremena, kolana i potega;
- ispravnost pomoćnih vođica;
- ispravnost štitnika za noge.

liga böjsenan.)



Slika 46. Prikaz moguće nesreće zbog odvezanih bandaža

9.4. Jahačeva prirodna pomagala

Svi jahačevi postupci promatraču trebaju biti neupadljivi, a konju što je moguće jasniji. Cilj je jahačevih postupaka postizanje što veće samostalnosti konja, da djeluje kao da je određeni pokret napravio posve samostalno.

Samostalnost je posljedica neprisilnoga djelovanja jahača. Jahač ne zapovijeda, ne naređuje, nego usmjerava konja i pomaže mu pri izvođenju pokreta. Jahač na konja djeluje svojom težinom, listovima i vođicama (dizginima) i ta su pomagala jahačeva prirodna pomagala. Težina i listovi tjeraju konja prema naprijed i to su tjerajuća pomagala, a vođice (dizgini) zaustavljaju konja te su zaustavljajuća pomagala.

Uporabom tih pomagala, jahač stječe kontrolu nad konjem u željenom pokretu, brzini i formi. Pravilna uporaba pomagala prepoznaje se po tome što postaje sve finija i neprimjetnija. Pomagala djeluju zajedno - težina, listovi i vođice nikad se ne upotrebljavaju pojedinačno. Čovjek uvijek želi rukom potaknuti ili zaustaviti događaje, ali pri jahanju vođice treba rukom voditi što nježnije, kako bi težina i listovi imali što jači i ispravniji utjecaj na konja.

Osjetljivost i poslušnost konja određuju potrebnu jačinu pojedinih pomagala. Uvijek ih treba primijeniti isprva blago, meko, zatim pojačati ili oslabjeti, prema potrebi. Ako je potrebno ponekad jače djelovati na konja, poslije uvijek treba vratiti nježnije djelovanje, kako bi konj ostao osjetljiv na naše znakove.

Jača uporaba pomagala ne kvari konja, ali pritom ne treba zaboraviti i na pohvalu, kako bi suradnja između jahača i konja bila što bolja.

Često pohvali konja unutarnjom rukom ili glasom, diskretno.

Vrste pomagala:

tjerajuća:

- težina i sjedište
- listovi
- glas

zaustavljajuća:

- vođice (dizgini)
- glas

9.4.1. Težina i sjedište

Težina i sjedište uglavnom su tjerajuća pomagala, ali uvijek podržavaju i precizno surađuju s listom i vođicama (dizginima).

Svojom težinom jahač može:

- utjecati na kretanje konja opterećenjem obiju strana
- utjecati na kretanje konja opterećenjem jedne strane
- utjecati na kretanje konja rasterećenjem sjedišta

Opterećenje konja s obje strane upotrebljava se kad želimo aktivirati stražnje noge konja, na primjer pri izvođenju stojećeg stava (stoja) ili polustoja, zatim pri promjenama načina kretanja i promjenama brzine.

Opterećenje konja s jedne strane važna je pomoć vođicama (dizginima) i listovima pri pokretima u kojima je konj svinut ili zaustavljen. To pomagalo ima najveći značaj kod visokoškolovanih konja.

Jahač prebacuje svoju težinu prema unutarnjoj sjedećoj kosti, zatim malo spusti kuk i koljeno i jače se osloni na unutarnji stremen. Na taj se način postiže bolja zajednička ravnoteža jahača i konja.

Rasterećenje sjedišta upotrebljava se kad konju želimo rasteretiti leđa i stražnji trup u dresurnome radu, na primjer, kod ujahivanja mladih konja.

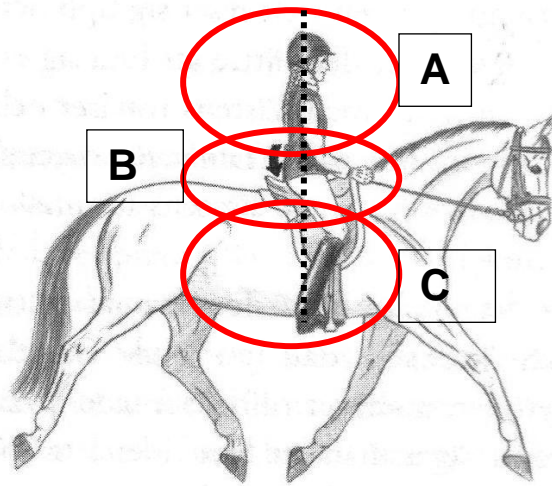
Jahač prebacuje svoju težinu na bedra i stremene. Sjedište ostaje u sedlu, dok se gornji dio tijela spušta malo ispred okomite linije, ovisno o tome koliko želimo konja rasteretiti.

- Dijelovi sjedišta

Sjedište jahača podrazumijeva cjelokupni stav (držanje) jahača na konju. Sastoji se od tri dijela: gornjeg, srednjeg i donjeg.

U preponskom je jahanju najvažniji donji dio sjedišta (tijela), zatim srednji, pa gornji. Položaj gornjeg i srednjeg dijela tijela ovisi o pravilnom radu donjeg dijela tijela.

U dresurnom jahanju dijelovi sjedišta (tijela) jahača nemaju važnost istim redoslijedom kao u preponskom jahanju. U okomitom dresurnom sjedištu najvažniji je srednji dio tijela, zatim gornji, pa donji.



Slika 47. Prikaz podijela jahačeva sjedišta u tri dijela:

A: gornji dio (glava, ruke, šake, gornji dio tijela)

B: srednji dio (križa, sjedište, bedra)

C: donji dio (bedra, koljena, listovi, stopala)

U preponskom jahanju najvažnije: C - B - A

U dresurnom jahanju najvažnije: B - A - C

Pravilan stav, odnosno pravilno sjedište, temelj je koji jahaču omogućuje pravilan utjecaj na konja. Jahač mora biti u ravnoteži i usklađen s konjem. Opuštenim sjedištem jahač prati pokrete konja bez "štibanja" listovima.

U dresurnom jahanju najčešće upotrebljavamo okomito sjedište, dok u preponskom jahanju, uz okomito sjedište češće upotrebljavamo lako jahanje i lako sjedište (polusjedeći stav) s tri ili dvije točke. Raznolike vježbe trebaju biti osmišljene tako da uvježbavaju jahača u čestim promjenama iz jedne vrste sjedišta u drugu bez gubitka ravnoteže i utjecaja na konja.

- Vrste sjedišta

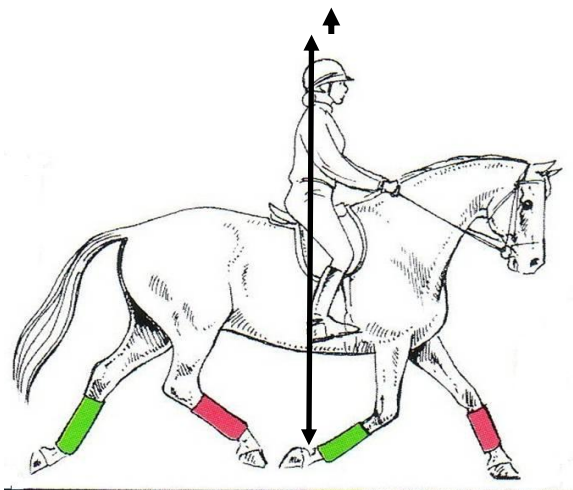
Koju ćemo vrstu sjedišta izabrati ovisi o starosti konja, stupnju školovanosti i cilju vježbe. Različiti konji zahtijevaju različitu vrstu sjedišta. Na primjer, na konje kojima nedostaje hrabrosti mora se utjecati dubljim i okomitijim sjedištem, dok se na osjetljive konje s visokim udjelom punokrvnjaka u rodovniku utječe manjim i mirnijim pokretima tijela u lakom sjedištu s tri točke.

Vrste sjedišta (stava):

- okomiti (sjedeći) stav
- lako jahanje u kasu
- lako sjedište (polusjedeći stav u kasu ili galopu) s tri ili dvije točke

Pri okomitom sjedištu (stavu) jahača, leđa su konja opterećena, a pri lakom sjedištu leđa konja su više ili manje rasterećena.

1. Okomito sjedište osnova je svih vrsta sjedišta. Početnici mu trebaju posvetiti najviše pažnje. Okomito se sjedište upotrebljava u svakodnevnom radu s konjima za preponsko i dresurno jahanje. U ovom stavu jahač najviše opterećuje konju leđa, ali ima i najveću mogućnost snažnog utjecanja na konja.

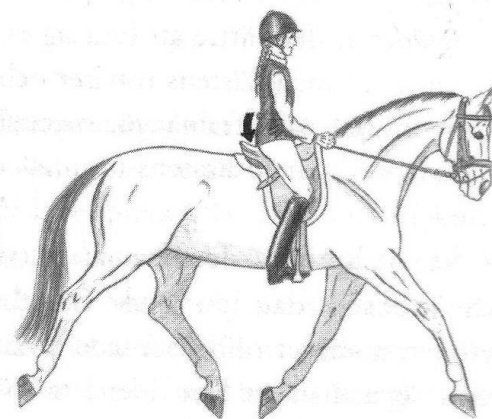


Slika 48. Prikaz okomite linije sjedišta: rame – kuk – peta

2. Lako jahanje u kasu

Lako jahanje u kasu jedna je od prvih vježbi koju jahač-početnik mora naučiti.

U lakome kasu leđa su konja manje opterećena težinom jahača, a i jahaču je lakše pratiti pokrete konja. Tijekom lakog jahanja jahač ne sjedi na leđima konja pri svakom koraku, nego se podiže uz pomoć koljena i stremena, pa ponovno sjeda u sedlo pri sljedećem koraku itd. U trenutku kad se jahač nalazi u sedlu, sjedište je u okomitom položaju.



Slika 49. Prikaz lakog jahanja na desnu prednju nogu

Kako bi se jahač mogao lako i meko podizati i spuštati, noga mora uvijek biti okomito ispod točke težišta. Koljeno ostaje svinuto, gležnjevi su spuštani prema dolje i opterećeni jahačevim pokretima i njegovom težinom. Peta je uvijek jahačeva najniža točka.

Mirnih listova, jahač zadržava dodir s tijelom konja bez "štibanja", kako bi se podizao i spuštao u ritmu kretanja.

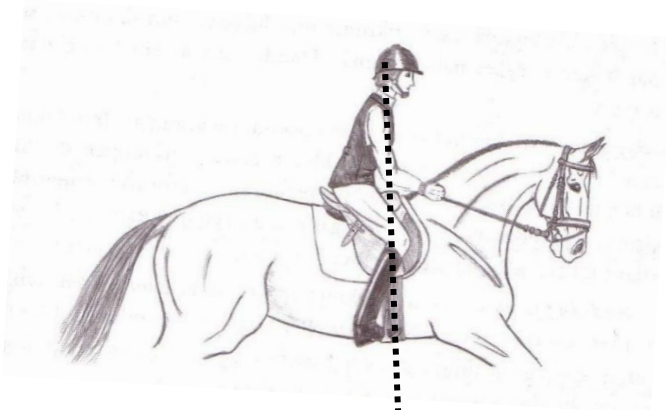
Pri jahanju u manježu uvijek se jaši na nogu s vanjske strane kruga, kako bi se lakše podržalo konja, posebice u zavojima, rasteretilo mu nogu s unutarnje strane. Jahač se spušta u sedlo u trenutku kad se plećka konja s vanjske strane kruga pomiče prema naprijed, a potpuno je u sedlu kad prednja noga konja s vanjske strane dodirne tlo.

3. Lako sjedište

Lako sjedište se dijeli u dvije podvrste:

- sjedište s tri točke,
- sjedište s dvije točke.

Sjedište s tri točke osnovno je sjedište u radu preko motki, nogara (kavaleta) i prepona. Ramena jahača malo su nagnuta prema naprijed, a tri točke čini lijevi i desni stremen te sjedeće kosti u laganom dodiru sa sedlom.

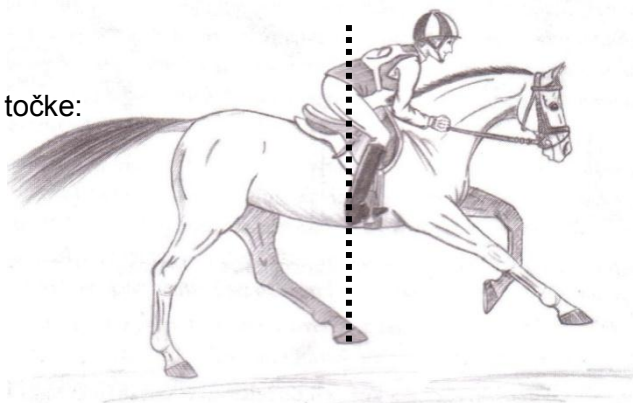


Slika 50. Prikaz sjedišta s tri točke:
- okomitu liniju čini, rame – koljeno – prsti

Sjedište s dvije točke upotrebljava se u radu s neiskusnim jahačima. Ramena su malo više nagnuta prema naprijed nego u sjedištu s tri točke a sjedeće kosti ne dodiruju sedlo. U ovom sjedištu gdje se jahač samo oslanja na ljevom i desnom stremenu, manja je mogućnosti utjecaja jahača na konja, ali je istodobno manja i mogućnost da jahač, gubeći ravnotežu, smeta konju, posebice u radu preko motki, nogara (kavaleta) i malih prepona.

Ovo se sjedište upotrebljava i u militariju, kad se konj kreće velikom brzinom na terenu, što zahtijeva iskusnog jahača. Upotrebljava se najčešće u kretanju između prepona, kako bi se što više rasteretila leđa konja i olakšalo mu kretanje. Stremeni moraju biti kraći nego za skakanje preko prepona u parkuru, a upotrebljava se isključivo preponsko sedlo. Listovi ostaju u okomitom položaju, dok se gornji dio tijela jako nagninje prema naprijed, tako da je gotovo paralelan s vratom konja.

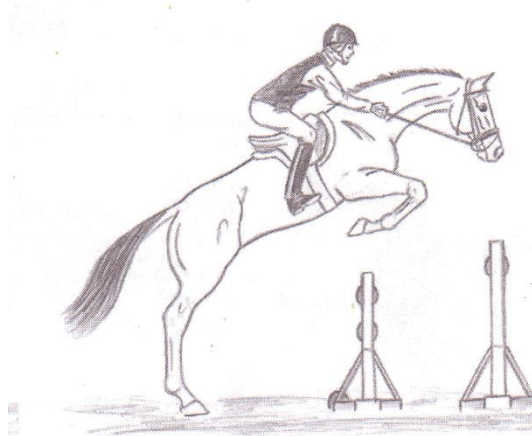
Slika 51. Prikaz sjedišta s dvije točke:
- okomitu liniju čini kuk – peta



Lako sjedište u skoku preko prepone

U odskoku jahač ostaje meko nagnut prema naprijed iz kukova. Peta je potisnuta prema dolje dovoljno snažno da donji dio lista zadrži uz remen (kolan) i da ne klizi unatrag. Kako prepona postaje sve viša, jahač mora tijelom pratiti nagib odskoka konja i sve se više nagnjati prema naprijed.

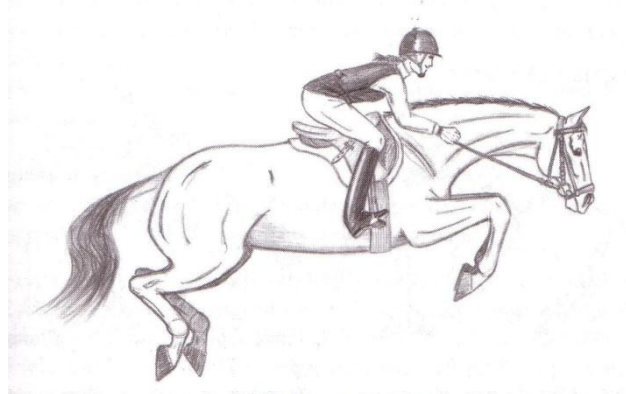
Ruka mora imati mekan i osjetljiv dodir s ustima konja i pomicati se prema ustima koliko je potrebno da omogući konju slobodu potrebnu za skok.



Slika 52. Prikaz stava jahača u odskoku

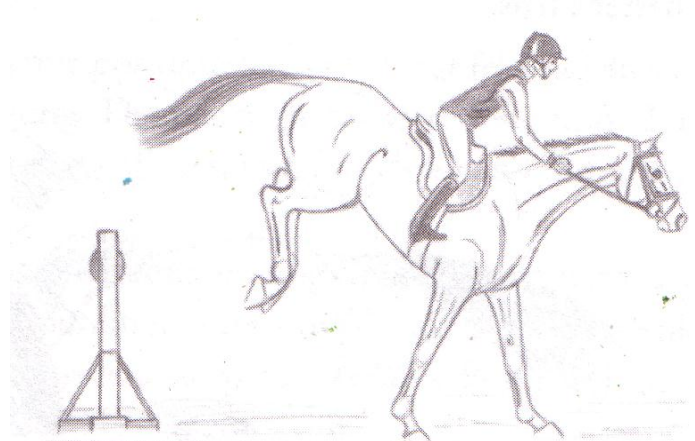
Preko prepone gornji je dio tijela jahača više nagnut prema naprijed, a sjedište je podignuto iz sedla. Koliko tijelo treba nagnuti naprijed, ovisi o visini prepone, ali i o aktivnosti leđa konja. Jahačevo koljeno, list i peta ostaju u istom položaju.

Najvažnije je da je jahač u potpunom skladu s konjem i njegovim pokretima.



Slika 53. Prikaz stava jahača preko prepone

U doskoku gornji se dio tijela jahača meko prilagođuje težišnoj točki konja. Jahač ne smije padati prema naprijed, niti zaostajati u doskoku. Ako se jahač prerano uspravi, omest će pokrete leđa konja i prouzročiti rušenje prepone.



Slika 54. Prikaz stava jahača u doskoku

9.4.2. Listovi

Listovima pokrećemo konja prema naprijed i podržavamo daljnje kretanje.

Listovi se mogu upotrijebiti kao:

- prema naprijed tjerajući,
- u stranu tjerajući,
- podržavajući.

Prema naprijed tjerajući list leži odmah iza kolana, a peta je okomito ispod kuka. Tijekom kretanja, kad listovi obujme konja, dolazi do njihova utjecaja već i zato što se ritmički pomiču naizmjenice lijeva i desna strana konja. Dakle, list koji stabilno leži uz konja utječe na svaki njegov korak, tako da konj sam sebe tjera prema naprijed bez aktivnosti jahača. Podrazumijeva se pritom da je konj tijekom svog osnovnog školovanja postao dovoljno osjetljiv na jahačeve znakove.

Kad jahač čvrsto napne mišiće lista zapravo traži od konja da stražnju nogu s iste strane na kojoj je aktivni list podigne više. Poticaj listom daje se u trenutku kad se stražnja noga podiže uvis.

U stranu tjerajući list tijekom kretanja utječe na konja tako da nogu s iste strane na kojoj je aktivni list ili dijagonalni par nogu pokrene prema naprijed i u stranu. List se povlači malo prema natrag, otprilike širinu dlana, ali nipošto prema gore. I ovo pomagalo ima najveći učinak u trenutku kad se stražnja noga podiže uvis.

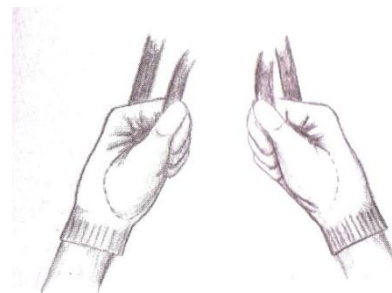
Podržavajući list leži otprilike na istome mjestu kao i u stranu tjerajući list, ali je manje aktivan. Zadatak je podržavajućeg lista ograničavanje bočnoga kretanja ili sprečavanje „ispadanja“ stražnoga trupa tijekom kretanja. Utjecaj je podržavajućega lista također i na kretanje prema naprijed.

9.4.3. Ruke

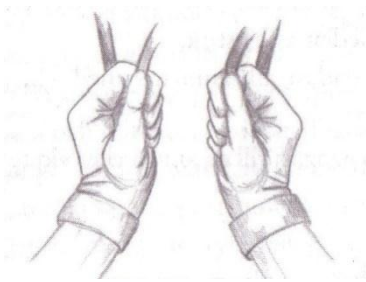
Položaj šaka jahača

Ispravno držanje šaka: Šake trebaju biti zatvorene, a palac ih zatvara odozgo i smanjuje mogućnost klizanja vođica (dizgina).

Gledane sa strane, šake su dio ravne linije od jahačeva lakta preko vođica do ustiju konja. Razmak između šaka ovisi o debljini konjskoga vrata jer i gledane odozgo, šake moraju biti dio ravne linije od jahačeva lakta do ustiju konja.

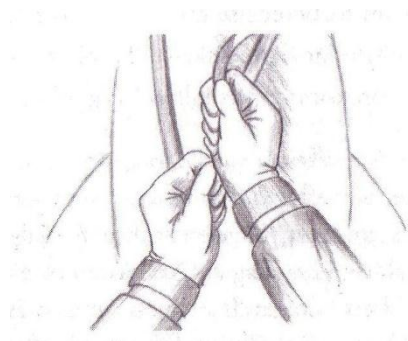
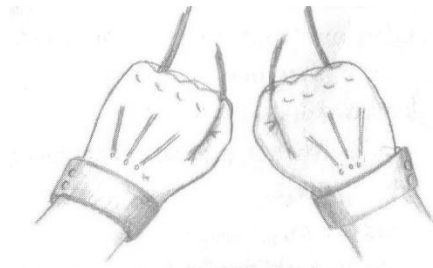


Slika 55. Prikaz ispravnog držanja šaka



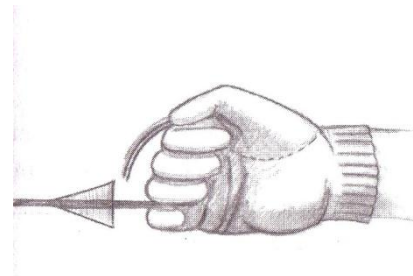
Slika 56. Neispravno: Ukočeno držanje šaka sprečava elastično povezivanje s ustima konja.

Slika 57. Neispravno: Spuštene šake onemogućuju jahaču davanje preciznih naredbi i jahač mora djelovati cijelom rukom.



Slika 58. Neispravno: Šaka koja prelazi preko grive velika je pogreška jer žvala u ustima konja pogrešno djeluje.

Slika 59. Neispravno: Šaka koja nije zatvorena omogućuje da vođica klizi i šaka je neprestano nemirna jer jahač stalno mora iznova prikupljati vođice.

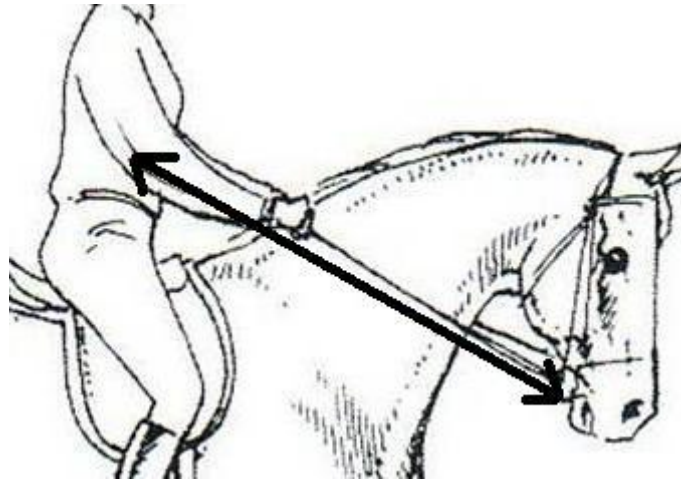


Vođice

Vođice moraju biti jednako duge s obje strane i ne savijene, a drže se između maloga prsta i prstenjaka, tako da je glatka strana okrenuta prema van. Dio vođice koji prelazi preko kažiprsta zatvara se palcem koji sprečava klizanje. Ostatak treba prebaciti tako da visi ispod desne vođice. Šake trebaju biti zatvorene.

Ruke se drže toliko visoko da stvaraju ravnu liniju od lakta preko podlaktice i vođica do ustiju konja. Razmak između ruku ovisi o debljini konjskoga vrata jer linija vođica, gledana odozgo, također mora biti ravna.

Pri potrebi skraćivanja vođice potrebno je željenu stranu prebaciti u drugu ruku. Prsti slobodne ruke otvaraju se i klize po vođici do željene duljine. Drugi načini više smetaju konju i ometaju elastičan odnos s njegovim ustima.



Slika 60. Prikaz ispravnog držanja ruke gledano sa strane

Vođice mogu potpuno djelovati preko usta, tjemena, vrata, leđa do stražnjega trupa na opuštenom konju aktivnih leđa.

Jahač može vođicama (dizginima):

- popustiti
- zadržati
- pridržati
- regulirati
- voditi
- poduprijeti

Popuštajuća i zadržavajuća vođica (dizgin) uvijek se upotrebljavaju zajedno. Ovisno o situaciji ili formi, upotrebljava se prvo zadržavajuća ili prvo popuštajuća vođica. Važno je da jahač meko i nježno izmjenjuje popuštanje i zadržavanje pokretom iz zgloba šake, a to je moguće samo ako ruke drži pravilno.

Popuštanje i zadržavanje vođicama primjenjuje se zajedno s upotrebom težine i listova. Na primjer:

- kod polustoja, odnosno pri prijelazu iz jednog načina kretanja u drugi ili promjeni brzine,
- kod stoja
- za poboljšanje forme i samonosivosti konja,
- kao priprema prije novog pokreta ili vježbe,
- kad se konja treba postaviti ravno ili svinuti,
- pri odstupanju.

Zadržavanje vođicama (dizginima) izvodi se tako da se šaka na trenutak stegne, jačinom prema potrebi. Ako je potrebno na konja jače djelovati, šaka se u zglobu savija prema jahaču.

Posebno treba pripaziti na to da neprekidno ne vučemo vođicu ako je izostala reakcija konja, nego da naizmjeničnim zatezanjem i popuštanjem vođice postignemo odgovarajuću reakciju. Popuštanje vođice zapravo je vraćanje ruke u osnovni položaj. Jednako se može djelovati i bez prethodnog zatezanja vođice, ako se šaka malo otvori ili se ruka malo pomakne prema naprijed, bez gubitka elastične veze s ustima konja. Ruke se uvijek pomiču prema ustima konja.

Pridržavanje vođicama (dizginima) izvodi se tako da se šake, zadržavajući svoj položaj, čvršće stegnu, kako bi se povećao pritisak na usta konja. Pritisak traje tako dugo dok konj ne prestane „visjeti“ na vođici i ponovno postane lagan u ruci. Vođicom se ne smije djelovati prema natrag, niti predugo. Kako bi pridržavajuća vođica mogla postići željenu reakciju konja, jahač treba istodobno napeti svoja leđa i listovima tjerati prema naprijed.

Važno je da jahač popusti pritisak šake istodobno kada konj pusti žvalu i opusti vrat. To se najčešće odnosi na ruku s unutrašnje strane u zavojima ili pri okretanju.

Reguliranje vođicama (dizginima) postupak je pri kojem šaka s vanjske strane staze ili kruga popušta vođicu onoliko koliko je šaka s unutrašnje strane zateže.

Vodeća vođica (dizgin) pokazuje konju put pri okretanju. To je posebice korisno kad se jašu mladi konji i kad konji uče kretanje postrance.

Vodeća vođica djeluje zajedno s laganom zadržavajućom vođicom koja postavlja ili savija konja u zavojima. Vodeća vođica drži se rukom s unutrašnje strane staze ili kruga i odmiče se nekoliko centimetara od konja, dok se popuštanjem i dalje djeluje prema ustima konja.

Podupirajuća vođica (dizgin) podupire list na onoj strani na kojoj djeluje, tjerajući ili zadržavajući, ga.

Upamti: Šake zajedno s tjerajućim pomagalima uokviruju konja. Vođice (dizgini) nikad ne smiju same prisiljavati konja na to da opusti vrat.

9.4.4. Glasovna pomagala

Glas se koristi uglavnom kao tjerajuće i zadržavajuće pomagalo. Riječi nisu važne, važna je boja glasa i način glasanja u određenim trenucima. Primjerice, cmoktanjem potičemo konja na to da ubrza, a dubokim "hoooo" usporavamo ga ili smirujemo.

Kako bi glasovna pomagala u radu s konjem u staji i manježu bila što jasnija i učinkovitija, moraju biti kratka, na primjer: primi, ne, dođi, noga i slično.

9.5. Djelovanje jahača

Djelovanje jahača na konja skladna je primjena svih pomagala. Ne može se pojedinačnom primjenom težine, sjedišta, lista ili vođica (dizgina) postići pravilan utjecaj na konja, nego samo njihovom zajedničkom primjenom.

Težina, sjedište, list i glas djeluju tjerajuće prema naprijed, ali glas, kao i vođice, istodobno može djelovati i zadržavajuće.

Kako bi sva pomagala mogao pravilno zajedno upotrijebiti, jahač mora imati opušteno, meko i pravilno sjedište.

Jahač mora imati potpunu kontrolu nad svojim tijelom, kako bi u svakom trenutku neovisno o pokretima konja uskladio svoja pomagala i primijenio ih odgovarajućim intenzitetom.

Usklađenostu tjerajućih (koja su u prvom planu) i zadržavajućih pomagala jahač najviše utječe na kretanje i poslušnost konja.

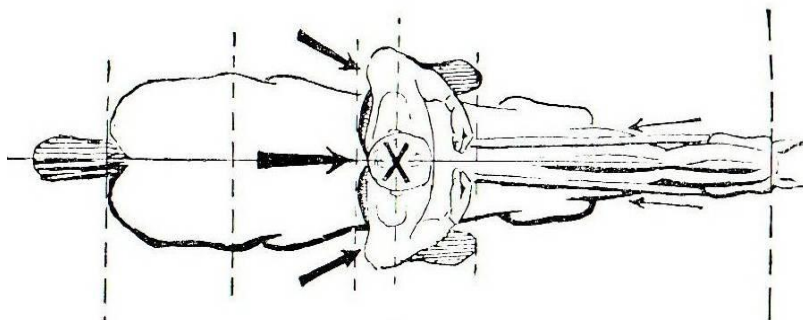
9.5.1. Polustoj (poluparada, half-halt) (opširnije u poglavlju DRESURA)

Djelovanje jahača na konja pojačava se redovitim izvođenjem polustoja (poluparada).

Polustoj se izvodi:

- pri prelaženju iz jednog načina kretanja u drugi,
- radi kontrole brzine tijekom jednog načina kretanja,
- kako bi jahač privukao pažnju konja prije nove vježbe ili novog načina kretanja,
- kako bi jahač poboljšao prikupljenost konja u pokretu.

Polustoj je rezultat naizmjenične zajedničke upotrebe tjerajućih i zadržavajućih pomagala. Polustoj se izvodi tako da jahač na trenutak ukoči svoja leđa, snažnije obuhvati (uokviri) konja težištem, listom i uz pomoć vođica, nakon čega vođice odmah popusti.



Slika 61. Prikaz djelovanje jahača na konja kod izvođenja polustoja

9.5.2. Postavljenost i savijenost konja (opširnije u poglavlju DRESURA)

Postavljenost znači da konj glavu u tjemenu (između glave i vrata) savije u stranu. Kad je konj postavljen vrat mu je samo neznatno savijen, a preostali dio tijela ostaje ravan.

Cilj je postavljenosti pojačati odgovor konja na bočno djelovanje vođica (dizgina). Povećava se osjetljivost konja na unutrašnja i vanjska pomagala. Bez obzira na koju stranu (na koju ruku) jahač jaši, strana na koju je konj postavljen uvijek je unutrašnja strana. Jasna postavljenost konja postiže se tako da jahač ravnomjerno optereti obje sjedeće kosti i popusti vanjsku vođicu (bez gubljenja kontakta s ustima konja) onoliko koliko zategne unutrašnju. Pri pravilnoj postavljenosti jahač vidi samo unutrašnje oko i rub unutrašnje nozdrve konja. Prevelika postavljenost rezultirat će „ispadanjem“ vanjskog ramena konja („bježanjem“ konja preko vanjskog ramena) te nejednakošću ritma kretanja.

Pri promjeni postavljenosti s jedne na drugu stranu (npr. pri promjeni strane – ruke jahanja) konja prvo treba izravnati, a tek onda postaviti na drugu stranu.

Najveća je pogreška, koja donosi i najveće posljedice, tražiti postavljenost čvrstim držanjem ili čak povlačenjem unutrašnje vođice. Na taj se način konj silom postavi i ukoči u vratu, a pravilna je aktivnost unutrašnje stražnje noge onemogućena.

S druge strane, ako se postavljenost ne dopusti vanjskom vođicom, konj će nagnuti glavu i uši više neće biti u istoj razini (jedno će uho biti više, drugo niže). Kako bi se to ispravilo, jahač mora konja prvo izravnati te mu pojačanim djelovanjem tjerajućih pomagala dopustiti da ispruži glavu prema dolje i prema naprijed i tek ga tada ponovno pokušati postaviti. Također je pogrešno previše popustiti vanjsku vođicu jer tako glavu konja samo povučemo prema unutra.

Savijenost znači savijanje konja cijelom duljinom (uzdužnom osi). Pritom tijelo konja mora biti savijeno onoliko koliko je to anatomske moguće. Ravnomjerna savijenost cijeloga tijela od glave do repa nije moguća jer su pojedini kralješci različito savitljivi. Kralježnica je najsavitljivija u području vrata, u području prsnih je kralježaka ograničeno savitljiva, a nesavitljiva je u području križne kosti.

Jahač zato ne smije konja previše savijati u vratu, već ga treba savijati oko unutrašnje noge, dakle, u području rebara. Konja treba saviti onoliko koliko omogućuje njegova anatomija,

kako bi se povećala gipkost, spriječilo „ispadanje“ stražnjega trupa prema van u zavojima te poboljšala izravnanoost. To je moguće samo kad konj nauči „ići u vanjsku vođicu“.

Savijenost konja postiže se dijagonalnim pomagalima:

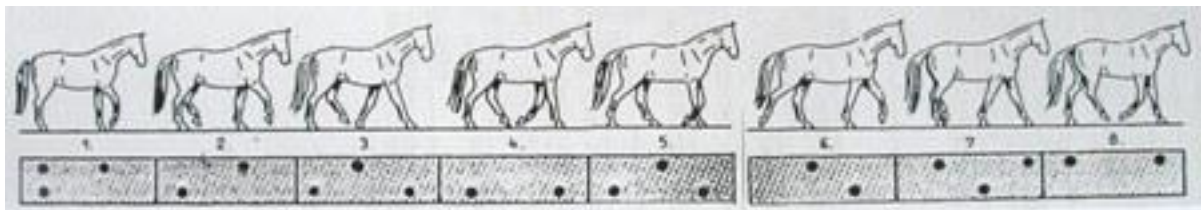
- većim opterećenjem unutrašnje sjedeće kosti;
- unutrašnjim listom na kolanu aktivira se stražnja unutrašnja noga konja;
- ograničavajućim vanjskim listom iza kolana sprečava se „ispadanje“ stražnjega trupa;
- unutarjom vođicom provjerava se je li konj postavljen i vodi ga se kroz zavoje;
- vanjska vođica popušta se onoliko koliko zahtijevaju postavljenost i savijenost konja prema unutra i njome se sprečava prevelika savijenost u vratu i ograničava pomicanje ramena konja.

Ne postoji savijenost bez postavljenosti, dok je postavljenost bez savijenosti moguća i čak se u pojedinim radnjama zahtijeva (npr. jednostavno primanje).

9.6. Osnovni načini kretanja konja

9.6.1. Hod¹

Hod je stupajuće kretanje u četiri takta u kojem se sve četiri noge jedna za drugom podižu i spuštaju na tlo (stražnja desna – prednja desna – stražnja lijeva – prednja lijeva). Hod je jedino kretanje u kojem nema trenutka lebdenja (kad su sve četiri noge u zraku). Pogreške su u hodu kratki, sputani koraci, nejednaki slijed nogu te „pas“ (istodobno i istostrano kretanje nogu).



Slika 62. Prikaz kretanje konja u hodu

Među vrstama hoda uvijek moraju postojati razlike u duljini koraka i prekoračenju otisaka kopita prednjih nogu.

Četiri vrste hoda:

- srednji
- prikupljeni
- produljeni
- slobodni

¹ Prilagođeno prema *FEI Rules for dressage events*, MJESTO IZDANJA, GODINA, art. 403, str. 8; *Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO – Aufgabenheft*, MJESTO, GODINA, str 11-12.

Srednji hod: Konj korača energično i opušteno, a kopita stražnjih nogu ostavljaju otiske barem u otiscima kopita prednjih nogu. Jahač ima lagani i neprekidni kontakt s ustima konja, omogućujući prirodno gibanje glave i vrata konja. Glava konja nalazi se malo ispred okomice.

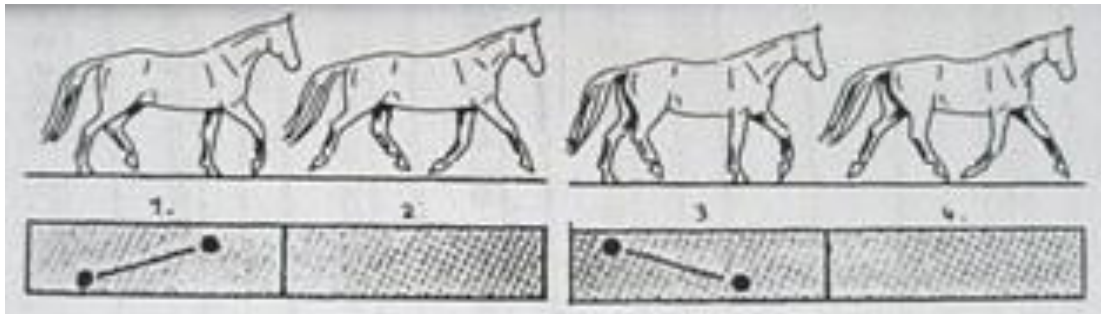
Prikupljeni hod: Konj stupa u pravilnom četverotaktu, a kopita stražnjih nogu ostavljaju otiske u otiscima kopita prednjih nogu. Konj se sam nosi, glava mu je gotovo okomita prema tlu, jahač ima lagani kontakt s ustima konja. Duljina je koraka manja, ali konj noge podiže više jer su zglobovi jače savijeni nego u srednjem hodu. Prikupljeni je hod kraći od srednjeg iako pokazuje puno veću aktivnost.

Produljeni hod: Konj maksimalno produljuje korak, ne gubeći pravilnost ritma, a kopita stražnjih nogu ostavljaju otiske ispred otisaka kopita prednjih nogu. Jahač omogućuje konju da ispruži vrat i glavu tako da popusti vođice (dizgine), ne gubeći kontakt s ustima konja.

Slobodni hod: Opuštajuće kretanje u kojem je konju omogućeno da potpuno ispruži vrat i glavu.

9.6.2. Kas²

Kas je kretanje u dva takta u kojem se istodobno pokreće jedan dijagonalni par nogu (npr. prednja lijeva i stražnja desna), zatim slijedi trenutak lebdenja te drugi dijagonalni par nogu (prednja desna i stražnja lijeva).



Slika 63. Prikaz kretanje konja u kasu

Četiri vrste kasa:

- radni
- srednji
- prikupljeni
- produljeni

Radni kas: Kretanje između prikupljenog i srednjega kasa u kojem kopita stražnjih nogu ostavljaju otisak barem u otiscima kopita prednjih nogu. Konj je u ravnoteži i kreće se jednakomjernim, elastičnim koracima aktivno prema naprijed. Jahač ima kontakt s ustima konja.

Srednji kas: Kretanje umjerenog produljenja koraka, ali bez ubrzavanja. Konj zamahom stražnjih nogu produljuje korak, a kopita stražnjih nogu ostavljaju otisak ispred otisaka kopita prednjih nogu. Jahač dopušta konju da lagano spusti glavu i vrat, a tjeme ostaje najviša točka. Konj drži glavu malo ispred okomice, u odnosu na prikupljeni i radni kas. Koraci moraju biti jednakomjerni i uravnoteženi te se čitav okvir konja mora izduljiti.

² Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 404, str. 9; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft, str 12-13

Prikupljeni kas: Kretanje u kojem stražnje noge konja preuzimaju većinu težine, čime se oslobađaju plečke konja. Vrat je uzdignut. Okvir konja je skraćen, ali zamah i aktivnost ostaju jednaki. Koraci su kraći, ali izražajni i viši, a kopita stražnjih nogu ostavljaju otisak u otiscima kopita prednjih nogu.

Produljeni kas: Kretanje u kojem konj pokriva najviše moguće tla, a kopita stražnjih nogu ostavljaju otisak znatno ispred otisaka kopita prednjih nogu. Koraci se maksimalno produžuju kao rezultat velikog zamaha stražnjih nogu, ali konj ne ubrzava. Jahač dopušta konju da produlji okvir, a time i korak, ali i dalje kontrolira tjeme koje mora biti najviša točka. Koraci i prednjih i stražnjih nogu trebali bi se jednako ispružiti prema naprijed. Konj mora biti u ravnoteži tijekom cijelog pokreta, a prijelaz u prikupljeni kas trebalo bi izvesti skladnim prijenosom težine na stražnji dio trupa, tako da se jasno vide obje razlike promjene tempa (iz prikupljenog u produljeni i iz produljenog u prikupljeni kas).

Produljenje koraka kasa varijacija je između radnog i srednjega kasa koja se uvodi u testovima za mlade konje u početku treniranja kada još nisu dovoljno školovani za srednji kas.

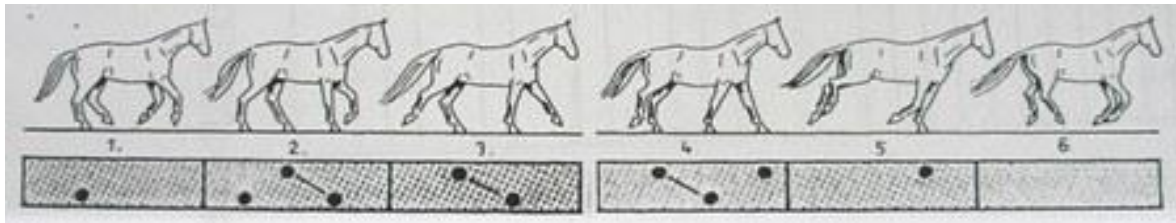
9.6.3. Galop³

Galop je kretanje u tri takta. Postoji lijevi i desni galop. U lijevom galopu konj prvo podiže stražnju desnu nogu, zatim istodobno stražnju lijevu i prednju desnu, te prednju lijevu (koja je vodeća noga), zatim slijedi trenutak lebdenja te sljedeći korak ispočetka. Pogreške su u galopu unakrsni galop (kada konj prednjim nogama galopira npr. desni galop, a zadnjima lijevi i obratno), te četverotaktni galop (kod kojeg se dijagonalni par nogu ne podiže istodobno s tla, već se vanjska prednja noga podiže prije unutrašnje stražnje noge).

Kvaliteta galopa ovisi o ukupnom dojmu (npr. pravilnosti i lakoći koraka, spuštenosti stražnjega dijela trupa u odnosu na prednji dio, pri čemu konj galopira kao da se kreće uzbrdo) koji proizlazi iz prihvaćanja žvale, podatnog tjemena, aktivnosti stražnjih nogu i sposobnosti da se zadrže jednaki ritam i prirodna ravnoteža, čak i nakon prijelaza iz jednoga galopa u drugi. Konj uvijek mora biti ravan na ravnim dijelovima staze i pravilno savijen u zavojima, ali u svakom trenutku postavljen prema strani vodeće noge.

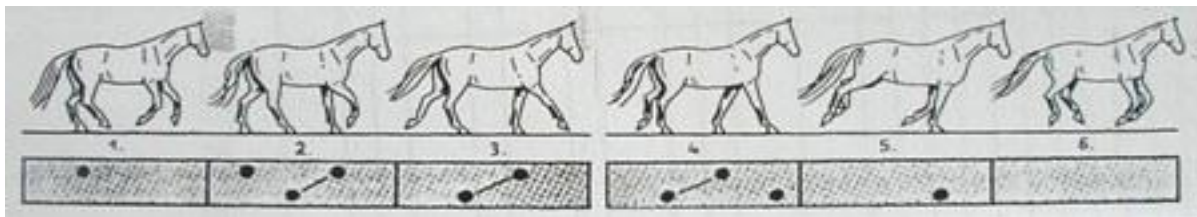
³ Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 405, str. 9-11; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft, str. 13-14

Lijevi galop



Slika 64. Prikaz kretanje konja u ljevom galopu

Desni galop



Slika 65. Prikaz kretanje konja u desnom galopu

Četiri vrste galopa:

- radni
- srednji
- prikupljeni
- produljeni
- produljenje koraka galopa

Radni galop: Kretanje između prikupljenoga i srednjega galopa. Konj se nalazi u prirodnoj ravnoteži te se aktivno kreće prema naprijed, uz izražen zamah stražnjih nogu, a jahač zadržava kontakt s ustima konja.

Srednji galop: Kretanje između radnog i produljenoga galopa. Konj bez ubrzavanja ide prema naprijed, s vidljivim produljenjem koraka i zamahom stražnjih nogu. Jahač dopušta konju da lagano spusti vrat i glavu i da drži glavu malo ispred okomice. Koraci moraju biti nesputani i skladni, a okvir se konja mora produljiti.

Prikupljeni galop: Kretanje u kojem konj ostaje 'na žvali', vrat je uzdignut. Stražnje noge preuzimaju veći dio težine, čime se omogućuje veća aktivnost, oslobađaju plećke te se stvara dojam da se konj sam nosi. Okvir konja i koraci su kraći, bez gubljenja elastičnosti i izražajnosti.

Produljeni galop: Kretanje u kojem konj pokriva veliki dio tla. Konj, bez ubrzavanja, snažno produljuje korak. Zahvaljujući zamahu stražnjih nogu, jahač omogućuje konju da produlji okvir, a time i korak, ali i dalje nadgleda tjeme. Konj treba biti u ravnoteži tijekom cijelog pokreta, a prijelaz u prikupljeni galop trebalo bi izvesti skladnim prijenosom težine na stražnji trup, tako da se jasno vide obje razlike promjene tempa (iz prikupljenog u produljeni i iz produljenog u prikupljeni galop).

Produljenje koraka galopa varijacija je između radnog i srednjega galopa koja se uvodi u testovima za mlade konje u početku treniranja kada još nisu dovoljno školovani za srednji galop.

9.6.4. Posebne vrste kretanja konja⁴

Osim hoda, kasa i galopa, još su dvije vrste kretanja specifične za određene vrste konja: toelt i pas.

Toelt je kretanje s istostranim, ali ne i istovremenim podizanjem i spuštanjem nogu u četiri takta, s jednakim slijedom koraka kao i hod, a brzina se razlikuje od tempa hoda do tempa galopa.

Pas je dvo taktno kretanje u kojem konj istodobno i istostrano podiže prednju i stražnju.

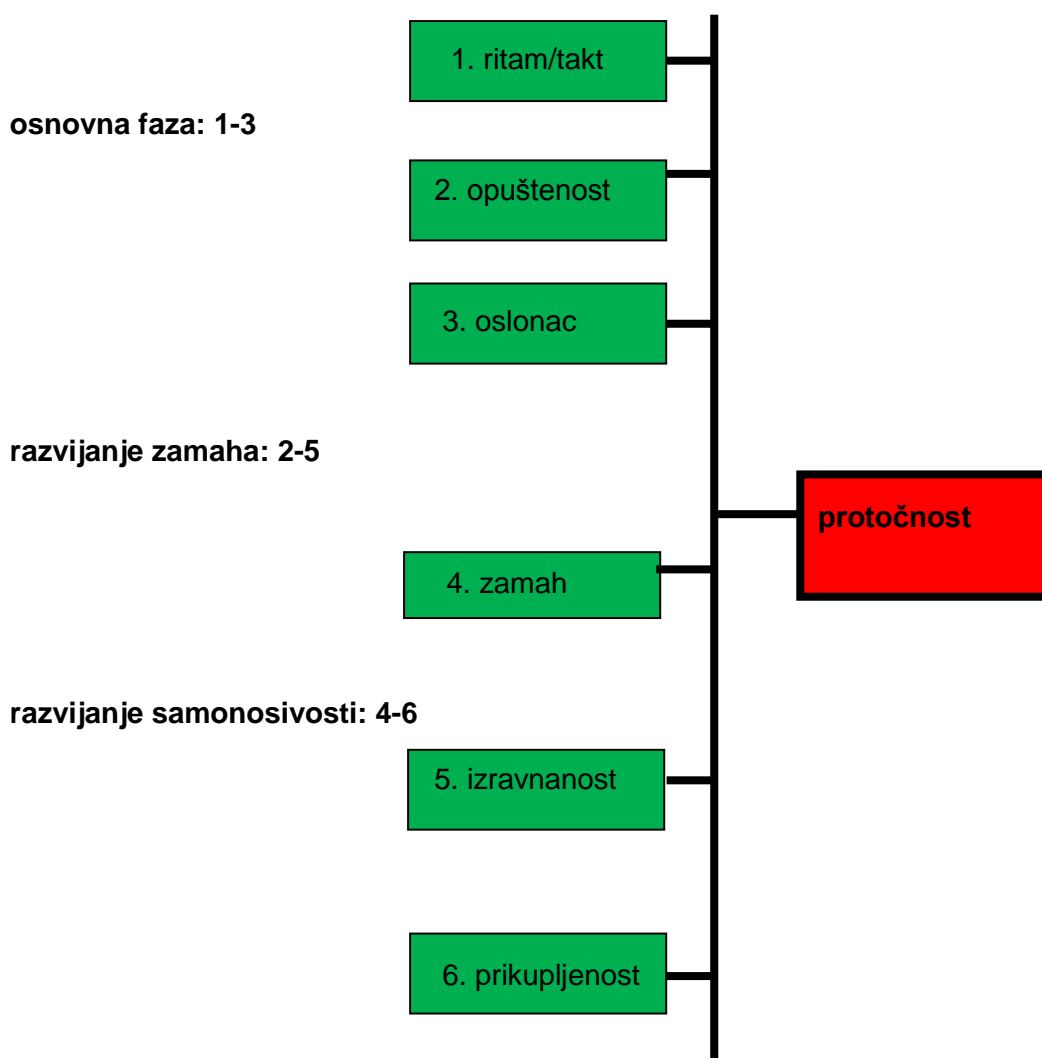
⁴ Austr.knjiga, str.175

9.7. Ljestvica školovanja konja

Ljestvica školovanja konja je vodič u izobrazbi konja, od ujahivanja do razine Grand Prix, neovisno o tome za koju se disciplinu konjičkoga sporta konj školuje.

Ljestvica može biti svakodnevni pregled stjecanja osobina u raznim fazama školovanja na putu prema glavnome cilju: što većem stupnju protočnosti.

9.7.1. Cilj školovanja konja – protočnost (propustljivost) - ogleda se u spremnosti konja da opušteno i poslušno odgovara na sva prirodna pomagala jahača bez ikakvog otpora u bilo kojem dijelu tijela. Visok stupanj protočnosti konja ovisi o postupnom i kvalitetnom razvijanju svih šest čimbenika ljestvice školovanja.



Tablica 1. Prikaz ljestvica školovanja konja

9.7.2. Ritam/takt

Ritam je ujednačenost pokreta u hodu, kasu i galopu, u prostoru i vremenu. Koraci moraju biti jednako dugi kako bi se ritam održao. Ujednačenost ritma ne mora se održati samo na ravnim stazama ili u zavojima, nego i u prijelazima, promjenama brzine i okretima.

Nijedan pokret ili vježba ne može se smatrati dobrim ako se izgubi ujednačenost ritma; nijedan korak u školovanju konja ne može se smatrati pravilnim ako konj izgubi ujednačenost ritma.

Poremećaje u ritmu mogu uzrokovati:

- problemi sa zdravljem
- nedovoljan stupanj opuštenosti
- neispravan utjecaj jahača

9.7.3. Opuštenost

Preduvjet za svaki daljnji napredak u školovanju konja njegova je opuštenost.

Osim ritma, opuštenost je veoma važan cilj u osnovnoj fazi školovanja konja. Ne moraju biti opušteni samo pokreti, nego i mišići leđa. Konj mora biti i psihički opušten, imati povjerenja u jahača i u ono što se od njega zahtijeva.

Svaki trening počinje i završava opuštanjem konja. Vježbe za opuštanje su lako jahanje u kasu, jahanje u krug, jednostavno primanje plečke prema unutra i okretanje na prednjem trupu. Tijekom jednog treninga u bilo kojem trenutku jahač mora konju spustiti glavu (tjeme niže od grebena).

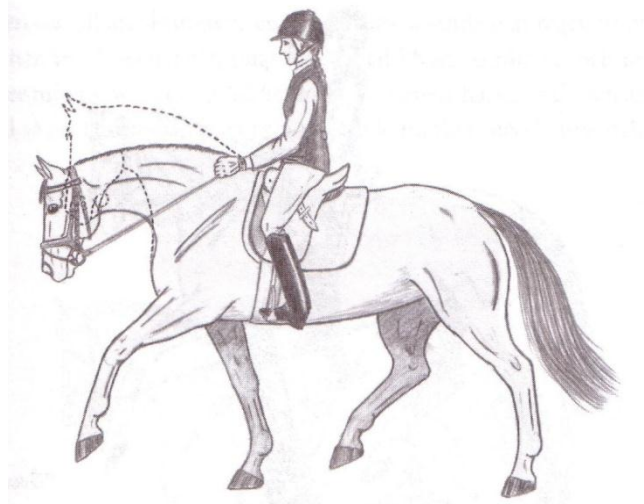
Prepoznatljivi su znakovi unutrašnje i vanjske opuštenosti:

- smiren i zadovoljan pogled konja (oči i uši)
- dobra aktivnost leđa
- zatvorena i opuštena usta
- lagano podignut rep koji se njiše mirno, prateći kretanje
- opušteno frktanje kao znak da je konj psihički opušten

9.7.4. Oslonac (naslon)

Oslonac je lagani kontakt koji se postiže kad se konj kreće opušteno u ritmu, tražeći oslonac glavom prema naprijed i prema dolje, žvalom preko vođica, oslonjen na šaku jahača.

Najmanji je oslonac jednak težini vođica. Oslonac mora biti poput gumene vrpce, lagano napet, ali elastičan. Oslonac ne smije nikada biti proizvod povlačenja vođica prema natrag, nego proizvod snažnih odguravanja stražnjih nogu.

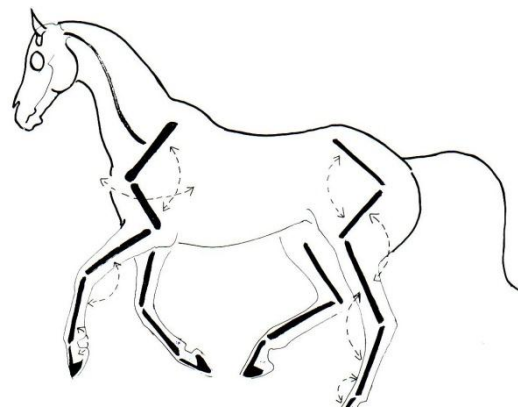


Slika 66. Prikaz naslona

9.7.5. Zamah/impuls

Zamah je energija koju proizvode stražnje noge konja, a prolazi leđima konja do šake jahača. Konj mora biti elastičan poput opruge u svim zglobovima koji sudjeluju u pokretu, čime se povećava trajanje lebdenja u svim načinima kretanja, osim u hodu u kojem je jedna ili više nogu uvijek u dodiru s tlom. Uspjeh opuštenog zamaha, posve ovisi o kvaliteti ritma, stupnju opuštenosti i ujednačenosti oslonca (naslona).

Slika 67. Prikaz smjera federiranja zglobova:



9.7.6. Izravnanost

Konj je izravnan kad njegove stražnje noge prate tragove prednjih nogu, na ravnoj stazi ili u zavoju. Kako bi konj mogao biti izravnan tijekom rada, mora biti opušten, imati jednaki oslonac na obje strane žvale i jednako prihvaćati jahačeva pomagala s obje strane.

9.7.7. Prikupljenost

Kako bi se konj mogao ispravno prikupiti, treba ga ispravno školovati, korak po korak, prema ljestvici školovanja.

Konj je prikupljen kad mu se točka težišta pomiče prema natrag i prema dolje, tako da mu sve veći teret pada na stražnje noge.

Vježbe prikupljanja su travers, renvers, traverzale, okreti oko stražnjeg trupa i piruete.

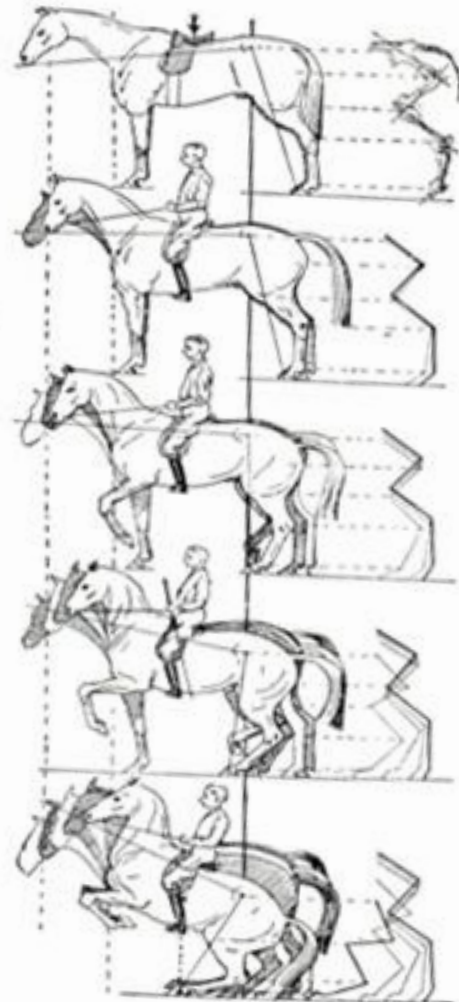
Prirodni stav, bez jahača

Na vođici, u stoju

U prikupljenom kasu

U piaffu

U levadi



Slika 68. Prikaz Stupnjeva prikupljenosti konja:

9.8 LONŽIRANJE

9.8.1. Općenito

Lonžiranje je kretanje, školovanje i gimnasticiranje konja na 7 do 8 m dugačkoj traci, koja se zove lonža. Pri tome konji se kreću u krug.

Osim ispravne tehnike i određenog znanja za lonžiranje je potrebno imati mnogo osjećaja.

Lonžiranje služi za:

- privikavanje mladog konja na rad s čovjekom i opremom
- podržavanje izobrazbe jahaćeg ili zaprežnog konja
- pripremu na rad sa kavaletama i prekakanje prepona
- olakšavanje izobrazbe kod konja sa greškama u eksterijeru
- korekciju kod problematičnih konja
- za daljnju izobrazbu kod prikupljenosti konja
- kretanje konja, na primjer nakon neke bolesti
- školovanje jahača
- voltižiranje

Ispravno lonžiranje može biti vrlo korisno u izobrazbi konja, ali ukoliko se radi neispravno, može kao i kod jahanja, više konju štetiti nego pomoći.

9.8.2. Preduvjeti za rad na lonži

Mjesto izobrazbe

Promjer kruga, na kojemu se konja lonžira ne bi smio biti manji od 12 m, osim kod visoko školovanih konja, gdje krug može biti i manji.

Lonžirati se može na otvorenom mjestu ili krugu sa ograničenjem.

Mjesto za lonžiranje

U halama za jahanje ima dosta mjesta za lonžiranje, osim ako se istovremeno ne koristi za jahanje. Zbog sigurnosti se ne bi smjelo istovremeno jahati i lonžirati, osim ako je hala dovoljno velika, da se konj na lonži i jahači međusobno ne smetaju.

Prednost lonžiranja u hali je mogućnost mijenjanja pozicije kruga. Nije dobro stalno lonžirati na istom mjestu, jer se poremećuje podloga.

Posebna hala (okrugla) za lonžiranje trebala bi imati promjer od ca. 12 do 16 m. Korisna je u izobrazbi mladog konja, jer se konj zbog ograničenja zida bolje može koncentrirati na rad i trenera, ali pod uvjetom da je vani tišina. U suprotnom zvukovi čiji uzrok konj ne može prepoznati, jako mogu smetati.

Za lonžiranje u vanjskom manježu vrijede isti kriteriji kao u halama za jahanje, osim što dodatno vanjski utjecaji mogu odvrćati pažnju.

Podloga

Podloga kruga za lonžiranje ne smije biti preduboka, tvrda ili skliska. Preduboka podloga je loša za tetive i zglobove konja, a kod tvrde podloge pogotovo konji sa potkovama mogu se poskliznuti.

Podloga se mora, kao u hali za jahanje, redovno poravnavati, jer neravna i nepravilna podloga, kao i lonžiranje na krugovima manjim od 12 m mogu prouzročiti dugoročne štete kod konja.

Ako je potrebno ograničenje, a ne postoji hala za lonžiranje, mogu se koristiti dijelovi prepreka, pri čemu se mora paziti da nikakvi oštri dijelovi ne vire prema van.

Bale od sjena ili slame ne smiju se uzimati kao ograničenje kruga za lonžiranje (osim kod uporabe velikih bala od 500 Kg) jer se konj može zaplesti u užu kojim je bala vezana i ozlijediti.

9.8.3 Oprema za lonžiranje

Osoba koja lonžira konja mora nositi sigurne i čvrste cipele. Mamuze se moraju obavezno skinuti, da ne bi došlo do zapletanja ili posrnuća.

Potrebne su i rukavice koje štite ruke od naglih pokreta konja.

Lonža je najmanje 7 do 8 m dugačka traka napravljena od čvrstog pletenog materijala. Na kraju se nalazi 20 cm veliki otvor za ruku, a na početku kopča za kopčanje za žvalu ili drugu opremu.

Bič za lonžiranje mora imati lagani, gibak i stabilan štap od najmanje 2 m dužine. Na gornjem kraju nalazi se otvor za pričvršćivanje 3 m dugačkog švigala za bič.

Ručka i prva trećina štapa biča moraju biti malo teži, tako da je bič sa ostalim dijelom u ravnoteži.

Samo sa dobrom opremom može se ispravno davati komande koje vode uspjehu.

Oprema za konja

Oprema koja će se koristiti za lonžiranje ovisi o cilju školovanja, osobini konja i znanju trenera. U nastavku slijedi osnovna oprema koja je potrebna za lonžiranje.

Za rad na lonži uglavnom se koriste uzde sa debljim, dobro odgovarajućim žvalama.

Vođice se mogu skinuti, jer se u pravilu lonžira sa pomoćnim remenjem, pa vođice pritom mogu smetati. Ako se vođice ne skidaju, moraju se zavrnuti i pričvrstiti ispod vrata podgušnim remenom. Kraj vođica se može pričvrstiti i na remen sedla ili gornji prsten remena za lonžiranje.

Za lonžiranje se koriste dvije vrste remena; jedan koji se može pričvrstiti preko sedla (laufgurt) i jedan koji leži direktno na leđima konja (kolan za lonžiranje).

Laufgurt je otprilike 2 m dugačak i načinjen je od kože ili umjetnog materijala. Potege su dugačke 50 cm, za lako rukovanje i sigurno pričvršćivanje na sedlo. Ako se lonžira sa kolanom koji se pričvršćuje preko sedla, stremeni se moraju otkopčati od sedla.

Kolan za lonžiranje koji se stavlja izravno ili sa podsedlicom na leđa konja, mora biti tako napravljen da ima mjesta za greben. On je, ovisno o veličini konja, nešto kraći od laufgurta, ali zato je stabilniji i teži. Kolan za lonžiranje je od kože ili umjetnog materijala. Za pričvršćivanje pomoćnog remenja, na svakoj strani kolana nalaze se najmanje 4 dovoljno velika prstena, međusobno odvojena otprilike na 5 do 10 cm. Zbog toga se može mijenjati vrsta pomoćnog remenja odgovarajućeg svrsi izobrazbe. Na gornjoj sredini kolana, iznad grebena, nalazi se još jedan prsten za pričvršćivanje uzde.

Ako se konja prije jahanja lonžira, dovoljno je staviti sedlo. Stremeni se moraju tako pričvrstiti da ne skliznu dolje i da ne udaraju konja u trbuh kad se kreće.

Vođice se mogu pričvrstiti iza stremena ili staviti na vrat, zavrnuti i pričvrstiti podgušnim remenom. Pomoćni remeni se mogu pričvrstiti na kolanu sedla.

Kapcaum je posebna oglava napravljena od čvrste kože, koja se pričvršćuje preko uzda. Utjecaj kod kapcauma ima podstavljeni savijeni metalni dio, koji leži na nosu konja.

Na tom prekonosnom remenu ima više prstenova na koje se može prikopčati lonža. U pravilu se koristi samo srednji prsten. Prsteni sa vanjske strane koriste se samo za rad na pilarima, i zato nisu potrebni u osnovnoj izobrazbi.

Kapcaum omogućava konju ravnomjeran naslon na žvale, jer lonža nema utjecaj na usta konja, što je od prednosti kod mladih i senzibilnih konja.

Kod lonžiranja se koristi i oprema za zaštitu nogu od ozljeda. Preporuča se stavljanje bandaža ili štitnika protiv kresanja na prednje i stražnje noge.

Pomoćni remeni

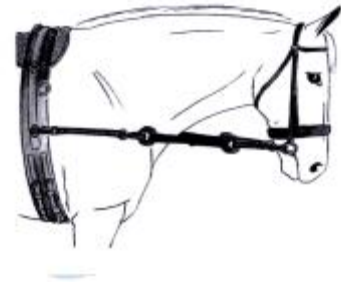
Za lonžiranje konja mogu se upotrijebiti različite vrste pomoćnog remenja. Ovisno o stupnju i cilju izobrazbe mogu se različito primjenjivati. Osoba koja lonžira sa pomoćnim remenjem mora poznavati njihove razlike, utjecaj i mogućnosti prikopčavanja. Isto tako u određenoj situaciji mora biti u stanju prilagoditi pomoćne remene različitom duljinom i visinom.

Kriva upotreba pomoćnog remenja kod lonžiranja može dovesti do znatnih poteškoća i odupiranja u osnovnoj izobrazbi.

Vrste pomoćnog remenja:

Pomoćne vođice (ausbinder) sastoje se od dva uska, otprilike 1,50 m dugačka remena. Kopča remena se prikopča na žvale, a drugi kraj pričvršćuje na kolan za lonžiranje ili kolan sedla. Na tom se kraju nalazi kopča i dosta dugačak komad remena sa rupama za namještanje duljine.

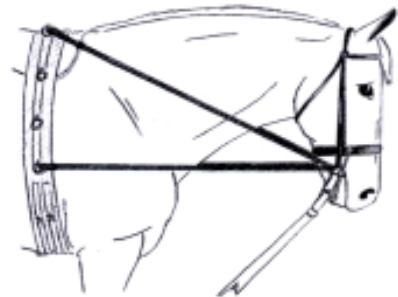
Pomoćne vođice pričvršćuju se u visini nadlaktice, a duljina mora biti tako namještena da konj bez prisile može držati glavu u naslonu.



Slika 69. Prikaz pomoćnih vođica

Nije ih dobro niže pričvršćivati, jer tako usta konja previše vuku dolje. Pričvršćivanje pomoćnih vođica iznad nadlaktice konja, koristi se za gimnasticiranje konja nakon zagrijavanja, ali samo ako je konju moguće kretati se u visokom naslonu (tjeme je najviša točka).

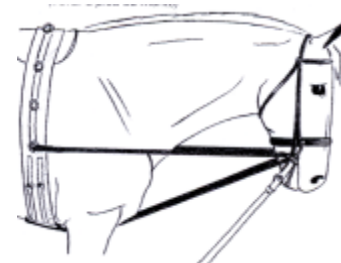
Sljedeći dobar pomoćni remen za lonžiranje je **trokutno bočno pomoćno remenje (laufferzügel)**. On se sastoji od dva otprilike 2,50 m dugačka remena, koji na kraju imaju kopče i rupe za namještanje duljine. Donji remen se pričvršćuje u visini nadlaktice. Vođica onda prolazi kroz prsten žvale i pričvršćuje se gornjim remenom, širine 3 šake za gore, na odgovarajućem gurtu. Tako nastaje bočni trokut. Ako se hoće postići opuštenost i spuštanje vrata konja, laufferzügel se može niže pričvrstiti. Prednost ovog pomoćnog remenja je da konj može lakše ispružiti vrat prema naprijed i dolje jer vođice prolaze kroz prsten žvala.



Slika 70. Prikaz trokutnog bočnog pomoćnog remenja

Trokutno pomoćno remenje (Dreieckszügel) je 2,50 m dugački remen koji se pričvršćuje na kolanu između prednjih nogu konja, provuče kroz prstene žvala i drugi kraj se pričvršćuje sa strane iznad nadlaktice konja. Konji pritom također moraju vrat pružiti prema naprijed i dolje, samo što nemaju tako dobar oslonac sa strane, kao kod pomoćnih vođica ili **trokutno bočno pomoćnog remenja**

Osim toga, većina konja lonžiranih sa tim remenjem, previše spušta glavu, što nije dobro, jer su prednje noge onda više opterećene. Zato se ovo remenje pretežno koristi samo za korekciju kod konja.



Slika 71. Prikaz trokutnog pomoćnog remenja

Kod **Šambona**, jedan remen prolazi od kolana između prednjih nogu konja prema naprijed. Na njemu je pričvršćen jedan prsten, kroz koji klizi uže, koje opet prolazi kroz prstene koji se nalaze sa na kožnatom, podstavljenom dijelu na tjemenu konja, do žvale konja.



Slika 72. Prikaz šambona

Kad konj digne glavu Šambon djeluje na tjeme i usta, pri tome konj popušta pritisku i rasteže glavu prema dolje.

Kod šambona konj nema oslonac sa strane, i zato njegova upotreba ima smisla samo ako se kombinira sa pomoćnim vođicama.

Sistem **Goga** uglavnom se sastoji od utjecaja trokuta između prsa, tjemena i usta konja. Njegov nedostatak je da nema oslonac sa strane.



Šambon i **gog** smiju upotrebljavati samo iskusne osobe, privremeno i u pojedinačnim slučajevima.

Slika 73. Prikaz goga

Osim navedenih ima još nekoliko pomoćnih remena kao npr. produživač vrata, koji se sastoji od gume. Nije preporučljiva uporaba takvog remenja zbog više razloga:

- konj se naslanja na vođice
- ne može se oduprijeti od žvale i naći sigurni naslon
- najčešće nedostaje oslonac sa strane.

Mijenjanje duljine pomoćnog remenja:

Potrebno je imati dovoljno iskustva da bi se moglo u stajanju namjestiti ispravnu duljinu pomoćnog remenja. Ako trener u kasanju i galopiranju uoči da nije namjestio ispravnu duljinu, u svakom slučaju je mora ispraviti, i ako se radi samo o maloj promjeni. Jer to može biti odlučujuće za ispravno kretanje konja.

Mijenjanje visine pomoćnog remenja:

Već male promjene pomoćnog remenja u visini može imati veliki utjecaj. Ako na kolanu za lonžiranje ili lauffgurtu na odgovarajućem mjestu nema prstena, pomoćno remenje se može provući ispod kolana i namjestiti na odgovarajućoj visini.

Različiti načini kopčanja lonže

Osoba koja lonžira trebala bi znati da različiti načini zakopčavanja lonže, imaju, kao pomoćni remeni, različite prednosti i nedostatke. Kod svakog načina zakopčavanja lonže najvažnija je mekana i popuštajuća ruka. Bez nje se povjerenje konja brzo može uništiti, i efektivni rad je onda nemoguć.

- Lonža na unutarnjem prstenu žvale

Najčešći način je zakopčavanje lonže na unutarnjem prstenu sa stavljenim pomoćnim remenima. Konja se pomoću lonže, kroz primanje i popuštanje, može postavljati.

S tim načinom zakopčavanja može se dobro raditi i školovati skoro sve konje.

- Lonža preko glave

Ako se lonžu pričvršćuje preko tjemena glave, konj prilikom svakog primanja dobije pritisak na usta prema gore, što uzrokuje da konj glavu ili digne prema gore ili spusti prema dolje. Taj pritisak smeta pri lonžiranju, konj se više ne opušta i provocira se zabacivanje glave.

Za poboljšanje naslona i zamaha ovaj način kopčanja lonže nije dobar.

-Kroz unutarnji prsten provučena i na vanjski prsten zakopčana lonža

Ako se lonža kroz unutarnji prsten provuče i zakopča na vanjski prsten, krakovi žvale se konju u ustima stegnu skupa i pritišću ispod nepca. To se najčešće događa kod jedanput lomljenih žvala. Konj u ustima onda postaje neosjetljiv.

- Lonža provučena kroz unutarnji prsten do kolana za lonžiranje

Ako se lonžu provuče kroz unutarnji prsten i zakopča na kolana za lonžiranje, glavu konja se može dobro postaviti, sa laganim primanjem lonže, povezano sa tjerajućim pomagalima.

Mora se paziti da se konja s te strane ne previše stegne, jer se može zabaciti.

-Zakopčavanje lonže na prekonosnom remenu

Kod lonžiranja mladih konja ili konja koji su jako osjetljivi na usta, lonžu se može istovremeno zakopčati na unutarnjem prstenu i podbradnom remenu hanoveranskog prekonosnog remena.

Isto tako, može se staviti oglava preko uzde i lonžu dodatno prikopčati za nju.

Postoji puno različitih metoda, različitog pomoćnog remenja i različitih načina zakopčavanja lonže. Ali prije lonžiranja prvenstveno bi trebalo dobro razmisliti o smislu pomoćnih sredstava i metoda, i procijeniti da li oni odgovaraju vlastitom znanju i stupnju izobrazbe konja.

9.8.4 Tehnika lonžiranja i davanje pomagala

Samo ako se savladava sigurno rukovanje sa opremom, može se stići do različitih ciljeva lonžiranja koji moraju biti odgovarajući potrebama konja. Osoba koja lonžira mora znati za što služe pojedina pomagala. Kod lonžiranja na konja se **utječe**; lonžom, bičem i glasom. Samo ispravna i osjećajna uigranost tih pomagala omogućava odgovarajući utjecaj na konja. Kao kod jahanja, i kod lonžiranja uvijek prethode tjerajuća pomagala.

Tjerajuća pomagala su bič i glas, a zadržavajuća pomagala su lonža i glas.

Rukovanje sa lonžom

Ispravan postupak sa lonžom je važna točka za korektno lonžiranje. Lonžu se ne može tečno otpuštati, ako je pogrešno ili nejednako namotana. Zapletena, u najgorem slučaju oko ruke zamotana lonža, često može dovesti do velikih ozljeda.

Zato je ispravno **primanje lonže** važna pretpostavka za sigurno lonžiranje. Neiskusne osobe trebale bi prvo često vježbati ispravno primanje lonže.

Kraj lonže (omča) se drži u jednoj ruci, a sa drugom rukom u kojoj se drži bič prima se lonžu i pravi jednake krugove, jedan za drugim koji se slažu u drugu ruku. Krugovi mogu biti svi jednaki (ca. 30 cm) ili postepeno smanjeni. Pri tome se mora pripaziti da početni krug ne prelazi ispod visine koljena i da se svaki krug smanjuje za ca. 10 cm. Prednost u tom načinu primanja je da se krugovi ne mogu zaplitati pri rukovanju sa konjem.

Odlučujuće je da se krugovi ravnomjerno slažu jedan preko drugog, tako da se lonža, tečno bez zapinjanja, može otpuštati.

Lonžu se otpušta tako da se lagano otvara šaka i pušta jedan po jedan krug. Pri tome se mora pripaziti da krugovi ne padnu na tlo. Ako se lonžira na desnu stranu, lonža mora biti u desnoj ruci, i obrnuto.

Zadatak lonže je da konja vodi i postavlja. Zato je dobro da stoji usmjerena malo pred usta konja. To se postiže tako da se podlaktica malo pomakne u stranu.

Za **vođenje lonže** i zadržavanje stalne i fine povezanosti sa konjskim ustima, šaka mora biti postavljena, a podlaktica i lonža čine ravnu liniju do konjskih usta.

Ovo pravilo odgovaraju držanju dizgina kod jahanja i osnova je za pravilnu povezanost sa konjskom ustima i pravilno lonžiranje.

Kao kod jahanja, lonžom djelujemo zadržavajuće i popuštajuće pokretom iz zgloba šake, ako je potrebno iz cijele ruke.

Osoba koja lonžira tako može djelovati na usta konja, i povezano sa tjerajućim pomagalicama davati signale za polustoj.

Popuštanje i zadržavanje je moguće samo ako postoji stalna povezanost i kontakt sa konjskim ustima i ako lonža ne visi slobodno.

Greške pri rukovanju sa lonžom su:

-ukočeno držanje ramena i ruke

Ako je ruka pritisnuta prema dolje, ili previsoko podignuta, ako je ruka ispružena, ili ako je šaka ukočena, lonža će neprekidno ometati ritam kretanja konja.

-predugačka lonža

Ako je lonža previše dugačka ili se vuče po podu nemoguće je imati ravnomjieran naslon i utjecaj na konja. Osim toga, takva lonža ugrožava sigurnost osobe koja lonžira.

Isto vrijedi za prevelike krugove lonže, gdje postoji opasnost da se u njih stane i spotakne.

-prejaka povezanost

Ako konj previše vuče van, stvara se prejaka povezanost sa lonžom. Takt, opuštenost i ravnomjieran naslon tada nije moguće postići.

-pogrešno primanje lonže

Pogrešno primanje lonže sprečava ravnomjerno i dovoljno brzo odmotavanje lonže, ako konj mora povećati krug. Ako se konj uplaši i naglo potegne, neuredna i zavrnutu lonža može ozljediti ruku i oštro utjecati na usta konja.

-stalno mijenjanje mjesta

Za ravnomjieran i fini naslon konja na lonži mora se ostati na istom mjestu u krugu. Kod dobrog naslona i dobrog prihvaćanja pomagala može se prema potrebi mijenjati mjesto lonžiranja.

Rukovanje sa bičem

Ispravno upotrijebljeni, svrsishodno nabavljeni bič je neophodan kod rada na lonži. Često se zbog komotnosti bič ne ponese. Osoba koja lonžira bez biča nema dovoljan tjerajući utjecaj i lonžiranje tako ne može biti uspješno. Jedina iznimka je jako nemiran konj, koji se samo kroz kretanje može smirivati. Lonžiranje bez biča je beskorisno gubljenje vremena i jednako je kao jahanje bez tjerajućih pomagala. Kod lonžiranja na lijevu stranu bič se drži u desnoj ruci, a na desnu stranu u lijevoj ruci.

Ručka biča se drži sa cijelom rukom, a kraj biča usmjeren je prema skočnom zglobu konja. Švigalo biča se vuče po podu u krug. Bič za lonžiranje je pomoćno pomagalo, bez kojeg dobra izobrazba konja nije moguća. On ne služi za kažnjavanje konja. Osoba koja lonžira mora znati kako upotrijebiti bič, da bi mogao davati ispravne komande. Ta **tehnika** bi se trebala prvo naučiti bez konja. Pogađanje se može npr.

vježbati tako da se stavi bocu ili konzervu na čvrstu podlogu i sa švigalom biča onda pokuša dodirnuti. Iskusni trener/voditelj točno zna u pravom trenutku i sa ispravnim intenzitetom dotaknuti stražnji trup konja sa švigalom biča. Pri tome se mogu dotaknuti različite refleksne točke, kao što su na primjer skočni zglob ili stražnjica.

Pri dodirivanju skočnog zgloba, konj se snažnije odgurava stražnjim nogama. Dodirivanje na plečki ili na strani trbuha konja potiču da se kreće prema van. Ali najčešće bič djeluje istovremeno tjerajući prema naprijed i na stranu.

Ovisno o osjetljivosti konja, osoba koja lonžira mora promatrati reakcije konja i prema tome odgovarajuće djelovati. Dodir sa bičem mora uvijek biti povezan sa glasom, da se konj na to pomagalo navikne.

Ni u kojem slučaju se konja ne smije sa bičem pogoditi u blizini glave. To konja plaši i s tim se uništava povjerenje.

Ako se mijenja strana, konja se mora zaustaviti, bič se usmjeren prema nazad stavlja ispod nadlaktice, i polako prilazi konju. Pri tom se, mirnim pokretima ruku, ispravno prima lonžu.

Greške pri rukovanju sa bičem:

-neuvježban postupak sa bičem:

Sigurno pogađanje i bezvučno rukovanje sa švigalom biča mora se, pogotovo od neiskusnih osoba, intenzivno vježbati. Konji kod kojih se loše rukovalo sa bičem najčešće su plašljivi i tvrdoglavi.

-bacanje biča na pod:

Osim što se bič uništava, ako leži na podu i konj stane na njega, postoji opasnost da se konj uplaši i ritne prema osobi koja lonžira. Zato se bič uvijek mora držati uklješteno ispod nadlaktice.

-preglasan utjecaj biča:

Loše je kad se švigalom biča puca i piska po zraku. Svako glasno rukovanje sa bičem nema efekta jer se tako konja može uznemiriti ili otupiti, osim toga s tim se sprječava dodirivanje konja sa krajem biča.

Upotreba glasa

Upotreba glasa kod lonžiranja igra veliku ulogu i služi kao podupiruće pomagalo. Ona može djelovati tjerajuće i zadržavajuće. Kod upotrebe glasa važna je jačina tona, a ne izgovorena riječ.

Važno je i da osoba koja lonžira upotrebljava istu jačinu tona i iste riječi dulje vremena. Iz tog razloga trebalo bi se lonžirati sa komandama „stop“, „hod“, „kas“ i „galop“, jer ih konj dobro razumije i mogu se dobro naglašavati. Za smirivanje konja i usporavanje tempa unutar jedne kretnje može se koristiti duboki „brrrr“ ili „hooo“, na što konji jako dobro reaguju. Ispravan utjecaj glasa omogućuje i da druge osobe bez problema mogu lonžirati konja.

Utjecaj glasa trebao bi biti samo tako glasan da ga čuje samo vlastiti konj. Stalno ponavljanje i

Zapamti: Glas je podupirajuće pomagalo, koje se upotrebljava uvijek zajedno sa lonžom i bičem.

Za tjerajuće djelovanje, komande se izgovaraju kratko i oštrijom jačinom tona sa povišenim glasom. A ako želimo djelovati zadržavajuće i smirivati konja moramo spustiti glas i produženo izgovarati komande.

Greške u upotrebi glasa su:

-preglasna i stalna upotreba glasa:

Zbog toga konji postaju tupi. Nisu više dovoljno pažljivi i reaguju manje ili više mehanički. Smeta se drugim jahačima i konjima.

-premalo ili pretihi utjecaj glasa:

Konj ne čuje komande. Utjecaj lonže i biča nije dovoljan.

-vanjski utjecaj glasa:

Ne smije se dopuštati da osoba izvana daje glasovna pomagala, jer se konj ne koncentrira na osobu koja lonžira, nego na okolinu i tako je spriječen uspješan rad.

- uvijek jednako glasna i u istoj jačini tona davana glasovna pomagala:

Ova pogreška ima iste posljedice kao previše, preglasan ili stalni utjecaj glasa. Konji otupe i slabo reagiraju.

Zajedničko djelovanje pomagala

Konja se na lonži može gimnasticirati samo ako osoba koja lonžira sigurno zna djelovati sa svim pomagalima. Primjena i intenzitet pomagala zahtjeva mnogo osjećajnosti i koncentracije. Ako pomagala nisu dovoljno međusobno usklađena, nastaju isti problemi i pogreške kao kod jahanja.

Za davanje pomagala vrijede sljedeća načela:

- dosljednost (uvijek ista pomagala za iste vježbe).
- doziranje pomagala mora biti usklađeno.
- pomagala moraju zajednički istovremeno djelovati
- pomagala mora koristiti samo osoba koja lonžira

Sa ispravnim davanjem pomagala na lonži, kriteriji iz ljestvice školovanja konja mogu se dalje učvršćivati i podupirati.

Pri tome je odlučujuća primjena odgovarajućih pomagala, jer takt, opuštenost, naslon i zamah se mogu poboljšati samo ako konj prihvaća tjerajuća i zadržavajuća pomagala. K tome je potrebna **ravnomjerna povezanost sa lonžom** do konjskih usta. Samo tako se može zadržavati i popuštati, konja u tjemenu postavljati i pripremiti na prijelaze.

Kao i kod jahanja, prednost kod lonžiranja imaju tjerajuća pomagala. Zadržavati lonžom može se samo ako se istovremeno dovoljno tjera, tako da stražnje noge ostaju aktivne.

Isto tako, postavljanje konja kroz zadržavanje i popuštanje lonže, mora biti uvijek izvedeno uz tjerajuća pomagala.

Svaki **prijelaz** unutar jedne kretnje ili iz jedne kretnje u drugu mora se odgovarajuće pripremiti. Kao kod jahanja, konju se daju signali za polustoj sa lonžom, koje podupiru glas i bič.

Nakon toga slijedi izvedba:

-za prijelaz u bržu kretnju:

Istovremeno sa podizanjem biča daje se komanda za prijelaz u željenu kretnju npr. „kas“. Pri tome se glas malo podigne. Ako konj odmah ne reagira, komanda se ponovi, ali ovaj put pojačano.

Za prijelaz u galop mora se imati dobru povezanost sa konjskim ustima. Prije galopa konja se može lagano postaviti iz zgloba šake. U trenutku kad je konj prešao u galop, mora se toliko popustiti da konj može slobodno prema naprijed galopirati.

-za prijelaz u sporiju kretnju:

Istovremeno uz zadržavanje i popuštanje lonže daje se glasovna komanda za željenu kretnju npr. „hoodom“. Pri tome se glas spusti. Isto tako ako konj ne reagira komanda se pojačano ponovi.

-za pojačanje unutar jedne kretnje:

Istovremeno tjeranje bičem i upotreba glasa, npr. kratko dozirano sa jezikom ili podizanje glasa pri sigurnoj povezanosti sa konjskim ustima.

-za usporavanje unutar jedne kretnje:

Istovremeno zadržavanje i popuštanje lonže uz upotrebu glasa, npr. višestruko kratko „Brrr“ ili spuštanje glasa. Iako se utjecaj biča pri tome smanjuje, mora se dalje tjerati toliko da stražnje noge konja i dalje gaze u smjer ispod težišta.

Upotreba pojedinačnih pomagala ovisi o senzibilnosti, temperamentu i cilju izobrazbe konja i različita je od konja do konja. Osoba koja lonžira mora poznavati konjske reakcije, mora konja dobro promatrati, da bi mogla procijeniti reakcije na odgovarajuća pomagala. Ona mora davanje pomagala prilagoditi konju, a ne obratno.

Samo sa ispravnom i osjećajnom uigranosti svih pomagala može se s konjem na lonži gimnasticirati i raditi.

Principi lonžiranja

Samo pridržavanje osnovnih pravila omogućuje ispravno i smisljeno lonžiranje. Bez obzira da li se konja na lonži samo istrčava ili on gimnasticira i radi, moramo se pridržavati određenih pravila.

Tijek lonžiranja

Već način kojim se počinje rad sa mladim konjima uvjetuje njegov daljnji uspjeh. Kod vođenja konja do mjesta za lonžiranje, mogu se napraviti pogreške, čije se posljedice nekad mogu pojaviti tek kasnije. Zato je važno mirno voditi konja do mjesta lonžiranja. Oprema mora biti potpuna.

Prije nego što se počinje sa lonžiranjem dobro je provjeriti potpunost opreme i stanje u kojem se nalazi mjesto za lonžiranje. Dok se konja vodi do mjesta lonžiranja, pomoćne vođice ne smiju biti pričvršćene na žvalu. Konj se može iznenada preplašiti, i može doći do nesreće.

Pomoćne vođice koje su vezane na remenu za lonžiranje ili kolanu sedla moraju biti međusobno spojene ili pričvršćene na prstenima remena za lonžiranje. Tako ne mogu visiti i lupati u tijelo konja ili zapeti na vratima i drugim predmetima.

Lonža koja je pričvršćena na prstenu žvale ili kapcaumu koristi se za **vođenje konja**. Konja se vodi desnom rukom, a u lijevoj ruci se drži bič i švigalo biča, čiji kraj je kraj usmjeren prema natrag. Ako se

konja vodi u krug za lonžiranje, treba u sredini zaustaviti konja, kako bi se moglo zategnuti kolan i prikopčati pomoćne vođice.

Bič i lonža moraju ostati uvijek u ruci. Ako se spuste ili bace na pod, može doći do nesreće.

Konj mora naučiti stajati mirno za vrijeme prikopčavanja pomoćnih vođica i drugog remenja. Mladi ili pogrešno naučeni konji ponekad su nemirni kod opremanja. Idu unatrag ili se pomiču na stranu. Onda je najbolje zamoliti nekoga da pridrži konja da bi se u miru moglo sve namjestiti. Osoba koja lonžira ne smije grubim trzanjem lonže ili udarcima uništiti povjerenje konja.

Lonžiranje se počinje na onoj strani koja je konju lakša, a to je najčešće lijeva.

Nakon provjere opreme i prikopčavanja pomoćnih vođica, stane se malo iza lijeve plečke konja sa lonžom u lijevoj i bičem u desnoj ruci. Sa tjerajućim glasom i podizanjem kraja biča konja se potjera u hod. Lonža pri tome ne smije biti previše popuštena. Zato je važno da se lonža polagano produžuje. Na taj način konja se može kontrolirano pustiti da krene hodom. Konja se nikad ne smije pustiti da naglo krene ili da počinje odmah kasati.

Najprije se lonžira najmanje 10 minuta hodom, bez ili sa dugačko namještenim pomoćnim vođicama.

U pravilu se pomoćne vođice stavljaju isto dugačko, tako da konj ima jednaki oslonac. Kad konj dobro prihvaća žvalu, opuštено se kreće prema naprijed i osoba koja lonžira ima dobru povezanost sa konjskim ustima, može se unutarnju pomoćnu vođicu malo skratiti. Tako je konj malo postavljen prema unutra.

Neovisno o cilju izobrazbe pojedinog sata lonžiranja, **faza zagrijavanja** se provodi u kasu i nakon par minuta u galopu, da bi se konj opustio i potrošio višak energije.

Nakon par prijelaza kas-galop-kas slijedi promjena strane. Za promjenu strane, konj se mora zaustaviti na vanjskoj liniji, bez da se okreće prema sredini kruga. Konja se zaustavlja tako da se spusti kraj biča, stane malo pred plečku i kaže riječ „stop“.

Neki konji se pri zaustavljanju okreću prema osobi koja lonžira. Ta se navika može odučiti tako da se konja lonžira pokraj vanjskog ograničenja (ograda) i onda zaustavi.

Kad se konj zaustavi, mora se polako hodati prema njemu i istovremeno skraćivati lonžu koju se uredno slaže u vodeću ruku. Bič se pri tome stavlja ispod nadlaktice. Kad stignemo do konja, najprije ga pohvalimo, i zatim poduzimamo sve potrebne zahvate kod opreme, zatezanje kolana, promjena duljine pomoćnih vođica i **prekopčavanje lonže**.

Kod promjene strane lonžu se primi kratko kod konjskih usta i sa bičem se laganim dodirima iznad skočnog zgloba konja potiče da se sa stražnjim trupom okreće oko prednjeg. Kad se konj okrenuo, lagano ga se potjera da pođe u hod. Pri tome hodamo unatrag da bi se vratili u sredinu kruga.

Druga mogućnost promjene smjera je da se nakon zaustavljanja i skraćivanja lonže, konja vodi u **sredinu kruga**. To slično promjeni u krugu kod jahanja. Taj način promjene smjera je jednostavniji za mlade konje i neiskusne osobe koji još ne znaju izvesti okret oko prednjeg trupa.

U sredini kruga provjeri se oprema, ako je potrebno zategne kolan, promjeni duljinu pomoćnih vođica i prekopča lonža.

Mjesto stajanja kod lonžiranja može varirati, ovisno o situaciji. U pravilu, ostaje se stajati na istom mjestu. Stalno hodanje u krugu za konjem može izazvati nemir u davanju pomagala, i smeta konju da nađe ravnomjeran naslon.

Nešto drugo je kad se svjesno mijenja položaj kruga. To činimo kad želimo štedjeti podlogu ili zbog razloga u izobrazbi. U to spada podizanje pozornosti konja, provjera mekanog naslona i vježbanje pojačanja na ravnoj liniji. Pri tome se mora dovoljno brzo pratiti konja i ostati u mekanoj povezanosti sa konjskim ustima.

Ako se konj u hodu, kasu i galopu kreće opuštenu i u taktu, može se prijeći u **fazu rada ili vježbanja**.

Osoba koja lonžira mora postaviti cilj rada, ovisno o razini školovanosti konja. To može biti ,na primjer, poboljšanje prijelaza unutar kretnje ili prijelazi iz jedne kretnje u drugu. Za mlade konje cilj sata može biti postizanje i učvršćivanje takta i opuštenosti.

Važno je mirno, dosljedno i izmjenjujuće gimnasticiranje konja prema postavljenom cilju.

Lonžiranje ne bi trebalo trajati dulje od otprilike 30 do 40 min. Pri tome je potrebna česta promjena strane, moguće nakon 5 do 10 minuta.

Pretjerano lonžiranje na jednoj strani otupljuje konja i prije vodi prema napetosti nego prema opuštenosti. Posljedice također mogu biti zdravstvena oštećenja.

Na **kraju sata lonžiranja** konj mora hodati, sa duljim pomoćnim vođicama ili bez njih. Nakon što se konj oporavio od rada na lonži i hoda opuštenu i zadovoljno, zaustavlja ga se i skraćivanjem lonže prilazi. Bič se stavlja ispod nadlaktice, tako da se slobodnom rukom može otkopčati pomoćno remenje i popustiti kolan. Nikad se ne smije zaboraviti poslije rada pohvaliti konja.

9.8.5 Gimnastičke vježbe

Ima različitih vježbi koje razvijaju izobrazbu konja na lonži. U svakom slučaju mora se kod svih opisanih vježbi pripaziti na ispravno kopčanje (duljina i visina) pomoćnog remenja.

Prijelaz iz jedne kretnje u drugu

Na lonži su prijelazi iz jedne kretnje u drugu, dobra vježba za gimnasticiranje konja. Pri tome vrijede ista pravila kao kod jahanja:

-očuvanje takta

-tečni prijelazi

-aktivan prijelaz iz niže u višu kretnju.

Ti prijelazi mogući su i preko dvije vrste kretanja. Prijelazi iz stoja u kasu i iz hoda u galop podupiru **aktivnost stražnjeg trupa** i poboljšavaju protočnost i reakciju na pomagala. Za takve prijelaze potrebno je jednoznačno, konzekventno i osjećajno davanje pomagala.

Promjena tempa unutar jedne kretnje

Promjene tempa unutar jedne kretnje dobra je vježba za poboljšanje naslona i zamaha konja. Pri tome se mora pripaziti na gipko produženje i primanje koraka ili skokova. Važni su **mekani i tečni prijelazi**, a ne veliki tempo koji se često zamjenjuje ubrzavanjem. Ta vježba zahtjeva fino, usklađeno i konzekventno davanje pomagala.

Mijenjanje kruga lonžiranja

Mijenjanjem položaja kruga lonžiranja može se poboljšati pažljivost i oslonac konja na ruku. Osoba koja lonžira, pri tome mora na ravnoj liniji nekoliko metara paralelno poći sa konjem. Nakon toga opet se zaustavi, okreće se na mjestu i lonžira konja oko sebe.

Povećavanje i smanjivanje kruga

Vježba povećavanja i smanjivanja kruga namijenjena je za poboljšanje oslonca, zamaha i postavljenosti konja. Krug se smije smanjiti samo toliko da ne ometa konja u ravnoteži i taktu i da se konj ne zabacuje preko vanjske plečke. Pri smanjivanju kruga lonžu se mora ispravno primati, da bi se kod povećavanja kruga mogla bez otpora otpuštati.

Na malom krugu se ne bi smjelo lonžirati više od 2 do 3 kruga, jer je veće opterećenje na prednje noge konja. Kod povećavanja kruga konja se sa bičem prema naprijed-nastranu tjerati van. Pri tome **nosivost**, koja je nastala na malom krugu, prelazi u **zamah**. I kod te vježbe konj uči tražiti oslonac na ruku lonžiranja.

Rad sa motkama

Jako dobar način za gimnasticiranje konja na lonži je rad sa motkama i kavaletama. Ima puno razloga zašto ih je dobro koristiti u treningu:

- Za učvršćivanje takta
- Za opuštanje konja
- Za poboljšanje aktivnosti leđa
- Za pripremu na prepone
- Za aktiviranje stražnjeg trupa i poboljšanje zamaha
- Za promjenu u treningu

Da bi se izbjeglo moguće ozljede i nesreće mora se pripaziti na materijal koji se koristi za motke. Najbolje je upotrebljavati motke sa plastičnim ili drvenim blokovima. Motke koje imaju križ sa strane nije dobro upotrebljavati, jer lonža može za njih zapeti. Osim toga se konji mogu ozlijediti, ako se na križevima udare.

Ima dva načina kako postaviti motke. Mogu se postaviti u ravnoj liniji, paralelno jedna za drugom. Prednost u tom načinu postavljanja je da je razmak između njih svugdje isti, svedeno gdje konj

prilazi. To je posebno važno za mlade konje i neiskusne osobe. U tom slučaju mora se lonžirati ravno i osoba koja lonžira mora pratiti konja.

Drugi način je postavljanje na krugu lonžiranja u obliku lepeze. Prednost kod tog načina je da iskusna osoba sa školovanim konjem, ovisni o cilju treninga, motke može koristiti na užem ili širem djelu. Razmak između motki ovisi o konju i obliku. Kao mjere vrijede otprilike slijedeći razmaci:

-U hodu: ca. 0,80 m.

-U kasu: ca. 1,30 m

-U galopu: ca. 3,00 m.

Osoba koja lonžira mora pažljivo privikavati konja na rad sa motkama. Samo ako konj dobije povjerenja prema tom radu, on može biti koristan.

Prije nego što konja lonžiramo preko motki, moramo ga mirno izlonžirati u hodu, kasu i galopu i mora biti opušten.

Najprije se konja vodi preko jedne motke. Ako pri tome ostaje miran, može se u hodu lonžirati, prvo preko jedne i poslije preko više motki. Nakon toga lonžira se u kasu preko jedne motke. Tako se zahtjevi postepeno povisuju. Osoba koja lonžira slijedeći korak smije napraviti samo ako konj ostaje miran. Važno je da konj u mirnom tempu prilazi motkama i ne pokušava izbjeći.

Osoba koja lonžira mora biti zadovoljna sa malim naprecima, i eventualno u daljnjim satovima treninga **više zahtijevati**.

Za ispravno gimnasticiranje, konja se mora ispravno voditi prema motkama. Ako tempo i razmak ne odgovaraju, motke se moraju zaobići i ponovno pokušati.

Ljestvica školovanja za lonžiranje

Izobrazba konja prolazi kao tijek svakidašnjeg treninga prema ljestvici školovanja konja. Odgovarajuće tome, sat treninga uvijek počinje zagrijavanjem. U daljnjem tijeku zahtjevi se podižu i pri kraju slijedi faza odmora. Ti principi vrijede i za lonžiranje.

Ljestvica školovanja se sastoji od 3 osnovne faze, koje se dijele na 6 točaka, koji su opisani na stranici 58.

Glavni cilj kod rada sa konjem je postizanje protočnosti (propusnost), čiji se stupanj sa daljnjim školovanjem sve više povećava. Pojedine točke se moraju sistematski izraditi. Niti jedna točka se ne smije preskočiti, jer ona je pretpostavka za postizanje slijedeće.

Točke su međusobno povezane, ne mogu se odvajati jedna od druge.

Glavni cilj kod lonžiranja je postizanje prve četiri točke školovanja.

Izravnatost i prikupljenost se na jednostavnoj lonži ne mogu sasvim poboljšati. Na jednostavnoj lonži, za razliku od dvostruke lonže, nedostaje vanjski oslonac. Njega daje samo vanjski pomoćni remen, koji drži vanjsku plećku, ali ne i vanjsku stražnju nogu. Zato se na jednostavnoj lonži konja može postavljati, ali ne i ispravno savijati.

Lonžiranje mladih konja

Za privikavanje konja na sedlo, uzde i težinu jahača lonžiranje je jako korisno. U toj fazi konj mora dobiti povjerenje prema okolini, opremi i jahaču. Zato bi početak lonžiranja trebale raditi samo osobe koje znaju lonžirati i koje imaju dovoljno iskustva sa mladim konjima i koje imaju dovoljno osjećaja.

Svako ulaganje truda, vremena i strpljenja u mirno privikavanje će se u daljnjem tijeku rada dvostruko isplatiti.

Po pravilu, u prvoj fazi izobrazbe konja vrijedi slijedeći redoslijed:

-Privikavanje na okolinu:

Ako je moguće dobro je konja pustiti da se slobodno kreće u hali za jahanje, hali za lonžiranje ili vanjskom manježu, ako je ograđen.

-Privikavanje na potrebnu opremu:

Na početku konja se mora oprezno priviknuti na sedlo i uzde. Što se mirnije i opreznije kod toga postupa, to će se konj brže priviknuti na opremu.

U prvoj fazi izobrazbe konja dodro je kad iskusni voditelj/trener ima pomoćnika.

Oprema za lonžiranje mladog konja se sastoji od:

-Uzde sa običnom žvalom i prekonosnim remenom, bez vođica.

-Eventualno kapcaum ili usko pristajuća oglava za pričvršćivanje lonže.

-Jednog remena koji se konju prvo stavlja bez sedla.

-Nakon otprilike 4 do 5 lonžiranja bez sedla, može se staviti sedlo bez stremena. Remen koji se stavlja preko sedla sprečava treperenje listova sedla.

-Štitnici ili bandaže koje zaštićuju prednje i zadnje noge konja od ozljeda.

Po pravilu se mladog konja prvi put lonžira bez sedla, remena i pomoćnih vođica. I zato je važno da krug u kojem se lonžira ima **vanjsko ograničenje**. Ako konj u početnoj fazi rada na lonži uspije izmaknuti, tako da zbog nedostatka ograničenja ne ostane na krugu nego izbjegne, u daljnjem treningu nastaje uporan otpor.

Za prvo lonžiranje preporučuju su slijedeći postupci:

Jedan pomoćnik na odvojenoj vođici vodi konja na lijevu stranu u krug, s tim da hoda iza lonže. Pomoćnik ne smije dirati lonžu. Osoba koja lonžira, jedno vrijeme u dovoljnoj udaljenosti prati konja, nakon čega zauzme mjesto u sredini kruga. Bič potiče konja da marljivo hoda prema naprijed, najprije samo u hodu.

Vođenje u hodu je moguće samo ako je konj prije lonžiranja imao dovoljno ispusta. Općenito je ritanje konja na lonži pogrešno, jer može doći do ozljeda.

Ako se konj nakon nekog vremena opušteno kreće na krugu, pomoćnik može odvojiti dodatne vođice. Onda se mora polako udaljiti od konja i doći u sredinu do osobe koja lonžira, koja dalje konja mora konzekventno i osjećajno sa bičem i glasom tjerati prema naprijed. Osoba koja lonžira istovremeno mora pripaziti da konj ne dođe u sredinu.

Ako se konj opušteno kreće u hodu na krugu, može se ga sa bičem i glasom potjerati u kas.

Na početku je samo važno da se konj na krugu tečno i mirno kreće prema naprijed.

U toj fazi izobrazbe ne smeta ako lonža malo visi prema dole, ali da ne dodiruje pod. Ako konj dođe previše prema unutra osoba koja lonžira sa bičem pokazuje u smjer plečke i pokazuje konju put prema van.

Ako je konj nakon 5 do 10 minuta dobro radio, može se promijeniti stranu. I na drugoj strani konja prvo mora voditi pomoćnik, jer većini mladih konja je teže lonžiranje na desnu stranu.

Sveukupno prvi trening lonžiranja ne smije trajati dulje od 20 minuta.

Cilj treninga u prvoj fazi izobrazbe dostignut je kada se konj bez napetosti kreće u hodu i kasu na obje strane na krugu. U prvim danima treninga konja treba lonžirati u mirnom tempu u kasu, i ne treba se toliko obazirati na zamah i polet. Ako konj sam ponudi galop, može ga se pustiti, ali samo ako se da kontrolirati. Konja se ne smije pustiti da juri u galopu, jer se može ozlijediti ako padne.

Sa mirnim glasom se tako dugo utječe na konja, dok se ne smiri. Sa mladim konjima se ne smije grubo postupati, jer mogu izgubiti povjerenje.

Većini konja se može nakon 2 do 3 lonžiranja staviti remen i nekoliko dana poslije i sedlo. Nakon daljnjih 3 do 4 dana može se konja priviknuti na pomoćne vođice.

Pomoćne vođice se počinju stavljanje kada konj počinje **spuštati vrat**. Osoba koja lonžira točno mora znati pravi trenutak, ispravnu duljinu i visinu na koju će staviti pomoćne vođice.

Kod stavljanja pomoćnih vođica mora se pripaziti da se prirodno držanje konja u pokretu ne poremeti. Kod maksimalnog **rastezanja leđne i vratne muskulature** konju mora biti omogućen oslonac na žvalu.

Obje pomoćne vođice moraju biti iste duljine. Sa primanje i popuštanjem lonže može se konja postavljati prema unutra.

Kod stavljanja pomoćnih vođica mora se pripaziti, pogotovo kod mladih konja, da linija čelo-nos uvijek ostaje ispred okomice.

Pogrešno stavljanje pomoćnih vođica u toj fazi izobrazbe može dovesti do otpora. Kod **prekratkih pomoćnih vođica** konja se stavlja u prisilni položaj u kojem se ne može naučiti održavati ravnotežu. Kod **predugačkih pomoćnih vođica** konj ne može naći ravnomjeran naslon. Pomoćne vođice trebalo bi stavljanje u visini ramenog zgloba. Nije ih dobro stavljanje previsoko ni prenisko.

Neki mladi konji znaju **stavljati glavu ispod okomice**(naslona), iako su dovoljno dugačko izvezani. Osoba koja lonžira to ne smije ispravljati tako da pomoćne vođice stavlja previsoko, nego mora sa tjerajućim pomagalicama aktivirati stražnji trup, tako da konj traži oslonac na žvalu.

Pri tome se mora pripaziti da se tempo ne ubrzava, nego da konj sa stražnjim nogama marljivo kreće u smjer ispod težišta.

Osoba koja lonžira mora znati u pravom trenutku sa tjerajućim i zadržavajućim pomagalima utjecati na konja.

Ako konj pokušava sa napetim leđima podići glavu prema gore protiv žvale, ne smije ga se nižim pričvršćivanjem pomoćnih vođica ili vezanjem između prednjih nogu prisiljavati na dublji naslon. Napetost u leđima se tako ne može riješiti. U tom slučaju preporučuje se pričvršćivanje pomoćnih vođica na srednjoj visini i lonžiranje u sporijem tempu toliko dugo dok konj ne počne spuštati vrat.

Nije dobro u toj fazi školovanja konju pokušavati podići glavu sa vezanjem lonže na vanjski prsten žvale ili preko glave. To blokira aktivan rad leđnih mišića i onemogućava ispravan oslonac.

Ako se mladi konj priviknuo na kretanje po krugu, može ga se postepeno učiti **na pomagala**.

Najčešće su mladi konji previše živahni. Njih se mora smiriti mirnim glasom, s tim da se ne zanemaruju tjerajuća pomagala. Osoba koja lonžira mora strpljivo i smireno djelovati na konja. Gruba pomagala u početnoj fazi konja mogu preplašiti i uzrokovati napetosti.

Mladi konji na lonži nekad reagiraju lijeno, nedovoljno aktivno se kreću prema naprijed. Osoba koja lonžira mora provjeriti pomoćne vođice, i ako je potrebno, promijeniti duljinu ili položaj. Lijene konje treba lonžirati na većem krugu da se opuste.

Prvi cilj školovanja mladog konja na lonži su prijelazi u tri vrste kretanja. Za to se konj mora znati u hodu, kasu i galopu uravnoteženo kretati na krugu.

U daljnjem treningu **prijelazi**, odnosno reakcije na odgovarajuća pomagala, moraju postati osjetljiviji i senzibilniji. Pri tome često ponavljanje pomagala nije potrebno. To će se **strpljenje** u daljnjem treningu isplatiti. Kod mladih konja **tjerajuća pomagala** imaju prednost. Za to služe prijelazi između kasa i galopa, ali i pojačanja i primanja unutar jedne kretnje. Ali i prijelazi od kasa u hod moraju se dobro izvježbati. Pri tome se faza hoda, zbog kraćih pomoćnih vođica, ne smije previše odužiti, jer može doći do smetnji u taktu.

Unutar 1 do 2 tjedna konja se može priviknuti na **laganog jahača**, ali bez da se prekida 2 do 3 puta mjesečno gimnasticiranje na lonži.

Napredak dobrog treninga na lonži kod mladog konja se vidi po povećanju muskulature na stražnjem trupu i po formiranju gornje vratne muskulature.

Lonžiranje naprednih konja

Najprije konj mora dovoljno dugo hodati bez ili sa dugačkim pomoćnim vođicama. Nakon toga vođice se skrate tako da je linija čelo-nos u kasu i galopu malo ispred okomice.

Pomoćne vođice se nikako ne smiju samo zbog komotnosti jahača prekratko vezati.

I kod starijih konja se pomoćne vođice na početku stavljaju isto dugačko, tako da konj ima ravnomjieran oslonac na žvalu. U daljnjem tijeku sata lonžiranja, unutarnja vođica se malo skрати (ca. 2 rupe), da se konja malo postavi unutra.

Kod lonžiranja se mora posebno obratiti pozornost na **težu i lakšu** stranu konja. Ako se konj zabacuje u vratu i plečki prema van, pomoćne vođice moraju se vezati isto dugačko. Eventualno se može vanjska pomoćna vođica malo skratiti.

Ako je konj krut u vratu, pomoćne vođice se vežu isto dugačko i sa primanjem i popuštanjem konja se uči da popusti u tjemenu.

Prekratkog vezanja unutarnje vođice nema uspjeha, jer se konj naslanja na nju i stražnjim trupom ispada za van.

Ako je konj odgovarajuće izvezan, može se početi sa radom u kasu. Mirni i jednakomjerni radni tempo, kao i prijelazi između kasa i galopa razvijaju opuštenost i povećavaju koncentraciju i pažljivost konja. I u zagrijavanju se mora često mijenjati strana.

Znakovi opuštenosti su smiren i zadovoljan pogled konja, dobra aktivnost leđa, zatvorena i opuštena usta, lagano podignuti rep koji se mirno njiše i opušteno frktanje kao znak da je konj psihički opušten.

Daljnje vježbe za poboljšanje opuštenosti je pojačanje i primanje u kasu i galopu. Pojačanja se smiju zahtijevati samo na kratkim dijelovima, znači od nekoliko koraka do pola kruga lonžiranja.

Opuštenost se može postići ako se u trening uključuje rad sa motkama. Na početku je bolje kad su niže da konj može naći odgovarajući tempo i ritam. U daljnjem treningu može ih se podići ili razmak povećati tako da konj mora više podići noge i opustiti leđa.

Ako je konj dovoljno opušten može se poboljšati oslonac i zamah. Osim toga moguće su prve vježbe za **prikupljanje**. Za to konj, osim opuštenog kretanja u taktu, mora imati i tražiti dovoljan oslonac na žvalu. Osoba koja lonžira pri tome sa lonžom drži sigurnu i ravnomjernu povezanost sa konjskim ustima i utječe sa tjerajućim pomagalicama.

Kao prva vježba može raditi povećanje i smanjivanje kruga. Ova vježba služi ne samo za poboljšanje oslonca i zamaha, nego i za poboljšanje postavljanja konja, kao i aktivnost stražnjih nogu. Konj se na krugu koji postaje sve manji mora više nositi i sa stražnjim nogama više kretati u smjeru ispod težišta. Osoba koja lonžira pri tome mora pripaziti da je konj dovoljno postavljen i da prihvaća zadržavajuća i popuštajuća pomagala. Lonža se prema odgovarajućem krugu, sa osjećajem skraćuje odnosno produžuje.

Kod povećanja se mogu raditi **prijelazi** unutar jedne kretnje, ili od kretnje do kretnje, koji kod protočnog konja vode do povećane nosivosti. Konja se pri tome mora trenirati jednako na obje strane. Česti precizni prijelazi između nešto skraćenog kasa i galopa, kao i prijelazi iz hoda u galop poboljšavaju aktivnost stražnjeg trupa.

Prijelazi iz jednog tempa u drugi poboljšavaju zamah i do jedne mjere prikupljenost konja, ako se osjećajno utječe na konja.

Kod povećavanja tempa, osoba koja lonžira može pustiti da se konj nekoliko metara kreće ravno, ako on na usporednoj liniji prati konja. Ovi prijelazi zahtijevaju mekanu povezanost sa konjskim ustima i gipko primanje konja.

Sa tim vježbama mogu se aktivirati stražnje noge, tako da se **tjeme** konja kroz daljnji rad više podigne. Između tih vježbi moraju se ubaciti odmori u hodu kao i vježbe rastezanja.

Vježbe za sjedište na lonži

Lonžiranje je u izobrazbi jahača odlično sredstvo za školovanje sjedišta. Na lonži se kod početnika, kao i kod naprednih jahača mogu poboljšati sjedište, ravnoteža i spretnost. Jahač se na lonži može koncentrirati na sebe, bez da je zauzet sa kontrolom konja. Tako bolje može osjećati pokrete konja i koordinaciju vlastitog tijela.

Općenito, kod lonžiranja za školovanje jahača vrijede ista pravila kao kod lonžiranja za izobrazbu konja. Kod školovanja sjedišta voditelji/treneri moraju se osvrnuti na ovaj odlomak.

Školovanje početnika

Nakon što su se početnici priviknuli na timarenje i druženje s konjem, može se početi s privikavanjem na kretnje konja. Voditelj/trener lonžira konja sa sedlom za voltižiranje bez stremena, ali sa dvije ručke za koje se učenik može držati.

Učenici na sedlu za voltižiranje sjede ravnije na konju nego na sedlu i tako bolje mogu osjetiti njegove pokrete, pa se lakše opuštaju. Učenici ne trebaju paziti ni na što drugo, osim na vlastitu ravnotežu i pravilno sjedište.

Za lonžiranje početnika treba koristiti mirne i poslušne konje sa mekanim kretnjama koje početnik može pratiti. Konj mora biti naučen na lonžiranje sa pomoćnim vođicama.

Tijekom lonžiranja treba više puta promijeniti stranu, zbog ravnomjernog opterećenja na konja i obostranog školovanja učenika.

Trener/voditelj mora paziti da je krug kod lonžiranja uvijek dosta velik.

Hodanje sa lonžom ravno i premještanje kruga lonžiranja treba se često ponavljati da bi se učenici priviknuli na jahanje na ravno i na jahanje u zavoju.

Učenici se trebaju često izmjenjivati, i svaki učenik može dobiti drugačiji zadatak, prema tome koliko se osjeća sigurno i opušteno.

Nakon što je učenik savladao izvođenje različitih vježbi zagrijavanja u hodu, može vježbati sjedeći kas, prvo sa i onda bez držanja.

Nakon toga vježba se lagani kas, i promjene između laganog, sjedećeg i polusjedećeg kasa sa sedlom. Ako je jahač dosta siguran može se vježbati jahanje bez stremena.

Tjerajuća i zaustavljajuća pomagala konju na početku daje voditelj/trener. U daljnjem školovanju učenik preuzima davanje tjerajućih i zaustavljajućih pomagala, tako da se konj na lonži kreće kontrolirano kroz voditelja/trenera, ali prihvaća jahačeva pomagala.

Jahač tako može razviti osjećaj za kretanje konja i vježbati davanje pomagala.

Voditelj/ trener odlučuje koliko je sati potrebno odraditi na lonži prije nego što je učenik spreman na trening u skupini.

Kada učenik već neko vrijeme uspješno kasa, može se ga ponovno vratiti na lonžu, kako bi probao galop. Voditelj/trener može nekoliko puta ponoviti uvježbavanje galopa na lonži, dok ne bude siguran da je učenik savladao strah i može galopirati samostalno.

Prvi samostalni galop mora biti u dvorani ili malome manježu u otvorenom.

Vježbe za sjedište za napredne jahače

Kod ispravljanja i poboljšanja sjedišta **naprednih** jahača mora se pripaziti da je konj u leđima opušten. Konj koji u leđima nije dovoljno opušten će jahačeve probleme u sjedištu pogoršati.

Ima niz vježbi bez ili sa konjem koje poboljšavaju osjećaj za pokret i koordinaciju što vodi do opuštenog izbalansiranog sjedišta.

Kod izvađanja pojedinih vježbi ne smije se pretjerano forsirati rastezanje nogu, jer to može blokirati zdjelicu.

Kod jahanja bez stremena nije dobro kad se od jahača zahtjeva da drži ruke kao da ima vođice ili noge kao da ima stremene, jer se pri tom položaju koristiti druge mišiće nego kad ima mekanu povezanost sa konjskim ustima. Isto tako zatezanje vrha stopala prema gore, bez stremena vodi do toga da noga postane čvrsta i sjedište jahača nemirno.

Ako se lonžira bez stremena, noga i vrh stopala moraju opušteno „visjeti“. Lagano podizanje stopala je moguće ako jahač u kuku opušten.

Jahanje u lakom stavu najprije sa tri točke, kasnije i sa dvije točke (sa dovoljno skraćenim stremenima) dobra je vježba, koja u relativno kratko vrijeme vodi do **povećane elastičnosti** jahačevog sjedišta.

Oprečne vježbe na lonži omogućuju da jahač osjeti koji je u tom trenutku za njega optimalan položaj u sedlu. Kod toga se jahač u hodu, kasu i galopu naginje toliko naprijed, nazad, na lijevu ili desnu stranu dok može držati ravnotežu. Zbog ekstremnog opterećenja u različitim situacijama jahač lakše može naći svoje optimalno držanje.

Samo ako jahač osjeća što se pod njim događa i svjesno osjeća kretanje konja, može sjedište, listove i ruke upotrebljavati kao **podršku**, a ne kao smetnju **kretanja konja**.

Osjećaj za kretanje konja jahač može razviti tako da zatvoriti oči i u hodu, kasu i galopu kaže kada konj podiže prednju ili zadnju, lijevu ili desnu nogu. Kod te vježbe ima mnogo mogućnosti variranja. Cilj svih vježbi mora biti da se postane svjestan kretanja konja.

Vježbe za poboljšanje sjedišta jahača

1. **Stav jockey-a:** neka jahač podigne visoko koljena – kao da ima kratke stremene poput jockey-a. Na taj će način osjetiti položaj zdjelice i sjednih kostiju. Kad ispruži nogu bitno je da zadrži taj osjećaj dubokog kontakta sedla i sjednih kostiju. To je moguće postići samo ako je noga opuštена i ne pretjeruje sa istezanjem. Što više pokušava aktivno ispružiti nogu, više će se podići od sedla. Samo noga koja opuštено visi u pravilnom položaju omogućava dobar, duboki kontakt zdjelice sa sedlom.
2. **Vožnja bicikla:** Za početak ove vježbe potrebno je malo hrabrosti, ali čini se teže nego što je. Stopalo i list neka vise opuštено dok sa koljenima jahač pokušava kružiti u malim krugovima. Za početak, vježba se izvodi samo sa jednom nogom, a tek onda sa obje – poput vožnje bicikla. Bitno je da se u ovoj vježbi aktivno miče bedro, a ne stopalo. Ova vježba zahtijeva srednju poziciju zdjelice i dobru ravnotežu gornjeg dijela tijela jer se jahač mora prilagoditi kretanjama konja bez da se pomaže nogama. Svatko tko je uspio ovu vježbu izvesti u kasu i galopu našao je srednju poziciju zdjelice.
3. **Zatezanje kolana:** Neka jahač stavi jedno koljeno ispred sedla kao da želi stegnuti kolan, dok to radi ne smije promijeniti položaj gornjeg dijela tijela. Druga noga neka ostane opuštена u svom položaju. Cilj vježbe je: izvesti vježbu sa istom lakoćom i sa desnom i lijevom nogom, a da pri tom jahač ne kompenzira svoju ravnotežu mijenjanjem položaja gornjeg dijela tijela (ovi detalji mogu vam pojasniti probleme koje jahač ima inače pri jahanju). Vježba se može izvesti i u kasu i u galopu.

Vježbe za gornji dio tijela i glavu

- a) **Potapšati konja po vratu:** Sa desnom rukom potapšati lijevu stranu vrata konja, ali tako da ta kretanja dođe iz prsnog koša, a ne iz zdjelice (jahač ne smije prebaciti težinu na drugu stranu). Ova kretanja mobilizira cijeli prsni koš (prsni koš se savija i rotira). Neka učenik ostavi ruku na vratu i npr svaki put kad sjedne u sedlo pri lakom jahanju jače pritisne s rukom vrat konja.
- b) **Potapšati konja po sapima:** Kako bi poboljšali rotaciju na jednu stranu, neka jahač stavi jednu ruku na sapi konja, a drugu ostavi ispred sebe na vratu konja (zdjelica ostaje u svom položaju, ne rotira se). Kretanje konja jahač mora amortizirati sa svojom rukom na sapima (pogled je prema sapima konja)
- c) **Rotacija gornjeg dijela tijela:** Neka jahač uzme bič u obje ruke i nasloni ga na glavu (ruke su u U poziciji). Ruke moraju biti na istoj razini. Ako je jedna ruka uvijek niža od druge znači da gornji dio tijela nije izravnat. U ovom položaju možete probati nasloniti se lijevo i desno ili okretati se lijevo-desno (ruke moraju ostati na istoj razini, a kretanje mora biti tečno, jednako i polako izvedeno na obje strane)
- d) **Lako jahanje i sjedeći kas:** Naizmjenično jahanje u sjedećem i lakom jahanju (sa i bez stremena) poboljšava ravnotežu i osjećaj za kretanje gornjeg dijela tijela.

Vježbe za ruke

- a) **Ruke na sedlo:** vježba se izvodi u kasu, u lakom jahanju. Jahaču je jedna ruka na prednjem unkašu sedla, a druga na stražnjem. Na taj način se rame (ono koje je u prednjem položaju) i prsni mišići istežu. Obratiti pozornost da jahačev gornji dio tijela ostane uspravan.

- b) **Lopta u rukama:** Jahač ima u rukama imaginarnu (u ravnini ramena) veliku loptu – tako da se vrhovi prstiju samo dodiruju. Kad se imaginarna lopta napuni zrakom prsti gube kontak, a ruke i ramena se šire; kako bi istisnuo opet zrak iz lopte, jahač ju mora pritisnuti sa rukama. Tijekom ove vježbe, potrebno je obratiti pažnju da jahač ostane uspravan, a da pri tom i dalje opušteno pratiti kretanje konja sa zdjelicom. Ovu vježbu je lakše izvesti prvo u hodu i u kasu pri lakom jahanju. Poslje se vježba može izvesti i u sjedećem kasu ili tijekom jahanja prijelaza (npr krećemo kasom kada pritišćemo loptu, a kad želimo prijelaz u hod puštamo zrak u imaginarnu loptu).

Vježbe za noge

- a) **Zagrliti vrat konja:** ova vježba je dobra i za gornji dio tijela i za istežanje stražnje lože mišića noge. Kad zagrlimo konja oko vrata, položaj noge mora ostati pravilan. Kad se jahač vraća nazad u sedlo, važno je da se podupre konju o vrat kako bi se izbjegle eventualne ozljede leđa.
- b) **Istežanje bedrenih mišića:** jahač mora jedno koljeno podići visoko gore dok drugu nogu drži za skočni zglob i povuče prema sebi. Zdjelica mora ostati u sredini sedla, a gornji dio tijela uspravan.
- c) **Vožnja bicikla:** ova vježba je već opisana na početku. Poboljšava se koordinacija i ravnoteža. Svatko tko može izvesti ovu vježbu sposoban je i pravilno postaviti noge uz konja.

10. DRESURNO JAHANJE

10.1. Osnovni ciljevi



Slika 74. Prikaz konja u piaffu

- Konj u svakom načinu kretanja i svakom elementu koji izvodi, mora **aktivno ići prema naprijed**, s lakoćom prihvaćati signale jahačevih listova, ruku i sjedišta i odgovarati na njih. To je kombinacija energičnog kretanja i psihičke volje za kretanjem. Ako konj ne ide dovoljno prema naprijed, nedostaje mu impuls, zamah, potisak, energičnost. Konj mora stalno, čak i kad stoji, pokazivati želju za radom, kretati prema naprijed i odgovarati i na najmanji signal jahača. To bismo mogli nazvati **poslušnošću**, a u izravnoj je vezi s psihičkim stanjem konja, povjerenjem i suradništvom. Iz toga proizlazi aktivnost svih dijelova tijela, u svim načinima kretanja. A samo dobra aktivnost usmjerava energiju u željenom smjeru, stvara tempo i ujednačen ritam.
- **OPUŠTENOST I ELASTIČNOST** konja - princip povezan s kretanjem prema naprijed i poslušnošću. Postiže se nizom vježbi za opuštanje, koje se izvode u zagrijavanju na svakom treningu, pri čemu se konj mora zagrijati i razgibati doslovce od nosa do repa, uzdužno i bočno. Kao i ljudi, konji su ljevaci ili dešnjaci, tj. imaju svoju dražu, spretniju, razgibaniju stranu i na toj su strani pokreti slobodniji. Cilj je treninga izjednačiti obje strane, postići **izravnost**. Konj se uspješno opustio i razgibao kad je **zaobljen u pokretima**, voljno, mekano i cijelim tijelom prihvaća **savijanja**, dobro se oslanja na vanjsku stranu, na obje strane podjednako. S dobro razgibanim i opuštenim konjem, postići ćemo i njegovu **rastezljivost**, a time i sposobnost kontrole duljine i visine koraka, što nema veze s brzinom.
- Ako su ta dva principa postignuta, treći će doći sam - konj će biti u stalnom, ali mekanom **kontaktu** i osloncu (naslonu). **OSLONAC (naslon)** rezultat je cjelokupnog odnosa jahačevih ruku, sjedišta i listova s aktivnim, impulzivnim, opuštenim konjem koji ide rado prema naprijed iz stražnjega trupa i tako produktivno, poslušno i energično stvara, prihvaća i vraća energiju koju je potaknuo jahač.

Energetski krug počinje u stražnjim nogama konja, putuje preko leđa konja u prednji trup, vrat, preko žvale i vođica dolazi u jahačeve ruke, a preko sjedišta i listova vraća se u stražnji trup konja. Ako na bilo kojem dijelu puta energija nailazi na prepreku (ukočena leđa, grube ili nemirne ruke, neaktivni listovi...), krug se prekida, konj „visi na ruci“, podiže glavu, prestaje ići prema naprijed, postaje ukočen... Konja moramo vježbama **postaviti na stražnji trup**, aktivirati mu i podvući stražnje noge. Na taj način olakšat ćemo mu prednji trup koji postaje lagan i pokretljiv u svim smjerovima, dobiva **RAVNOTEŽU i SAMONOSIVOST**. Samo tako postavljen, konj se može kretati slobodno i rasterećeno u ravnoteži, i time ćemo ostvariti osnovni cilj.

- **PRIKUPLJENOST.** Stupanj prikupljenosti ovisi o stupnju treninga, (manji je na početku i na kraju treninga jer je konju prikupljenost naporna), i, dakako, o iskustvu konja. Od mladoga konja ne smijemo tražiti visok stupanj prikupljenosti jer mu tijelo za to još nije spremno. Iz pravilne prikupljenosti nastaju sve odlike kojima težimo: impulzivnost, snaga akcije, energičnost, izdašnost, kretanje prema naprijed. Krug se zatvara.

10.2. Dresurni jahač

Psihološki aspekt: U dresuri je zajedništvo jahača i konja posebice vidljivo, jer jahač i konj, komuniciraju pri svakom pokretu, a njihov odnos postaje maksimalno istančan. Posebno su uočljivi trenuci u kojima je jahač izgubio samopouzdanje ili koncentraciju. Jahača, koji se ozbiljno i uspješno želi prihvatiti dresure, moraju resiti izuzetne vrline:

samokritičnost

strpljenje

mirnoća

koncentracija

discipliniranost

samokontrola

samosvijest

samopouzdanje

upornost

iskrena svijest o tome da je dobrobit konja uistinu na prvome mjestu!

Tjelesne sposobnosti: **Konstitucija** (nije toliko važna za uspješnu koordinaciju pokreta i komunikaciju s konjem, koliko za estetski doživljaj)

kondicija

proporcionalnost prema konju

Ostali presudni čimbenici:

vrijeme

teorijsko i praktično znanje

promatranje i učenje

svijest o vlastitom stupnju znanja i mogućnosti

osjećaj za prostor

pomoć trenera

talent

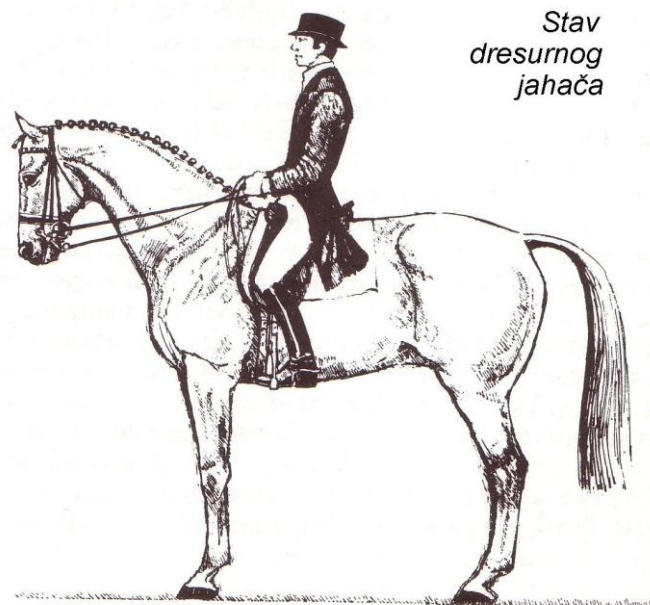
interes

novac

10.3. Stav jahača (str. 42)

Sjedište, listovi i ruke jahača presudni su u dresurnom radu. Svaki pokret koji konj izvodi rezultat je interakcije jahačevih pomagala. Bez obzira na to koji element izvodi, u kojoj vrsti kretanja i koliko su teški prijelazi, cilj je da se upotreba listova, sjedišta i ruku vidi što manje, te da se promatraču čini kao da konj sve izvodi sam.

Jahač mora sjediti ravno i uspravno u sedlu, s dobrom ravnotežom.

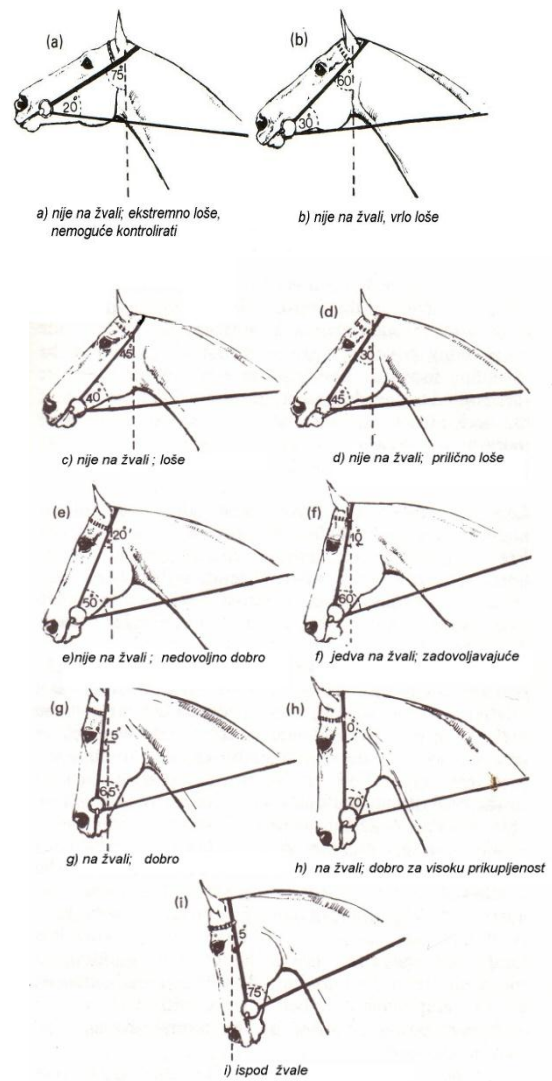
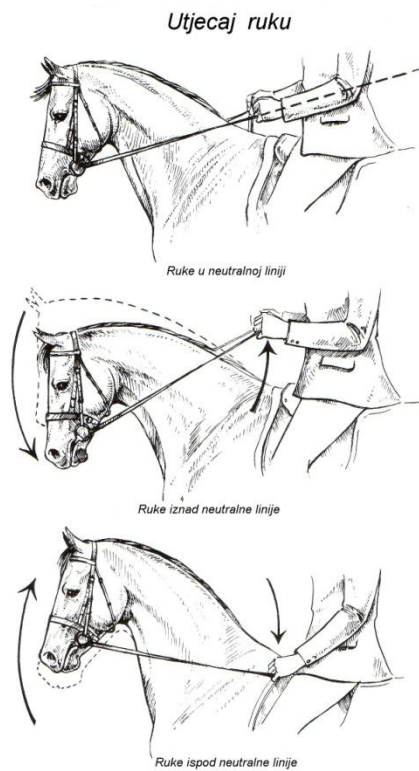


Slika 75. Prikaz osnovnih linija stava jahača

1. rame – kuk – peta
2. šaka – koljeno – prsti
3. lakat – šaka – žvala

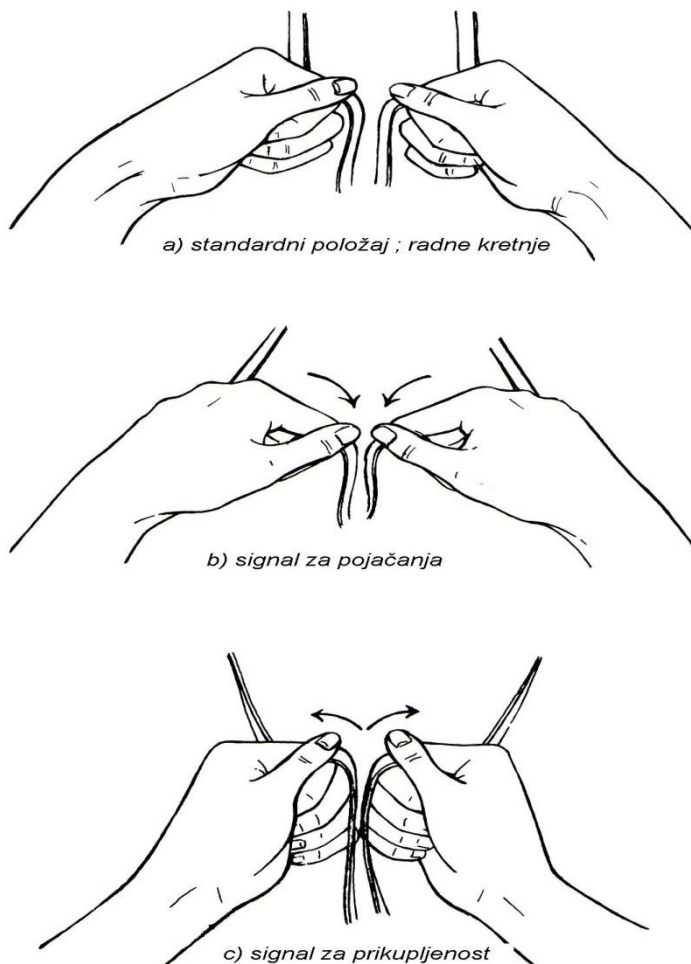
Noge i listovi "vise" uz konja bez grča i pritiska u bilo kojem dijelu. Koljena moraju biti opuštena i pokretna u svakom trenutku koraka, ne smiju biti čvrsto stisnuta uz konja. Trebaju stajati što je niže moguće sa stabilnim osloncem stopalam prema zemlji. Ako se koljena podižu, jahač dobiva posve pogrešno, tzv. stolac-sjedište. Nogu treba produljiti, za što nije dovoljno saviti je prema natrag u koljenu, već pomaknuti i produljiti iz kuka.

Neravna leđa redovito za posljedicu imaju ukočene plečke i ramena, a time i nestabilne i neosjetljive šake.



Slika 76. Prikaz utjecaj ruku

Položaj šaka jedan je od najvažnijih elemenata u dresurnoj komunikaciji između jahača i konja. Jahač mora razviti sposobnost upotrebe ruku, posebice šaka, kao samostalnih dijelova tijela, neovisnih o kretanju ostatka tijela i neovisnih jedne o drugoj. Također je važno steći pravilan osjećaj, naučiti stvarati stabilan, podržavajući kontakt vanjskom rukom bez obzira na to što radi unutarnja, a da pritom obje izgledaju iste. Rad rukom ne smije biti uočljiv i naglašen, to su istančani pokreti šakama. Često su prenaplašeni i grubi pa ometaju konja, a najčešće su posljedica ukočenih ramena i gornjeg dijela jahačevih leđa. Šake, koje su položene previsoko, često su nestabilne i uzrokuju podvlačenje glave konja ispod okomice.



Slika 77. Prikaz utjecaja položaja šaka

10.4. Jahalište

Jahalište je prostor za treninge i natjecanja, a može biti pravokutnog, kružnog ili nepravilnog oblika.

Vrste jahališta:

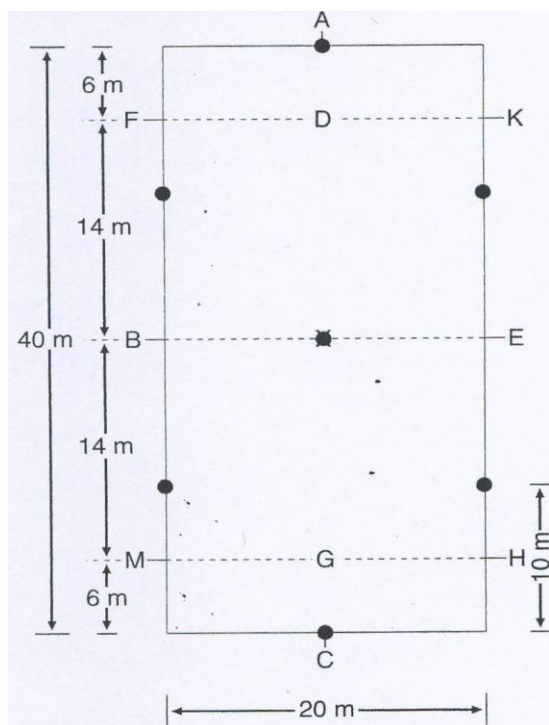
- otvoreno
- natkrivo
- zatvoreno (dvorana)

Vrste jahališta prema sastavu podloge:

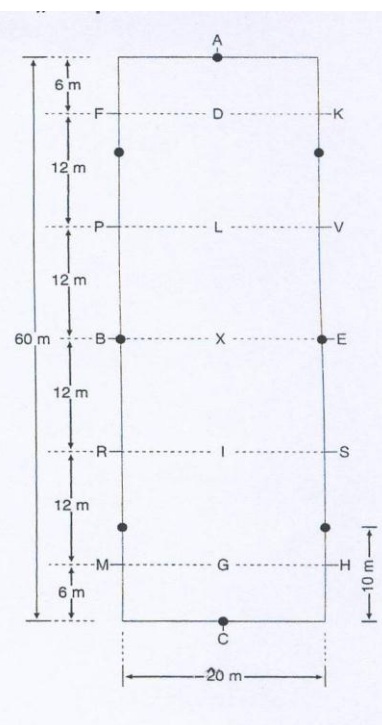
- pješčano
- travnato

DRESURNO JAHALIŠTE (MANJEŽ) KLASIČNOG OBLIKA – 20x40 ili 20x60 m

Dresurno jahalište 20 x 40 m



Dresurno jahalište 20 x 60 m



Slika 78. Prikaz oblika dresurnih jahališta

Upotreba prostora jahališta:

JAHANJE U PROSTORU 20 X 60 m - po cijelom prostoru

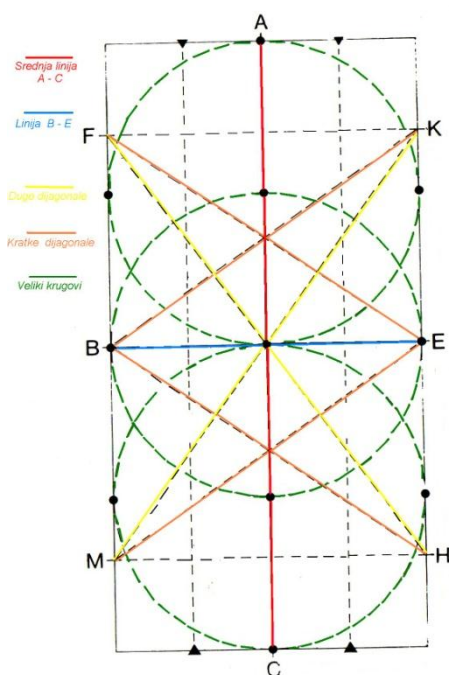
- na 3 velika kruga
- na dvije polovine
- na 3 kvadranta (četvrtine kruga)

PROSTOR 20 x 40 m

- po cijelom prostoru
- na 2 velika kruga
- na 2 kvadranta (četvrtine kruga)

JAHANJE U VELIKOM KRUGU promjera 20 m – nedostatak je treninga u krugu u tome što je konj uglavnom savijen i nema dugih staza za izravnjanje; pa jahanje u krugu treba kombinirati s treninzima na ravnim stazama.

Ako se koriste samo dijelovi prostora jahališta, preporučuje se u treningu prelaziti s jednog dijela prostora na drugi, nekoliko puta promijeniti smjer kretanja, tj. vježbe izvoditi na lijevu i na desnu stranu (ruku). Koliko puta i kada ćemo to raditi, ovisi o cilju koji vježbama želimo postići.



10.5. Osnovne linije dresurnog parkura

dvije duge staze

dvije kratke staze

srednja linija A - C

srednja linija B - E

dvije duge dijagonale M – K, H - F

četiri kratke dijagonale H - B, M - E, K - B, F - E

četrvtine linije

veliki krugovi

Slika 79. Prikaz osnovnih linija dresurnog parkura

10.6. Figure u jahalištu

Osnovne figure u jahalištu:

- ravne linije i zavoji
- kutovi
- veliki krug
- promjena u krugu
- promjena iz kruga
- mali krug
- nalijevo i nadesno natrag
- osmica
- polukrugovi
- spirala
- promjena na dijagonali, duga i kratka
- promjena na srednjoj stazi, duga i kratka
- pola dijagonale
- dvostruka kratka dijagonala
- serpentina sa 3 i više zavoja
- krivulje

Figure u jahanju na velikom krugu :

- promjena u krugu
- promjena iz kruga
- nalijevo i nadesno natrag, van i unutra
- mali krugovi van i unutra
- osmica
- promjene dimenzija kruga
- izravnanje kroz sredinu
- zvijezda

10.6.1. Ravne linije i zavoji - Sav rad u dresurnom jahanju podijeljen je u dvije osnovne skupine: RAVNE LINIJE i ZAVOJI.

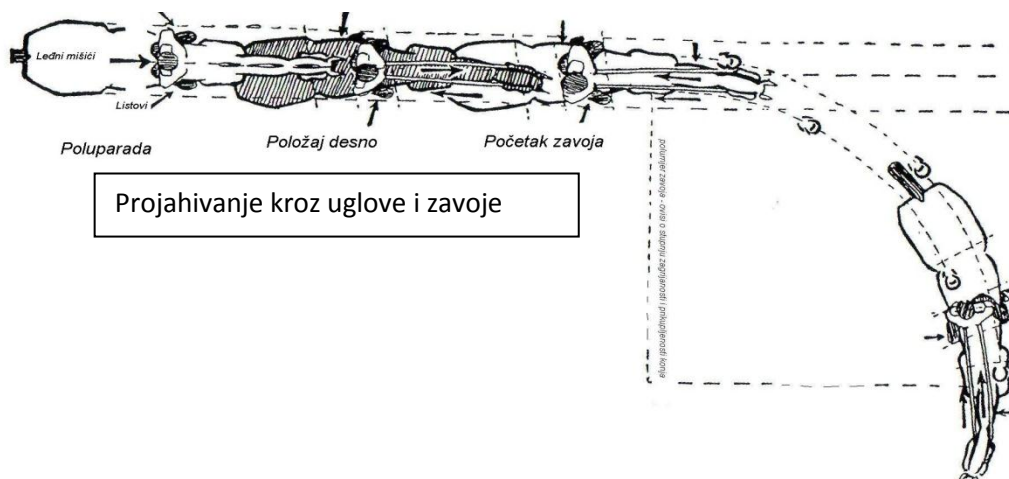
Sve figure u jahalištu sastoje se od ravnih ili savijenih dijelova. U svim vrstama kretanja, na ravnim linijama, konj mora biti izravan, a u zavojima savijen po pravcu kretanja.

10.6.2. Uglovi – također se smatraju zavojima, projahuju se sa savijenim konjem, a dubina projahivanja (intenzitet savijenosti) ovisi o stupnju ujanosti, zagrijanosti i prikupljenosti konja.

Pravilno jahanje figura ili dijelova figura na savijenim linijama

U svim slučajevima, osim kad se izvode bočna kretanja, stražnja kopita moraju se kretati po istoj liniji kao i prednja. U zavojima i krugovima postoji opasnost da konj „ispada“ plečkom ili sapima. Takve se pogreške strogo ocjenjuju jer su znak pogrešaka osnovnog rada.

Proces savijanja počinje bočnim djelovanjem unutrašnjeg lista po kolanu, koji traži da se konj od njega odmakne prema vanjskoj ruci, dok unutrašnja ruka meko otvara put. Kontakt u obje ruke mora ostati lagan i konj ne smije „visiti na ruci“.



Slika 80. Prikaz ispravnog projahivanja kroz uglova i zavoja

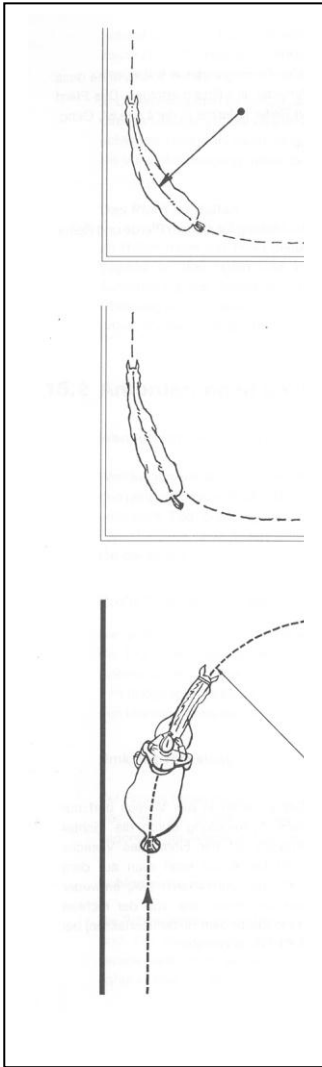
Da bi se konj savio oko unutarnjeg lista, treba rastegnuti cijelu svoju vanjsku stranu tijela. Puno mu je lakše saviti samo vrat, i to je najčešći problem i pogreška prilikom savijanja, a najčešći je uzrok savijanje pomoću unutarnje vođice. Konja treba savijati tako da se postavi između unutarnjeg lista i vanjske ruke. Povlačenjem unutarnje vođice, ometamo konja u kretanju, pada na prednji trup, okreće glavu, savija previše vrat, a ramena mu ostaju ukočena i ravna. Često može „pobjeći van“ na suprotnu stranu jer nije pravilno naslonjen na vanjsku vođicu. Istodobno, pasivnim vanjskim listom, iza kolana, sprečavamo sapi da pobjegnu izvan linije kruga.

Ramena jahača moraju biti u istoj ravnini s ramenima konja, tj. vanjsko rame treba biti malo otraga. Na unutarnjoj sjedećoj kosti malo je više težine, ali to nipošto ne znači da jahač zanosi sjedište ili visi na unutrašnju stranu.

Da je konj ispravno postavljen, dokazuje vježba u kojoj možemo lagano ispustiti unutarnju vođicu, konj ostaje savijen, a ramena se ne okreću prema van. Dobra je vježba spiralno smanjivanje kruga od 20 metara na manje, pa opet prema van, odmicanjem od unutarnjeg lista.

Najčešći problemi i pogreške

- Konj je savijen u vratu, ali ne i u tijelu, nekontrolirano se odmiče prema van. Najčešća je pogreška **previše savijenosti u vratu**, a premalo oko unutarnjeg lista. Nastaje prejakim povlačenjem unutarnje vođice. U tom slučaju treba aktivirati vanjsku vođicu, smanjiti aktivnost unutarnje i obratiti pažnju na ramena jahača koja, najčešće, ne prate ramena konja.
- Ako konj „**visi**“ **na unutarnjoj vođici**, ne savija se i nije lagan na ruci, također je rješenje u aktiviranju unutarnjeg lista, uz slabo povlačenje unutarnje vođice.
- **Konj se savija prema van** – Često je uzrok jahač koji opterećuje vanjsku stranu ili visi prema van, ali je najčešće riječ o prejakoj upotrebi vanjske vođice i preslabom unutarnjem listu. Treba poravnati ramena s ramenima konja, aktivirati unutarnji list, i tako savijenog konja, dočekati u vanjskoj ruci, ne povlačeći je, ako konja nismo listom dovoljno odmaknuli.
- **Ubrzavanje** – U krugu i prilikom promjene smjera ne smije biti nikakve promjene tempa, konj mora ostati uravnotežen s istim ritmom.
- Kada konj izgubi ravnotežu, ritam se mijenja i najčešće ubrzava. Kontrola brzine najvažnija je u održavanju ravnoteže. Zato pri gubitku ravnoteže, konja treba usporiti. Ako neuravnoteženom konju dodajem impuls, tj. ubrzavamo ga, konj pada na prednji trup. Za ponovno postizanje ravnoteže treba usporiti i jahati uz više polustoja.
- **Sapi „ispadaju“ izvan kruga** – Ako je konju jedna strana nerazgibana i tvrda, izbjegavat će podvlačenje noge s te strane pod sebe, zanoseći stražnji trup na mekšu stranu. U tom slučaju treba aktivirati vanjski list iza kolana, uz pretpostavku da konj zna odgovarati na njega. Da bismo to uvježbali, na ravnoj stazi uz ogradu zatražimo od konja da odmakne sapi prema unutra, dok je prednji trup izravnat na stazi. Tek kada konj nauči reagirati na vanjski list odmicanjem sapi, možemo očekivati da će u krugovima i zavojima list iza kolana moći spriječiti sapi da „ispadnu“ sa staze.
- **Sapi „upadaju“ prema unutra** – Prenaglašena reakcija na vanjski list. Treba jahati s oba lista više prema naprijed, ali vanjskim bliže kolanu.
- Konj **gubi aktivnost** – Treba pojačati reakciju na unutarnji list. Često je uzrok premali krug, neodgovarajući stupnju zagrijanosti konja, pa treba pokušati na većem krugu i u blažim zavojima.



Slika 81. - Pravilno projahivanje uz uglove:

- kategorija A $r = 4 \text{ m}$
- kategorija L i LM $r = 3,5 \text{ m}$
- kategorija M i S $r = 3 \text{ m}$
- srednji kas, srednji i kontragalop $r = 5 \text{ m}$

- Nepravilno projahivanje uz uglove:

- stražnji dio trupa konja bježi prema van

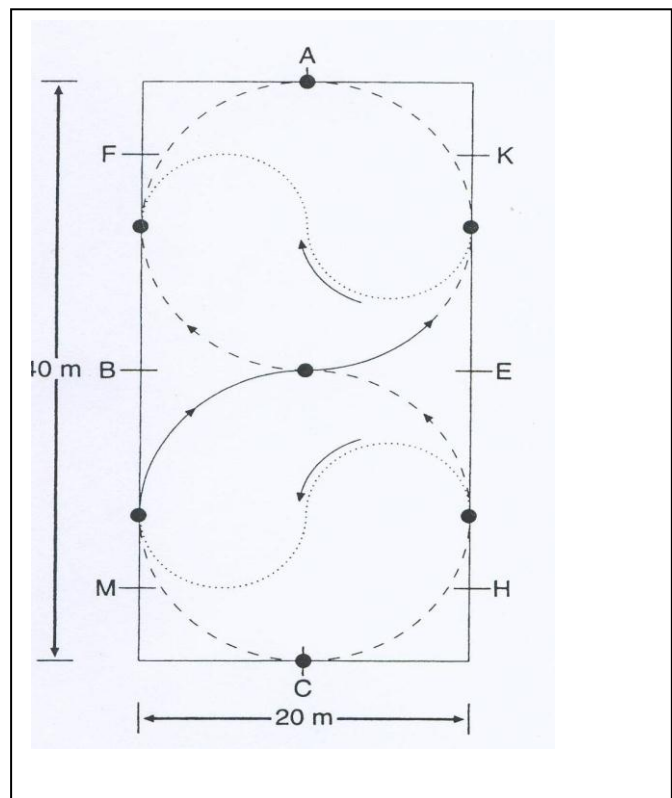
- Zavoji:

- kategorija A $r = 4 \text{ m}$
- kategorija L i LM $r = 3,5 \text{ m}$
- kategorija M i S $r = 3 \text{ m}$

10.6.3. Krugovi i polukrugovi

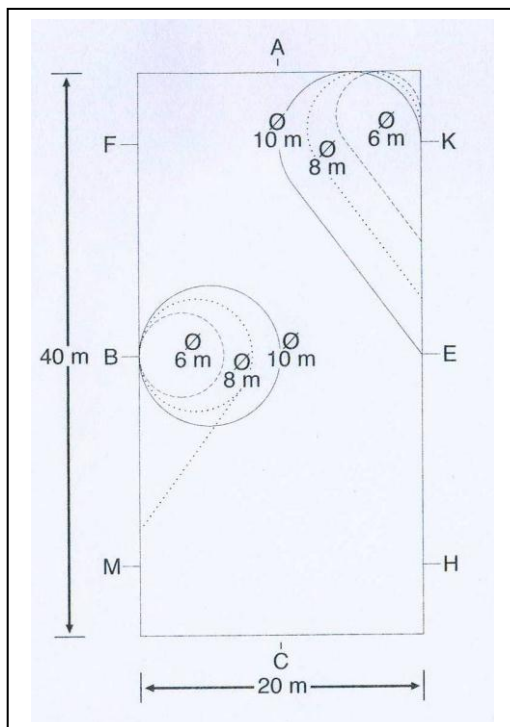
Slika 82. Veliki krug – uvijek je promjer 20 m. Tri su osnovna velika kruga: na slovu C, na slovu A, te srednji veliki krug koji dodiruje slova B i E, a središte mu je X.

- točke kruga
- veliki krug
- promjena u krugu
- _____ promjena iz kruga



Promjena u krugu - Pri promjenama iz kruga i u krugu, konja treba prije promjene smjera na trenutak izravnati, a onda svinuti i krenuti u novome smjeru - u velikom krugu u obliku slova S, s jednakim ulaznim i izlaznim zavojem i promjenom u središtu velikoga kruga.

Promjena iz kruga – u obliku slova S, promjena iz jednog u drugi veliki krug.



Slika 83. - Mali krug – Može se izvoditi na bilo kojem mjestu u jahalištu, a promjer ovisi o stupnju ujanosti, zagrijanosti i prikupljenosti konja: od 10 m u lakšim, do 6 m u najtežim kategorijama. Služi za postizanje ispravne postavljivosti konja u zavoju, ravnoteže, samonosivosti, aktivnosti.

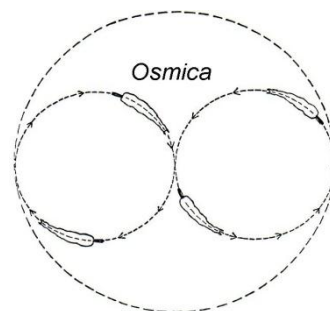
- **Nalijevo i nadesno natrag** – Vrijede ista pravila za promjer kao i kod maloga kruga, a ista je i svrha vježbe. Sastoji se od polukruga i ravnog pravca izlaska na stazu u suprotnom smjeru.

Nalijevo ili nadesno natrag i mali krug izvode se u:
promjeru 10 m u kategorijama E i A

promjeru 8 m u kategorijama L, LM

promjeru 6 m u kategorijama M i većima

Slika 84. Osmica – Sastoji se od dva mala kruga jednake veličine, spojena u sredini. Krugovi se projahuju zaobljeno, u trenutku prijelaza na drugi krug veoma je kratak period izravnanja, slijedi savijanje na drugom krugu.



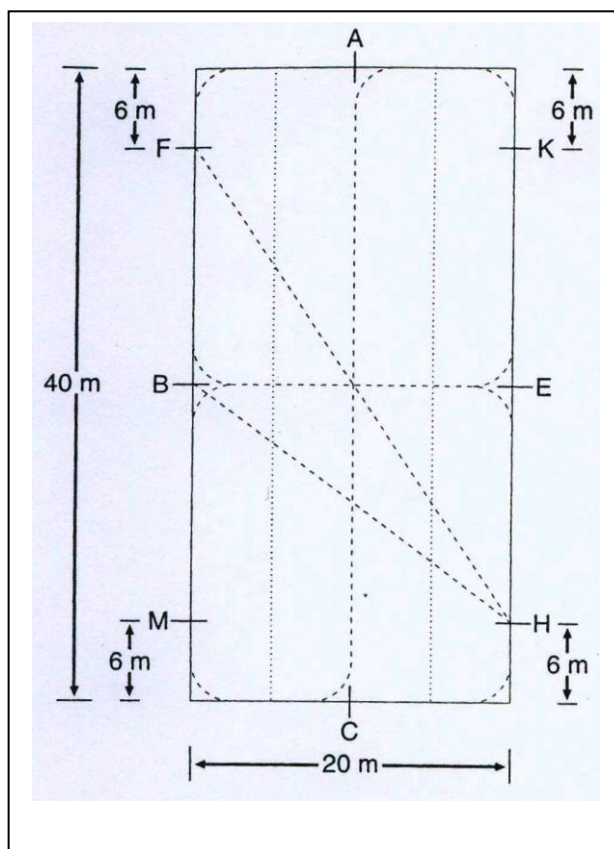
Polukrugovi – Bez obzira na to je li riječ o velikom ili malom krugu, a mogu se izvoditi i polukrugovi istih veličina, konj kroz polukrug mora biti ispravno savijen. **Polukrugovi** mogu biti različitih veličina: to je pola velikog ili malog kruga na zadanome mjestu. Često su u testovima povezana dva polukruga - npr. na B polukrug u lijevo 10 m, X polukrug u desno 10 m, kako bi se promjenom pravca provjerilo je li konj podjednako mekan i savitljiv na obje strane i je li ostao u ravnoteži.

Spirala nije sastavni dio testova, ali je dobra vježba za održavanje ravnoteže i aktivnosti konja, kroz postupno smanjivanje kruga do najmanje 6 m i ponovno postupno vraćanje na veći krug.

10.6.4. Ravne linije, dijagonale

Pravilno projahivanje ravnih linija

Konj je izravan kad njegove stražnje noge prate tragove prednjih nogu na ravnoj liniji. Kako bi konj mogao biti izravan tijekom rada, treba biti opušten, imati jednaki oslonac na obje strane žvale i jednako prihvaćati jahačeva pomagala s obje strane. Ako konj bilo kojim dijelom tijela ne prati ravnu liniju, nije pravilno izravan. Potpunu izravanost često je teže postići nego pravilnu savijenost. Tijelo konja teže je naprijed nego otraga, zato često postoji opasnost da se tijekom rada na ravnoj stazi uz ogradu, "zalijepi" vanjskim ramenom uz ogradu. Tako je njegova unutarnja stražnja noga uvijek malo unutra u odnosu s linijom kojom se kreće unutarnja prednja noga. To je najčešće u galopu na ravnoj liniji uz ogradu. Zato ravne staze i izravanost konja treba često vježbati nekoliko metara od ograde i na srednjoj liniji.



Slika 85. - Promjena po dijagonali, duga i kratka - Sve dijagonale sastoje se od tri dijela (elementi za ocjenjivanje): ulazni zavoj, ravna linija i izlazni zavoj. Sva tri dijela moraju se ispravno projahati.

- **Promjena po srednjoj stazi, duga i kratka** – Vrijede ista pravila kao za dijagonale, ali je izravanost konja na srednjoj liniji teže postići nego izravanost po dijagonali. Može se izvoditi po dugoj srednjoj liniji A – C ili po kratkoj stazi B – E.

A - C, C - A promjena po srednjoj liniji

F - H, H - F promjena po dugoj dijagonali

H - B, B - H promjena po kratkoj dijagonali

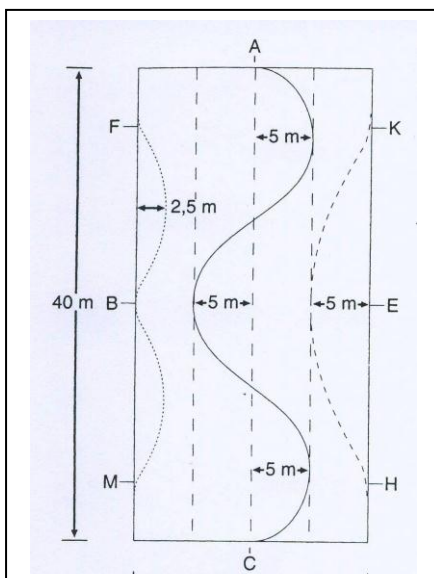
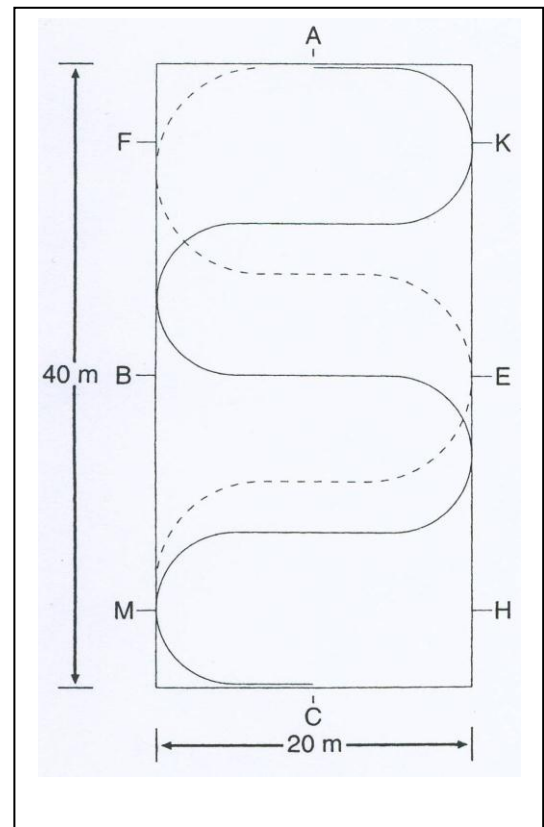
- **Polu dijagonale** – U nekim se vježbama može koristiti prva (do X) ili druga (od X) polovica dijagonale, pri čemu je važno da se dijagonalni dio vježbe ispravno izravna.

- **Dvostruka kratka dijagonala** – npr. H – B – K ili M – E – F, teža je vježba, a sastoji se od ulaznog zavoja, prve ravne linije, srednjeg zavoja, druge ravne linije i izlaznog zavoja. Na ravnim linijama konj mora biti izravan, a u zavojima savijen.

10. 6.5. Serpentine i krivulje

Slika 86. Serpentina⁵ se sastoji od nekoliko polukrugova povezanih ravnom stazom. Konj mora biti usporedan s kratkom stazom kad prelazi srednju stazu. Duljina je ravne staze koja povezuje polukrugove promjenjiva, ovisno o promjeru polukrugova. Kod serpentine se promjene noge, kretanja, jednostavna ili leteća promjena galopa, izvode pri prelasku srednje staze. Kroza zavoje serpentine konj mora biti ispravno savijen, a na ravnoj stazi izravan.

- serpentina s tri zavoja
 _____ serpentina s četiri zavoja



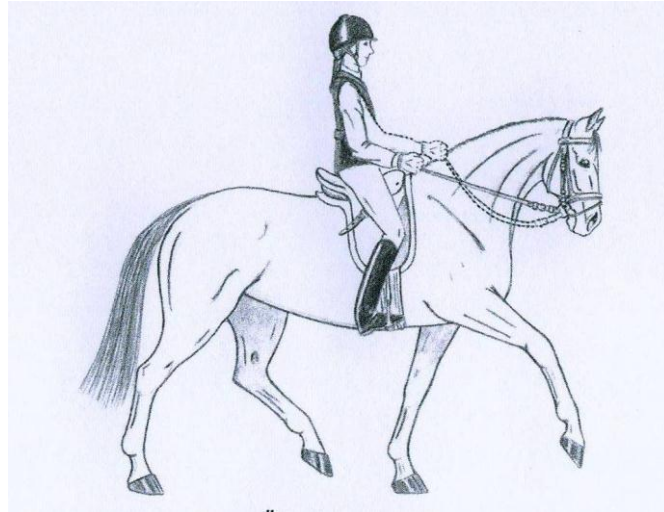
Slika 87. Krivulje mogu biti jednostruke (jednostavne) ili dvostruke, a sastoje se od 3 ili više zavoja. Konj u svakom zavoju krivulje mora biti ispravno savijen. Može se izvoditi na dugoj stazi i na srednjoj liniji.

- _____ krivulja na srednjoj liniji s tri zavoja
 - - - - - jednostruka krivulja
 dvostruka krivulja

⁵ Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 410, str. 12; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft, str. 16

10.6.6. Pružanje (davanje) ruku⁶

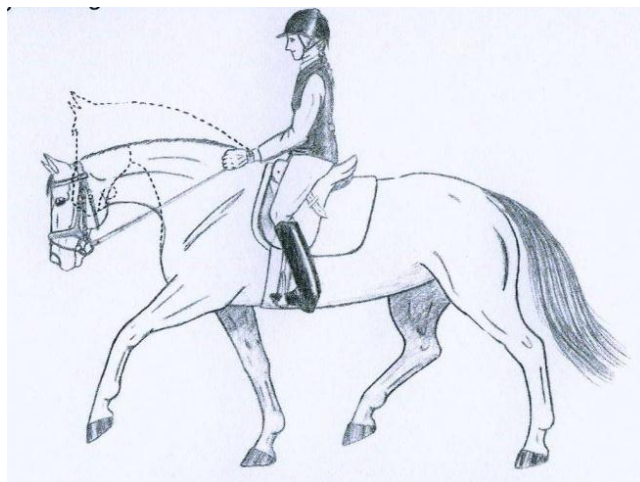
Jahač mora ispružiti ruke prema glavi konja tijekom nekoliko koraka, prateći liniju grive u duljini dvije do tri šake. Konj mora ostati u istom tempu i pokretu, a glava mu je malo ispred okomice. U kategoriji L davanjem ruke provjerava se prikupljenost i držanje konja - i kad jahač ispruži ruke, konj mora ostati u naslonu.



Slika 88. Prikaz pružanje ruku jahača

10.6.7. Ispuštanje vođica (dizgina) iz ruku⁷

Jahač postupno ispušta vođice (dizgine) iz ruku toliko da zadrži kontakt s ustima konja. Konj mora ostati u istom pokretu, tempu i ritmu, a vrat mu se mora ispružiti prema dolje i prema naprijed, prema žvali. Glava konja spušta se do visine na kojoj je njuška u razini stremena (uzengija), a glava mu ostaje ispred okomice. Tjeme više nije najviša točka.



Slika 89. Prikaz ispuštanje vođica iz ruku jahača

⁶ Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft , str. 15

⁷ Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft , str. 14-15

10.7. POKRETI S KONJEM U JAHALIŠTU

- polustoja
- prijelazi
- stojeći stav
- odstupanje
- okret oko prednjeg trupa
- okret oko stražnjeg trupa
- bočna kretanja – jednostavno primanje plećke
- travers, renvers, half pass
- jednostavna promjena galopa
- kontragalop
- leteća promjena galopa
- polupirueta u hodu
- polupirueta, pirueta u galopu
- piaffe (kas na mjestu)
- passage (naglašen kas sa povećanom fazom lebdenja)

10.7.1. Polustoj

Polustoj je istodobna koordinirana akcija sjedišta, nogu i ruku jahača, čiji je cilj povećati pažnju i ravnotežu konja prije izvođenja određenog pokreta i prije prijelaza iz jednog načina kretanja ili tempa unutar kretanja u drugi. Konj mora imati aktivne stražnje noge i mora preuzeti većinu težine na njih i time osloboditi prednji dio trupa.

Polustoj je najvažnija i najčešće korištena vježba u dresuri, koju iskusni jahači izvode već instiktivno, bez razmišljanja, svakog trenutka kad osjete da je potrebno konja aktivirati i "vratiti k sebi". Vanjskom vođicom pokret je sličan zaustavljanju, unutarnja traži mekoću i savijenost, dok istodobno aktivirajućim listom i odlučnim čvrstim signalom sjedišta stvaramo trenutačnu jaču aktivnost i podvlačenje stražnjega trupa. Taj pokret je veoma kratak, a svaki pritisak, bez obzira na to je li ishod uspješan ili ne, mora odmah popustiti, da ne izazove otpor i ne pretvori se u navlačenje s vođicama. Ako jahač napravi previše sprečavajućeg pritiska na vođici, a sjedištem i listom nije koordiniran, polustoj više šteti nego koristi. Ona mora biti konstruktivna, pokretačka, aktivirajuća vježba, a ne uzrok otpora ili stresa. Učiti konja da ispravno odgovara na polustoj najvažniji je dio u razvoju dresurnoga konja. Primjenjuje se za svaki korak posebno. U tom koraku potičemo prednji trup konja da „pričeka“ dok se stražnji trup ne podvuče pod tijelo. Na taj način korak prednje noge skraćujemo i podižemo, olakšavajući prednji i opterećujući stražnji trup konja. Konj postiže bolju ravnotežu, impulzivnost i aktivnost.

Jahač može polustojem trenutačno i u velikoj mjeri popraviti kvalitetu, primjerice kasa, podići prednji trup, dodati aktivnost, postići ravnotežu, ritam i bolju prikupljenost, odrediti duljinu i visinu svakoga koraka. Mladom ili neiskusnom konju kojem osjetila na jahačeve signale još nisu sasvim istančana, polustoj je upozorenje, vraćanje koncentracije, privlačenje pažnje.

Što je konj iskusniji, više i preciznije možemo poluparadom utjecati na njegove pokrete.

10.7.2. Prijelazi

Težina prijelaza iz jedne vrste kretanja u drugu ovisi o stupnju ujahanosti, zagrijanosti i prikupljenosti konja. Najlakši su prijelazi po jedan stupanj više i niže (stoj – hod – kas – galop) u kojima nema preskakanja stupnjeva. Nešto su teži prijelazi po dva stupnja (stoj – kas, hod – galop), a još teži po tri stupnja (stoj – galop - stoj).

Prijelazi u istoj vrsti kretanja su promjene tempa, također poredani po stupnjevima. Lakši su prijelazi uvijek iz radnog u srednji tempo i obratno, nešto teži iz prikupljenog u srednji i obratno, a najteži iz prikupljenog u produljeni.

Prijelazi su pokazatelj kako i koliko konj odgovara na djelovanje jahača, a cilj je da konj ostane podjednako aktivan, jednako voljan za kretanje prema naprijed, stalno postavljen na stražnjem trupu, bez otpora na rukama i gubitka impulsa. Najčešće je teže to postići kad prelazimo iz pojačanog u prikupljeno kretanje nego obratno jer većina jahača griješi tražeći od konja da uspori, a ne traži ga istodobno da nastavi ići prema naprijed, pa dolazi do nesporazuma: konj gubi aktivnost i pada na prednji trup. Takvi se prijelazi izvode uz niz polustoja, kako bi stražnji trup ostao aktivan, dok jahač ne dopušta pojačanje pokreta. Slično je i s prijelazima iz više u nižu vrstu kretanja – npr. iz galopa u kas, kasa u hod. Polustojima - traži vraćanje pažnje konja jahaču, usporavanje i prijelaz, ali listovi i sjedište održavaju uvijek kretanje prema naprijed.

Prijelaz iz jedne vrste kretanja u drugu te promjene tempa unutar jedne vrste kretanja moraju se izvesti u zadanoj točki. Ritam treba zadržati do prelaska u drugo kretanje, dok pri promjeni tempa unutar istoga kretanja ritam treba ostati cijelo vrijeme isti. Konj stalno mora biti „lagan u ruci“ i miran. Svaki se prijelaz priprema polustojima.

Prijelazi iz jednog načina kretanja u drugi

Pomagala

Pravilna upotreba polustoja prije prijelaza iz jednog načina kretanja u drugi glavni je preduvjet za uspješno izvođenje:

- polustoj mora pratiti popuštanje zategnutosti vođica;
- na prvi znak uspjeha jahačeva ruka mora postati lakša, mekša;
- polustoj treba ponavljati, dok ga konj pravilno ne prihvati.

Trening

Prijelazi iz jednog načina kretanja u drugi te promjene tempa igraju veliku ulogu na svakom stupnju treninga konja. Na taj se način poboljšava i testira spremnost reagiranja konja na djelovanje jahača. Ako konj ne reagira na pomagala jahača s voljom i precizno, ni najjednostavniju vježbu neće moći pravilno izvesti.

Čestim prijelazima iz radnoga galopa u radni kas možemo poboljšati opuštenost, zamah i izravnost konja. Treniranje prijelaza dobar je put prema što boljem razumijevanju između konja i jahača. Kao preduvjet za pravilno produljenje koraka, konj mora spremno prihvatiti polustoj i prikupiti se do određene razine. Nije dovoljno ako konj samo ide naprijed, nego mora biti sposoban preuzeti težinu na stražnji trup. Zato se srednji i pojačani oblici kretanja ne traže u lakim dresurnim testovima u kojima se ne traži ni velika prikupljenost konja.

Kao odgovor na jahačevo djelovanje prema naprijed, konj otpušta potisak iz stražnjega trupa kroz opuštena leđa koja se slobodno kreću do tjemena. Istodobno, ruka jahača pruža se prema naprijed i konj, odgovarajući na to, produljuje svoj okvir i trenutak je lebdenja duži (i dalje se sam nosi i ostaje „lagan na žvali“).

Tijekom produljenja koraka jahač mora paziti da se ne naginje leđima prema natrag i da ne zaostaje za kretanjem konja. Ako je konj dobro pripremljen, dobro je olakšati mu leđa u prvih nekoliko koraka, kako bismo mu omogućili da lakše iskorači pojačanim zamahom ispod svog središta gravitacije. Jahač će bolje pratiti kretanje konja gornjim dijelom tijela i ostati u ravnoteži.

- U srednjem i pojačanom kasu jahač mora posebno obratiti pažnju na to da konja vodi jednako s obje vođice i da je konj ravan. Ruke jahača su nisko i dopuštaju konju da produlji svoj okvir. Kao i kod svih ostalih vježbi, zahtjeve treba povećavati postupno.
- Tijekom pripreme za srednji i pojačani galop konja treba blago postaviti prema unutra. Jahač pri tome mora paziti da stražnji dio trupa konja ne okreće prema van ili da ne galopira na dvije staze. Kako bismo izbjegli takve pogreške, konja treba blago zadržati tijekom pojačanja tempa, a posebice pri prijelazu u prikupljeni galop.

Tijekom prijelaza u prikupljeni kas ili galop jahač ne smije „blokirati“ konja vođicama. Upravo suprotno, mora pojačati svoje djelovanje prema naprijed kako bi konj više angažirao stražnje noge i preuzeo na njih više težine, što je nužno da bi se izveo glatki i opušteni prijelaz. Drugim riječima, zamah tijekom pojačanja tempa treba zadržati i tijekom izvođenja prijelaza.

S neiskusnim konjem produljenje koraka treba vježbati samo nekoliko koraka. Česti prijelazi u srednji i kasnije produljeni kas i galop i obratno vježbe su u kojima konj gimnasticira i poboljšava svoj zamah prema naprijed. Energiju potrebnu za dijagonalnu promjenu u jahalištu 20 x 60 metara u produljenom kasu ili galopu ne treba potcijeniti. Konja treba postupno dovesti do tog stupnja forme.

- U produljenom hodu jahač mora produljiti vođice i pomaknuti ruke prema naprijed, kako bi dopustio konju da produlji svoj okvir i vrat koliko je potrebno, ali mora ostati s njim u kontaktu. U svakom trenutku treba imati mogućnost utjecati na promjenu smjera kretanja ili duljine koraka konja.

U produljenom hodu tjeme konja blago je savijeno i veoma je važno da jahač rukama dopusti konju prirodne pokrete glavom, kako bi se mogao kretati dugim koracima, prekrivajući što veću površinu tla.

U srednjem hodu okvir je konja malo kraći i kontakt je jasniji, a vrat i glava konja manje se pokreću. U prikupljenom hodu, zbog veće savijenosti zglobova stražnjeg dijela trupa i aktivnog koračanja stražnjim nogama prema središtu gravitacije, konj ne pokreće vrat i glavu (ako ih pokreće, to je pokazatelj da nije dovoljno preuzeo težinu na stražnji dio trupa).

Prijelaz iz produljenog u prikupljeni ili srednji hod ne smije se nikad postići samo potezanjem vođica. Pojačavajući djelovanje prema naprijed i nježno tražeći rukom, jahač mora „povezati“ konja, približiti mu stražnji dio u kontakt i ohrabriti da preuzme težinu stražnjim dijelom trupa. Okvir konja malo je kraći, a prednji dio trupa viši, u skladu sa stupnjem prikupljenosti. Do koje se granice koraci mogu i trebaju skratiti ovisi o svakom konju pojedinačno (u skladu s njegovim prirodnim korakom).

Najčešće pogreške:

1. **Konj „visi“ na ruci** – najčešće zbog prijelaza potaknuta rukom, povlačenjem vođica, a premalo utjecajem sjedišta i listova. Da bi konj zadržao aktivnost i ostao mekan u ruci, prijelaze nikada ne smijemo izvoditi povlačenjem vođica, već poluparadama i stalnim djelovanjem listova i sjedišta koji stvaraju tu aktivnost. Ruka je samo regulator, a ne sredstvo grubog zaustavljanja.

2. **Konj ide „iznad ruke“ u pojačanjima** – najčešće je uzrok loša priprema za pojačanje, nedovoljno prikupljen nailazak ili ispuštanje kontakta tijekom prvih koraka pojačanja. Potrebno je više poluparada, priprema s više impulsa i stalni kontakt.

3. **U nižim prijelazima konj pada na prednji trup** – također je uzrok povlačenje vođica i premala aktivnost jahača na održanju aktivnosti stražnjega trupa. Svaki niži prijelaz treba jašiti od stražnjega trupa prema ruci - naprijed, a ne povlačiti prednji trup prema natrag. Nastaviti jašiti prema naprijed.

Savjeti

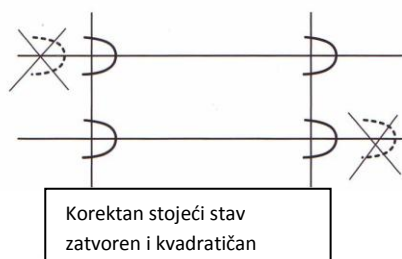
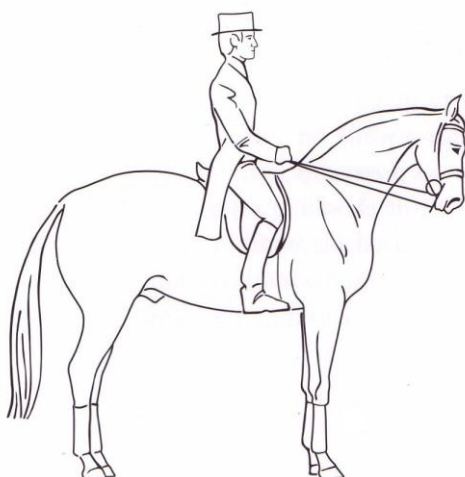
- Jahač ne smije previše djelovati rukama kad priprema konja za prijelaz iz jednog načina kretanja u drugi. Ukoliko ne prevlada djelovanje jahača prema naprijed, stražnje noge konja neće iskoračiti dovoljno naprijed, prema njegovom središtu gravitacije.
- Jahač ne smije „bombardirati“ konja zahtjevima jer to neizbježno vodi do gubitka ritma. Ako konj nije dobro pripremljen i ne počne pojačavati tempo navrijeme nego tek iza zadanog slova, jahač ne smije pokušati nadoknaditi izgubljeno vrijeme pre naglašavajući svoja pomagala tijekom produljenja koraka.
- Kad priprema konja, jahač mora paziti na to da, bez obzira na energiju skupljenu za vrijeme prikupljenosti, konj ostane opušten i bez napetosti.

10.7.3. Stoj⁸

U stoju, vrat konja mora biti uzdignut s tjemenom kao najvišom točkom, a glava malo ispred okomice. Konj mora biti na žvali, žvakati je te biti spreman krenuti.

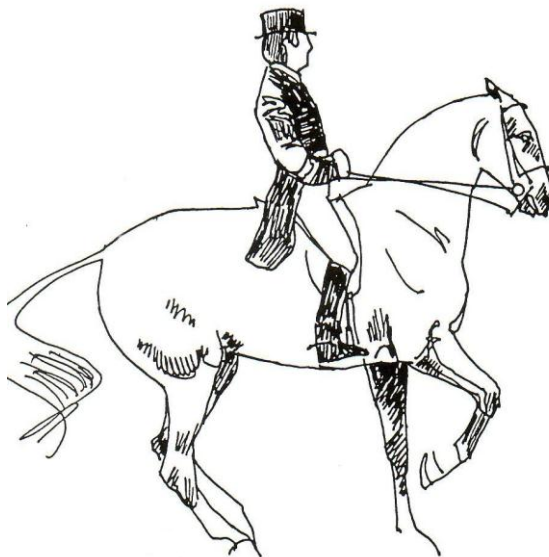
U stojećem stavu konj mora biti nepomičan, izravan s težinom ravnomjerno raspoređenom na sve četiri noge (zatvoren), a parovi prednjih i stražnjih nogu moraju biti usporedni (kvadratični). Dakle, konj mora stajati zatvoreno i kvadratično.

Pravilan se stoj dobiva premještanjem težine na stražnje noge, povećanim djelovanjem jahačeva sjedišta i lista koji tjeraju konja uz nježno zatvorenu ruku i uzrokujući trenutačno, ali ne grubo, zaustavljanje. Stoj se priprema nizom polustoja. Ako se zahtijeva stoj u određenoj točki, jahačev list treba biti na toj točki.



Prijelazi u hod i iz hoda, sastavni su dio ocjene stoja i moraju biti tečni i uravnoteženi s aktivnim stražnjim trupom. Moraju biti dobro pripremljeni laganim skraćivanjem koraka neposredno prije zaustavljanja.

U stojećem stavu jahač mora sjediti posve mirno i ne ometati konja. Nepomičnost je jedan od važnijih elemenata u ocjenjivanju stojećeg stava. Tu je riječ o disciplini i uvježbanosti. Kao neizostavni dio treninga, jahač mora ustrajati na ispravnom stoju i postupno vježbati sve duže i duže vrijeme nepomičnosti.

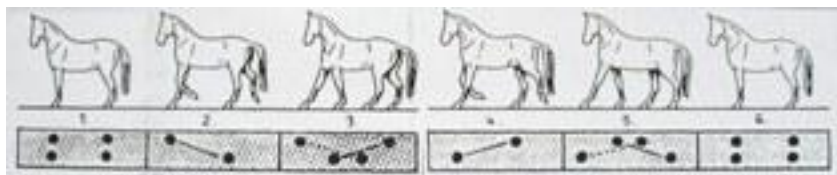


Slika 90. Prikaz grubog i nepravilnog prijelaza u stoj

⁸ Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 402, str. 8; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft, str. 14

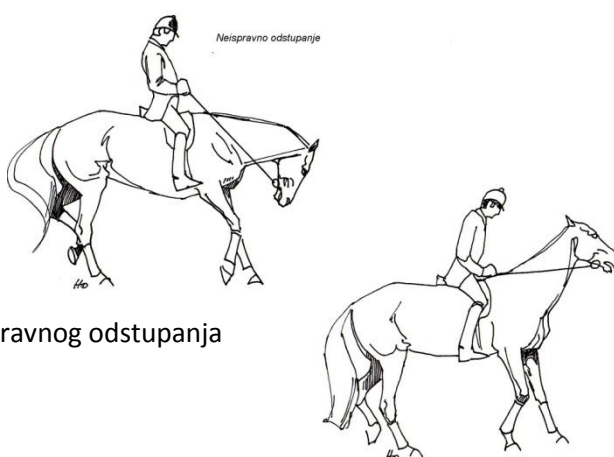
10.7. 4. Odstupanje⁹

Odstupanje je kretanje konja natraške u dva takta, pri kojemu konj, istodobno pokreće dijagonalan par nogu, zatim drugi par nogu, bez trenutka lebdenja. Prednje se noge kreću po istome tragu kao i stražnje, stoga konj mora biti izravan i na žvali. Tjeme ostaje najviša točka, a nos je malo ispred okomice.

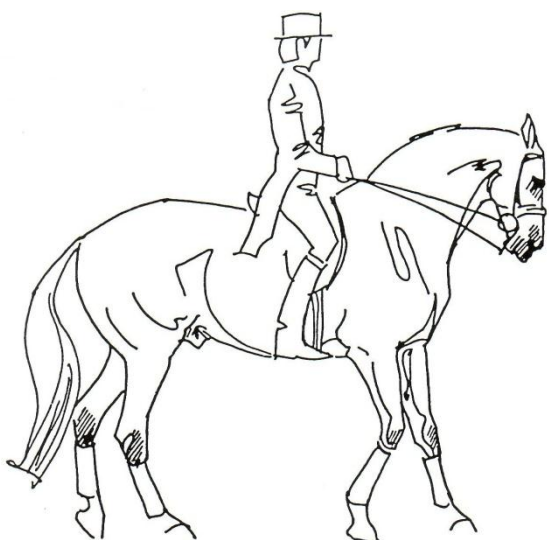


Slika 91. Prikaz pomicanju nogu tokom odstupanja

Velikim se pogreškama pri odstupanju smatraju bilo kakvo opiranje konja, gubitak dodira s ustima konja, odmicanje stražnjega dijela trupa od ravne staze, široko postavljene i neaktivne stražnje noge te povlačenje prednjih nogu po tlu.



Slika 92. Prikaz neispravnog odstupanja



Slika 93. Prikaz ispravnog odstupanja

Nakon zadanog broja koraka odstupanja konj mora stati na sve četiri noge jednakom težinom (zatvoreno) i paralelno (kvadratično) ili odmah krenuti prema naprijed u traženoj vrsti kretanja. Ako se nakon odstupanja zahtijeva stojeći stav, stražnji korak prelazi na pola koraka, kako bi konj zatvoreno stao.

U osnovi, odstupanje je uvjetovano poticajem za kretanje prema naprijed, uz istodobno sprečavanje kretanja pokretom šakama. Ako konj spremno odgovara na jahačeve signale, istog trenutka kretanje prema naprijed pretvorit će se u kretanje unatrag.

⁹ Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 406, str. 11; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft, str. 17

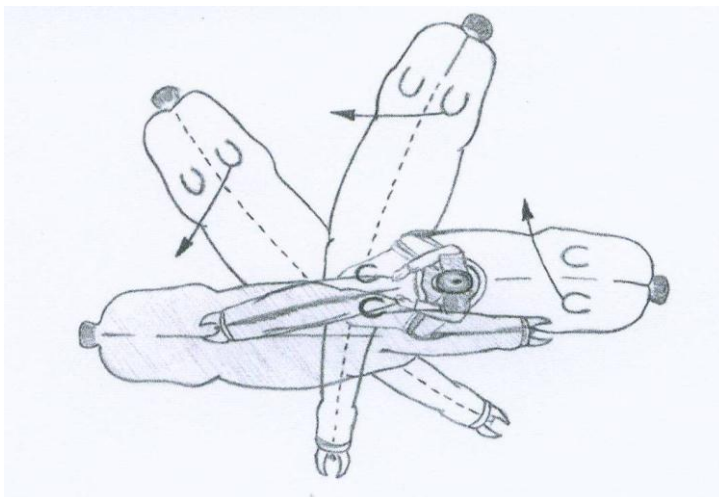
U stojećem stavu jahač mora oba lista položiti iza kolana, istodobnim djelovanjem oba lista potaknuti konja da krene prema naprijed. Istodobno, laganim i mekim rukama djelovati u polustoju, upotrebljavajući samo prste, eventualno šake, ali nikako laktove i ramena. Jahač NE SMIJE VUĆI vođice, niti se tijelom naginjati unatrag. Konj će se pokrenuti kao da će krenuti naprijed, ali će, spriječen u tome polustojima, trenutačno zakoračiti unatrag. Upotreba pomagala se ponavljaju za svaki korak i ne smije se dopustiti da konj untrag korača sam, bez zahtjeva za svaki pojedini korak. Takav stil trčanja unatrag pokazuje da konj pokušava izbjeći kontakt s jahačevim rukama. Tijekom odstupanja jahač mora imati osjećaj da će, ako mu to dopusti, konj odmah spremno krenuti prema naprijed.

Ispravno odstupanje automatski potiče aktivnost i korisna je, ali izuzetno naporna i zahtjevna vježba za jačanje stražnjega trupa i prebacivanje težine na stražnje noge. S mladim konjima i konjima koji imaju slabe mišiće leđa, odstupanje treba izvoditi oprezno, bez pretjerivanja.

Serija odstupanja (schaukel), kombinacija je dvaju odstupanja s nekoliko koraka hodom prema naprijed, između njih.

10.7. 5. Okret na prednjem dijelu trupa¹⁰

Okret na prednjem dijelu trupa izvodi se iz stojećeg stava. Stražnji dio trupa opisuje polukrug oko prednjega dijela, pri čemu se konj okreće oko svoje unutarnje prednje noge. Unutarnja stražnja noga korača prema naprijed i križa se s vanjskom. Nakon završetka okreta konj se mora ponovno izravnati. To se kretanje izvodi na unutarnjoj stazi (jedan metar unutar staze).



Slika 94. Prikaz ispravnog okreta na prednjem dijelu trupa

Uvijek se izvodi okret od 180 stupnjeva, tako da se konj nakon završenog okreta nalazi u smjeru suprotnom od smjera iz kojeg je krenuo u okret. Ta vježba služi samo za provjeru poslušnosti na signale listova i ne izvodi se u dresurnim testovima.

To je najlakša vježba za poslušnost na signale listova budući da se, prirodno, većina težine konja nalazi na prednjem trupu, stoga mu je lakše pomicati stražnji trup oko prednjega, nego obratno.

¹⁰ Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft , str. 16

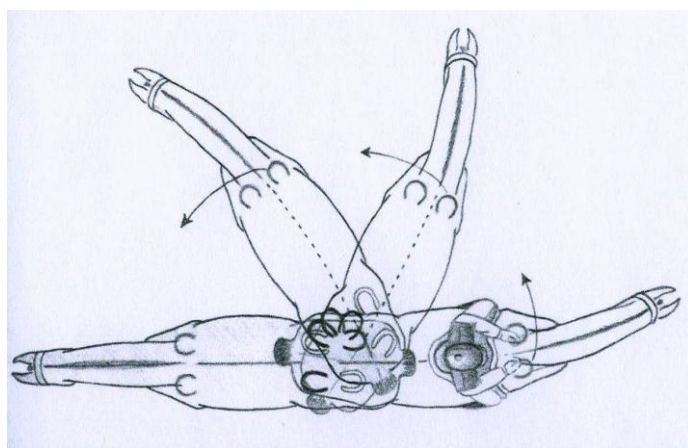
Za izvođenje okreta na prednjem trupu konj se mora odmicati od jahačevog lijevog lista koji je aktivan i djeluje iza kolana, dok desni podupirući list po kolanu sprečava ramena da „ispadaju“ u desno održavajući aktivnost. Vođice sprečavaju kretanje prema naprijed, ali laganom savijenošću u lijevo, dopuštaju stražnjem trupu da se okreće oko prednje unutarnje noge. Nogu oko koje se izvodi okret, treba podizati i spuštati u ritmu hoda, gotovo na mjestu. U početku se prednjim nogama mogu dopustiti veoma mali koraci prema naprijed, ali nipošto unatrag.

Vježba se može izvoditi s potpuno ravnim konjem i s konjem savijenim prema unutra ili van. Najprirodnije je i najlakše, kad je konj blago savijen prema van i gleda u smjeru u kojemu se okreće glava.

U naprednom stupnju treninga može se vježbati i puno teži okret u kojem je konj savijen u smjeru u kojem se okreće stražnji trup, kao u polustoju.

Kretanje unatrag, bježanje bočno, prestanak aktivnosti noge oko koje se okreće, gubitak ritma hoda - najčešće su i najteže pogreške prilikom izvođenja ove vježbe.

10.7.6. Okret na stražnjem dijelu trupa iz stojećeg stava¹¹



Okret za 180 stupnjeva, u kojem se tijelo konja polukružno okreće oko unutarnje stražnje noge. Prije početka okreta, dopuštena su do dva koraka prema naprijed, kako bi se zadržala namjera kretanja prema naprijed.

Konj se okreće oko unutarnje stražnje noge tako da se ona podiže i spušta na tlo, dok je tijekom čitavog okreta jasan čisti ritam od četiri takta.

Slika 95. Prikaz ispravnog okreta na stražnjem dijelu trupa

Prednje noge i vanjska stražnja noga okreću se oko unutarnje stražnje noge, koja se podiže i spušta u ritmu i u smjeru težišta konja, spušta se na tlo u istoj točki ili malo ispred nje. Pri tom prednji dio trupa opisuje polukrug oko stražnjega dijela, a vanjska stražnja noga opisuje mali polukrug oko unutarnje stražnje noge. Konj prednjim nogama korača prema naprijed i bočno, križa ih, dok se stražnje noge ne križaju. Nakon završetka okreta, konj se mora vratiti na stazu tako da se kreće prema naprijed i bočno, a stražnje mu se noge križaju. Tek tada konj mora stati u stojeći stav. Konj je cijelo vrijeme savijen u smjeru kretanja.

¹¹ Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 413, str. 15-16; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft, str. 17-18

Jahač daje signal za kretanje prema naprijed. U trenutku kad se konj pokrene, jahač laganim otvorenim djelovanjem unutarnje vođice pokazuje konju pravac i vodi ga u dopušteni smjer. Prije kretanja konja u prvi korak okreta, jahač treba imati dobar kontakt s vanjskom vođicom.

U trenutku okreta, jahač pomiče obje ruke, paralelno držeći šake, lagano prema unutra, ne povlačeći vođice, već ih samo zanoseći u stranu. Unutarnji list po kolanu održava aktivnost i pomaže u savijanju, dok snažan vanjski list iza kolana, u trenutku kretanja u okret i prilikom svakog koraka okreta, čuva stražnji trup od ispadanja. Jahač sjedi potpuno ravno, jednako opterećujući sjedeće kosti.

Puno je važnije da se konj kreće sa stalnom željom za kretanjem prema naprijed, nego da polukrug bude što manji. Zato se u početku vježba izvodi u većem polukrugu kretanja stražnjih nogu, koji se zatim postupno smanjuje, dok ne dođe do jedne točke na kojoj se kreće unutarnja stražnja noga.

Najvećim pogreškama u izvođenju okreta na stražnjem trupu smatraju se:

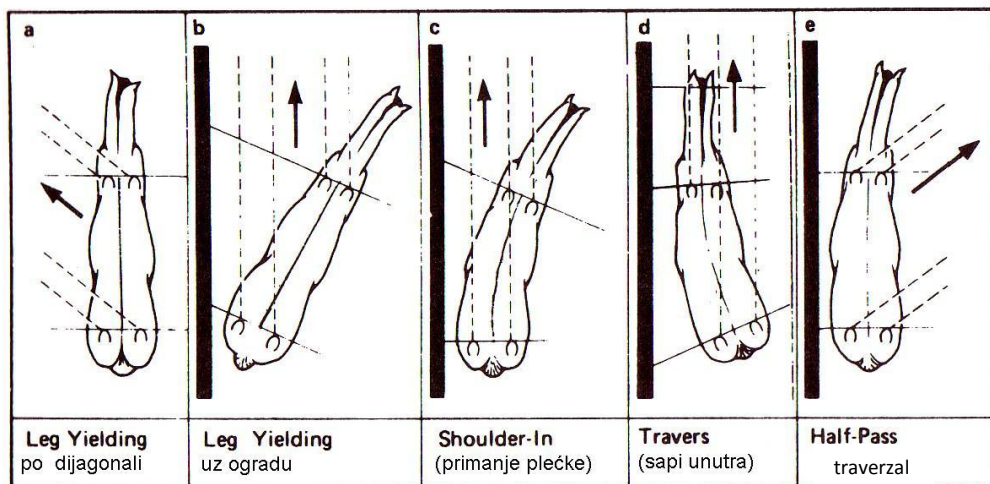
- opiranje
- kretanje unatrag
- gubitak čistog četverotaktnog ritma
- zaustavljanje unutrašnje stražnje noge
- „ispadanje” stražnjega trupa
- neispravna (kontra) savijenost

Okret na stražnjem dijelu trupa u hodu¹²

Okret se izvodi jednako kao i okret na stražnjem dijelu trupa iz stojećeg stava, a razlika je u tome što ne počinje i ne završava u stojećem stavu nego u srednjem hodu. Prije početka okreta, korake u hodu treba skratiti.

¹² Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 413, str. 15-16; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft, str. 17-18

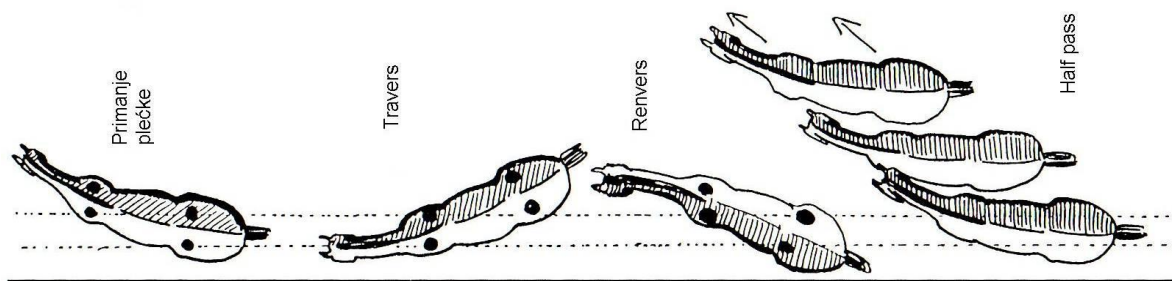
10.7.7. Bočna kretanja¹³–.



Slika 96. Prikaz raznih vrsta bočnih kretanja

Bočna su kretanja: primanje plečke, travers, renvers i traverzala. Glavni je cilj bočnih kretanja razvijanje i povećanje aktivnosti stražnjega dijela trupa, a time i prikupljenosti konja. **Jednostavno primanje** (leg yielding) ne pripada u skupinu bočnih kretanja, budući da kao nužna vježba prethodi učenju bočnih kretanja, opisat ćemo ga na početku te kategorije dresurnih pokreta.

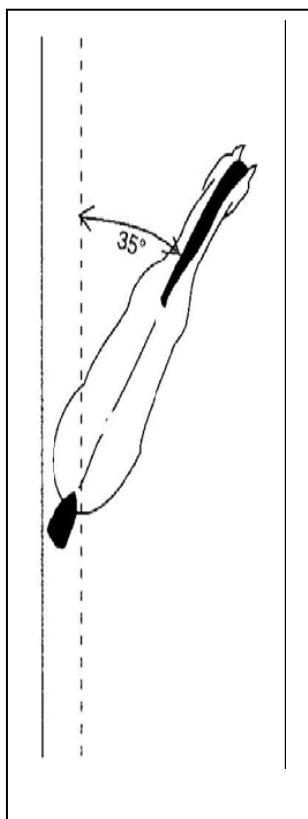
Konj je u svim bočnim kretanjima postavljen i lagano savijen, osim u jednostavnom primanju u kojem je samo postavljen te se kreće na nekoliko tragova. Savijenost konja mora biti tolika da ne utječe na ravnotežu i glatko kretanje. U svim bočnim kretanjima koraci moraju biti slobodni, pravilni, opušteni, uravnoteženi i aktivni. Česta je pogreška gubljenje aktivnosti zato toga što jahač ustraje na pretjeranoj savijenosti i kretanju samo bočno, a ne istodobno prema naprijed.



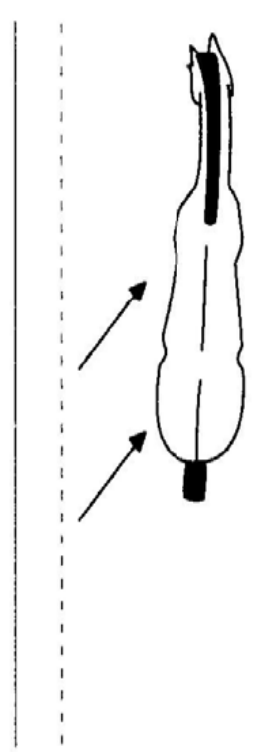
Slika 96. Prikaz raznih vrsta bočnih kretanja

¹³ Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 412, str. 13-14; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft, str. 18-19

Jednostavno primanje¹⁴ (leg yielding) izvodi se kako bi se pokazala opuštenost konja te reagiranje konja na list jahača. Jednostavno se primanje u testovima jaši u radnome kasu u nižim kategorijama, iako se može jahati u svim vrstama kretanja. Konj je izravan, ali je postavljen suprotno od smjera kojim se kreće, tako da mu jahač može vidjeti obrvu i nozdrvu s unutarnje strane. Konj korača tako da unutarnjim nogama prolazi ispred i ukršta vanjske noge. Jednostavno se primanje jaše po dijagonali, konj je paralelan s dugom stazom, iako prednji dio trupa mora biti malo ispred stražnjega dijela. Može se jašiti i na dugoj stazi, ali tada konj mora biti pod kutom od 35 stupnjeva u odnosu na stazu.



Slika 96. Prikaz jednostavnog primanja na dugoj stazi



Slika 97. Prikaz jednostavnog primanja po dijagonali

U osnovi je jednostavno primanje vježba za reagiranje konja na signale, naročito listove jahača; nužna vježba za pripremu konja za prikupljeno kretanje i sva bočna kretanja.

Najčešće pogreške

Vanjsko rame „propada“ u stranu – Uzrok je nepravilna naslonjenost na vanjsku vođicu. Konj je previše savijen u vratu ili nedovoljno u kontaktu podupiruće vanjske vođice. Tijelo konja mora biti ravno, a vrat tek malo savijen. Savijenost ne postizemo povlačenjem unutarnje vođice (pri čemu dolazi do „ispadanja“ vanjskog ramena), već unutarnjim listom potičemo konja da se nasloni na vanjsku vođicu. Rješenje problema je u vanjskoj ruci. Njome sprečavamo previše savijenosti u vratu i „propadanje“ vanjskoga ramena.

¹⁴ Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 411, str. 12-13; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft, str. 16-17

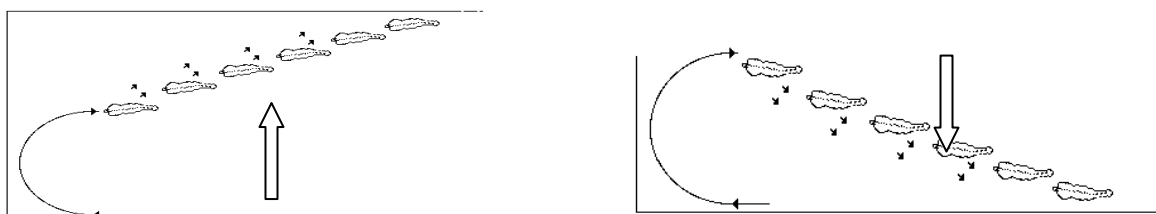
Konj gubi ritam i ravnotežu – To se događa kad jahač inzistira na previše bočnoga kretanja, a premalo prema naprijed. Svaki korak bilo kojeg bočnog kretanja prvenstveno ide prema naprijed pa u stranu. Pokušajte trčati samo bočno, shvatiti ćete zašto svaki korak mora ići i prema naprijed. A zamislite na četiri noge... To je česta pogreška koju jahači rade u želji da postignu što izražajnije križanje nogu, a zapravo lome konja, tražeći od njega nemoguće. Jašite više prema naprijed.

Stražnji trup ubrzava - To se može dogoditi ako je unutarnji list jahača iza kolana, pa jače utječe na stražnji nego na prednji trup. Tada unutarnji list aktivirajte po kolanu. „Ispadanje“ sapi trebao bi spriječiti aktivniji vanjski list iza kolana.

Nedovoljno odmicanje u stranu – Konj ne reagira dovoljno na unutarnji list. Listom ne treba pritiskati, nego dati kratki i odlučni impuls. Ako konj ne prihvaća list, pomozite korbačem neposredno iza unutarnjeg lista, koji će pomoći konju da shvati da se od lista treba odmaknuti (ne kažnjavati konja!). Ne treba vježbati jednostavno primanje u kasu i galopu, sve dok konj ne prihvati odmicanje od lista u hodu.

Vježbe

Sa srednje staze ili iz polukruga prema susjednoj stazi, kad je konj paralelan s dugom stazom, listom po kolanu ili sasvim malo iza, korak po korak gurkamo konja do susjedne staze, pazeći da tijelom ostane stalno poravnan s dugom stazom. Ako na srednju liniju dolazimo na desnu ruku, neposredno poslije dolaska desnim listom pomičemo konja u desno prema ogradi, i obratno.



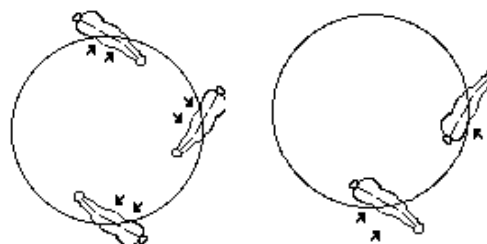
Slika 98. Prikaz dvije vrste jednostavnog primanja sa srednje linije

Drugi je način sa srednje staze ili iz polukruga prema istoj stazi. Na kraju polukruga u desno, aktiviramo lijevi list, a konja pomičemo u desno prema stazi.

Kasnije, kad svlada osnovno odmicanje od lista, konj mora naučiti i odmicanje od staze prema srednjoj stazi. Vježba je jednostavna, u obliku blage krivulje. Nakon ispravnog prolaska uz ugao, listom koji je uz ogradu, odmičemo konja nekoliko koraka unutar staze, a zatim drugim listom vraćamo prema stazi.

Odmicanje od lista dobro se može uvježbati i na krugu i to na dva načina: s konjem savijenim u krug ili iz kruga.

U svakoj je vježbi dobro tražiti da konj napravi nekoliko koraka bočno, zatim nekoliko ravno i prema naprijed kako ne bi izgubio aktivnost i ravnotežu tijekom bočnih kretanja.



Slika 99. Prikaz odmicanja konja od lista

PRIMANJE PLEĆKE (shoulder-fore i shoulder-in)

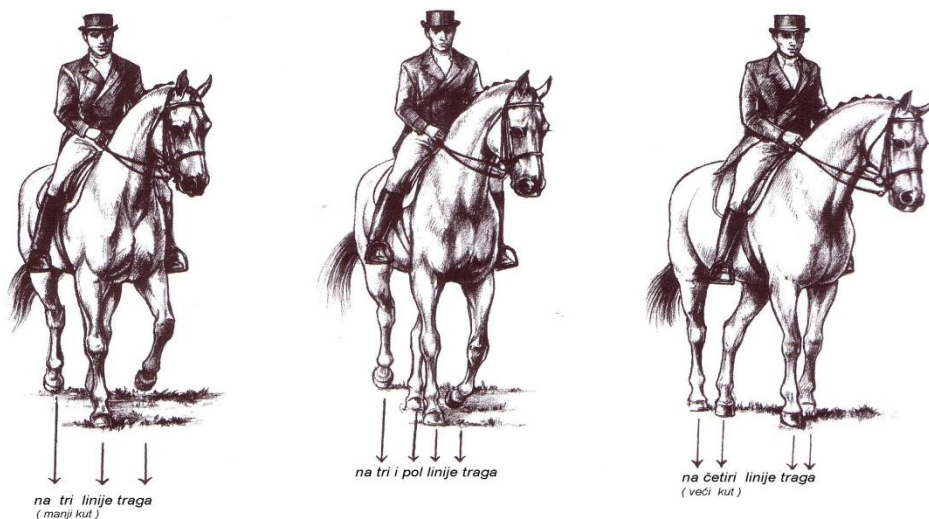


Slika 100.
Primanje plećke

Sasvim blago primanje plećke pri kojem je konj veoma malo savijen prema unutra, ne više od 15 stupnjeva u odnosu na stazu, početni je stupanj pri učenju primanja plećke i zove se **shoulder-fore**. Za razliku od potpunog primanja plećke, shoulder-fore može se izvoditi u galopu i važna je vježba pri izravnavanju konja kojem u galopu stražnji trup bježi prema unutra. U razvoju mladoga konja, kao i u početnom dijelu treninga iskusnih konja, shoulder-fore obavezno prethodi primanju plećke – **shoulder-in** tj. primanju pod većim kutom.

Shoulder-in izvodi se na dresurnim turnirima u prikupljenom kasu. Konj je savijen oko jahačeve unutarnje noge, zadržavajući ritam i stalan kut otprilike 30 stupnjeva, zato se sprijeda i straga vide tri traga. Stražnji dio trupa ostaje na stazi, a prednji se dio pomiče unutar staze i to toliko da vanjska plećka bude na istom pravcu kao unutarnji kuk konja. Konj unutarnjom prednjom nogom korača i prolazi ispred vanjske prednje noge, unutarnja stražnja noga korača naprijed prema težištu konja po tragu vanjske prednje noge, a unutarnji kuk konja mora biti lagano spušten. Konj je savijen i postavljen suprotno od smjera kojim se kreće.

Zbog kuta pod kojim se primanje plećke izvodi, konj se kreće po tri ili četiri traga. Konj gleda suprotno od smjera kretanja, prednjom unutarnjom nogom kreće se po jednoj stazi, prednjom vanjskom i stražnjom unutarnjom po drugoj, a stražnjom vanjskom po trećoj stazi.



Slika 101.
Primanje plećke pod različitim kutevima

U primanju plećke:

1. od konja tražimo da unutarnjom stražnjom nogom napravi veći korak prema svom središtu gravitacije;
2. kukovi i skočni zglob moraju se više saviti;
3. konj razvija više zamaha;
4. razvija se bočno savijanje konja;
5. učimo konja izravnanosti, osjetljivosti na listove, poboljšavamo kontakt i propusnost;
6. konj mora težište prebaciti na stražnji dio trupa, poboljšavajući prikupljenost;
7. povećana savijenost zglobova stražnjeg dijela trupa, oslobađa konju plećke;

Pomagala : Polustojem treba pripremiti konja za vježbu i onda:

1. više težine prebaciti na unutarnju sjedeću kost;
2. unutarnja je noga uz kolan i konja usmjerava prema naprijed i u stranu, drži ga savijenog i traži da preuzme više težine na stražnju unutarnju nogu;
3. vanjska je noga iza kolana kao čuvar – sprečava da konj stražnjom vanjskom nogom iskorači van;
4. na početku vježbe unutarnja vođica vodi prednji trup prema unutarnjoj stazi, uz istodobno davanje znakova unutarnjom nogom te su zajedno odgovorni za održavanje jednake savijenosti konja tijekom cijele vježbe;
5. vanjska vođica dopušta konju da vanjsko rame postavi naprijed, ali mora zadržati prihvatljivu savijenost; vanjskom vođicom određuje se kut primanja (35 stupnjeva);

Posebice je važno da jahač ima uravnoteženo sjedište i gleda u smjeru savijenosti konja. Ako gleda u stranu prema stazi, lako će izgubiti ispravno postavljeno sjedište.

Kad izvodimo primanje plećke s mladim, neiskusnim konjem, vježbu treba početi u prvom zavoju duge staze ili iz maloga kruga.

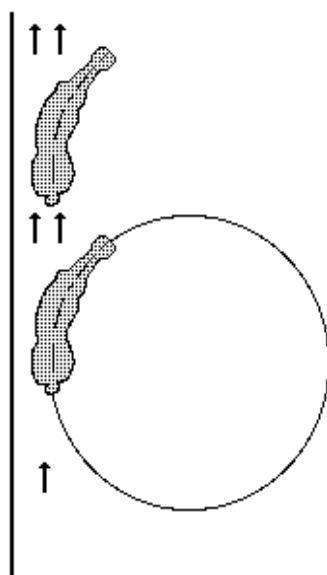
Trening

Primanje plećke, korisna je gimnastička vježba, posebice ako se primijeni na početku glavnoga dijela treninga, nakon zagrijavanja.

Primanje plećke, u početku treba izvoditi samo nekoliko koraka prije nego što konj izgubi ritam i zamah. Nakon što konj uspije izvesti vježbu ispravno duže vrijeme, može se kombinirati s drugim vježbama. Kombinacijama različitih vježbi poboljšava se podatnost i opuštenost konja, primjerice:

- a) primanje plećke – mali krug - primanje plećke;
- b) primanje plećke – mali krug – travers (i obratno);
- c) travers – primanje plećke;
- d) primanje plećke – renvers;

Vježba – iz malog kruga



Odlična priprema za primanje plečke, mali je krug promjera 10 m. Dok unutrašnja vođica traži, vanjska kontrolira savijenost, a konj se odmiče prema van od signala unutarnjeg lista, postignuti su svi preduvjeti za nastavak kretanja u primanju plečke. Na izlasku iz kruga jahač malo jače optereti unutrašnju sjedeću kost, unutrašnjim listom nastavlja poticati konja na kretanje prema vanjskoj ruci; vanjskom vođicom sprečava da konj nastavi kretanje po malom krugu i usmjerava ga na stazu, a vanjskim listom postaje pasivan, samo sprečavajući da stražnji trup ne izleti van.

Upravo izlijetanje stražnjega trupa, jedna je od najvećih pogrešaka jer je primanje plečke, kako ime kaže, pomicanje prednjeg trupa prema unutra, a ne odmicanje stražnjeg prema van.

Slika 102. Prikaz vježbe primanje plečke iz malog kruga

Prijelaz iz primanja plečke u produljeni kas na dugoj stazi ili po dijagonali, vrlo je korisna vježba. Izvođenje te dvije vježbe u kombinaciji posebno je dobro jer konj stražnjim nogama mora napraviti dugi, aktivni korak.

Izvođenje primanja plečke na srednjoj stazi, ili četvrtini staze manježa, (gdje nemamo uporište zida), pokazuje koliko konj prihvaća djelovanje vanjskih pomagala i je li uravnotežen. Na taj se način može jašiti i suprotno postavljenoga konja, npr. jahati na lijevu stranu konja koji je postavljen nadesno – to je tzv. kontraprimanje plečke (vidi sliku) i potvrđuje je li konj jednako opušten i prihvaća li zapovijedi na obje strane.

Jednom kad uvježbano primanje plečke na ravnoj stazi vježba se može izvesti na zakrivljenoj stazi (na krugu), što je znatno teže.

Izvođenje vježbe na ravnoj i na zakrivljenoj stazi međusobno se razlikuje:

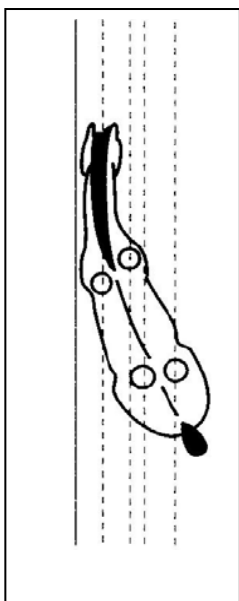
- u primanju plečke na zakrivljenoj stazi, stražnji dio trupa mora prijeći dulji put i stoga unutarnja stražnja noga mora biti aktivnija (jahač mora imati dobar osjećaj da vanjskom nogom zadrži stražnje noge konja na željenoj stazi);
- u kontraprimanju plečke na zakrivljenoj stazi konj mora više zakoračiti ispod sebe jer stražnjim dijelom trupa mora prijeći manji put, što omogućuje jahaču da „zatvori konja odostraga“. Konj se mora kretati više prema vanjskoj vođici koja, osim što mu pokazuje smjer kretanja, konja čuva da ne bježi izvan zadane staze. Ako su pomagala primijenjena precizno i s osjećajem, vježba je posebno korisna za poboljšanje prikupljenosti.

Pogreške i ispravljanje

- U traženju veće prikupljenosti konja tijekom primanja plećke, jahač mora biti siguran da **nisu narušeni ritam, aktivnost i zamah** u kretanju, (ako se to dogodi, konja treba odmah jašiti slobodno i energično prema naprijed).
- Prije izvođenja primanja plećke, jahač mora biti siguran da je konj uravnotežen i koncentriran na njegove zapovijedi, (za to su dobre vježbe poput malih krugova, prijelaza i ostalih osnovnih vježbi).
- **Gubitak ritma i zamaha** može se ispraviti čestim prijelazima iz primanja plećke u produljenje koraka kasa.
- Uobičajena je pogreška zbog traženja prevelikoga kuta savijanja vrata i glave „**ispadanje**“ **vanjske plećke** konja izvan staze. Prvi je cilj jahača da konj spremno i voljno prihvati djelovanje vanjske vođice tako da u početku vježbe traži manje savijanja u vratu, (konj je savijen kroz cijelo tijelo).
- Uobičajena je pogreška u primanju plećke **prejaka upotreba unutarnje vođice**. Time jahač blokira akciju stražnje unutarnje noge i sprečava konja da se kreće naprijed i u stranu. Primanje plećke treba odmah prekinuti, rješenje je u boljoj pripremi; treba više popustiti unutarnju vođicu i vježbu ponavljati u kraćim razmacima.
- Sljedeća je pogreška „**bježanje**“ **vanjskom stražnjom nogom** izvan staze, što rezultira gubitkom bočnog savijanja. To je najčešće znak da konj još nije spreman za ovu vježbu. Jahač mora uvježbati savijanje konja u zavojima, pazeći posebno na djelovanje svoje vanjske noge.

Ostala bočna kretanja – TRAVERS, RENVERS i TRAVERZALA (HALF-PASS) u osnovi su isto kretanje, ali s različitim položajem u odnosu na stazu. Zajedničko im je sljedeće:

- konj je lagano savijen oko jahačevog unutarnjeg lista;
- konj je postavljen u smjeru kretanja;
- vanjske noge prelaze unutarnje i križaju se ispred njih;
- isti stupanj ravnoteže i ritma treba održati tijekom cijele vježbe;
- želja konja za kretanjem prema naprijed mora biti neprekidno vidljiva i važnija od kuta primanja;
- veoma je važno održati ispravnost i glatkoću osnovnog kretanja tijekom cijele vježbe;



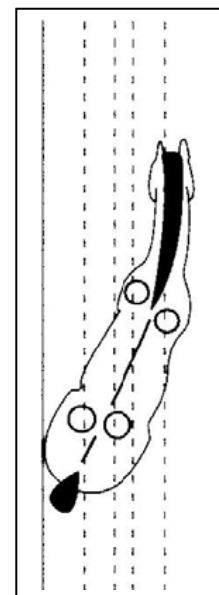
Travers se izvodi u prikupljenom kasu i galopu. Konj je savijen oko jahačeve unutarnje noge (malo više nego pri primanju plečke). Travers se jaši pod kutom od 35 stupnjeva, zato se sprijeda i straga vide četiri traga. Prednji dio trupa ostaje na stazi dok se stražnji dio trupa pomiče unutar staze, a konj vanjskim nogama prolazi ispred i ukršta unutarnje noge.

Konj je postavljen i savijen u smjeru u kojem se kreće. Travers počinje tako da se stražnji dio trupa gurne unutar staze ili se nakon ugla ili kruga ne vraća na stazu. Nakon izvođenja traversa stražnji se dio trupa vraća na stazu bez kontrasavijanja, kao kad se završava mali krug.

Slika 103. Prikaz, travers pod kutom od 35 stupnjeva

Renvers je vježba suprotna traversu. Stražnji dio trupa ostaje na stazi, a prednji se dio postavlja unutar staze. Renvers završava postavljanjem prednjega dijela trupa ponovno na stazu. Ostalo je isto kao i kod traversa. Konj je savijen oko jahačeve unutarnje noge te vanjskim nogama prolazi ispred i ukršta unutarnje noge. Konj je postavljen i savijen u smjeru u kojem se kreće.

Slika 104. Prikaz kretanje konja u renversu



Pomagala za travers i renvers

Pomagala su jednaka za obje vježbe, ali počinju i završavaju drugačije:

- težište je jače na unutarnjoj sjedećoj kosti;
- unutarnja je noga uz kolan, odgovorna je za održavanje savijenosti konja te bodri konja da zakorači aktivno prema naprijed istodobno svojom unutarnjom stražnjom nogom;
- vanjska je noga iza kolana kao čuvar – odgovorna je za kretanje konja prema naprijed i u stranu;
- unutrašnja vođica traži i održava savijenost konja i ujedno služi kao pokazivač smjera konju (u stranu);
- vanjska je vođica čuvar koji kontrolira savijenost konja;

Trening

Travers i renvers uvježbavaju i usavršavaju bočno savijanje konja, poboljšavaju gipkost stražnjega trupa, doprinose daljnjem razvoju prikupljenosti konja i boljoj propusnosti za jahačeva pomagala. Te su vježbe priprema za traverzalu (half pass).

Kod neiskusnih konja, na početku kut kretanja mora biti malen. Jahač mora zadržati osjećaj tijekom cijele vježbe da konj odgovara na list („ispred noge“), te da u svakom trenutku može konja ispraviti iz renversa kako bi vratio zamah.

Travers i renvers najčešće se izvode u prikupljenom kasu. Ako se izvode u galopu, postoji opasnost da konju prijeđe u naviku da galopira na dvije staze. Ako ih povremeno jaši iskusni jahač, travers i renvers u galopu mogu poboljšati savijenost, opuštenost i podatnost konja te poslužiti kao priprema za traverzalu i piruete u galopu.

Povremeno je korisno jašiti travers na zakrivljenoj ili kružnoj stazi. Jahač počinje vježbu na malom krugu ili smanjujući veliki krug tako da je konj savijen oko unutarnje noge. Kada konj spremno prihvati savijenost, jahač može od njega tražiti da stražnji trup postavi prema unutra na nekoliko koraka.

S neiskusnim konjem treba napraviti samo nekoliko koraka bočnoga kretanja. Tek kad je konj opušten i oslobođen napetosti tijekom izvedbe vježbe, može se tražiti i više koraka bočnoga kretanja.

Pogreške i ispravljanje

- Pogreške kod bočnih kretanja najčešće nastaju zato što **jahač sjedi nepravilno**. Neki su jahači skloni tome da se ne kreću s konjem, tj. ne prebacuju više težine na unutarnju sjedeću kost, kako bi trebali. Zbog toga malo zaostaju za kretanjem konja, što dovodi do toga da konj ne iskorači dovoljno naprijed ispod svog središta gravitacije, tj. ispod težine jahača.
- Uobičajena je pogreška **preveliki kut** u odnosu na stazu, s nedovoljno savijenim konjem. Uzrok je jahač koji ne upotrebljava svoju unutarnju nogu, zbog čega se konj kreće samo u stranu, umjesto bočno i prema naprijed, zato nema glatkoga kretanja.
- Kako bi ispravio pogrešku, jahač se mora uvjeriti da je prednji dio trupa konja ostao pod pravilnim kutom u odnosu na ogradu/zid manježa. Od konja treba tražiti tek neznatno okretanje stražnjeg dijela trupa prema unutra. Jahač mora upotrijebiti unutarnju nogu jače nego vanjsku, kako bi savio konja.
- **Pretjerana savijenost** konja u vratu i glavi, također je nepravilna. Konj „pada“ van svojim vanjskim ramenom. Kako bi ispravio pogrešku, jahač na početku mora tražiti od konja samo blagu savijenost i pokušati ponovno uspostaviti poslušnost vanjskom vođicom. Prednji dio trupa konja mora ostati pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na zid/ogradu manježa.
- Sljedeća je uobičajena pogreška jahača **pretjerana upotreba unutarnje vođice** ili držanje unutarnje ruke preko suprotne strane konjskoga vrata. Time jahač blokira akciju unutrašnje stražnje noge konja, što dovodi do gubitka ritma, ili nepravilnog položaja glave. Kako bi ispravio pogrešku, jahač mora postići da se konj kreće prema naprijed uz kontakt, (posebice na vanjskoj vođici), na ravnoj stazi i blagim zavojima. Tek kad to postigne, tijekom jahanja renversa i traversa, treba posebno paziti na upotrebu unutarnje vođice (meko i s osjećajem).



Slika 105. Traverzala u kasu

TRAVERZALA (half pass)

varijacija je traversa i izvodi se na dijagonali umjesto na dugoj stazi. Izvodi se u prikupljenom kasu i galopu te u passageu (u slobodnom programu s glazbom).

Konj mora biti postavljen u smjeru u kojem se kreće i lagano savijen oko jahačeve unutarnje noge. Konj zadržava jednaki ritam, ravnotežu i aktivnost tijekom izvođenja vježbe.

Kako bi se omogućila sloboda plečki, važno je da se zadrži aktivnost, posebice aktivnost unutarnje stražnje noge. Tijelo konja gotovo je paralelno s dugom stazom, a prednje su noge malo ispred 'ažnjih nogu.



Slika 106. Traverzala u galopu

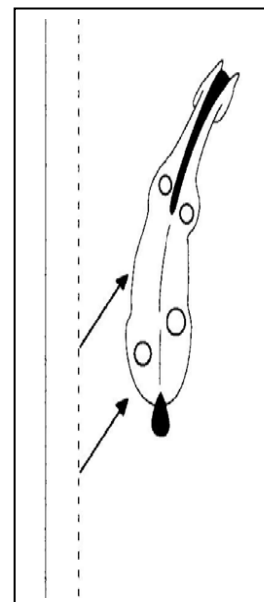
U kasu konj vanjskim nogama prolazi ispred i ukršta unutarnje noge. U galopu se traverzala izvodi kao serija koraka prema naprijed i bočno.

Jahač izvodi traverzalu kao da izvodi travers po dijagonali. Kut i savijenost konja odgovarat će kutu dijagonale kojom jaši. Na dugoj su dijagonali savijenost i kut manji, nego na kratkoj dijagonali. Pomagala u izvođenju traverzale ista su kao u traversu i renversu. Jahač konja priprema za vježbu polustojem.

Posebno je važno da konj ide prema vanjskoj vođici i da se ne postavi protiv unutarnje. Zato se preporučuje da jahač tijekom treninga, kako bi provjerio je li savijenost pravilna, pruži ruke tijekom traverzale. U traverzali jahač mora sjediti ravnomjerno i savršeno mirno, kako bi se konj mogao kretati prema naprijed i u stranu sa zamahom, jednakim, kontroliranim i ritmičnim koracima.

Prije početka izvođenja traverzale, konj mora biti savijen u smjeru kretanja. Kretanje prema naprijed i bočno, početak će u trenutku kada konj odgovori na jahačevu zapovijed unutarnjom vođicom.

Slika 107. Prikaz kuta i savijenost konja tokom izvođenja traverzale



Trening

Traverzalu ne bi trebali izvoditi jahači i konji prije nego što usavrše travers i renvers uza zid manježa. Dobro izvedena traverzala traži pravilnu pripremu. Na kratkoj stazi manježa jahač mora provjeriti ritam, izravnanoost i samonosivost konja u kasu ili galopu. Nakon prolaska uz ugao, konja treba pripremiti polustojem i postaviti ga u tzv. položaj shoulder fore (ramenom prema naprijed). Dobro uvježbani konj, početak će izvoditi traverzalu čim se postavi u taj položaj. Kod mladih konja i neiskusnih jahača ne treba tražiti veliku savijenost.

Najbolji način kako naučiti konja traverzalu jest krenuti od srednje staze prema zidu ili obratno. Kretanje prema naprijed, uvijek treba imati prednost pred bočnim kretanjem. Ako konj izgubi ritam ili opuštenost u traverzali, treba izvesti krug, primanje plećke ili prijelaz u drugi način kretanja.

Traverzala se može uvježbavati pod manjim kutom, posebice ako je konju još uvijek teško ukrižati noge. Jahač mora biti zadovoljan s malim napretkom, zapamtiti da je nekoliko dobro izvedenih koraka vrednije od mnogo loših.

Naizmjenično jahanje u traverzali i renversu, dobra je gimnastička vježba za konja. Nekoliko koraka prije traverzale treba dopustiti stražnjem dijelu trupa da vodi (ide ispred prednjega dijela trupa), tako da je konj već u renversu kad izađe na stazu. Ova je vježba posebno dobra za konje koji su lijeni u pokretanju stražnjih nogu ili neodlučni u ukrižanju stražnjih nogu.

Traverzala u galopu poboljšava bočnu savijenost konja, propusnost za pomagala jahača i ohrabruje ga da preuzme više težine na stražnje noge. Osim toga, dobra je priprema za zahtjevnije vježbe, poput piruete u galopu.

Sljedeće **vježbe** poboljšavaju traverzalu:

- rame naprijed (shoulder fore) – traverzala – rame naprijed (shoulder fore);
- traverzala – produljenje koraka – traverzala;
- traverzala – mali krug - traverzala – mali krug;
- traverzala do srednje staze – osmica – traverzala natrag do staze (zida).

Pogreške i ispravljanje

- Pretpostavljajući da nema problema u izvođenju traverza i renversa, najčešća je pogreška kod traverzale zbog primjene **pogrešnih pomagala** jahača: prejake upotrebe unutarnje vođice ili nedovoljnog davanja znakova unutarnjom nogom, pretjeranih znakova vanjskom nogom ili nepravilno raspoređenog težišta.
- Druga je pogreška u jahanju traverzale **pogled prema natrag** u smjeru stražnje unutarnje noge konja. Jahači pogrešno misle da će uočiti da stražnji dio trupa „bježi“ prema van. Umjesto toga, jahač nesvjesno prebacuje težište na pogrešnu stranu ili kasni za kretanjem konja.
- **Gubitak ritma** uobičajena je pogreška, posebice kad se traverzala dugo izvodi. Kako bi ispravio pogrešku, jahač mora postići da se konj s voljom kreće prema naprijed na ravnoj stazi i u blagim zavojima. Jedan je od načina često prelaženje iz jednog načina kretanja u drugi. Kad su ritam i impuls ponovno uspostavljeni, može se opet pokušati izvesti nekoliko koraka traverzale. Jahač mora paziti da djelovanjem ruku ne blokira aktivnost stražnjih nogu konja. Također, korisno je i nekoliko puta ponoviti traverz i produljenje koraka na velikom krugu.

- Ako konj „**bježi**“ **stražnjim trupom prema van**, jahač bi u traverzalu trebao kretati iz primanja plečke. Dobra je ideja izvesti traverzalu samo nekoliko koraka, ispraviti konja i jahati ravno nekoliko koraka, a prije nego što se opet počne traverzala, konja postaviti u primanje plečke. Za tu su vježbu pogodni veliki manježi.
- U letećoj promjeni galopa između dvije traverzale konji su skloni da u drugoj traverzali **vode stražnjim trupom** – konj se prerano „baca“ u novu traverzalu. Ako pretpostavimo da je konj dobro uravnotežen u galopu na obje strane, pogreška je posljedica nepravilnih pomagala. Kako bi se pogreška ispravila, treba jahati ravno nakon prve traverzale i leteće promjene galopa. Tijekom promjene, koja mora biti prema naprijed i ravno, jahač vodi konja gotovo neprimjetno u novom smjeru i prije nego što krene u traverzalu, postavlja ga ramenom prema naprijed (shoulder fore). To je lakše izvesti ako jahač promjenu smjera predoči kao postavljanje unutarnjeg ramena konja u ravninu s unutarnjim kukom.
- Ako je konj „**prekratak**“ **u vratu**, pogreška se može ispraviti boljom pripremom za vježbu, a tijekom izvođenja traverzale, jahač treba imati mekše ruke te dovoljno koristiti pomagala za kretanje prema naprijed.
- Ako konj drži **glavu nagnutu prema van**, nije pravilno savijen u tjemenu i vratu. Jedno uho, (najčešće unutarnje), niže je od drugoga, a glava je nagnuta tako da je njuška okrenuta prema van. Ako nije riječ o nekom dugotrajnom problemu, pogreška je posljedica nespretnog ulaženja u traverzalu, nedovoljne upotrebe pomagala za kretanje prema naprijed ili djelovanja vođica. Jahač pogrešku može ispraviti tako da malo više podigne unutarnju ruku. Ruke nikad ne smije povlačiti prema sebi, nego mora pustiti da se kreću za ustima konja i djeluju u smjeru kretanja konja.

Najčešće je uzrok nagnute glave složeniji, pogreška se može ispraviti sustavnim treningom, primjerice, ako konj nije dovoljno izravan, ili je još uvijek s jedne strane ukočen i iskrivljen. Težina nije preuzeta jednako na obje stražnje noge, zbog čega konj nije pravilno u kontaktu s jahačem. Ta se pogreška najbolje vidi u traverzali. Bočna kretanja, posebice traverzale, treba privremeno prekinuti jer je, inače, gotovo nemoguće ispraviti pogrešku, (i kad je konj na dvije staze). Umjesto izvođenja bočnih kretanja, konja treba postaviti prvo tako da uspostavi dobar kontakt s jahačem, pravilno i prema obje ruke, vježbajući savijanje.

Kad konj nauči kako preuzeti težinu na obje stražnje noge jednako, jahač može opet pokušati bočno kretanje. Dobro je početi s položajem rame prema naprijed (shoulder fore) i primanjem plečke samo nekoliko koraka, prije nego što se konja opet uvede u traverzale i renvers te traverzalu, (u početku s blagim savijanjem).

Ako konj nagnje glavu jednako na obje strane, to najčešće pokazuje da jahač pogrešno upotrebljava pomagala, primjerice:

- križa ruke i povlači unutarnju ruku prema suprotnoj strani konjskoga vrata;
- pokušava konja pomaknuti u stranu povlačenjem vanjske ruke na suprotnu stranu konjskoga vrata;
- previsoko postavlja vanjsku nogu;
- u pokušaju da savije konja, iskrivljuje se u sedlu;
- unutarnju ruku povlači prema sebi i dolje prema svojoj nozi;
- grubom, čvrstom vanjskom vođicom ne dopušta konju dovoljno savijanje;

10.7.8. Jednostavna promjena galopa¹⁵ kretanje je u kojem se iz galopa prelazi izravno u hod a nakon tri do pet koraka hoda, ponovno izravno u drugi galop.

U toj vježbi sadržano je čak pet važnih elemenata koji utječu na ocjenu jednostavne promjene galopa: kvaliteta galopa, prijelaz u hod, kvaliteta hoda, prijelaz u novi galop i kvaliteta novoga galopa. Za visoku ocjenu, potrebna je tečnost, podatnost, aktivnost i lakoća u prijelazima, čisti ritam kretanja u galopu i hodu, izravnost konja tijekom cijele vježbe te harmonična povezanost svih pet elemenata.

Jednostavna promjena galopa jedna je od najvažnijih vježbi u razvoju dresurnoga konja jer razvija: kontrolu tempa, ritam, ravnotežu, aktivnost stražnjega trupa, koordinaciju, uravnoteženost, poslušnost, podatnost, rastezljivost, lakoću prihvaćanja signala, kvalitetu prikupljenosti, samokontrolu težine kao sve ostale ciljeve kojima težimo u dresuri.

Konj mora najprije naučiti prelaziti iz jednog u drugi galop tako da između dva galopa prelazi u kas. Nakon toga slijedi učenje prijelaza iz galopa u kas pa u hod, te iz hoda u kas, zatim u galop.

Prijelazi iz galopa u hod, i iz hoda u galop, uče se kao posebne vježbe, odvojeno, nikad povezano. Razdoblja hoda uvijek moraju biti dovoljno dugi za kvalitetnu pripremu konja za sljedeću vježbu. Pogrešno je tražiti od konja da uvijek, nakon hoda, krene drugim galopom jer će, gotovo sigurno, zapamtiti da mora promijeniti galop i kretat će drugim galopom prije vas, umjesto da čeka koji galop ćete mu signalizirati. Zato je dobro ponekad tražiti da, nakon hoda, ponovno krene istim galopom. Osim toga, vježba galop – hod – galop, bez promjene galopa, odlična je vježba za ravnotežu u galopu.

Prijelazi

Niži prijelaz – iz galopa u hod – prijelaz je iz više u nižu vrstu kretanja (downward transition). Drugi se prijelaz – iz hoda u galop, dakako, zove viši prijelaz (upward transition) jer prelazimo iz niže u višu vrstu kretanja.

Niži prijelazi redovito su teži od viših prijelaza jer u nižem prijelazu konj prirodno lako gubi aktivnost stražnjega trupa, postaje teži na prednjem dijelu i pada na prednji trup. Ako vozite automobil i naglo zakočite, auto i svi u njemu, past će prednjim krajem prema dolje (na prednji trup). To je upravo ono što želimo izbjeći u prelaženju iz galopa u hod. Nastojimo da konj ostane naprijed lagan i s njim u ravnoteži. Nažalost, mnogi jahači rade ovaj prijelaz upravo kao da voze automobil: ruku upotrebljavaju kao mehaničku kočnicu, a pri kočenju se nagnju natrag i guraju noge naprijed, kako bi održali ravnotežu. To je posve pogrešan prijelaz u hod. Ispravno, konja treba jahati od stražnje strane prema ruci, a ne obratno, rukom prema natrag, i to u svakom koraku u svim vrstama kretanja i prijelaza.

Da bismo to postigli, niži prijelaz moramo jahati također, prema naprijed, uz niz polustoja (istodobnom upotrebom lista i sjedišta koji aktiviraju stražnji trup), i sa zadržavajućim

¹⁵ Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 405, str. 10; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft, str. 14

(zaustavljajućim) efektom vođica. Konj mora ostati u kontaktu, lagan u ruci, mirno i bez opiranja, glatko i ritmično prijeći izravno u hod.

Jahač mora naučiti izvoditi prijelaze bez upotrebe sile u rukama, održavati ravnotežu i aktivnost bez prisile. Ako se jaši grubom rukom, ili s ukočenim sjedištem, konj će pri prijelazu u hod padati nosom prema naprijed. Ruka mora ostati meka, ona samo zaustavlja kretanje, ali ne vuče prema natrag. Konj ne smije pasti na žvalu. Zato je važno u početku ujahivanja konja, paziti na to da se prvi prijelazi ne rade grubo, treba glasom pomoći konju da uspori, kako bi se izbjegla nepotrebna gruba upotreba ruke.

Sjedište, također, tijekom cijele vježbe mora ostati meko jer želimo da konj neprestano ide prema naprijed. Pri usporavanju i nižem prijelazu, jahač mora na trenutak prestati pratiti kretanje, sjesti u suprotnom ritmu, ali ne smije grubim udarcem o leđa konja prekinuti kretanje. Prije nego što zatraži od konja prijelaz u hod, jahač mora pravilno skratiti galop, a konj mora čekati korak – dva u galopu, prije nego prijeđe u hod.

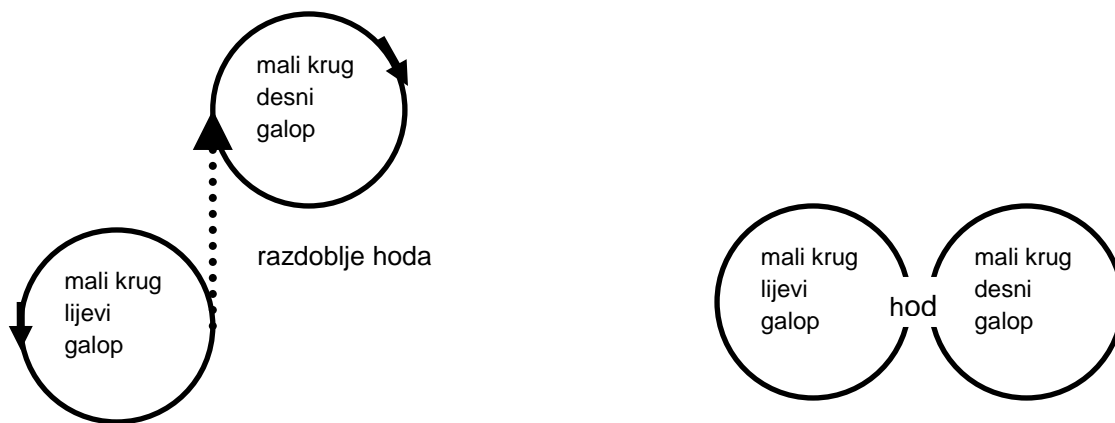
Dobra vježba je prije prijelaza u hod napraviti mali krug u galopu, i na završetku maloga kruga prijeći u hod. Mali krug omogućit će kontrolu brzine i aktivnost stražnjega trupa jer je težina konja pod njim više na krugu i u zavoju, nego na ravnoj stazi.

Viši prijelaz - iz hoda u galop - konju je puno lakša vježba, koju izvodi rado i često kad je slobodan. Riječ je samo o tome je li ispravno postavljen i pripremljen prije kretanja u galop. Zbog te nužno dobre pripreme, prilikom uvježbavanja ovog prijelaza, nije važno koliko je koraka hoda, već kakve je kvalitete. Ako u prijelazu nema čistih koraka hoda, ocjena sudaca neće biti viša od 4. U galop krećemo tek kad je hod potpuno uravnotežen, čist i ritmičan, a konj ispravno postavljen, uokviren između unutarnjeg lista i vanjske ruke, savijen za galop. Konj u hodu mora ići prema naprijed jer će, inače, pri kretanju u galop izgubiti kontakt, ispasti iz okvira, najčešće startati nekontrolirano, ukočenih leđa i podignute glave, ponekad i četverotaktnim galopom jer nema dovoljno energije iz stražnjega trupa, koju mu moramo osigurati tijekom hoda.

U trenutku kretanja u galop, konja treba doslovce gurnuti pred sebe, „poslati truh u ruke“, odostraga prema naprijed, listom i sjedištem aktivirati stražnji trup prema ruci koja je lagana i pridržava pokret. Ruke ne treba vući, da se kretanje ne spriječi, niti previše pružati, da konj ne izađe iz okvira.

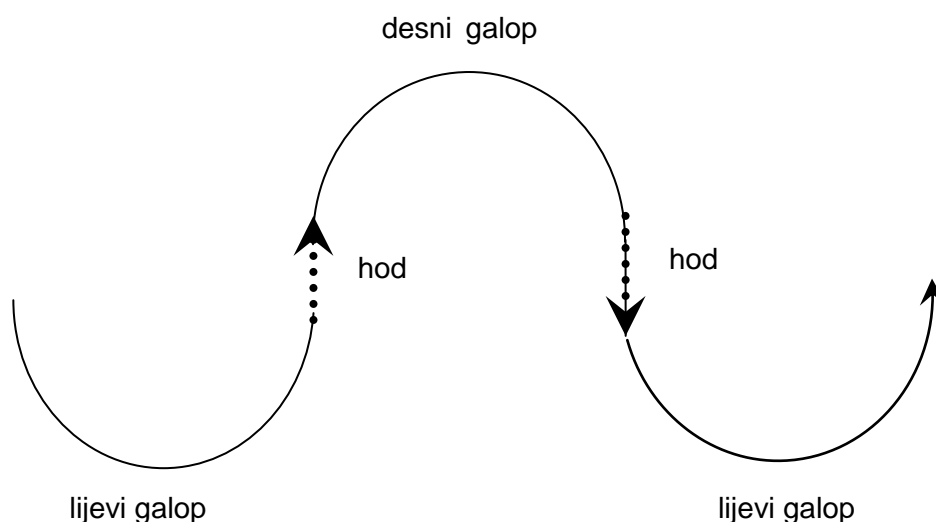
Trening

Ugao je najbolje mjesto za učenje ovih prijelaza. U nailasku prema uglu, konj se prirodno blago savija, prateći pravac kretanja. Tek ga kasnije učimo da krene galop na kraju dijagonale, serpentine ili drugim zavojima, a kretanje iz hoda u galop na ravnoj stazi, tražimo od već dobro uvježbanoga konja.



Slika 108. Prikaz jednostavne promjene galopa iz maloga kruga

Kad je konj svladao pojedinačne vježbe - prijelaz iz galopa u hod i iz hoda u galop - spreman je za učenje povezane vježbe jednostavne promjene galopa. Za početak najbolje je povezati dva zavoja, npr. dva mala kruga ili zavoje serpentine između kojih je razdoblje hoda koje mora biti dovoljno dugo za kvalitetnu pripremu sljedećega galopa. Postupno, progresivno, zavoji postaju sve ravniji, a konj sve spremniji za vježbu na ravnoj stazi.



Slika 109. Prikaz jednostavne promjene galopa u serpentine

Još je jedan problem u jednostavnoj promjeni galopa, veoma važan element u ocjenjivanju – **izravnanoš**t. Ako su svi prijelazi glatki, pokreti izdašni, ali konj nije ostao na istom pravcu, ocjena ne može biti veća od 6. Od konja se traži da tijekom cijele vježbe ostane na istom pravcu, da ne skrene sa staze, što je posebice teško postići prilikom kretanja u drugi galop. Ako se vježba izvodi u zavojima serpentine ili uz ogradu, nedovoljna izravnanošt neće biti toliko uočljiva kao na srednjoj stazi. Zato je tijekom vježbanja jednostavne promjene na srednjoj stazi jahaču nužna pomoć osobe koja će sa slova C promatrati je li vježba izvedena u pravcu i kreće li konj u drugi galop dovoljno energično.

Pogreške i ispravljanje:

- **pri prijelazu u hod, konj ukoči leđa, podigne glavu, stražnje noge ostavlja iza sebe, gubi kontakt** – treba održati aktivnost stražnjega trupa, jahati više prema naprijed, uz više poluparada;
- **pri prijelazu u hod konj se opire, „visi na ruci“, podvlači se ispod vertikale** – to se događa zbog grube ruke, bez aktivnosti stražnjega trupa. Prijelaz ne treba izvoditi povlačenjem rukama, nego jahanjem prema naprijed;
- **pri prijelazu u drugi galop, konj dolazi iznad vertikale, ukočen je i bez kontrole** – konj nije bio dobro pripremljen za galop, tijekom hoda je izgubio aktivnost i ostao bez energije; treba ga bolje pripremiti, uokviriti, saviti, aktivirati u hodu. Isto se događa i ako jahač, prilikom kretanja u galop, ispušta vođice, ukoči sjedište, ili se ne kreće sjedištem prema ruci;
- **konj ne kreće drugim, već istim galopom** – razlog je ponovno u nedovoljnoj pripremljenosti za galop, tijekom hoda konj nije ispravno postavljen, uokviren i savijen;
- **u prijelazima su koraci kasa** – konj nije dovoljno prikupljen, ne kreće se iz stražnjega trupa, nije spreman za jednostavnu promjenu, ili jahač ne izvodi vježbu prijelaza do kraja, nego samo djelomično;
- **galop prije i/ili poslije prijelaza nije kvalitetan** – treba vježbati iz malih krugova i zavoja, kako bi se održala aktivnost galopa, ne prestati jahati naprijed prije prijelaza;
- **nedovoljno kvalitetan i nečist hod** – konj gubi aktivnost u hodu; treba vježbati uz nekoliko koraka hoda više, tj. dok hod ne bude pravilan. Napet i neritmičan hod često je rezultat grubog prijelaza rukom ili uzbuđenja zbog nadolazećega galopa. Razdoblje hoda treba produljiti, dok napetost ne prestane, pa tek tada raditi sljedeći prijelaz;
- **konj prilikom kretanja u drugi galop skreće sa staze** – često zbog nedovoljne uvježbane izravnosti, ali se može dogoditi i zato što se jahač, prilikom kretanja u galop, naginje u stranu, ili ne gleda naprijed.

10.7.9. Kontragalop se izvodi na dresurnom turniru u prikupljenom galopu. Kontragalop je namjerno jahanje „pogrešnim“ galopom u zavojima manježa, tj. vodeća je noga u galopu ona koja se nalazi s vanjske strane manježa ili kruga.

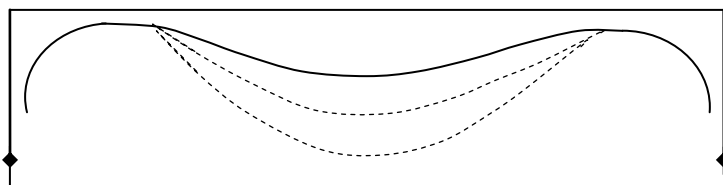
– savršena vježba za razvoj ravnoteže, ritma i izravnosti konja

U galopu konj prirodno održava ravnotežu krećući se, gotovo uvijek, tako da je vodeća noga galopa unutarnja, dakle, noga je s unutarnje strane kruga po kojem se kreće. Ako jahač od konja traži da se u zavojima kreće u galopu, kojem je vodeća noga vanjska, a ne unutarnja, to je kontragalop.

Takvo je kretanje konju izuzetno naporno i narušava mu ravnotežu, ako prije toga nije dobro pripremljen, uvježban u izravnosti, u galopu potpuno uravnotežen, bez padanja na prednji trup i propadanja bilo kojim dijelom tijela tijekom galopa. Zato s vježbama kontragalopa ne treba početi prije nego što se postigne potpuna ravnoteža i izravnost osnovnoga galopa, a u dresurnim se testovima kontragalop pojavljuje tek u kategoriji L, iz istoga razloga.

Jahač ne smije nastojati zadržati kontragalop jakim savijanjem glave konja u smjeru galopa koji traži. To će rezultirati samo propadanjem prednjeg vanjskog ramena u stranu neritmičnim, isprekidanim, plitkim i ubrzanim galopskim koracima. Naprotiv, ritam galopa mora ostati neprekinut, tečan i harmoničan, potpuno iste kvalitete kao da nije riječ o kontragalopu. Ako konj propada, gubi ravnotežu ili ubrzava kontragalop, jahač mora odmah, čim osjeti da će se to dogoditi, spasiti ravnotežu i galop, izravnavajući galop povratkom na ravnu stazu ili bilo koji pravac pravilnoga galopa.

Najvažniji je ispravan položaj jahača. Jahač mora sjediti ravno, bez obzira na koju stranu ide zavoj po kojem se konj kreće, s konjem posve postavljenim između unutarnjeg lista i vanjske ruke u laganoj shoulder-fore poziciji. I najmanja pogreška, nedovoljno aktivan ili nedovoljno izravnat konj, preslabo djelovanje unutarnjeg lista, ispuštanje vanjske strane i sl., dovodi do nesporazuma. Zato i jahač mora vježbati svoju ravnotežu u kontragalopu, a tijekom galopa, neprekidno biti posve usredotočen i svjestan svojeg položaja i pomagala koje daje.

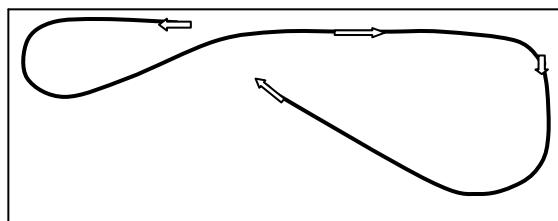


Trening

Slika 110. Najjednostavnija je pripremna vježba u kasu. S konjem treba napraviti blagu,

jednostavnu krivulju, npr. u desno, a da pritom ostane, jednako blago usmjeren cijelo vrijeme u desno, bez promjene ritma i bez gubitka ravnoteže. Postupno lukovi krivulje postaju sve dublji. Kad konj svlada krivulju u kasu, može početi vježbati u galopu, prvo u sasvim blagom luku od staze i natrag prema stazi.

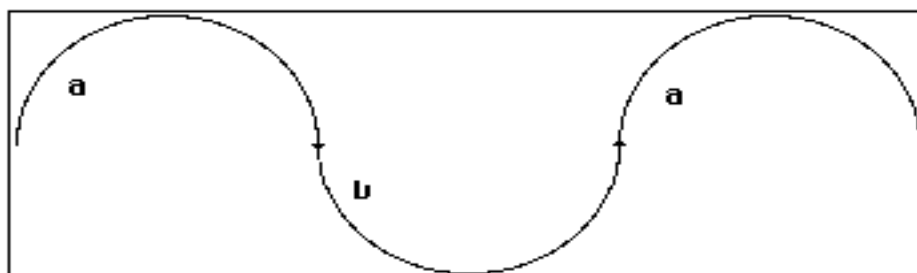
Tek nakon posve glatke krivulje slijedi sljedeća vježba.



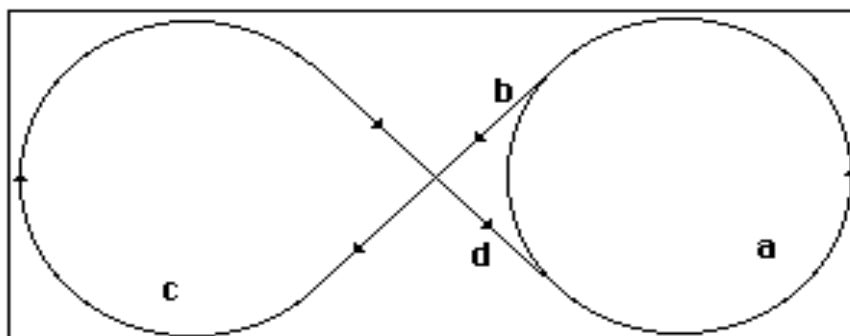
Slika 111. Na kraju duge staze nalijevo ili nadesno natrag u polukrugu 10 m s dugim povratnim pravcem natrag prema stazi; ostati u istom galopu. Prije ugla prijelaz u kas. Tek nakon potpuno izbalansirane ove vježbe slijedi nastavak: kontragalop uz ugao. U početku je ugao sasvim blagog velikog luka, da bi se

izbjegao rizik gubitka ravnoteže. Kad je konj spreman u kvalitetnom kontragalopu održati ravnotežu uz taj ugao bez pokušavanja prelaska u kas, promijeniti galop i bez propadanja i ubrzavanja može se uglu dodati i sljedeći, a zatim obvezno konja nagraditi dijagonalom u ispravnom galopu, što mu nakon dva ugla u kontragalopu doista predstavlja nagradu i olakšanje.

Konju, koji je ove vježbe svladao tečno i ispravno, tek sada slijede teže vježbe: serpentina s tri zavoja, sva tri u istom galopu, kretanje u kontragalop na sredini duge staze (što je bliže uglu, teže je), veliki krug u kontragalopu te na kraju zavoji i mali krugovi, ne manji od 10 m (za njih je potrebna savršena ravnoteža). Kako raste kvaliteta kontragalopa, zavoji, krugovi i uglovi postaju sve dublji i oštrij, a mjesta na kojima se kreće u kontragalop sve teža.



Slika 112. Prikaz serpentine s tri zavoja u istom galopu (zavoji **a** su u pravom, a zavoj **b** u kontragalopu)



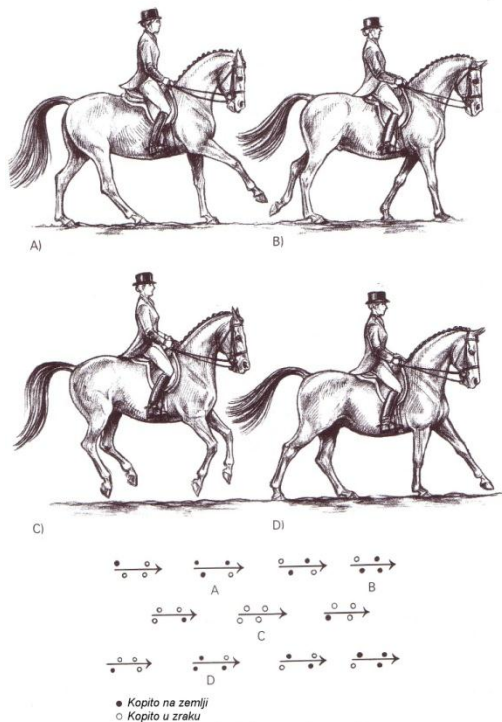
Slika 113. Prikaz vježbe iz velikog kruga na lijevu ruku u pravom galopu (a), po dijagonali (b) na veliki krug u lijevom kontragalopu (c) i ponovno dijagonalno (d) na veliki krug na lijevu ruku

Pogreške i ispravljanje:

Konj u kontragalopu ubrzava galop ili prelazi u kas – problem je vjerojatno u tome što konj još u galopu nije dovoljno aktivan, nije dovoljno izravan, nije posve na stražnjem trupu, nije uravnotežen i zato mu je nemoguće održati ritam i ravnotežu.

Konj propada vanjskim ramenom ili cijelom vanjskom stranom – to se događa kada konj nije izravan, jahač visi na unutarnju stranu, vuče unutarnju vođicu i ispušta vanjsku, vanjskim listom ne pridržava konja, a konj nije naslonjen, nego propada iz vanjske vođice.

Na kritičnim mjestima konj mijenja galop – vjerojatno jahač nesvjesno daje signal za promjenu galopa, poluparadom vanjske ruke, premještanjem težine na vanjsku sjedeću kost, pre naglim signalom vanjskoga lista ili bilo kakvim trzajem s vanjske strane. To se često događa ako jahač previše skрати tempo kontragalopa i konj se promjenom galopa spašava od gubitka ravnoteže.



Slika 114. Prikaz pomicanju nogu kod leteće promjene galopa

konj je blago postavljen prema novom smjeru kretanja malo prije promjene: nova se unutarinja vođica popušta, kako bismo dopustili konju da bolje iskorakne unutaršnjom stražnjom nogom, a jahač istodobno održava lagani kontakt s ustima konja.

Točno vrijeme prije trenutka zadržke, (suspenzije), kada treba pomagalima dati zapovijed, ovisi o konju. Neki su konji osjetljiviji od drugih pa je vrijeme reakcije različito, što svakako treba uzeti u obzir kad se odlučuje o trenutku primjene pomagala.

Trening

Pravilna je priprema nužna za uspješnu leteću promjenu galopa. Samo s konjem koji je propusan, prihvaća kontakt, sposoban je prikupiti se i može galopirati energično u ravnoteži i prema gore, (prednji je dio trupa viši u odnosu na stražnji dio, tzv. uphill), jahač može izvesti pravilnu leteću promjenu.

Kod konja koji tek uči leteću promjenu galopa, iskusni će jahač procijeniti je li spreman za ovu vježbu ili nije.

Leteće promjene najčešće se izvode na ravnoj stazi, izuzetak je izvedba leteće promjene u krugu.

U podučavanju leteće promjene treba se pridržavati **osnovnih načela**:

10.7.10. Leteća promjena galopa¹⁶ izvodi se u jednom koraku, s tim da se prednje i stražnje noge mijenjaju istodobno. Promjena vodeće noge i stražnjih nogu izvodi se u trenutku lebdenja. Leteće promjene mogu se izvoditi i u nizu, svaka četiri, tri, dva i jedan korak. Čak i u letećim promjenama galopa u nizu konj mora ostati lagan, miran i ravan, u istom ritmu i ravnoteži. Galop mora biti dovoljno aktivan, kako se lakoća, tečnost i pokrivanje tla kod letećih promjena u nizu ne bi poremetili.

Pomagala

Jahač konja treba pripremiti polustojima: pomagala treba primijeniti trenutak prije lebdenja, a gornji dio tijela jahača mora ostati miran i u istom položaju; vanjska je noga iza kolana, unutarinja na kolanu. Ako je jahač u ravnoteži i opušten tijekom promjene položaja nogu, novi će unutarnji kuk automatski gurnuti prema naprijed;

¹⁶ Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 405, str. 11; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft, str. 19

U početnoj fazi učenja, leteća promjena trebala bi se izvesti u smjeru koji je lakši za konja. Gotovo svi konji galopiraju bolje na jednu stranu nego na drugu pa će biti voljniji i spremniji promijeniti galop na toj strani. Na primjer, s konjem kojem je lakši desni galop, prvo se izvodi promjena iz lijevog u desni galop. Sve dok konj nije dovoljno vješt i iskusan u toj promjeni, ne treba ni početi učiti drugu promjenu.

Većini je konja jednostavnije početi promjenu uvijek na istome mjestu. Ako jahač osjeća da konj nije spreman jer nije dobro pripremljen i nije opušten, ne treba tražiti promjenu, nego treba bolje pripremiti konja.

U početku konja ne treba siliti na leteću promjenu (i ne tražiti je često). Ako jahač uspije izvesti jednu ili dvije leteće promjene na kraju treninga, može pohvaliti konja i završiti trening. Također, povremeno je dobro konja odmoriti od ove vježbe i ne izvoditi je svaki dan.

Jahač mora metode učenja i treniranja leteće promjene galopa prilagoditi temperamentu i prirodnim sposobnostima konja.

Ako konj ne odgovara na pomagala, ne smije ga se kazniti. Kako bismo konja opustili i učinili ga propusnim za pomagala, dobro je prvo izvesti nekoliko jednostavnih promjena galopa i produljiti galop nekoliko koraka. Lagani dodir korbačem, trenutak prije sljedećeg pokušaja, može biti potpora jahačevim pomagalima i služi kao poticaj da konj promijeni galop.

Ako konj reagira na pomagala, ali promjenu izvede samo prednjim ili samo stražnjim nogama, jahač može zaustaviti konja i ponovno tražiti galop s kojim je počeo i onda opet zatražiti promjenu galopa, ili može odmah tražiti od konja da promijeni galop u početni i onda ponoviti pomagala za leteću promjenu galopa. Prednost je prvog postupka u tome da konj uči samo pravilan način reagiranja na jahačeva pomagala. Drugi je postupak djelotvorniji kod konja koji se zaustave i ne žele ići naprijed te ne reagiraju na jahačeva pomagala za kretanje prema naprijed.

Ne preporučuje se izvoditi leteću promjenu uz jasnu promjenu smjera (primjerice, kao promjenu strane u krugu ili kroz serpentine). Takve vježbe zahtijevaju velik stupanj podatnosti, opuštenosti i odličnu uravnoteženost te su teške i iskusnim konjima. Neiskusnijim je konjima početni cilj izvesti leteću promjenu na ravnoj stazi, na svaku stranu. Stoga, prednost treba dati svakoj metodi koja ne uključuje istodobno mijenjanje smjera kretanja.

Leteću promjenu galopa nikad ne bi trebalo izvoditi preko motke na tlu jer konji najčešće izvode promjenu s visoko postavljenim sapima i ne mogu istodobno izvesti promjenu prednjim i stražnjim nogama.

Nekoliko je **varijanti metoda treniranja** i učenja leteće promjene galopa; jahač mora znati koje su prednosti i nedostaci svake od njih. I dakako, mora znati koja je najbolja za konja kojeg trenira.

Promjena na unutarnjoj stazi manježa iz unutarnjeg galopa u vanjski, može se u početku činiti kao nepotrebno težak zadatak. Međutim, iskustvo pokazuje da ta metoda ima velike prednosti. S obzirom na to da je promjena izvedena na ravnoj stazi, konj će krenuti novom unutarnjom stražnjom nogom prije nego se istodobno traži i promjena smjera kretanja. Štoviše, ako konj ne reagira odmah na pomagala za leteću promjenu, jahač može ponoviti pripremu u nekoliko koraka i tražiti ponovno leteću promjenu galopa. Druga je prednost u tome što je manja mogućnost da se konj njiše stražnjim trupom ili požuruje jer se promjena izvodi prema ogradi manježa i konj ne može pobjeći. Ova je vježba, također, potvrda pravilnog izvođenja kontragalopa.

Druga je metoda, posebice, prikladna za neiskusne jahače, izvođenje leteće promjene u povratku na stazu nakon polukruga (nalijevo ili nadesno natrag). Konj bi se trebao vraćati na stazu pod što blažim kutom kako ne bi morao istodobno izvesti leteću promjenu i promjenu smjera. Pomagala za leteću promjenu treba dati neposredno prije dolaska na stazu.

Metoda koja dobro djeluje, izvedba je leteće promjene nakon traversu sličnog kretanja prilikom dolaska na stazu. Konjima koji su iskusni u izvođenju traverzale, to će biti lako. Međutim, konj koji nije pravilno pripremljen, opušten, nije u kontaktu s jahačem i nije uravnotežen, može žuriti, biti u grču, ili stražnjim ili prednjim nogama kasniti u promjeni.

Jedna je od metoda krenuti u leteću promjenu iz kontragalopa na krugu (u trenutku dolaska na vanjsku stazu). Za ovu vježbu, konj mora biti ujednačen u kontragalopu jer mora napraviti veoma dugi korak svojom novom unutarnjom stražnjom nogom. Ova je vježba stoga posebno dobra za poboljšanje izražajnosti promjene i trenutka suspenzije.

Kad je leteća promjena dobro uvježbana, iskusni je trener može pretvoriti u pripremnu vježbu za piruetu u galopu. Krug se smanjuje poput spirale sve dok konj nije u pirueti. U trenutku kad konj počne preuzimati više težine na stražnji trup, treba jašiti dijagonalno kroz cijeli manjež i napraviti leteću promjenu, promijeniti smjer kretanja i ponoviti vježbu na drugu stranu. To je učinkovit način da se letećom promjenom pokrije što više površine, da postane izražajnija, (konj uči kretanje prema naprijed postavljen prema gore). Istodobno, vježba pomaže opuštanju i gimnastici konja na obje strane.

Pogreške i ispravljanje

Problemi koji nastaju kod letećih promjena galopa, uvijek su posljedica nepravilne, nedovoljne pripremljenosti ili neprecizne primjene pomagala.

- Jahač mora paziti na to da konj ne stekne naviku izvođenja **promjene u dvije faze**, (prvo prednje, pa stražnje noge ili obratno). To se ne može izbjeći na početku treniranja, ali se ne smije dopustiti da postane navika. Ako konj kasni prednjim ili stražnjim nogama, jahač mora provjeriti nije li to posljedica nepravilne upotrebe pomagala, primjerice, čvrste unutarnje ruke, prekasne primjene pomagala ili pretjeranih pokreta sjedišta, (prebacivanja težišta na suprotnu stranu).
- **Pretjerana upotreba pomagala**, posebice težišta, narušit će ravnotežu konja i najčešći je uzrok zbog kojega konj kasni s promjenom stražnjim ili prednjim nogama. Jahač mora sjediti meko i mirno prije, za vrijeme i poslije promjene, ne smije stati na stremene, ili se nagnuti u stranu. Samo ako jahač sjedi ujednačeno i ostane u ravnoteži tijekom primjene pomagala, neće ometati konja. Kašnjenje u promjeni može biti i posljedica nedovoljnog zamaha ili neravnog položaja konja u galopu. U tom slučaju, jahač mora poboljšati galop, izvodeći prijelaze, produljenja i skraćivanja koraka galopa.
- **Kašnjenje prednjim nogama** u promjeni lakše je ispraviti nego kašnjenje stražnjim nogama. Jahač mora pomagala primijeniti veoma precizno u pripremi konja (galop mora biti energičan i prema gore). Jahač mora biti siguran da unutarnja ruka dovoljno popušta konju u trenutku promjene.

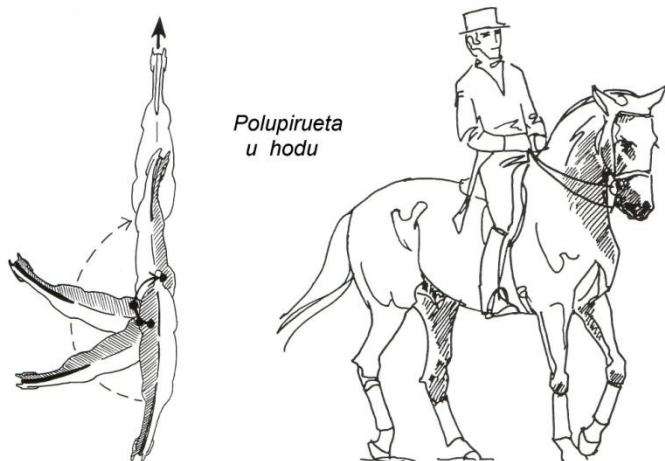
- **Njihanje ili skakanje u stranu** pri letećoj promjeni, najčešće je posljedica pretjerane upotrebe listova (stiskanja). Ako nova vanjska noga djeluje prejako, može gurnuti konja u stranu, zbog čega neće ostati ravan u letećoj promjeni. Jahač mora tijelo konja zadržati ravno i jahati prema naprijed tijekom promjene, s puno impulsa, kako konj ne bi bježao u stranu. Drugi uzrok mogao bi biti u tome što konj ne ide dovoljno prema naprijed, tj. ne prihvaća jahačeva pomagala, (nije dovoljno ispred jahačeve noge). I u tom se slučaju jahač mora vratiti prijelazima (produljenjem i skraćanjem galopa). Njihanje u stranu može biti znak da konj ne ide dovoljno prema vanjskim vođicama, ili je previše savijen u vratu prije promjene.
- Sljedeća je pogreška **izbacivanje stražnjega trupa prema van**. Najčešće, u tom slučaju, konj nije dovoljno ravan, prvo treba poboljšati kvalitetu galopa, a konja uvježbati da bude pozorniji i bolje odgovara na pomagala, (to se može postići čestim izvođenjem jednostavnih promjena).

U svim je slučajevima zid/ograda manježa dodatna pomoć u ispravljanju pogrešaka.

- Konji koji su skloni tome da **žure** pri letećoj promjeni, nisu dovoljno spremni za vježbu. Možda imaju loše iskustvo zbog ranijih jahačevih nepravilnih djelovanja pa su izgubili povjerenje. U tom slučaju pomaže smanjivanje zahtjeva i rad na tome da konj postane opušten i propusan; treba trenirati jednostavne promjene.
- Problemi u letećoj promjeni su **gubitak zamaha i nedovoljna pokrivenost površine tla**. Uzrok je kretanje nedovoljno prema naprijed, nedostaje mu izražajnosti. Treba znati da leteća promjena galopa ne može biti bolja od galopa. Prvo, dakle, treba poboljšati prikupljeni galop. Često prelaženje iz jednog oblika galopa u drugi, pojačat će zamah, što će dovesti do toga da konj pokriva veću površinu tla i tijekom leteće promjene.
- Pogreška konja, koji leteću promjenu izvodi s **povišenim sapima**, može se ispraviti na sličan način. Najčešća je kod konja kojima su napeta leđa. Prvo treba izvoditi česte promjene iz jednog načina kretanja u drugi, ili tijekom jednog načina kretanja tražiti od konja da preuzme više težine na stražnji trup, (i tako postane opušteniji i propusniji). Galop mora biti prema naprijed i prema gore. Dok se ne ispune svi uvjeti, ne treba ponovno tražiti leteću promjenu. Leteća promjena s visoko postavljenim sapima, može biti i posljedica nepravilne upotrebe pomagala, primjerice, prejake ruke i nedovoljne upotrebe težišta i lista, stajanja na stremenima, ili naginjanja tijela prema naprijed.

10.7.11. Pirueta (polupirueta)

Pirueta (polupirueta) je okret od 360 stupnjeva (180 stupnjeva) koji se izvodi na dva traga s polumjerom jednakim duljini konja, dok se prednje noge okreću oko stražnjih. Najčešće se izvodi u prikupljenom hodu i galopu, a može se izvoditi i u piaffeu, (u slobodnom programu s glazbom). Prednje noge i vanjska stražnja noga okreću se oko unutarnje stražnje noge koja se podiže i spušta na tlo u istoj točki, ili malo ispred nje.



polupiruete u hodu

Polupirueta u hodu

Najvažniji je preduvjet za dobru polupiruetu omogućiti aktivan, kvalitetan hod. U početku učenja vježbe, dobro je izvoditi samo četvrtinu piruete. To će omogućiti održavanje aktivnosti hoda. Jahač mora imati dobar kontakt vanjskom vođicom, a mekom unutarnjom rukom lagano savijati konja. U trenutku kad se kreće u okret poluparadom i trenutačnim jačim impulsom iz stražnjega trupa olakšani prednji trup, s obje paralelne ruke lagano prebačene unutra, jahač zanosi prednji kraj konja u smjer kretanja. Vođice se pritom ne smiju povlačiti prema sebi, već samo u stranu. Istodobno s kretanjem u prvu fazu polupiruete, potreban je snažniji signal vanjskoga lista iza kolana kako bi spriječio stražnji trup da „ispadne“ van. Unutarnji list ostaje na kolanu i pomaže održati aktivnost, što je i najvažnije u svim oblicima pirueta – aktivno kretanje prema naprijed. Kretanje prema naprijed nikada ne smije biti ugroženo zbog želje da polukrug okreta bude što manji.

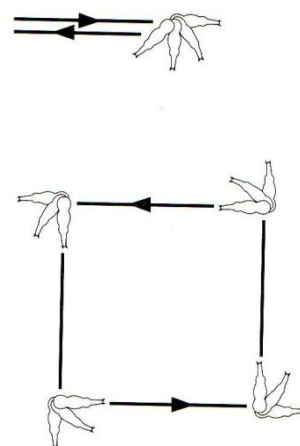
Tijekom polupiruete, čista i ispravna četiri takta hoda moraju se vidjeti. Konj mora ostati opušten, podatan, bez opiranja, s ispravnim slijedom pokretanja nogu.

Pogreške :

Najčešće i najteže pogreške su: kretanje unatrag, gubitak aktivnog kretanja prema naprijed, propuštanje koraka, ukopavanje stražnje noge, ispadanje jednom ili s obje stražnje noge, preveliki polukrug stražnjega trupa, kontrastavijenost, opiranje, nestabilan i nepostojan kontakt s jahačem.

Za razliku od okreta na stražnjem dijelu trupa iz hoda, prednji dio trupa opisuje manji polukrug oko stražnjega dijela trupa. Konj mora cijelo vrijeme biti postavljen i savijen u smjeru kojim se kreće, ritmično i tečno se okretati te biti na žvali, a tjemne mora ostati najviša točka. Konj mora biti aktivan, ne smije ni najmanje krenuti unatrag ili bočno.

Slika 115. Prikaz izvedbe



Slika 116. Prikaz vježbe za održavanje aktivnosti i volje za kretanje naprijed prilikom vježbanja polupirute u hodu

Polupirueta i pirueta u galopu

Pri izvođenju pirueta (polupirueta) u galopu, jahač mora zadržati lakoću konja i naglasiti prikupljenost te zadržati čisti galopski korak (tri takta), iako je dopušteno da vanjska prednja i stražnja unurnja noga ne dodiruju tlo posve istodobno. Stražnji dio trupa mora biti aktivan i lagano spušten, a zglobovi izrazito savijeni. Kvaliteta koraka galopa prije i poslije piruete (polupiruete), sastavni je dio vježbe. Pirueta se u galopu izvodi u šest do osam koraka, a polupirueta u tri do četiri koraka.

Kvaliteta piruete (polupiruete) ocjenjuje se s obzirom na opuštenost, lakoću, točnost i tečnost izvođenja. Prije početka piruete (polupiruete), zahtijevaju se veća aktivnost, izravnost i prikupljenost. Također treba zadržati ravnotežu pri izlasku iz piruete (polupiruete).

Pirueta u galopu najmanji je mogući okret koji konj svojim tijelom može izvesti. Izvedba ovisi o kvaliteti galopa, snazi stražnjega trupa i skočnih zglobova. Prije nego počnu trenirati piruete, konj i jahač moraju usavršiti prikupljeni galop. Za piruetu su spremni tek kad mogu galopirati prikupljenim galopom gotovo na mjestu, bez upotrebe unutarnje vođice.

Priprema se laganim savijanjem konja prema unutra. Vanjski list je otraga i čuva stražnji kraj od ispadanja, a unutarnji na kolanu održava galop i aktivnost. Presudan je ispravan jahačev stav, bez kojeg je nemoguće izvesti bilo koji oblik piruete u galopu. Jahač mora ramenima i kukovima biti paralelan s ramenima i kukovima konja, ne smije ni na koji način jače opterećivati unutarnji kuk.



Slika 117. Prikaz piruete u galopu

Što je manji krug piruete, veći je pokret u stranu unutarnjeg ramena konja. To rame pokazuje put piruete. Zato jahačevo unutarnje rame mora biti posve paralelno s ramenom konja, a ne voditi pokret. Ako jahač povlači svoje rame unatrag, da bi poveo piruetu, blokirat će akciju unutarnje stražnje noge i prekinuti ritam galopa.

Jahač ne smije konja vući unutarnjom vođicom. Tijekom piruete, konj mora ostati potpuno lagan na unutarnjoj ruci jer će samo tako moći aktivno pomicati unutarnju stražnju nogu, što je nužno za održavanje ravnoteže. Ako ga jahač vuče rukama, konj će „ispasti“ stražnjim trupom iz pokreta, izgubit će galop, savijenost, opirati se, ili naprosto stati.

U izvođenju piruete, konj će usporiti jer se mora sam više prikupiti i preuzeti više težine na stražnji trup. Zato jahač mora, približavajući se mjestu izvođenja piruete, na ravnoj stazi s izravnanim konjem, skratiti galopske korake. Lagana savijenost potrebna je samo na početku i kraju piruete. Konj mora biti skraćten na ravnoj stazi i tek onda pokrenut u piruetu.

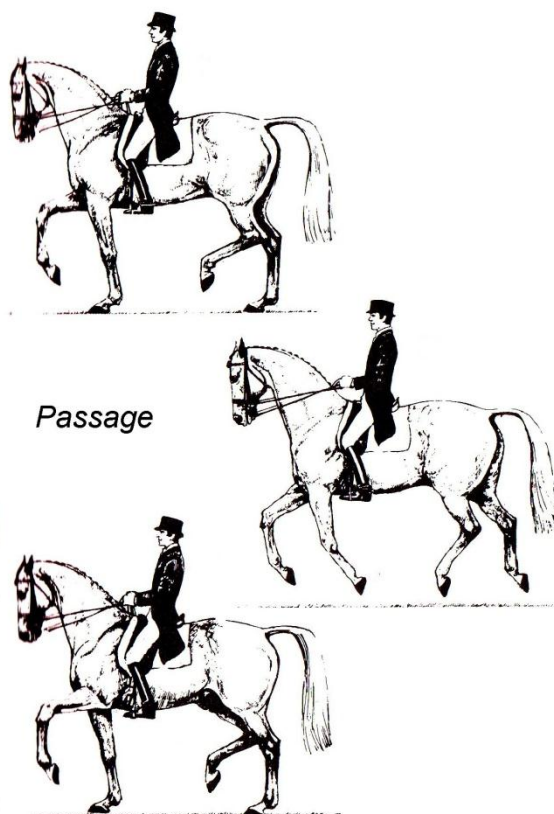
Pogreške:

Najčešće i najteže pogreške: odmicanje od ravne staze, polukrug zbog nedovoljnog prebacivanja težine na stražnji trup, bilo kakva neispravnost galopa (stražnje noge kreću se zajedno, promjena vodeće noge, gubitak ritma), ispadanje stražnjega trupa, opiranje, podizanje ili spuštanje glave.

10.7.12. Passage¹⁷ je veoma prikupljen i izražajan kas koji karakteriziraju izražena aktivnost stražnjega dijela trupa (savijenost koljena i skočnih zglobova) te elastičnost pokreta. Konj dijagonalno podiže noge s tla, uz produženi trenutak lebdenja.

Konj diže jednu i drugu prednju nogu do visine na kojoj je kopito na sredini cjevanice druge prednje noge, a stražnju nogu do visine na kojoj je kopito malo iznad putičnoga zgloba druge stražnje noge. Vrat mora biti uzdignut i savijen, a tjeme ostaje najviša točka.

Stražnji je dio trupa spušten u odnosu na prednji te preuzima većinu težine. Konj ostaje mekano na žvali, mora glatko prelaziti iz passagea u piaffe i obratno, ne mijenjajući povišenost i izražajnost koraka.



Slika 118. Prikaz pomicanju nogu passagu

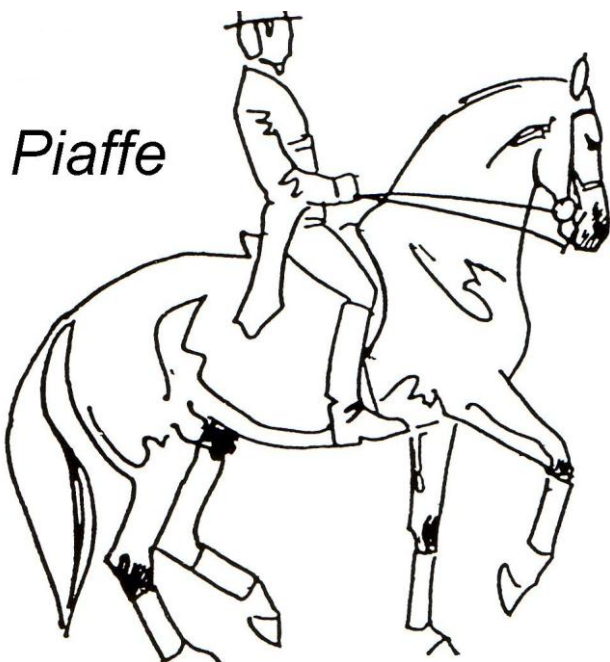
Passage je posljedica povećavanja stupnja prikupljenosti i usporavanja kretanja prema naprijed u kasu. To je pretvaranje pokreta usmjerenog prema naprijed, u pokret koji je usmjeren prema gore. Nisu svi konji sposobni izvesti kretnje passagea jer on zahtijeva veliku snagu, koordinaciju i ravnotežu. Jahač mora potpuno pratiti kretanje konja, bez ukočenosti u ijednom dijelu tijela. Kako bi održao passage, jahač mora davati signale s oba lista za svaki korak. Listovi su lagano iza kolana da bi se jače utjecalo na aktivnost stražnjega trupa. Ruke i ramena ne smije pomicati i podizati, mekom rukom koristeći samo prste, laganim pritiskom održava ritam. Konj nikada ne smije biti težak u ruci, mora pokazivati visok stupanj samonosivosti.

Za učenje passagea treba imati **pomoć iskusnog trenera.**

Najčešće pogreške :

nepravilan ritam stražnjih nogu, ljuljanje prednjeg i/ili stražnjeg dijela trupa s jedne na drugu stranu, nervozni pokreti prednjih i/ili stražnjih nogu, vučenje stražnjih nogu u trenutku lebdenja, nemirna glava, nedovoljno podizanje nogu, križanje nogu.

¹⁷ Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 414, str. 116; Anforderung und Kriterien im



Slika 119. Prikaz konja u piaffu

10.7.13. Piaffe¹⁸

je veoma prikupljen i izražajan kas koji ostavlja dojam izvođenja na mjestu. Leđa su konja opuštena i elastična, stražnji je dio trupa spušten u odnosu na prednji, stražnje su noge jako aktivne te omogućuju slobodu i lakoću plečki i prednjega dijela tijela.

Konj dijagonalno i izražajno podiže noge s tla, uz produženi trenutak lebdenja. Konj podiže svaku prednju nogu do visine na kojoj je kopito na sredini cjevanice druge prednje noge, a stražnju nogu do visine na kojoj je kopito malo iznad putičnoga zgloba druge stražnje noge.

Vrat je uzdignut i savijen, a tjeme ostaje najviša točka. Iako se izvodi na mjestu, konj mora pokazati želju za kretanjem prema naprijed, što se vidi u prelasku na drugi pokret (vježbu).

Konj ne smije biti težak u ruci, mora pokazivati potpuno povjerenje i ravnotežu. Stupanj spuštanja stražnjega trupa razlikuje se od konja do konja i jedan je od rijetkih elemenata u dresuri koji se ocjenjuje, a na koji se veoma malo može vježbom i treniranjem utjecati. Međutim, i veoma naglašeno i jedva vidljivo spuštanje i podizanje nogu smatra se ispravnim, sve dok su ispunjeni ostali kriteriji. I u piaffeu i u passageu ima različitih individualnih tehničkih varijacija.

Piaffe iz hoda ili kasa: poluparadama s obje šake, istodobno se listovima djeluje ritmično, naizmjenično lijevom i desnom. Upotreba naizmjeničnih listova konju je jasnija, ali od jahača zahtijeva istančan osjećaj za ritam i usklađenost svih pokreta, što nemaju svi dresurni jahači. Zato mnogi jahači u piaffeu upotrebljavaju oba lista istodobno, što može potaknuti konja da se kreće prebrzo i ispada iz ritma.

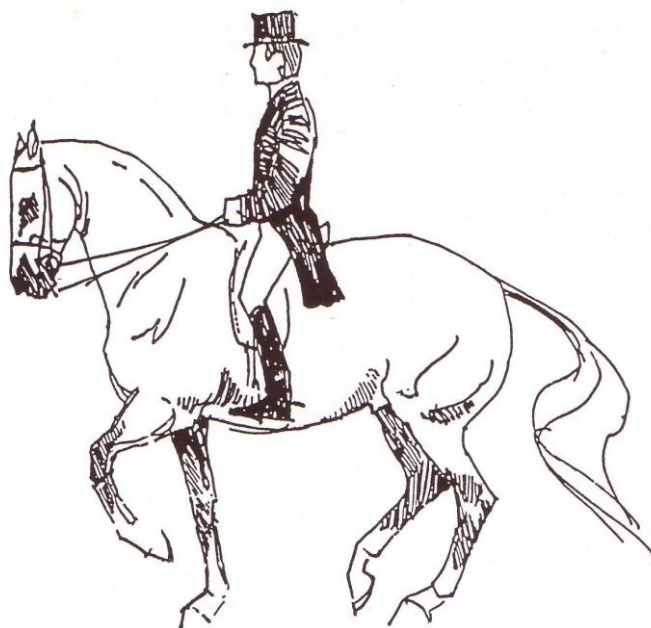
Piaffe se može učiti na različite načine, ovisno o prirodnom talentu konja. Energični, aktivni konji koji idu rado prema naprijed, mogu kretati u piaffe izravno iz hoda. Jahač mora prikupiti hod i zatražiti kas, gotovo na mjestu. Kada konj očekuje signal za kretanje prema naprijed, jahač daje signal listom, istodobno uz poluparade s obje šake. U ranim fazama treninga nakon prva dva - tri plitka koraka piaffa konja treba odmah jahati naprijed u hodu ili kasu.

deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft , str. 21

¹⁸ Prilagođeno prema FEI Rules for dressage events, art. 415, str. 16-17; Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft , str. 20

Ponekad je jahaču lakše izvesti piaffe skraćivanjem passagea. To je bolje rješenje za flegmatične konje jer je kretanje prema naprijed već postignuto. Nakon nekoliko koraka treba krenuti oštro i energično, ponovno u passageu prema naprijed.

Bez obzira na to kreće li se u piaffe iz hoda, kasa ili passagea, na treningu uvijek treba dopustiti konju da se malo kreće naprijed i tako održi potrebu kretanja prema naprijed. Velike pogreške, koje je gotovo nemoguće ispraviti, događaju se upravo zbog previše piaffa u mjestu.



Piaffe

Slika 120. Prikaz konja u piaffu

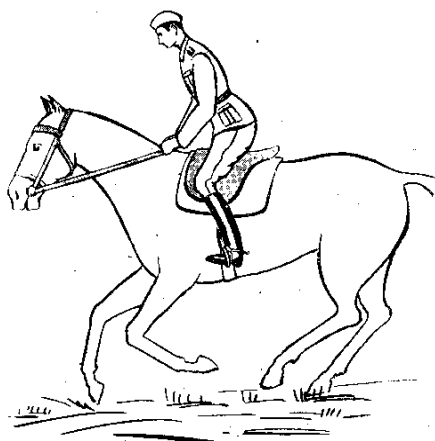
Konj, koji izgubi kretanje prema naprijed, često se u piaffu ljulja ili korača natraške, što se smatra najvećom pogreškom.

Piaffe se prvi put pojavljuje u testovima Intermediare II u kojima se izvodi iz hoda i iz passagea, a dopušteno je kretanje najviše metar prema naprijed. U Grand Prix kategoriji mora se izvoditi što je više moguće u mjestu, ali sa stalnom vidljivom željom za kretanjem prema naprijed.

Pogreške :

Velike su pogreške kretanje unatrag, nervozni pokreti prednjih i/ili stražnjih nogu, nepravilan dvotakt u piaffu i u prijelazima, križanje prednjih i/ili stražnjih nogu, široko postavljene stražnje noge, ljuljanje prednjeg i/ili stražnjeg dijela trupa s jedne na drugu stranu, nedovoljno izdašan korak, kopita u trenutku lebdenja ostaju u kontaktu s tlom, brzi koraci s neizraženom zadržkom (suspenzijom), previše kretanja prema naprijed.

11. METODIKA TRENINGA



11.1 Učenje jahanja nekad i sad

Način učenja koji prevladava već stoljećima proizlazi iz načina podučavanja i vježbanja vojnika za ratovanje.

Velik broj vojnika, koji su istodobno pohađali nastavu, zahtijevao je visok stupanj reda i discipline kako ne bi došlo do teških ozljeda. Prvenstveni je cilj obuke bio premjestiti velik broj vojnika na konjima od jednog do drugog mjesta na najsigurniji način.

Slika 121. Prikaz stila jahanja početkom 1900-ih godina

Vojna natjecanja

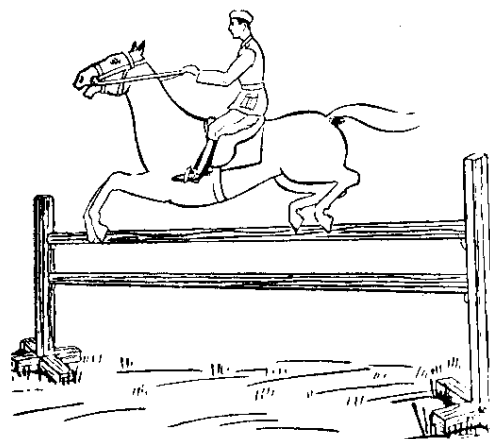
Početak 1900. godine sve se više organizirala natjecanja za vojne časnike u dresurnom, preponskom i terenskom jahanju na nacionalnoj i međunarodnoj razini.

Želja za što većim uspjehom, poticala je velika vojna ulaganja u istraživanje sve boljih načina treniranja.

Rezultati talijanskih vojnih istraživanja o boljoj tehnici praćenja konja u skoku preko prepone, pod vodstvom talijanskoga časnika Federica Caprillija, prvi su put predstavljeni na velikom međunarodnom turniru u Torinu (Italija) 1902. godine.

Danas nam je nezamislivo da su jahači već tada rušili rekorde u visini skoka veće od dva metra uz stil jahanja s tijelom nagnutim prema natrag.

Zahvaljujući talijanskom časniku **Federicu Caprilliju**, učitelji jahanja danas uče jahače da u skoku preko prepone tijelo nagnu prema naprijed, što konju omogućuje znatno veću slobodu tijekom preskoka.



Slika 122. Prikaz stila praćenja konja u skoku do početka 1900-ih godina

Promjena uloge konja u društvu

Tijekom druge polovice 1900-ih godina, uloga konja u društvu znatno se promijenila – industrijalizacija i mehanizacija u poljoprivredi i vojsci, posve su smanjile potrebu za konjima. Kako dresurni i preponski sport ne bi nestali istodobno sa smanjenom upotrebom konja u vojsci, tek nakon Drugoga svjetskoga rata i civilnim je osobama dopušteno sudjelovanje na natjecanjima, a kasnije se to pravo priznaje i ženama.

Velik broj vojnih časnika otpuštenih iz vojski zapadne Europe, od 1950. do 1965. osniva konjičke klubove i škole jahanja u civilnom društvu.

Viši životni standard

Srećom, sve viši standard života omogućio je da sve više ljudi ima vlastitoga konja, što je znatno povećalo broj rekreacijskih jahača i natjecatelja.

Sve se više djece upisuje u škole jahanja, ta su djeca sve mlađa. U zapadnoj se Europi osnivaju civilne škole za učitelje jahanja, kako bi se zadovoljila sve veća potreba novih mladih jahača za edukacijom.

Promjene u obrazovanju učitelja

Kriteriji u ocjenjivanju znanja vojnih učitelja jahanja bili su postavljeni visoko, međutim, treniranje civilnoga stanovništva mlađe dobi, nametnulo je potrebu za učenjem pedagogije i psihologije, tehnike podučavanja i uspješnog voditeljstva.

Budući da su polaznici škole jahanja sve mlađi, otprilike sedmogodišnjaci, trening ne smije biti orijentiran samo prema vrhunskim rezultatima, nego mora postati vrsta kontrolirane igre, druženja s konjima i s drugim jahačima. Tehnika podučavanja usmjerava se prema individualnom pristupu djetetu u skupini jer djeca ponekad trebaju više vremena za fizičko i mentalno sazrijevanje, a ponekad je njihov razvoj nevjerojatno brz. Učitelj jahanja mora biti upoznat i s načinom života učenika izvan hipodroma, koji može manje, ili više, indirektno utjecati na trening. Učitelj mora poznavati i učenikovu situaciju u školi i obitelji kako bi lakše mogao razumjeti eventualni iznenadni pad kvalitete učenika na treninzima.

11.2 Podučavanje mladeži

DIDAKTIKA

Grčki: didasko, didaskein = poučavati, obučavati

Teorijsko promišljanje nastave koje doprinosi shvaćanju fenomena nastave, nezaobilazan dio odgoja – obrazovnoga procesa...

Djeca u društvu

Postotak mladih u populaciji

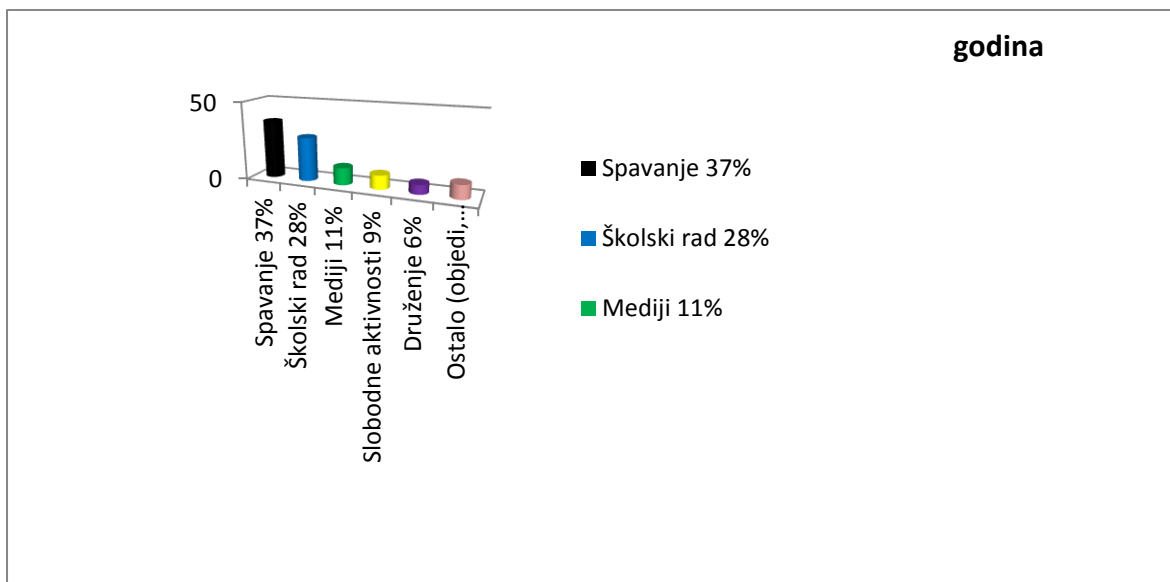
Postotak djece u populaciji tijekom 1900-ih, neprestance se smanjuje. Statističke prognoze ukazuju na nastavak toga trenda i u novom tisućljeću. U zemljama Europske unije 1990. godine mladi do 25 godina činili su samo 31 posto ukupnoga stanovništva, a prognoze za 2020. godinu najavljuju da će taj postotak pasti na još manjih 25 posto.

Kako djeca provode vrijeme

Statistička istraživanja pokazuju da djeca od 9 do 14 godina u prosjeku samo devet posto vremena (2,16 sati na dan) posvećuju aktivnostima, poput sporta.

Medije, posebice televiziju (11 posto), djeca od 9 do 11 godina prate manje nego djeca od 12 do 14 godina. Što su djeca starija (15 do 19 godina), vrijeme provedeno uz televizor je dulje.

Prema istraživanjima stručnjaka za utjecaj televizije na razvoj djeteta, do 18. će godine dijete u prosjeku provesti veći dio života gledajući televiziju, nego u bilo kojoj drugoj pojedinačnoj aktivnosti, osim u spavanju i školi. U gradskim središtima, jedna od tri obitelji koristi televiziju kao neprestanu pozadinu većine drugih aktivnosti.



Slika 123. Grafički prikaz kako djeca provode vlastito vrijeme u dobi od 9 do 14 godina

Podučavanje djece

Motiv upisa djece u dobi od 8 do 15 godina u školu jahanja najčešće je zanimanje za životinje i druženje s prijateljima. Stoga je veoma važno sačuvati zanimanje djece za konja i učiti ih od početka kako se s konjem ispravno družiti i kako ga njegovati, a ne samo jašiti.

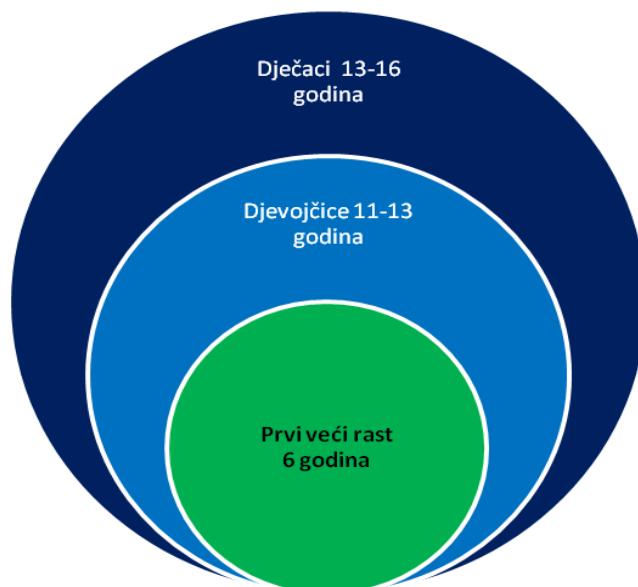
Voditelj i trener jahanja imaju važnu **socijalnu ulogu**. Oni su djeci uzor i oblikovatelji normi ponašanja. Moramo znati da djeca rade onako kako odrasli rade – a ne onako kako im kažemo da rade. Djeca oponašaju odrasle. Stoga je ispravno ponašanje prema djeci i konjima temelj uspjeha u radu s njima.

Djeca imaju **vlastitu snagu i volju** za postizanje uspjeha, ali nemaju sposobnost procijeniti vlastite mogućnosti. Uloga je učitelja i trenera da procijeni razvoj i zrelost djeteta, kako ne bi trening nadmašio granice mogućnosti djeteta i narušio njegovo samopouzdanje. Voditelji i treneri moraju dobro poznavati **značajke dobnih kategorija** djece s kojima rade, kako bi mogli postići željene ciljeve, a da pritom ne utječu negativno na zdravlje, rast i razvoj djece. Treneri koji rade s djecom ne smiju ih tretirati kao male odrasle sportaše jer tako mogu jako pogriješiti u treningu. Djeca imaju drukčije kapacitete i drukčije se adaptiraju na vježbanje nego odrasli, tj. drukčije reagiraju na zahtjeve treninga i kineziološke operatore.

Djeci je potreban voditelj s određenim **pravilima i čvrstoćom**, a treba i znati **procijeniti** kada može pustiti dijete da preuzme odgovornost za neke zadatke. Sloboda znači, preuzeti odgovornost, procijeniti što je dobro, a što loše. Kako bi se postigao uspjeh, djeca moraju znati pravila i steći dovoljno znanja za ispunjavanje zadatka.

Razvoj djeteta kreće se u valovima: mirni i nemirni razdobi neprestance se izmjenjuju. U određenom razdoblju dijete ubrzano raste, što slabi njegove motoričke sposobnosti. Pokreti koji su bili već automatizirani, moraju se ponovno naučiti. Dijete koje je bilo uspješno, odjednom sve više griješi. Dakle, moramo **poznavati razvoj djeteta** i primjeriti mu količinu i težinu opterećenja.

Prvo razdoblje naglog rasta događa se otprilike u šestoj godini života. Slijedeće je razdoblje za djevojčice između 11. i 13. godine, a za dječake između 13. i 16. godine.



Slika 124. Grafički prikaz naglog rasta djece

Djeca od 4 do 6 godina

Djeca ove dobi lakše sjede na konju, nego što lako jašu u kasu. Njihovo je sjedište prirodno i opušteno i mogu posve meko pratiti kretanje konja, ali ako konj naglo stane ili skrene ustranu, ne mogu se održati na njemu. Čak i ako konj samo „zakašlje“, oni ne mogu ostati u sedlu, uglavnom zbog nerazvijenih motoričkih sposobnosti, nedovoljne fizičke snage i sporih reakcija. Njihovi su pokreti veliki i bez snage. Kad im kažemo da upotrijebe list, oni će cijelu nogu podići od tijela konja i udariti ga. Kada snažno pomiču listove, djeca ove dobi istodobno nesvjesno, više ili manje, pomiču i ruke. Također, ne mogu odvojeno upotrijebiti lijevi i desni list.

Djeca od 7 do 9 godina

U ovoj su dobi djeteta ravnoteža i snaga razvijeni, a povećana ih svijest čini pažljivima. Djeca počinju shvaćati da konji mogu biti opasni, što se može prepoznati po sjedenju djeteta u sedlu. Što su starija, djeca mogu bolje upotrijebiti nekoliko različitih pomagala istodobno, ali još nisu sposobna upotrijebiti ih na profinjeni način. Kako se djeci povećavaju snaga i moć koncentracije, povećava se i njihova kontrola nad konjem. Veoma brzo nauče lako jahati u kasu, ali ponekad teže svladavaju sjedeći kas.

Tinejdžeri od 13 do 19 godina

U ranim tinejdžerskim godinama, kad naglo rastu, mogu se pojaviti poteškoće u ravnoteži i koordinaciji pokreta. Ruke i noge im postaju dulje, a zatim se i težišna točka mijenja, što ih čini nezgrapnima. Budući da tijelo ne raste posve ravnomjerno, u ovim je godinama posebice važno da treneri paze na stav jahača, kako bi im mišići ravnomjerno ojačali i omogućili pravilno držanje kralježnice. Sposobnost koordinacije dokraja se razvija između 17. i 19. godine.

Mnogi jahači, posebice djevojke, izgube zanimanje za jahanje zbog smanjene mogućnosti kontrole nad svojim tijelom, ali i zato što ne osjećaju daljnji napredak u jahanju. Svaki prijelaz u drugu sportsku dobnu kategoriju povećava rizik od odustajanja, posebice prijelaz iz juniora u seniore.

Razvoj mišljenja

Čovjekov mozak ujedinjuje dva svijeta: unutarnji i vanjski. Vanjski se svijet sastoji od stvari koje možemo vidjeti i dodirnuti, dok se unutrašnji sastoji od impulsa psihičke energije, doživljaja umjetnosti i glazbe te pojava koje teško opisujemo, ali znamo da postoje.

Razvoj mišljenja u dobi do 5 godina

Djeca ove dobi kroz igru i maštu stvaraju svoj vlastiti svijet. Teško razlikuju doživljaje u igri, snu ili u budnome stanju. Uglavnom uče kroz pokušaje (kineziološki). Krajem ovog razdoblja značajno se razvija osjetilo vida i djeca počinju učiti oponašanjem drugih.

Razvoj mišljenja u dobi od 6 do 8 godina

Djeca postaju zrela za primanje informacija i znanja u osnovnoj školi. Njihov se svijet mijenja. Sposobnosti govora postaju važan dio razvoja mišljenja.

Prva godina osnovne škole, koja se najčešće događa između 6. i 7. godine života, ima veoma važnu ulogu u djetetovu životu. Tada se formira najveći dio buduće kreativnosti jer djeca te dobi stječu mnoge sposobnosti maštanja i odvažnost. Za tu je djecu još uvijek sve moguće - prisutan je osjećaj veličine i svemoći. Znatizeljni su prema životu, smjelo se izražavaju (Ja sam najbolji!) i imaju duboko strahopoštovanje prema svijetu. Dječaci se zamišljaju kao Supermani, Ninja kornjače ili Batmani, dok se djevojčice vide kao Pepeljuge, Snjeguljice, Barbike ili Ljepotice - ili, dakako, i kao Ninja kornjače ili Supermani. Većina djece te dobi jasno se postavlja na glavnu pozornicu. Često žele da sve bude zabavno, uzbudljivo i ugodno. Voljni su raditi tako dugo, dok je to što rade zabavno i uzbudljivo.

1. Razvoj mišljenja u dobi od 7 do 12 godina

S otprilike sedam godina djeca razvijaju konkretne umne sposobnosti. Mogu predmete ispred sebe složiti prema različitim kriterijima, analizirati usporedbe i donijeti zaključke. Tek s 11 godina značajno se razvijaju auditivne sposobnosti, pa tada dijete može primati usmene instrukcije.

U 7. i 8. godini djetetov se horizont širi i svijet raste. Kreću od usmjerenosti prema obitelji u surovi svijet odnosa s vršnjacima. Udaljavaju se od dvostranih ili trostranih odnosa kod kuće i ulaze u svijet vršnjaka, upuštajući se u odnose na igralištima. U ovoj se dobi njihova motorička koordinacija još više usavršava. Djeca mogu shvatiti i izložiti mnogo povezanih ideja i pojmova i sposobna su iznijeti svoje ideje, potrebe i maštanja. Zanimanje za intrige, suparništvo i trostrane odnose blijedi, a stišava se i bogati svijet mašte. Sada kad više nisu toliko rašireni i veličanstveni, usmjeravaju se na svladavanje vještina koje su naučili.

Djeca se sada manje određuju prema tome kako s njima postupaju roditelji, a više prema tome koliko se uklapaju u skupinu vršnjaka u školi. Njihovu sliku o sebi sada određuje skupina - hijerarhija koja prevladava na igralištu - umjesto isključivo njihovi roditelji ili njihova unutrašnja uvjerenja (što se javlja kasnije).

U svemu, od atletskih sposobnosti do popularnosti u odijevanju, djeca se uspoređuju s drugima. Njihovo samopoštovanje raste ili pada, ovisno o mišljenju njihovih prijatelja. Koliko

god roditelji nastojali uvjeriti svoje dijete da je draga osoba vrijedna poštovanja i ljubavi, život mu može biti tužan ako je, primjerice, tek treći najbolji prijatelj nekome kome bi htjelo biti prvi najbolji prijatelj.

Unatoč novoj boli i kaosu, djeci uvelike koristi ulazak u skupinu i određivanje sebe kao člana skupine. Primjerice, stječu golemu sposobnost složenog razmišljanja. Naime, kako bi uspješno pregovarali među mnogostrukim odnosima u skupini, moraju naučiti razmišljati na veoma razrađenoj razini. Ta sposobnost dijagnosticiranja skupne dinamike pomaže djeci da razviju spoznajne i društvene vještine koje će im koristiti u školi - ali i u stvarnome svijetu.

Nakon godina ovisnosti o tome što drugi o njima misle, djeca u dobi od 10. do 12. godine počinju razvijati čvršći osjećaj o tome tko su doista. Postupno sve više razvijaju unutarnju sliku o sebi, temeljenu na vlastitim izniklim ciljevima i vrijednostima te na osjećaju tko su oni kao ljudi, umjesto na tome kako se drugi ljudi odnose prema njima. Rezultat je da ih malo manje pogađaju trenutačni događaji. Djeca stvaraju unutarnju sliku o sebi i vlastitim vrijednostima iz međuodnosa s obitelji, prijateljima, učiteljima i drugim ljudima u svome životu, ali iz svoje sve veće sposobnosti da svijet vide u relativnim odnosima.

U tim godinama djeca mogu u sebi zadržati izranjajuću unutarnju samosvijest, dok su još uvijek uzdrmani odnosima unutar skupine vršnjaka. Počinju prihvaćati vlastita uvjerenja i razvijati vlastiti skup unutarnjih vrijednosti te postaju sposobni misliti o budućnosti. Sada se istodobno mogu držati dviju stvarnosti: svoje skupine vršnjaka i unutarnje stvarnosti vlastitih vrijednosti i stavova. Njihovo samopoštovanje postaje ili bi trebalo biti čvršće, čak i tijekom plime i oseke različitih odnosa i događaja. Sposobni su sagledati život u široj perspektivi.

Na fizičkom području djeca su sposobna za snažne pokrete i vještu koordinaciju ruke i oka. Brze fizičke promjene kroz koje prolaze, približavajući se pubertetu, mogu utjecati na njihov rad u školi. Nekad nadareni učenici, mogu iznenada postati zaboravni. S druge strane, djeca koja su bila gotovo nesposobna za učenje, mogu iznenada, kako sazrijevaju dijelovi njihovog živčanog sustava, dobivati četvorke i petice.

Djeca su na rubu puberteta i budućnost je na vidiku, željno iščekivana. Ruževi za usne, prljave šale, ušuljavanje u filmove za odrasle, povećana sramežljivost prema suprotnom spolu samo su dio želja i strahova od tjelesnih i spolnih promjena koje počinju tijekom puberteta.

Kada djeca počinju spolno sazrijevati, mogu razvijati povećano zanimanje za društvene uloge i (barem na neko vrijeme) bliskiji odnos s roditeljem istoga spola. To je vrijeme kada otac doista može razviti poseban odnos sa sinom, a majka njegovati odnos sa kćeri. Istodobno, djeca su sklona kritiziranju svojih društvenih uloga.

Te su godine, također, zastrašujuće jer djeca počinju razmišljati o još većem udaljavanju od obitelji. Ljuljani snažnim osjećajima, mogu se osjećati uhvaćeni između svojih djetinjih čežnji za bliskošću i ovisnošću, želje da odrastu, budu mladi-odrasli.

Razvoj mišljenja u dobi od 13 do 20 godina

U toj se dobi značajno razvija logično i apstraktno mišljenje. Nisu više potrebna polazišta iz konkretne stvarnosti, nego se može argumentirano raspravljati o hipotezama o stvarnosti. Mladi ove dobi počinju kritički promatrati svoju okolinu. Zauzeti su vlastitim razmišljanjem i samima sobom, a sebe doživljavaju posebnima i važnima.

Vizualno, auditivno ili kineziološko učenje

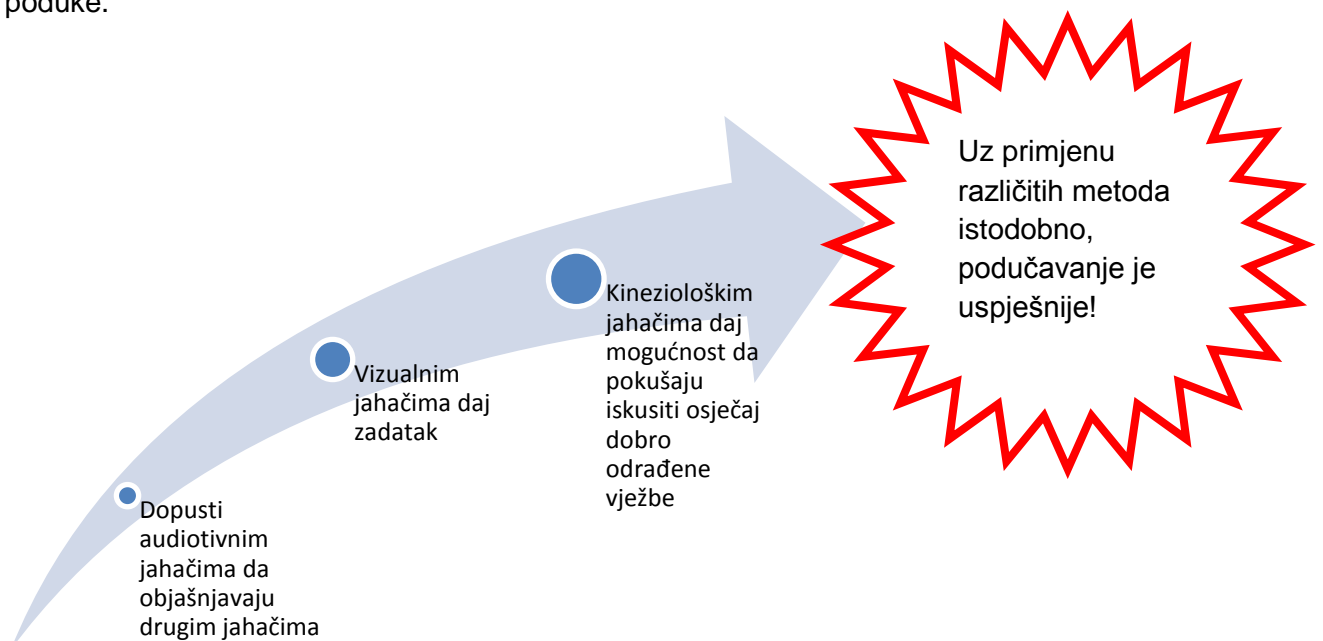
Kada trebamo nešto novo naučiti, lakše je ako nam se informacija ponudi na nama najprihvatljiviji način.

Neki jahači najlakše uče **vizualno**, što znači da im zadatke treba predstaviti slikovito, uz pomoć demonstracije: trener ili jahač-pomoćnik pokazuje kako se određena vježba izvodi. Vizualni učenici vole čitati i često kažu: jasno mi je što vidim, ili vidjet ću mogu li i ja.

Drugi, pak, jahači najlakše uče kad im informacija dolazi **auditivno**. Najbolje pamte kad informaciju čuju. Auditivni tip učenika kaže: sve sam razumio; on voli učiti i kroz dijalog, objašnjavajući drugim učenicima informaciju koju čuje od učitelja.

Treća vrsta učenika najlakše uči **kineziološkom** metodom. Oni su sigurni tek kada mogu osjetiti tijelom, a najbolje uče iskustveno. Kineziološki tip jahača prvo želi iskušati vježbu, kako bi dobio motivaciju za primanje naputka. Njemu je posebno važno da su vježbe zabavne.

Neki jahači najlakše uče na jedan od ta tri načina, dok neki uče najlakše kombinacijom metoda. Nadalje, dokazano je da najbolje učimo kad je što više osjetila uključeno tijekom poduke.



Slika 125. Grafički prikaz metoda podučavanja

Način komunikacije s učenicima

Kako bi mogao uspješno podučavati djecu, voditelj/trener mora znati kakvo je njihovo ponašanje i kolike su njihove mogućnosti, ovisno o njihovoj dobi. Njegov način rada mora biti postupan, treba žuriti polako.

Manju djecu treba podučavati uz najviše individualnog pristupa i s puno sluha za mogućnosti i zrelost svakog pojedinog djeteta u skupini.

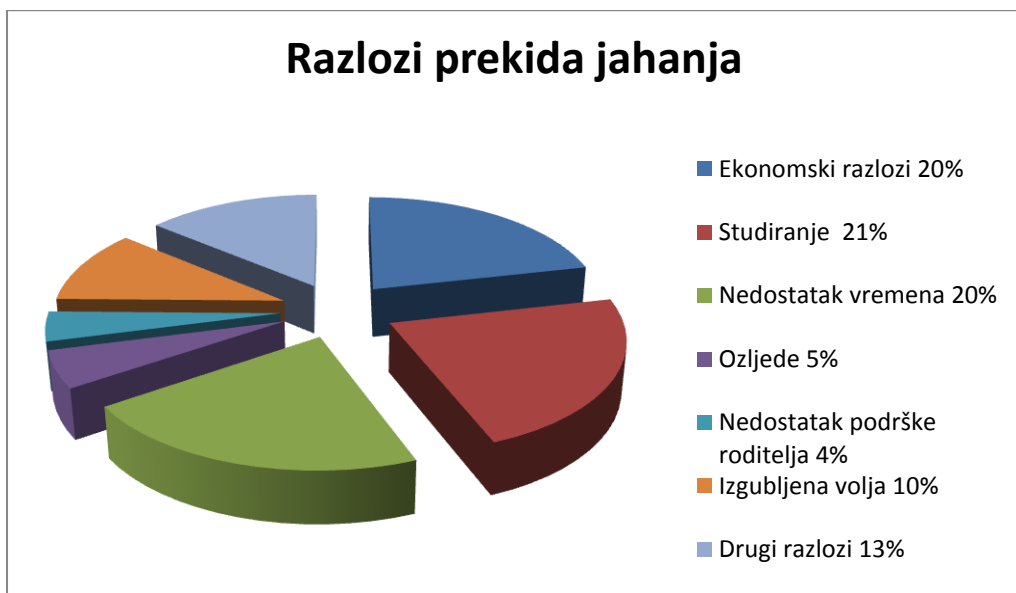
Najmlađa djeca rado promatraju i oponašaju pa će uspjeh biti veći ako se, osim verbalnom komunikacijom, koristimo i govorom tijela i slikovitim izrazima. Često je podučavanje uspješnije ako iskusniji jahač pokaže kako se vježba izvodi. Jedna slika vrijedi tisuću riječi!

Kada djeca krenu u školu, većina još nije sposobna odrediti razliku između **lijevo i desno, ispred i iza, prije, poslije i između**. Zato treba zaustaviti skupinu, dati naputke i nastaviti vježbu. Djeca pojam vremena određuju osjećajem – ako im je zabavno, vrijeme prolazi brzo, ako se dosađuju, vrijeme prolazi sporo.

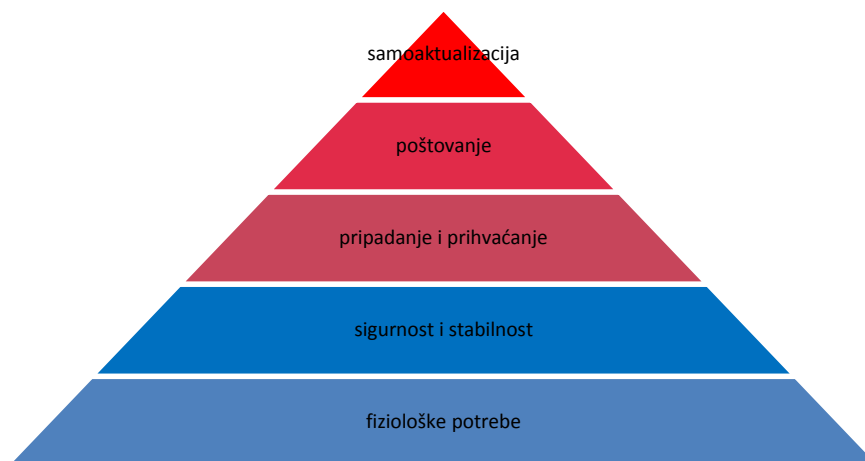
Razlozi prekida jahanja

Među razlozima zbog kojih se djeca nastavljaju baviti nekim sportom, prvi je neprestani osjećaj napredovanja, zatim važnu ulogu ima učitelj/trener i njegov način rada, a prijatelji su tek na trećemu mjestu.

Izvor: Statistički zavod Švedske

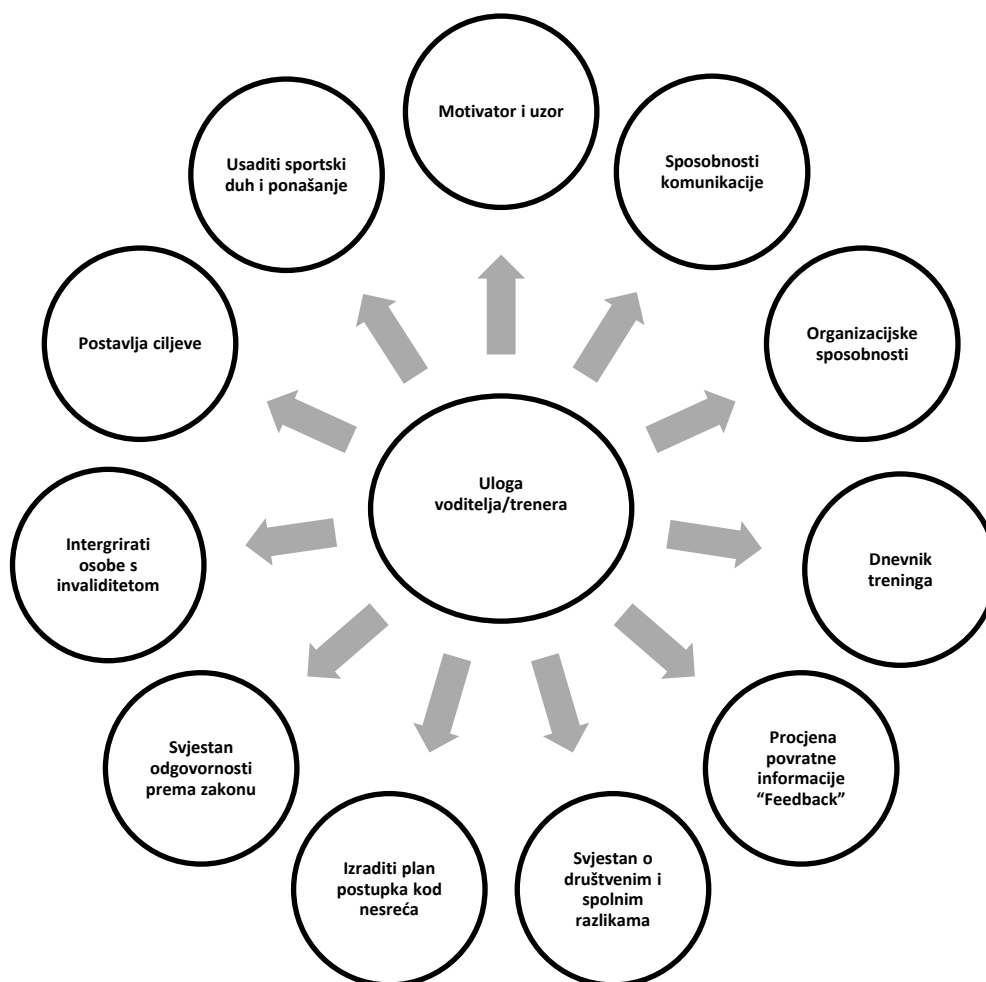


Slika 126. Grafički prikaz razloga prekida jahanja



Slika 127. Grafički prikaz Maslowljeve piramide ljudskih potreba

11.3 Uloga voditelja/trenera (materijal za nastavu)



Slika 128. Grafički prikaz uloge voditelja i trenera u klubovima

11.3.1. Rad u malim skupinama

Polaznici su podijeljeni u male skupine. Svaka skupina zajednički određuje:

Zašto volimo učiti druge:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Zašto dolazimo na tečajeve:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

B. Sastavljanje osobnog profila

Pročitaj sljedeće izjave, procijeni se i zaokruži ocjenu od 1 do 5:

- Ja volim sport 1 2 3 4 5
- Ja volim raditi s ljudima 1 2 3 4 5
- Ja volim raditi s djecom 1 2 3 4 5
- Ja volim pomoći drugima 1 2 3 4 5
- Ja sam organizator 1 2 3 4 5
- Ja volim trenirati druge 1 2 3 4 5
- Ja poštujem druge ljude 1 2 3 4 5

- Ja razumijem kako se
drugi ljudi osjećaju 1 2 3 4 5
- Ja dobro poznajem
jedan ili više sportova 1 2 3 4 5
- Ja sam osoba od povjerenja 1 2 3 4 5
- Ja sam fleksibilna osoba 1 2 3 4 5
- Ja volim rješavati probleme
na pozitivan način 1 2 3 4 5
- Ja volim uspjeh 1 2 3 4 5
- Ja dolazim na vrijeme 1 2 3 4 5
- Ja dobro komuniciram 1 2 3 4 5
- Ja sam dobar slušatelj 1 2 3 4 5
- Ja mogu realno sagledati
uspjeh i neuspjeh 1 2 3 4 5

Moje prednosti:

- 1.
- 2.

Moje slabosti:

- 1.
- 2.

Trebam poboljšati:

- 1.
- 2.

11.3.2. Komunikacijske sposobnosti

Odredi tri pozitivna i tri negativna načina komuniciranja na treningu ili na turniru.

Na treningu:

Pozitivno:

1.

2.

3.

Negativno:

1.

2.

3.

Na turniru:

Pozitivno:

1.

2.

3.

Negativno:

1.

2.

3.

D. Razvijanje sposobnosti komunikacije

Procijeni vlastitu sposobnost komunikacije:

- | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1) <u>Imaju li tvoji učenici povjerenja u tebe</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> |
| 2) <u>Jesi li uglavnom pozitivan u svojim porukama</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> |
| 3) <u>Daješ li dovoljno opširne upute i povratne informacije</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> |
| 4) <u>Jesi li dosljedan u komunikaciji s učenicima</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> |
| 5) <u>Jesi li dobar slušatelj</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> |
| 6) <u>Komuniciraš li i govorom tijela</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> |
| 7) <u>Daješ li razumljive instrukcije i demonstracije</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> |
| 8) <u>Razumiješ li principe jačanja volje (re-enforcement)</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> |

Ukupan broj bodova _____.

Pogledaj u kojoj si kategoriji i koju si nagradu osvojio!

Nagrade voditelju škole jahanja za uspješno komuniciranje:

36-40 bodova: ZLATNI JEZIK - Uspjeh je tvoja sudbina.

31-35 bodova: SREBRNI JEZIK – Dobro, ali možeš bolje.

26-30 bodova: BRONČANI JEZIK – U redu, ali ima mjesta za poboljšanje.

21-25 bodova: KOŽNATI JEZIK - Za one koji neprestance guraju vlastitu nogu u vlastita usta.

8-20 bodova: BRNJICA - Nosi je dok ne poboljšaš komunikaciju.

Stupanj iskrenosti 1 2 3 4 5

11.3.3 Stil voditelja škole jahanja

Stil voditelja:

Karakteristike:

Pokoran

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Zapovjedni

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kooperativan

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

11.3.4. Percepcija dobrog i lošeg voditelja

Dobri voditelji:

- slušaju;
- pridržavaju se pravila;
- prema svima se odnose jednako;
- ispričaju se kada nešto pogrešno naprave;
- njihova su predavanja ugodna i zanimljiva;
- uvijek smisle neki zadatak za polaznike;
- uvijek pitaju polaznike za njihovo mišljenje;
- uvijek dolaze na vrijeme;
- zahtijevaju ispravno sportsko ponašanje izvan prostora za trening te ispravno ponašanje u manježu;
- mirno ispravljaju loše ponašanje polaznika;
- ne viču;
- šire pozitivnu energiju;
- uvijek su dosljedni;
- nastoje da polaznici postanu samostalni;
- ne puše tijekom nastave.

Loši voditelji:

- imaju favorite među polaznicima;
- nisu pripremljeni za sat;
- kasne;
- ponekad su grubi (naglo reagiraju);
- ne znaju imena jahača;
- viču;
- ne pomažu učenicima kad im je teško;
- neke jahače ne vole;
- nedovoljno su organizirani (troše vrijeme);
- nameću previsoki stupanj discipline;
- ne slušaju;
- ne pružaju jahačima drugu priliku;
- mrzovoljni su;
- puše tijekom nastave.

11.4. Planiranje nastave/treninga

Plan i priprema nastave/treninga

Plan treba napisati na papir (u dnevnik) i navesti sljedeće:

- razinu školovanosti konja i jahača;
- dob učenika i konja;
- dugoročni cilj;
- kratkoročni cilj;
- današnji cilj;
- postupni plan vježbi.

Zagrijavanje i procjena jahača i konja:

- jasno i razumljivo predstavi sebe i svoj način rada;
- ako ima gledatelja, neka jahači i konji budu okrenuti prema tribini;
- zamoli učenike da predstave sebe i konje koje jaše;
- opiši i objasni dugoročni cilj treninga, zatim i cilj današnje vježbe;
- objasni ljestvicu školovanja konja.

Na treningu:

- načinom govora i svojim pristupom širi pozitivnu energiju;
- objasni postupno izvođenje vježbe;
- dopusti jahačima pet minuta samostalnog zagrijavanja, promatraj ih i napravi prvu procjenu jahača i konja;
- pokaži vježbu detaljnije;
- počni prvu vježbu;
- poslije svakog stupnja treninga okupi jahače i analizirajte vježbu (feedback, povratna informacija);
- pomaži jahačima u rješavanju problema na treningu;
- ako je potrebno, još jednom pokaži vježbu;
- nastavi s izvođenjem vježbe;
- na kraju analizirajte cijelu vježbu i zadaj učenicima zadatak koji će riješiti do sljedećeg treninga;
- hlađenje.

Voditeljska vještina – prema načelu IDEA

Pristup voditelja nastavi temeljni je dio nastave. Svaku vježbu treba postaviti na načelima **IDEA**.)

Upoznaj (Identify/introduce)

Pokaži (Demonstrate)

Objasni (Explain)

Počni vježbu (Demonstrate)

Profil jahača i konja

Jahač _____ Dob _____ Tel. _____

Adresa _____ E-mail: _____

Jahač	oprema			Konj	osobine			potkivanje	
	ispravna kaciga	primjerene čizme	zaštitni prsluk		siguran	odgovaraj uči	zdrav	sigurno	odgovarajuće

Fizičko zdravlje	1		2		3		4		5		(procijeni zdravlje jahača)
Pozitivne sposobnosti jahača na treningu						Slabosti jahača na treningu					
Ostale informacije: (bolesti?)											
Kratkoročni cilj											
Dugoročni cilj											
Podaci o konju											
pasmina _____ Dob _____ spol _____											
Kvalitete konja											
Slabosti konja											
Ostale važne informacije											

Plan treninga Trening broj

Broj jahača

Datum _____

1. Ciljevi

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

2. Sadržaj treninga Početak treninga: Glavni dio treninga: Zaključak:	3. Što želim prenijeti jahačima Početak treninga: Glavni dio treninga: Zaključak:
4. Napomena trenera	

5. Oprema potrebna za trening • •
--

Plan nastave

Datum _____ Sati _____ Mjesto _____

Razina školovanosti konja i jahača:

Dob jahača i konja:

Dugoročni cilj treninga:

Kratkoročni cilj treninga:

Dnevni cilj treninga:

Postupni plan treninga:

Analiza treninga:

Procjena napretka jahača

Jahač: _____ Konj: _____

Sjedište:

List:

Srednji dio tijela:

Ruke i šake :

Ravnoteža:

Opuštenost i praćenje kretanja konja:

Osjećaj:

Oprema:

Ostalo:

Procjenu sastavio: _____

11.5. Podučavanje u školi jahanja

11.5.1. Treninzi

Važno je razlikovati način treniranja skupine jahača u školi jahanja od načina treniranja natjecatelja. U školi jahanja podučavaju se mladi jahači, koji dotad, najčešće, nisu imali kontakt s konjima. Zbog ekonomskih i pomalo društvenih razloga, treninzi se održavaju u malim ili velikim skupinama na ne suviše skupim ponijima ili konjima. Program rada namijenjen je polaznicima u dobi od 10 do 16 godina. Za one mlađe, rad bi trebao biti malo sporiji.

Uspjeh rada ne ovisi samo o znanju i vještini voditelja/trenera, nego i o kvaliteti ponija ili konja. Kako školski konji ne bi akumulirali nepotrošenu energiju, treba ih nekoliko puta na tjedan pustiti u ispust.

Školski poniji ili konji dijele se prema namjeni:

- Poni/ konj za početnike; uvijek miran na lonži ili u skupini s drugim konjima, bez znakova lijenosti; vrijedi mnogo.
- Takav poni/konj malo iskusnijem jahaču možda nije dovoljno velik izazov, zato treba imati i zahtjevnije ponije/konje, koji imaju osobine za natjecanja u dresurnom i preponskom jahanju.

Treba nastojati da su u skupini polaznici **slične dobi i razine iskustva** jer djeca ne dolaze u školu jahanja samo zbog konja, nego i zbog druženja. Polaznici se tako osjećaju sigurniji, jedan drugoga podržavaju kako bi lakše izdržali sve uspone i padove.

Važno je podučavati osnovno jahanje na **siguran način**, bez posebnih elemenata neke od konjičkih disciplina, bez suviše izravnog usmjeravanja prema vrhunskim natjecanjima. Voditelj/trener jahanja mora biti svjestan da su djeca u današnjem društvu neprestance pod stresom, izložena nekoj vrsti natjecanja za što bolju ocjenu, položaj u društvu itd., pa im je, možda, druženje i jahanje u školi jahanja samo odmor od svih pritisaka.

Voditelj/trener jahanja mora **prilagoditi način govora** prema:

- različitoj dobi djece i odraslih;
- razini iskustva jahača;

Od početka treba postupno uvoditi **jezičnu terminologiju**, specifičnu za konjički sport (list, polustoj, postavljen konj itd.). Učitelj jahanja mora se neprestano preispitivati je li njegov izbor riječi razumljiv dobi učenika koje podučava. Mlađa djeca vole čuti izraze koji su im poznati – primjerice, svinut kao banana, zamišljaj da nosis tešku vreću na leđima, list je papučica gasa itd. Postupno, učitelj mora sve više upotrebljavati izraze specifične za konjički sport.

Za razliku od iskusnih jahača, početnike treba znatno više **nadgledati** u svakome trenutku. Učitelj mora neumoljivo pratiti svaki njihov korak, disciplina je nužna zbog sigurnosti učenika, i kako bi poniji i konji izdržali izmjenjivanje velikog broja učenika godinama. Pravilnik o ponašanju u školi jahanja već prilikom upisa, informira nove polaznike o programu rada s početnicima, jahanju na vlastitu odgovornost, uvjetima plaćanja, uvjetima osiguranja, redu u staji i pravilima ponašanja u dvorani i manježu.

11.5.2. Sadržaj programa

Sadržaj programa škole jahanja, težina i izbor razine jezika praktične i teorijske poduke moraju biti prilagođeni dobi učenika.

Program škole jahanja mora biti široka poduka mora razvijati sljedeća znanja:

- upoznavanje s ponašanjem konja u staji prilikom jahanja u manježu i na terenu;
- upoznavanje s opremom konja i jahača;
- uzorno ponašanje jahača u staji, manježu i na turnirima;
- čišćenje konja;
- pasmine konja;
- povijest konja;
- osnove hranidbe konja;
- osnove bolesti konja;
- discipline konjičkog sporta;
- osnove klasičnog jahanja;
- pravila sigurnosti;

Praktični dio

Sadržaj programa praktičnog dijela obuke mora razvijati:

- sportski duh i društveno ponašanje;
- fizičke vještine;
- samopouzdanje;
- strpljenje;
- pozitivnu upornost;
- skromnost;
- poštovanje prema konju i njegovim potrebama.

Polaznicima treba objasniti koje su najvažnije osobine trajnog uspjeha jahača. Nisu samo fizičke vještine jedino mjerilo uspjeha, nego su **četiri važne osobine vrhunskog sportaša**:

- strpljenje**
- upornost**
- skromnost**
- poštovanje**

Strpljenje i upornost

Ove osobine pomažu jahaču u teškim okolnostima da uporno radi i dalje.

Skromnost

Skromnost je potrebna kako bi se jahač mogao prilagoditi konju, prepoznati njegove znakove. Također, dobro je imati skromno stajalište u neuspjehu i uspjehu, moći se veseliti tuđim uspjesima. Samo spoznaja da jahač nikad nije savršen omogućuje daljnje učenje.

Poštovanje

Poštovanje pomaže jahaču da konja doživi kao jedinku s vlastitim potrebama. Također, treba poštivati znanje i iskustvo drugih, kako bi mogao prihvatiti savjete onih koji znaju više od njega. Poštivanje znanja trenera nužno je za uspjeh. Ako se taj odnos poremeti, kvalitetan razvoj treninga postaje nemoguć.

11.5.3. Način poduke početnika u školi jahanja

Nakon prvog sata, u kojem se polaznici samo **privikavaju** na timarenje konja i druženje s njima, može početi privikavanje na kretanje konja. Najbolji je način kad učitelj jahanja lonžira konja sa sedlom za voltžiranje bez uzengija, ali s dvije ručke za koje se učenik može držati.

Prednost je te metode u tome što polaznici sjede na konju izravnije nego u sedlu, tako mogu bolje osjetiti njegove pokrete i lakše se opuštaju. Polaznici ne moraju paziti ni na što drugo, osim na vlastitu ravnotežu i pravilno sjedište.

Tijekom jednog sata može se izmijeniti, primjerice, deset polaznika: polovica ih odrađuje teoriju u staji, a polovica radi na lonži i nakon trideset minuta se zamijene. Polaznici se na lonži često izmjenjuju, svaki mora na konju provesti najviše tri minute kako ne bi ostalima postalo dosadno. Svaki polaznik može dobiti drukčiji zadatak, već prema tome koliko se osjeća sigurno i opušteno.

Ovisno o individualnoj potrebi svakog polaznika, voditelj/trener odlučuje koliko je sati potrebno odraditi na lonži, prije nego što je učenik spreman za trening u skupini sa svojim ponijem/konjem.

Polaznicima koji pokazuju strah treba **zaokupiti pažnju** raznim pitanjima, primjerice, gdje radi ili ide u školu, gdje stanuje, hoće li padati kiša, je li gledao neki film itd.

Osnovni je cilj lonžiranja bez sedla upoznati polaznika škole jahanja s pokretima konja u kontroliranim uvjetima, omogućiti što viši stupanj individualnoga pristupa polazniku. Poni ili konj mora biti posve miran, poslušan i naviknut na lonžiranje s pomoćnim vođicama (dizginima).

Kada polaznici već neko vrijeme uspješno kasaju, može ih se vratiti ponovno na lonžu kako bi se prvi put iskušali u galopu. Voditelj/trener jahanja može nekoliko puta ponoviti uvježbavanje galopa na lonži između uobičajenih treninga u skupini, dok ne bude siguran da su svi polaznici svladali strah i mogu galopirati samostalno. Prvi samostalni galop treba biti u zatvorenom prostoru, u dvorani ili malome manježu na otvorenom.

Savjeti:

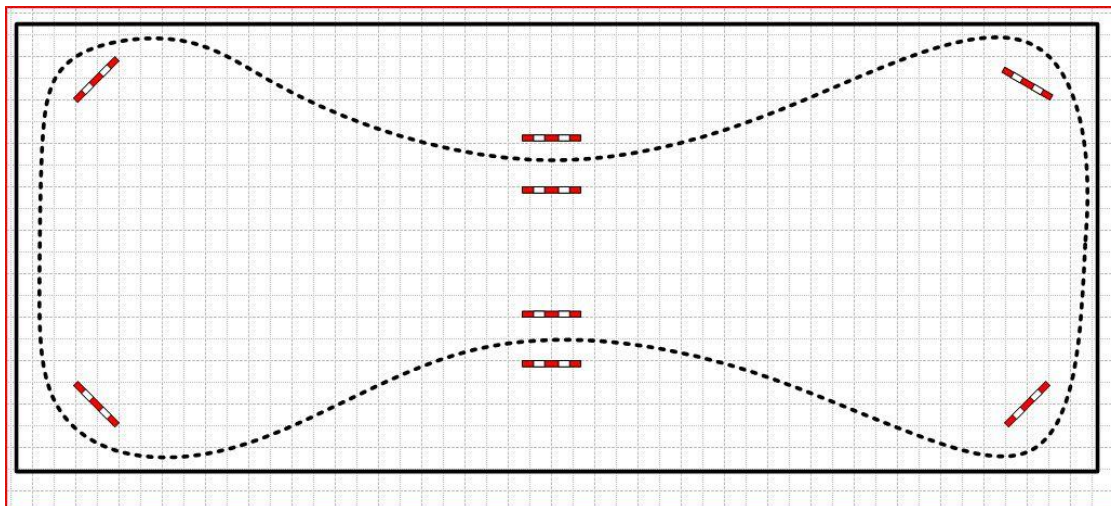
- Čak i ponija/konja provjerenog i sigurnog na lonži treba prvo nekoliko minuta lonžirati bez jahača.
- U početku je najbolje da polaznici galopiraju jedan po jedan, nipošto cijela skupina odjednom.
- Tek kad je učitelj jahanja posve siguran u to da polaznici svaki pojedinačno dovoljno dobro galopiraju, može pustiti cijelu skupinu istodobno u galop.

Primjer osnovne obuke jahača - početnika (16 sati)

Sat	Tema (skupine polaznika A i B izmjenjuju se nakon 30 minuta rada)
1.	Privikavanje na blizinu konja, čišćenje konja, ponašanje konja u staji. (svi polaznici zajedno).
2.	Skupina A: čišćenje konja, ponašanje konja, osnove anatomije konja. Skupina B: uvježbavanje ravnoteže jahača na lonži u hodu i kasu, pravilan stav jahača na konju.
3.	Skupina A: sedlanje i uzdanje, nazivi dijelova opreme. Skupina B: uvježbavanje ravnoteže jahača na lonži u hodu i kasu, pravilan stav jahača na konju.
4.	Skupina A: ponavljanje trećega sata. Skupina B: ponavljanje trećega sata, pokušaj jahanja bez držanja za ručke.
5.	Skupina A: čišćenje konja, vođenje konja s ularom ili uzdom. Skupina B: ponavljanje četvrtoga sata.
6.	Skupina A: čišćenje, putevi jahanja u manježu. Skupina B: ponavljanje četvrtoga sata.
7.	Skupina A: ponašanje konja u dvorani i manježu, sedlanje i uzdanje, pravilno držanje vođica (dizgina). Skupina B: uzjahivanje i sjahivanje, uvježbavanje ravnoteže jahača u sedlu, sjedeći kas i lako jahanje u kasu.
8.	Svaki polaznik sam čisti, sedla, uzda i vodi konja do dvorane ili manježa. Svi polaznici na konjima u hodu na međusobnom razmaku ne većim od dva metra vježbaju kretanje u hod, skretanje u stranu i zaustavljanje.
9.– 16.	Sve vježbe izvode se s razmakom između konja u skupini ne većim od dva metra. Cilj je uvježbati pravilan stav jahača u sjedećem, polusjedećem i lakom kasu. (Trebamo upotrijebiti motke i čunjeve, kako bismo olakšali polaznicima kretanje pravilnim putevima.)

Način poduke početnika od 2. do 5. mjeseca škole jahanja

Tijekom ta tri mjeseca obuke treba ojačati ravnotežu jahača, sjedište i koordinaciju pokreta. Vježbe se uglavnom svode na što uspješnije pokretanje konja u hod, kas i galop, skretanje konja u stranu i zaustavljanje. Razmak između konja u skupini ne smije biti veći od dva metra, kako bi treniranje bilo što sigurnije.



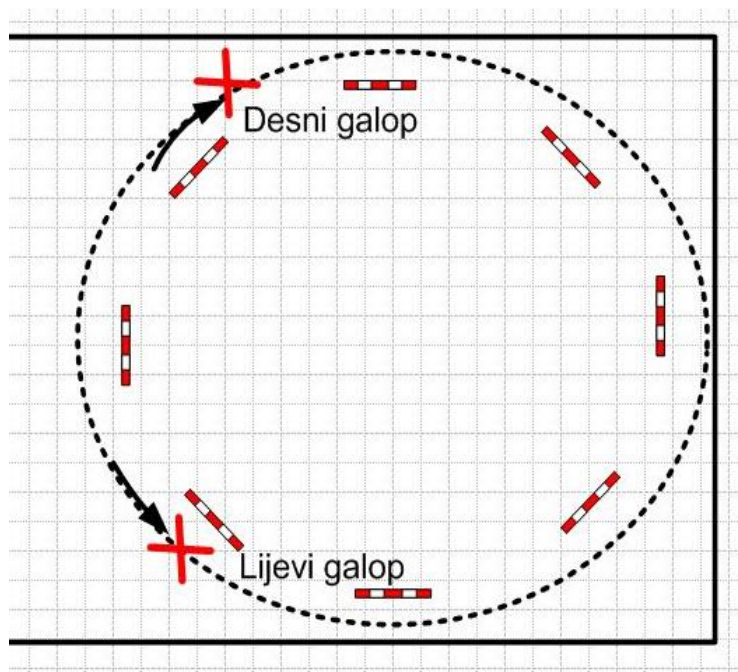
Slika 129. Prikaz vježbe u hodu i kasu

U prvo vrijeme dobro je imati malo iskusnijega jahača na čelu skupine, a postupno treba omogućiti svakome jahaču da preuzme tu odgovornost. Na kraju ovoga razdoblja može se početi uvježbavati skupina bez čelnoga jahača, s jednakim razmacima između svih konja. Često treba koristiti slikovite izraze pri objašnjavanju značenja jahačevih prirodnih pomagala; treba ih uvježbavati svakog posebno, a kad se uvjerimo da jahači vladaju pojedinim pomagalima, objasniti ćemo im njihov zajednički utjecaj i međusobni značaj.

Najvažniji je princip brzog učenja **postupno obrađivanje pojedinih detalja**, jednog po jednog. U suprotnom će jahači slabije napredovati.

Jahači se na ovoj razini teško usredotočuju na nekoliko stvari istodobno, primjerice, teško će istodobno paziti na ravnotežu, tjerati konja prema naprijed, držati pete prema dolje itd. Učitelj može često pomisliti da su jahači tromi, slabo čuju, čak i da su neposlušni. Zapovijedi treba izricati tako da se jahači pripreme na sljedeći pokret. Primjerice, ako želimo da jahači istodobno naprave mali krug, reći ćemo polako i razvučeno: mali krug nalijevo, pri čemu „mali krug“ upozorava jahače što trebaju napraviti: „nalije..“ je priprema, a „..vo“ početak izvođenja kretanja.

Krajem trećeg mjeseca obuke možemo početi podučavati jahače u galopu. Najbolje je ponovno podijeliti skupinu na dvije, pa dok jedna skupina uči teorijski dio, druga vježba galopiranje na lonži; nakon 30 minuta se izmjenjuju. Vježbu treba ponoviti dvaput, najviše pet puta, ali ne uzastopce.



Kad je voditelj/trener siguran da su jahači sposobni iskušati samostalni galop, vježba se izvodi na velikom krugu. Jahači hodom slijede jedan drugoga bez razmaka između konja („nosom u rep“), a voditelj/trener zapovijeda jahaču na čelu da krene u galop; slijedi ga sljedeći jahač i tako do jahača na začelju.

Slika 130. Prikaz najpogodnijeg mjesta za pokretanje konja u galop

Kako konji ne bi sami ubrzali u neravnomjerni kas, najlakše je da jahači pokrenu konje u galop iz hoda ili nakon nekoliko koraka kasa na kraju otvorenoga dijela kruga.

U početku nije važno sjedi li jahač u galopu ili jaši u polusjedećem stavu. Treba svakom jahaču dopustiti da jaši kako mu najviše odgovara, a tek kasnije ga usmjeravati prema pravilnom sjedećem ili polusjedećem galopu, ovisno o vježbi.

Dobro je da iskusni jahač **pokaže** pravilno kretanje u galop i stav sjedišta. Galopiranje se može usporediti s ljuljačkom, a kretanje nogu konja u galopu najlakše se objašnjava uz pomoć četiri zavoja (bandaža) različitih boja na nogama.

Uvježbavanje samostalnoga galopa, prva je teška prepreka u razvoju neiskusnoga jahača i predstavlja najveći rizik za odustajanje, stoga je veoma važno napraviti opuštenu atmosferu. **Ne smijemo nikada nikoga prisiljavati na galop!** Malo će napetosti uvijek biti među jahačima, ali one koji pokazuju stvarni strah, bolje je vratiti na lonžu zato da ne šire strah među ostale.

S vremenom, voditelj/trener može u galop pustiti dva jahača istodobno, a kasnije, kad jahači nauče spretno održavati međusobni razmak i ritam galopa, tri ili četiri jahača. I dalje treba žuriti polako. Čunjevi i motke pomoći će jahačima da se bolje usredotoče na pravilne putove u manježu ili dvorani.

Teorijska poduka treba obuhvaćati povijest konja, pasmine, jednostavnu anatomiju konja, ponašanje konja, osnove hranidbe konja, čišćenje konja i održavanje opreme. Težinu gradiva u teorijskoj poduci treba prilagoditi dobi učenika.

Način poduke početnika od 6. do 12. mjeseca škole jahanja

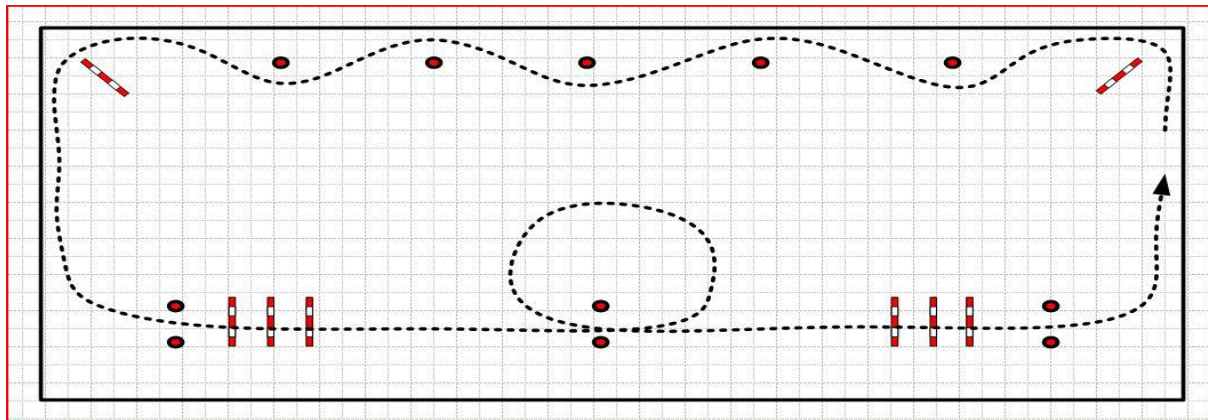
Sada jahači već poznaju većinu jezičnih izraza specifičnih za konjički sport. Vježbe mogu biti složenije.

Postupno se od jahača može zahtijevati:

- držanje jednakog razmaka između konja bez čelnoga jahača;
- jahanje u smjeru različitom od onoga u kojem se kreće jahač ispred;
- jahanje slaloma između čunjeva kako bi se uvježbavalo samostalno vođenje konja;
- istodobno izvođenje malih krugova nekoliko jahača u hodu i kasu, skretanje nalijevo i nadesno natrag.

Voditelj/trener mora postaviti jasne ciljeve skupine zajedno s polaznicima, kako im nastava ne bi dosadila.

Pripreme za preponski i dresurni sport mogu početi od laganih **caprili ispita** (klupskih natjecanja s elementima dresurnog i preponskog natjecanja), preko kombinacije laganih **dresurnih vježbi** i preskakanja nogara (kavaleta), do težih razina caprili ispita, koji mogu imati i nekoliko malih prepona. Budući da caprili ispiti zahtijevaju jahanje od točke do točke uz prelaženje preko nogara, izvođenje malih krugova itd., koje se ocjenjuje s 0 do 10 bodova, potrebno je nekoliko sati nastave posvetiti pamćenju redoslijeda radnji i pojedinačnih izvedbi. Caprili ispiti mogu se održavati i kao klupska natjecanja.



Slika 131. Prikaz vježbe u kasu

Na ovoj se razini mogu početi vježbati jednostavne kvadrile s glazbom ili bez nje.

Upoznavanje s galopskim konjičkim sportom može početi tako da jahači skrate stremene (uzengije) tri do šest rupica. Vježba se u polusjedećem stavu, prvo u hodu, kasnije u kasu, ali nipošto u galopu. Budući da je ta vježba izuzetno naporna, pažljivo treba pratiti stanje svakoga jahača.

Ako se u blizini nalazi kasačka staja, organizirajte posjet. S jednim od mirnijih kasačkih konja omogućite jahačima u školi jahanja da osjete kako je sjediti u sulkama.

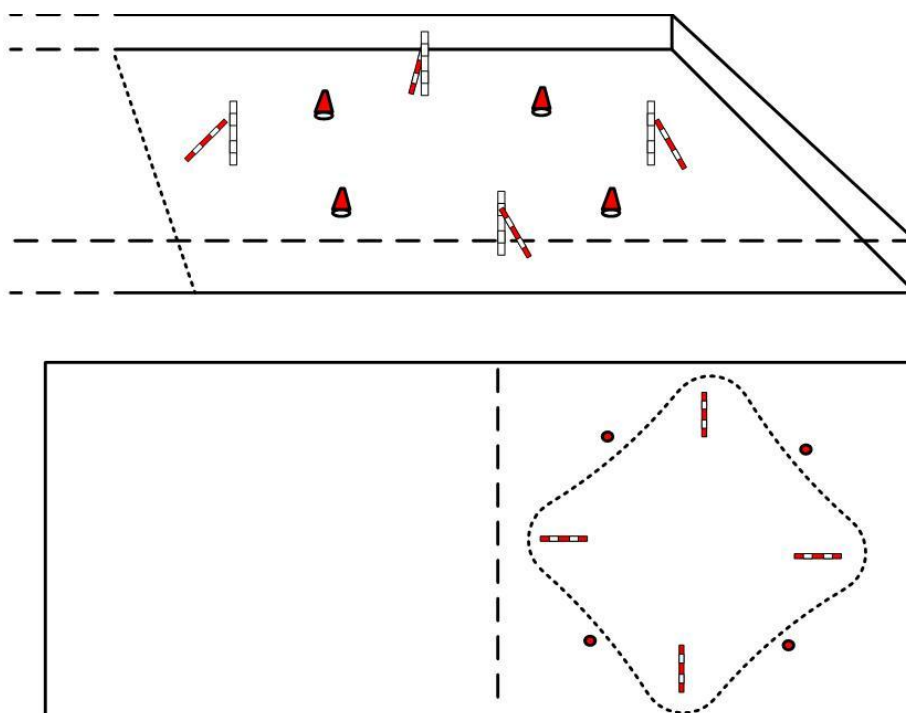
Način poduke početnika od 12. do 24. mjeseca škole jahanja

Podučavanje se može podići na višu razinu. Program mora biti raznovrstan i obuhvatiti:

- Voltižiranje – cilj je opušteno sjedište bez upotrebe stremena u hodu, kasu i galopu.
- Načela osnovnog jahanja – cilj je objasniti teorijski postupak i pokazati pravilno kretanje s konjem u hod, kasu i galop, savijanje u kutovima i krugovima, stojeći stav, odstupanje i okretanje oko prednjega trupa.
- Uspješno odjahani P-ispit u dresurnom jahanju.
- Uspješno sudjelovanje u lakim kvadrilama.
- Pripreme za preskakanje prepona – cilj je sigurno i čvrsto u kasu prelaziti preko nogara (kavalete) u sjedećem i polusjedećem stavu te lakim jahanjem, u polusjedećem galopu odjahati male parkure napravljene od motki na tlu i regulirati duljinu galopskoga skoka između njih.
- Terensko jahanje – cilj je objasniti pravilan stav jahača pri kretanju uzbrdo i nizbrdo, upoznati osnove sigurnosti na terenu.
- Rastavljanje i sastavljanje sedla i uzde.

Slika 132. Prikaz vježbe koja razvija osjećaj za ritam i ravnotežu

(Jahač je prisiljen upotrijebiti sva pomagala kako bi vježbu izveo ispravno.)

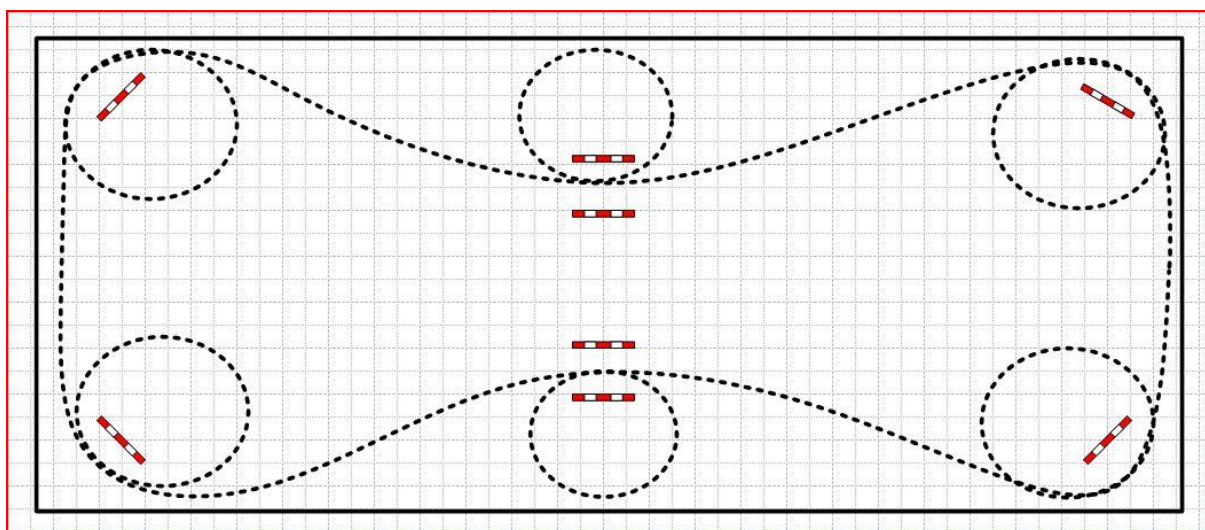


Pri kraju ovog razdoblja obuke, voditelj/trener jahanja može početi **birati jahače** koji će se intenzivnije pripremati za natjecanja u voltžiranju, dresurnom i preponskom jahanju.

Pritom treba imati na umu da prirodni talent nije jedino mjerilo u izboru, nego je važna i volja koja se iskazuje kroz strpljenje, upornost, skromnost i poštovanje.

Djeca se različito razvijaju, neka ranije pokazuju sve osobine uspješnog jahača, a neka kasnije. Program škole jahanja ne smije biti orijentiran samo prema sportskim aktivnostima, nego mora biti **namijenjen svim polaznicima**, neovisno o dobi, spolu i cilju koji žele postići.

Motke i čunjevi olakšavaju rad voditeljima/trenerima jer jahači mogu lakše shvatiti vježbu (jasniji im je cilj).



Slika 133. Prikaz vježbe u kasu

11.5.4. Način poduke jahača nakon više od 3 godine škole jahanja

Treća godina obuke priprema jahače za ispit za natjecateljsku dozvolu (licenciju) Hrvatskoga konjičkog saveza u daljinskom, dresurnom i preponskom jahanju. Prema programu HKS-a, treba podučavati buduće natjecatelje pravilima pojedinih disciplina, načinu prijevoza konja, važnosti cijepljenja i analize krvi konja, pravilima ponašanja na turniru.

Mlade natjecatelje treba u početku **prijavljivati na dresurne turnire**, kako bi se lakše privikli na natjecateljsku atmosferu i rutinu na turniru, opustili se.

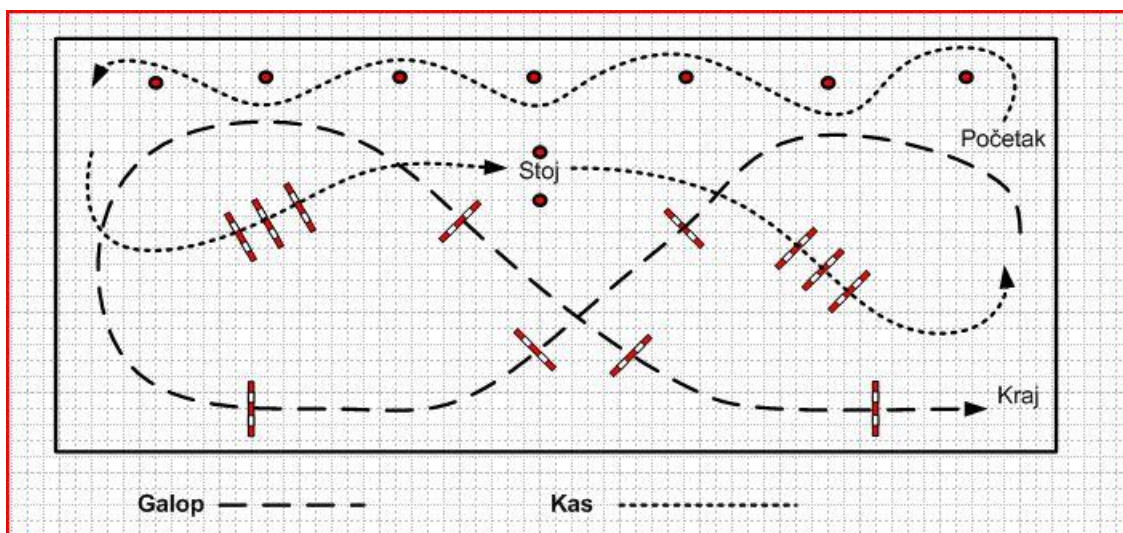
U početku natjecateljske karijere nije potrebno specijalizirati jahače, svatko će već napraviti svoj izbor ako je stekao osnovno znanje iz raznih disciplina.

Potrebne vještine jahača:

- Sjedište neovisno o pokretima konja.
- Umijeće da potjera ponija/konja u vrlo brzi galop i zatim ga zaustavi.
- Ispravan stav u svim vrstama sjedišta.

Ako učenici nisu posve spremni za natjecanje u preponskom jahanju, mogu se organizirati caprili natjecanja, koja mogu biti lakša ili teža:

- s čunjevima i niskim nogarima (kavaletama);
- s čunjevima i niskim nogarima (kavaletama) u kasu i galopu;
- s čunjevima, nogarima (kavaletama) i niskim preponama u kasu i galopu.



Slika 134. Prikaz Caprili ispita laganog stupnja u kasu i galopu

12. PREPONE

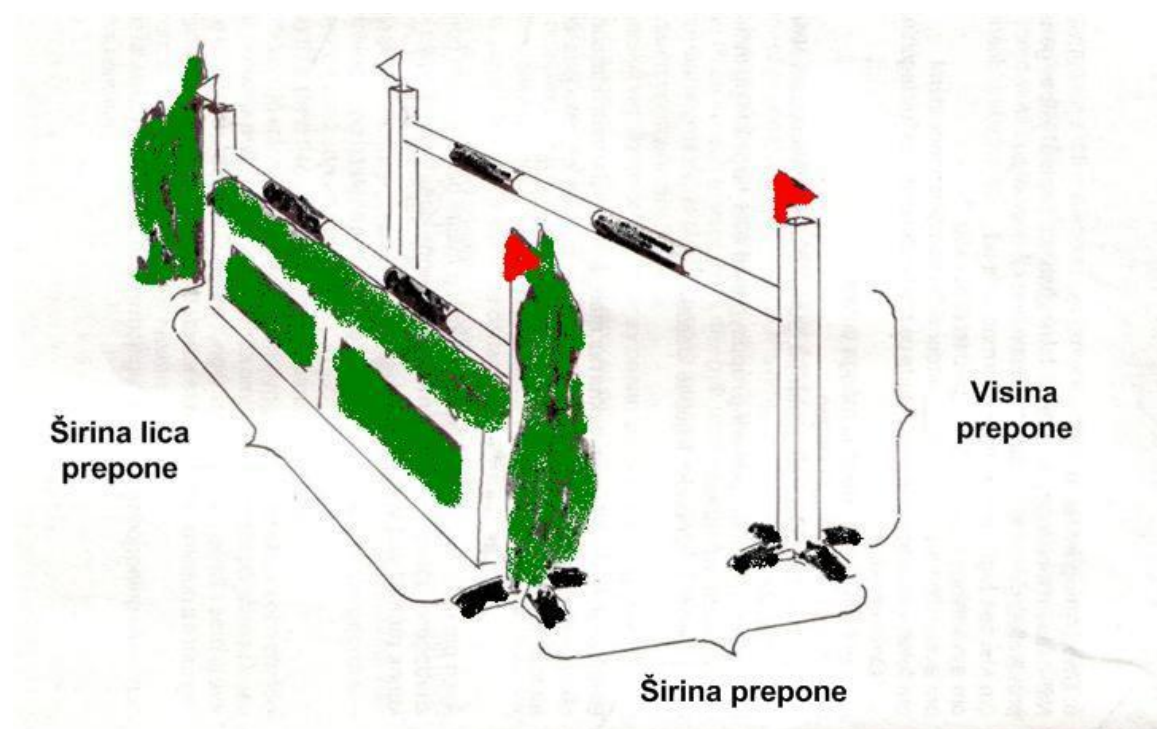
12.1. Veličine prepona

Prema Pravilniku FEI-a, prepone **ne smiju biti više od 170 cm**, osim u utakmicama Snaga skoka i Snaga i umijeće ili kod postavljanja rekorda skoka uvis. Širinske prepone **ne smiju biti šire od 200 cm**, osim prepone od trostruke motke koja može biti široka najviše 220 cm. Ta se pravila primjenjuju i u utakmicama s jednim ili više baraža. Vodeni rov ne smije biti širi od 450 cm, uključujući i odskočni element, osim rova koji se preskače kod postavljanja rekorda skoka udalj. Mali vodeni rov (tzv. liverpul) također ne smije biti širi od 200 cm.

Najveće dopuštene visine i širine prepona propisane su pravilnicima nacionalnih i međunarodnih konjičkih saveza, istaknute su u konačnim pravilima natjecanja i moraju se u cijelosti poštovati. Međutim, ako su najveće dopuštene dimenzije zanemarivo malo premašene, zbog materijala koji se upotrebljava u gradnji prepona i/ili zbog položaja prepone na tlu, to se ne smatra prelaženjem propisanih maksimalnih dimenzija, ali je pritom najveće dopušteno odstupanje od pravila 5 cm visine i 10 cm širine.

Stupanj težine utakmice ne može se procijeniti samo mjerenjem pojedinačnih prepona i kombinacija, nego se određuje na osnovi vlastitog iskustva.

Slika 135. Prikaz definicije prepone



12.2. Nacrt parkura

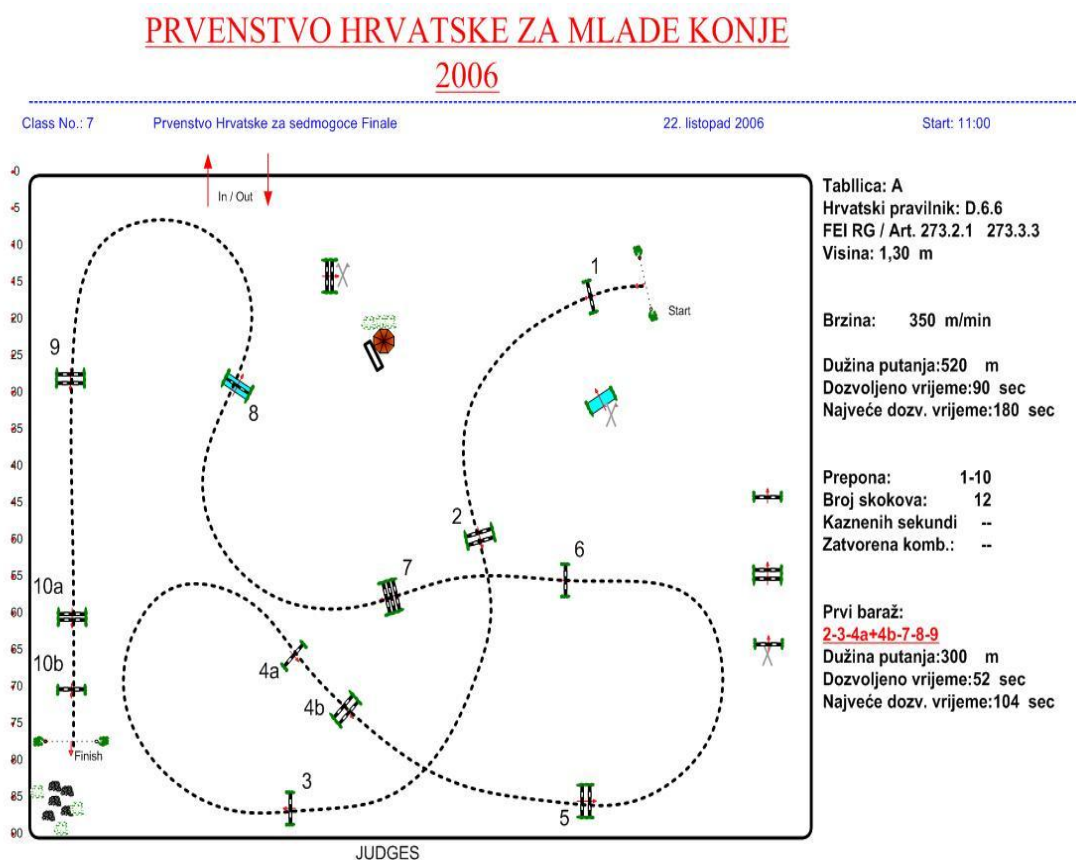
Nacrt parkura je slikovit prikaz položaja, smjera, vrsta i dimenzija prepona.

Natjecatelji mogu, najkasnije pola sata prije početka utakmice, pogledati nacrt parkura. Kako bismo mogli bolje pregledati parkur, treba prvo pogledati nacrt parkura.

Nacrt parkura precizan je prikaz svih detalja u parkuru, kao što su:

- broj prepona i smjer kretanja u parkuru;
- vrsta prepona;
- položaj startne i ciljne linije, točaka zadanih za okret;
- tablica prema kojoj se sudi;
- broj i visina utakmice te duljina puta (itinerara);
- dopušteno vrijeme i najveće dopušteno vrijeme;
- prepone u baražu;

Slika 136. Prikaz nacrta parkura



DEFINICIJE:

- ❑ **Duljina puta (itinerara)** mjeri se od startne do ciljne linije, uobičajenim kretanjem od prepone do prepone, primjereno kategoriji utakmice, dobi i educiranosti jahača i konja.
- ❑ **Dopušteno vrijeme** je vrijeme koje se računa s obzirom na duljinu itinerara i brzinu određenu Pravilnikom. Prekoračenje se kažnjava kaznenim bodovima.
- ❑ **Najveće dopušteno vrijeme** jednako je dvostrukom dopuštenom vremenu. Prekoračenje se kažnjava isključenjem.

7. C Sustav pisanja mjera

Na nacrtu parkura, osim zadanog puta (itinerara) i vrste prepona, možemo upisati i mjere prepona i razmake između njih. Kako bismo lakše razumjeli podatke i kad ih upisuju različiti postavljajući parkura, potrebno je koristiti jednak sustav upisivanja podataka.

Kako se upisuju podaci na nacrt parkura

Za visinske prepone raznih vrsta dovoljno je navesti visinu prepone u metrima.

1,50

Mjere visinsko-širinskih prepona, poput oksera, upisuju se tako da prva brojka označuje visinu prednje motke, druga brojka visinu stražnje motke, a treća širinu oksera.

1,35/1,40/1,60

Kada postavljač parkura navodi samo dvije mjere oksera, onda naglašava karakter paralelnog oksera. Prva je brojka visina prednje i stražnje motke, a druga podatak o širini oksera. Na ovaj se način mogu upisati i mjere triplebara.

1,45 / 1,50

Mjere triplebara upisuju se kao i mjere oksera, pri čemu je prva brojka visina prvog reda motki, druga brojka visina trećeg reda, a treća brojka označuje širinu prepone.

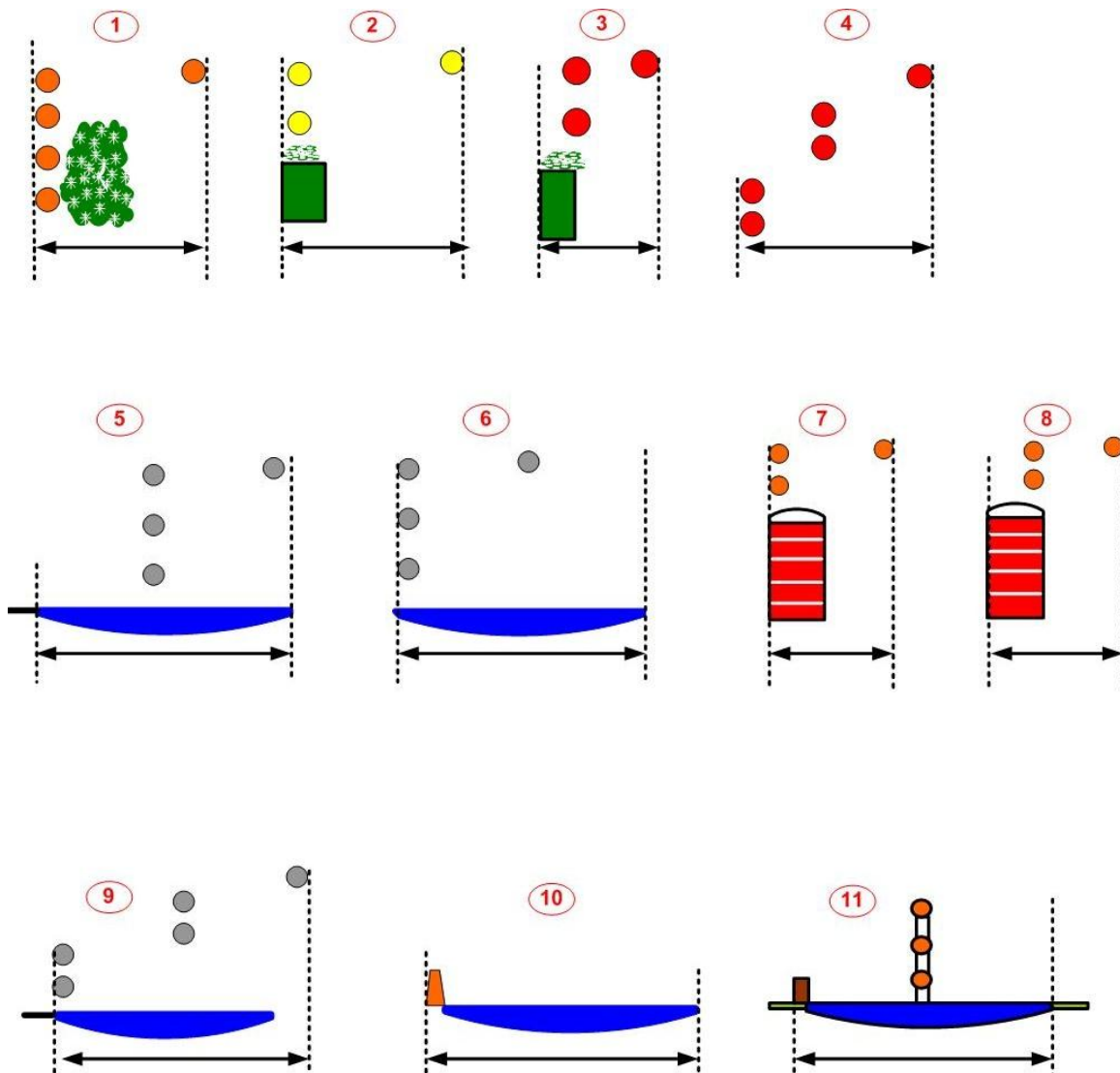
0,90/1,40/1,70

12.3. Mjerenje širine prepone

Prema Pravilniku FEI-a, širina prepone mjeri se od osnove prepone na strani odskoka do osnove prepone na strani doskoka, kako je prikazano na crtežima 1 - 11.

Širina prepone mjeri se na obje strane prepone, posebnim sklopivim metrom ili označenim štapom, dugim najmanje dva metra.

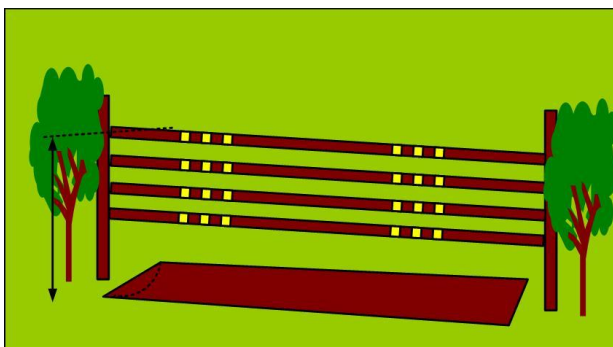
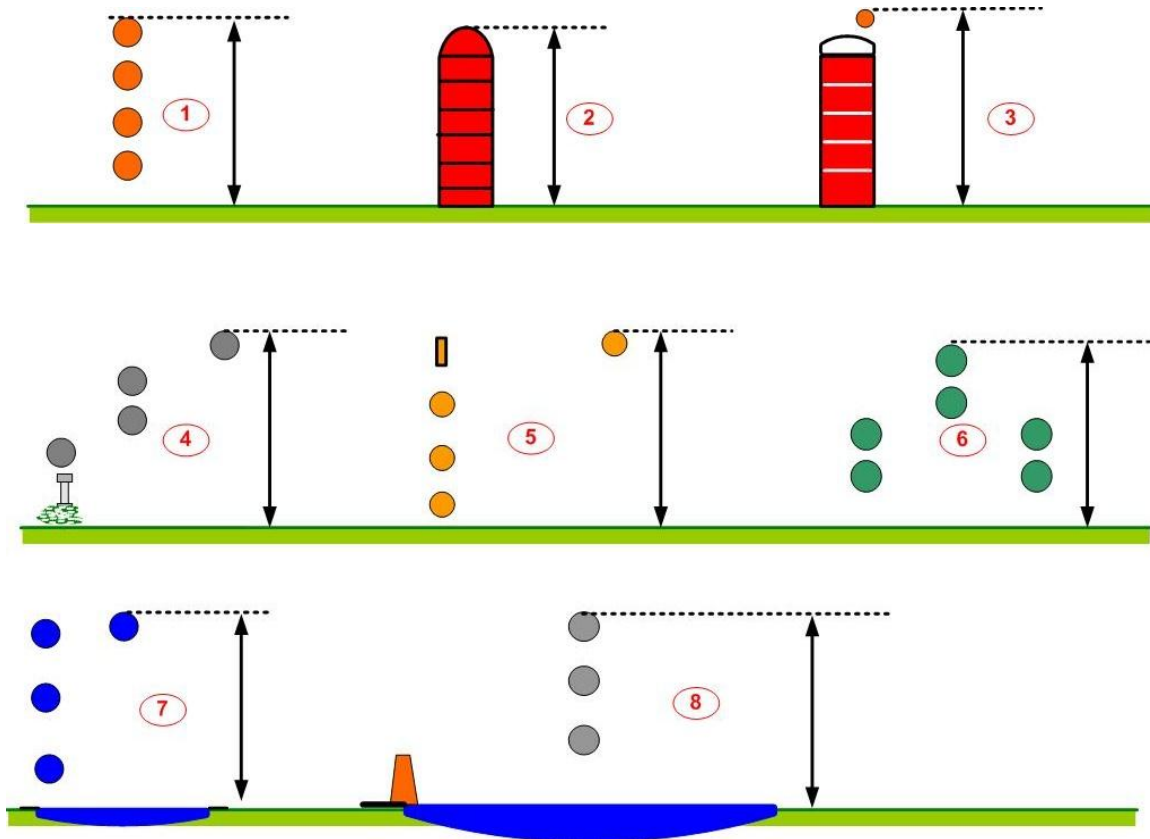
Slika 137. Prikaz primjera mjerenja širine različitih vrsta prepona



12.4. Mjerenje visine prepone

Visinu prepone uobičajeno mjerimo u sredini prepone. Ako je tlo neravno, prije ili poslije postavljanja parkura postavljajč mora procijeniti koji dio tla predstavlja prosjek visine tla.

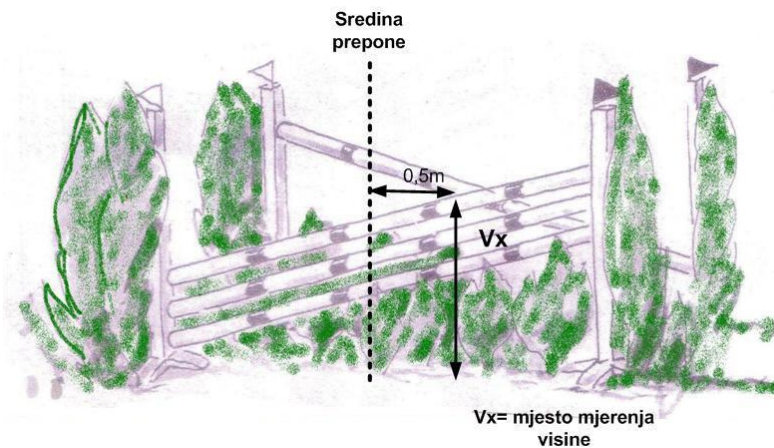
Slika 137. Prikaz primjera mjerenja visine različitih vrsta prepona



Kad ne možemo izmjeriti visinu prepone u sredini zbog suhog ili vodenog rova, mjerimo na krajevima prepone.

Mjerenje visine švedskog oksera

Na tzv. švedskom okseru (vidi sliku) visina se mjeri tako da se odredi sredina prepone i zatim se štap za mjerenje pomakne 50 cm udesno.

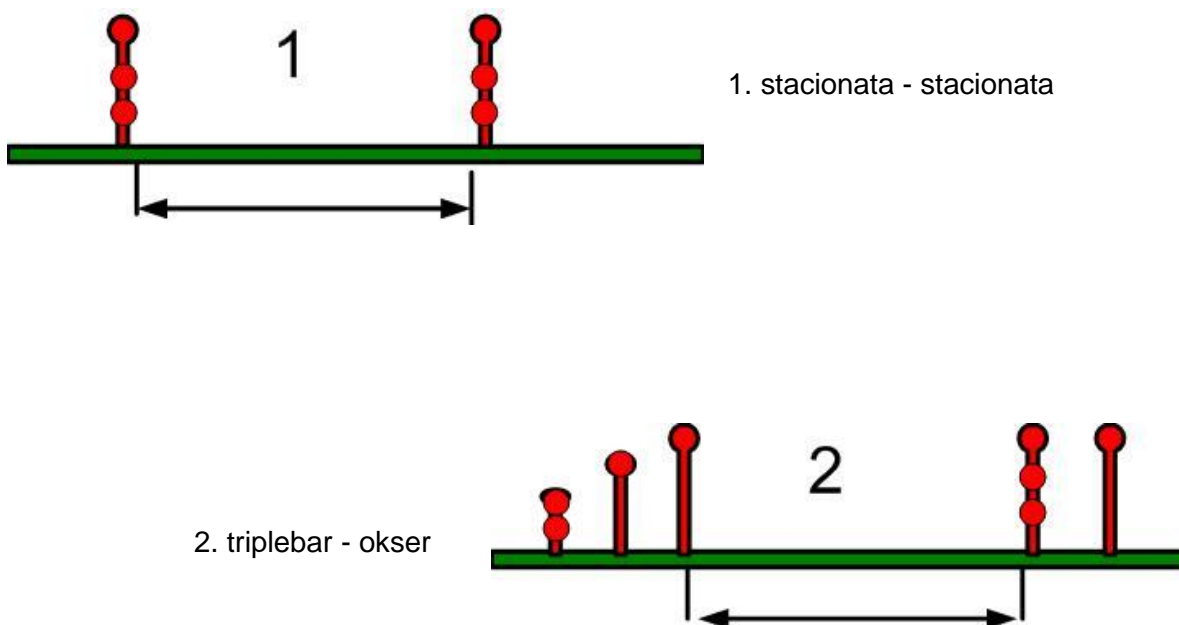


Slika 137. Prikaz mjerenja visine švedskog oksera

12.5. Mjerenje razmaka između prepona

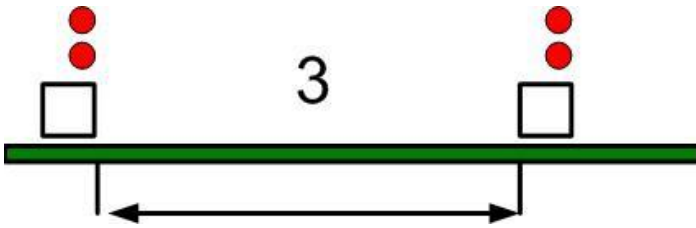
Razmak između dvije prepone mjeri se od osnove prve prepone na strani doskoka do osnove sljedeće prepone na strani odskoka. Razmak se mjeri vrpcom u sredini prepona. Razmake veće od sedam do osam galopskih skokova nije potrebno mjeriti.

Slika 138. Prikaz primjera mjerenja razmaka između različitih vrsta međusobno povezanih prepona (1-8)



1. stacionata - stacionata

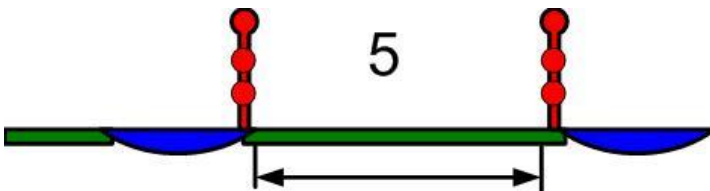
2. triplebar - okser



3. dublebar - dublebar

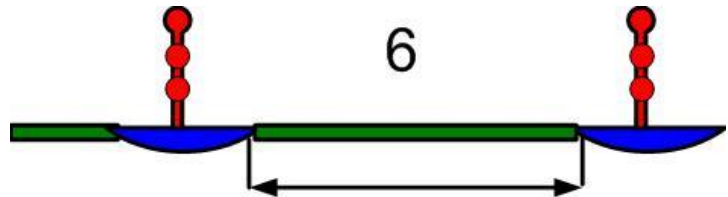


4. dublebar - okser

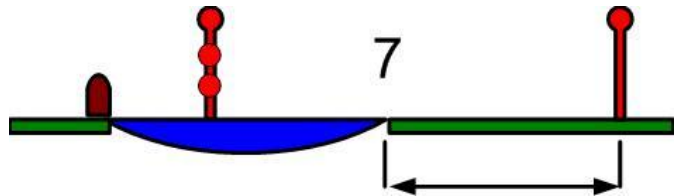


5. liverpul ispred prve prepone - liverpul iza druge prepone

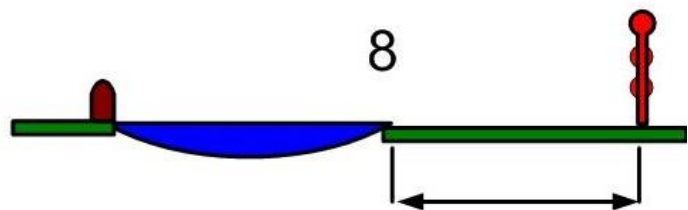
6. liverpul u sredini prve prepone - liverpul u sredini druge prepone



7. nadograđeni veliki vodeni rov - stacionata



8. veliki vodeni rov - stacionata



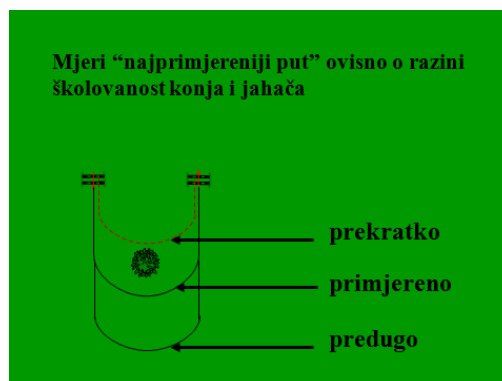
12.6. Mjerenje duljine puta (itinerara)

Put ili itinerar je staza koju natjecatelj na konju u sedlu mora slijediti tijekom jednoga kruga (manše) utakmice, od prelaska startne linije u ispravnom smjeru do ciljne linije. Duljina mora biti precizno izmjerena i brojka zaokružena na najbliži cijeli metar, vodeći računa o prirodnim putovima između prepona, posebice u zavojima. Prirodni put mora prolaziti sredinom prepone.

Na veličinu zavoja utječu, prije svega, veličina prepona, vrsta prepona, razina školovanosti konja i jahača, a ponešto i vrsta i kvaliteta podloge u parkuru.

Na duljinu puta utječu:

- veličina prepona;
- vrsta prepona;
- razina školovanosti konja i jahača;
- vrsta podloge;
- kategorija utakmice.



Slika 139. Prikaz mjerenja najprimjerenijeg puta

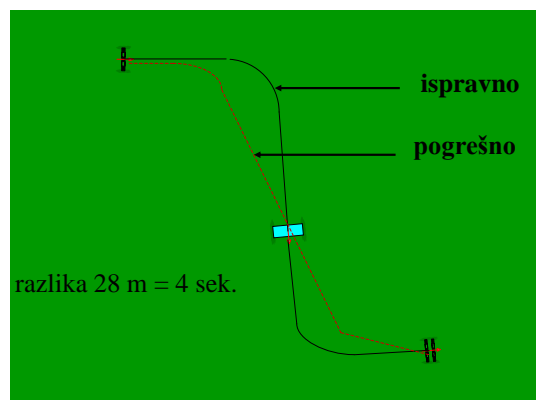
Za sva mjerenja puta u parkuru treba imati "kotač" za mjerenje koji ne smije biti malen, kako ne bi zapinjao na neravnome tlu. Postavljač parkura ili njegov pomoćnik, (ako je dovoljno kvalificiran), znat će, zahvaljujući svom jahačkom iskustvu, izmjeriti prirodni put od starta do cilja, ni prekratak ni predug.

Na osnovi duljine puta izračunava se dopušteno vrijeme. Dopušteno vrijeme dobivamo kada duljinu puta podijelimo s brzinom (m/min) i pomnožimo sa 60 sekundi.

Dopušteno vrijeme

Važnost dopuštenog vremena, jahačima mora biti jasna već u nižim kategorijama utakmica. Jahači moraju naučiti razlikovati propisane brzine, što je također dio težine parkura, **stoga**

možemo dopušteno vrijeme nazvati zadnjom preponom u parkuru.

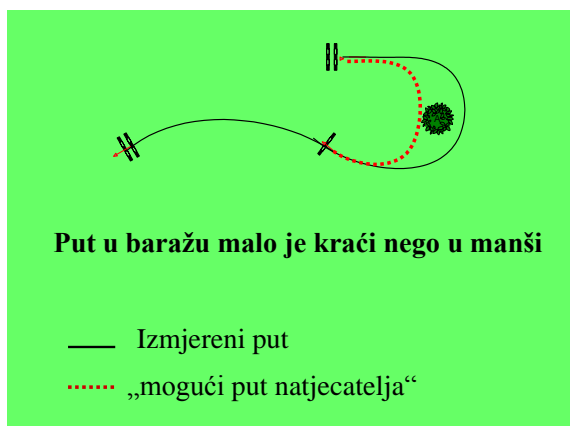
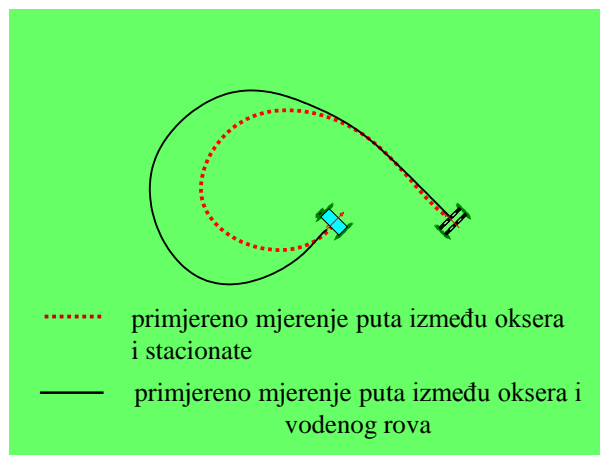


Pritom je ključna uloga u mjerenju duljine puta (itinerara) u parkuru. Uobičajeni tempo 300 – 350 m/min jahačima je relativno lako odjahati u dopuštenom vremenu, čak i uz jednu neposlušnost konja. Ako nekoliko jahača jaši znatno brže, to ne smije potaknuti postavljača parkura na to da sljedeću utakmicu oteža skraćivanjem staze, već mora uvijek mjeriti prirodne puteve u određenoj vrsti utakmice.

Slika 140. Prikaz mjerenja najprimjerenijeg puta

Pri mjerenju itinerara u utakmici, čija je brzina 400 m/min, posebice je važno dobro čitanje nacрта parkurada bi se postigli pravilni putovi, jer u toj brzini jahač rijetko uspije uz jednu neposlušnost konja odjahati u dopuštenom vremenu. Duljinu puta u glavnim utakmicama treba, ako je moguće, mjeriti zajedno sa sucima. Dodatno, radi provjere, mogu iskusni pomoćnici postavljача parkura mjeriti itinerar, čak i nekoliko puta.

Slika 141. Prikaz utjecaja vrste prepone na mjerenje duljine puta. Vrsta prepone također određuje put koji je potrebno prijeći između dvije prepone. Veliki vodeni rov zahtijeva veći zavoj (puna crta), dok jedna stacionata traži znatno manji zavoj (isprekidana crta).



Slika 142. Prikaz mjerenja duljine puta u baražu. U baražu mjerimo kraći itinerar nego u manši, ali ne i najkraći mogući.

Slika 143. Prikaz zakonitosti mjerenja

Zbog loše izmjerena parkura nerijetko se događa da suci tijekom utakmice moraju mijenjati dopušteno vrijeme. Prema Pravilniku FEI-a, postavljач parkura mora biti u blizini sudaca tijekom sudjelovanja prvih pet natjecatelja kako bi zajedno mogli odlučiti o mogućoj promjeni dopuštenog vremena. U slučaju neispravnog mjerenja puta, suci mogu naknadno produžiti dopušteno vrijeme, **ali nikada skratiti.**

Ako izmjerimo prekratku duljinu puta, imat ćemo problema s jahačima, a mjerimo li predugi put, imat ćemo problema s rezultatom utakmice.

Zakornost mjerenja

- prekratko - problemi s jahačima
- predugačko - problemi s rezultatom
- ispravno - nema problema

12.7. Vrste prepona

Prepone moraju biti privlačne u svojem cjelovitom obliku i izgledu, razlikovati se od okoline i uklapati se u nju. Prepone i njihovi sastavni dijelovi moraju biti napravljeni tako da se mogu srušiti, ali ne smiju biti tako lagane da padnu na najmanji dodir, ili pak toliko teške da uzrokuju pad ili ozljedu konja. Prepone ne smiju biti sagrađene nesportski, tj. tako da predstavljaju neugodno iznenađenje za gostujuće natjecatelje.

Osnovna je podjela prepona na:

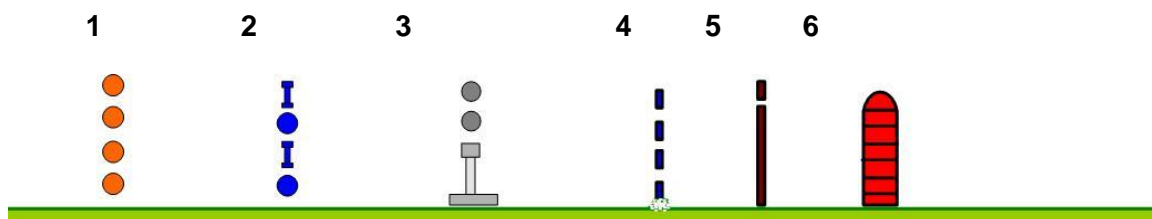
- visinske
- visinsko – širinske
- širinske

12.7.1. Visinske prepone

Bilo koja prepona može biti visinska, ako se svi dijelovi od kojih je napravljena, nalaze u jednoj vertikalnoj ravnini na strani odskoka, te ako ispred prepone nema ograde, živice, rubnika, (nasipa) ili jarka s vodom ili bez nje.

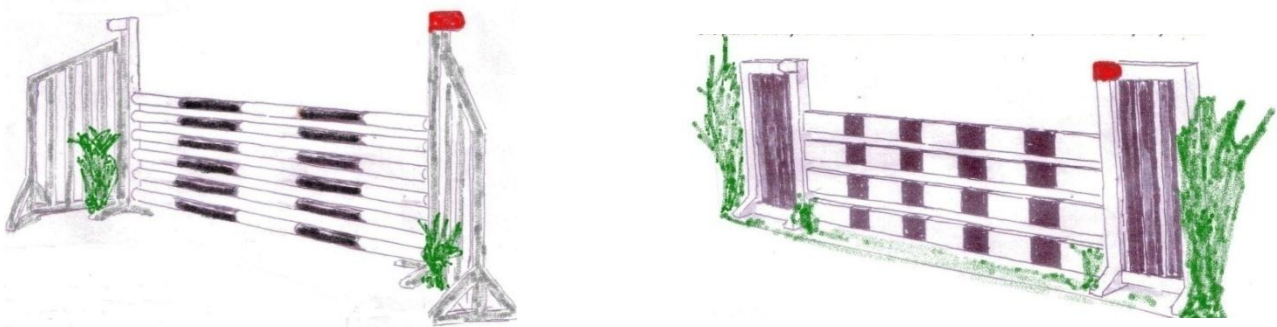
Visinske prepone, prema materijalu koji se upotrebljava u njihovoj gradnji, dijelimo na stacionate, ograde i zid.

Slika 144. Prikaz primjera visinskih prepona (pogled sa strane)



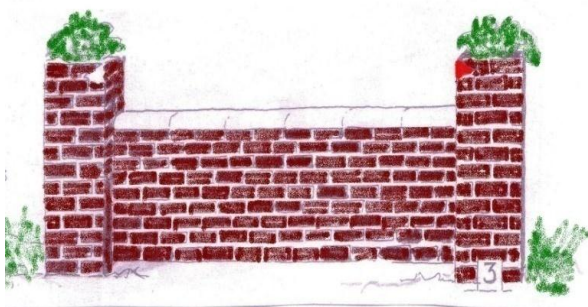
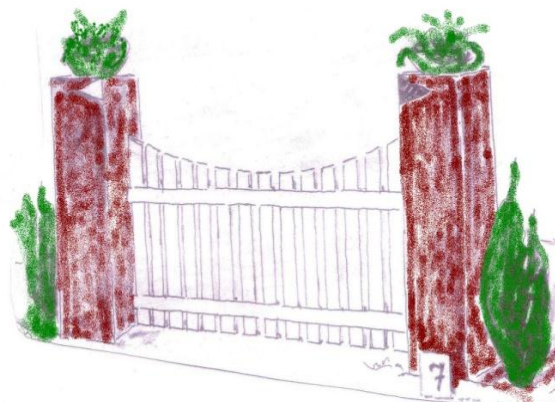
Stacionate (primjer 1 - 4) mogu biti sagrađene samo od motki, gusto ili rijetko postavljenih, ili od kombinacije motki i različitih dekoracijskih materijala, daske (planki), ograda, plotova ili dijelova zida. Stacionate visoke 100 do 110 cm sastoje se od tri do pet motki, visoke 120 cm od četiri do pet motki, a visoke 130 cm i više od četiri do šest motki. Razmak između motki, daske (planki) ili dijelova ograde mora biti najmanje 10 cm.

Slika 145. Prikaz primjera stacionata s motkama i daskama (plankama)



Slika 146. Ogradom se smatraju svi elementi prepone, osim motki i daski (planki) koji vise u držačima (šalicama) i mogu cjelovito ili djelomično ispuniti preponu, kombinirani s jednom ili više motki.

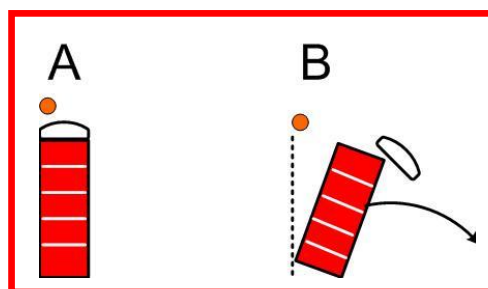
Cjelovita se ograda može koristiti u gradnji prepone, samo ako je napravljena od nekoliko dijelova. Gornji dio takve prepone mora se lako rušiti, mora ležati u ravnim držačima (šalicama), kao i ostali elementi ograde. Iznad teške ograde treba biti jedna ili nekoliko motki.



Slika 147. Zid može biti bijel, crven, tamnocrven, siv ili drugih boja koje oponašaju građevinske materijale.

Osnovni dio zida može biti visok najviše 80 cm, a dograđeni dio 10 i 20 cm. Zid se može nadograditi motkama, a pritom je važno da razmak između zida i motke bude najmanje koliko je debljina motke.

Slika 148. Kad se motka nalazi iznad zida, ali ne i u vertikalnoj ravnini na strani odskoka, rušenje gornjeg dijela zida kažnjava se kaznenim bodovima jer je u tom slučaju zid visinsko-širinska prepona. Kad se motka nalazi u vertikalnoj ravnini na strani odskoka (A), zid je visinska prepona, rušenje gornjeg dijela zida (B) ne kažnjava se.



12.7.2. Visinsko – širinske prepone

Visinsko–širinska prepona sagrađena je tako da zahtijeva napor pri skoku u visinu i širinu. Konstrukcija može biti od motki ili kombinacije motki i daski (planki), plotova, ograda, dijelova zida ili jarka s vodom ili bez nje. Stražnji je dio prepone uvijek napravljen samo od jedne motke.

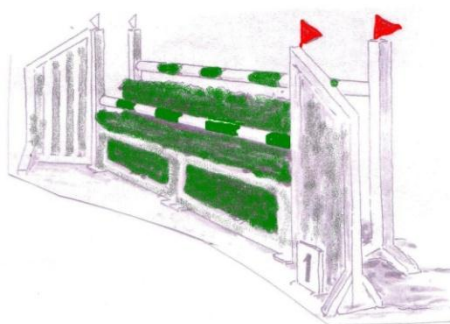
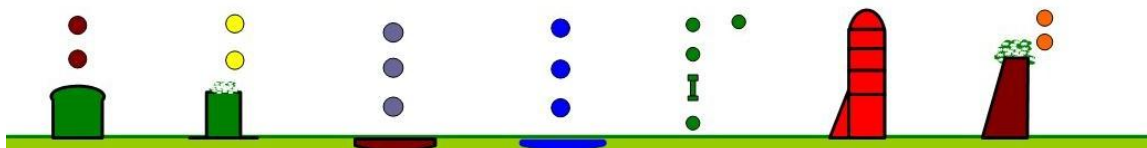
Osnovne vrste visinsko–širinskih prepona:

- duplebar
- paralelni okser
- triplebar

Međuvrsta prepone (DUBLEBAR)

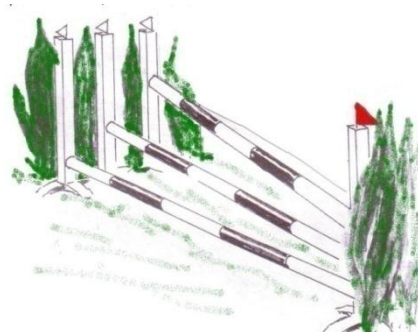
Međuvrsta prepone, između visinskih i visinsko-širinskih, zove se dublebar. Iako ove prepone ne traže veliki napor skakanja udalj, pripadaju vrsti visinsko-širinskih prepona. Primjeri takvih prepona mogu biti lagane **lepeze**, **X-okseri** i **stacionate** koje nemaju sve dijelove u vertikalnoj ravnini na strani odskoka, ili uski okseri kojima je prednja strana niža od 5 do 10 cm. I **zid s nagnutim licem** na strani odskoka, pripada ovoj vrsti prepona, osim u utakmicama Snaga skoka, kada pripada visinskim preponama.

Slika 149. Prikaz primjera dublebara (pogled sa strane)



Slika 150. Dublebar se najčešće upotrebljava u utakmicama za mlade konje i jahače, kao prva prepona po redu, ili kao jedna od prepona u kombinaciji.

Slika 151. Lepeza može biti lijeva ili desna, ovisno o smjeru iz kojeg se na nju dolazi, a unutarnja strana prepone mora imati samo jednu blendu ili stup. Ova se prepona nikada ne smije koristiti u kombinacijama u nižim kategorijama utakmica.



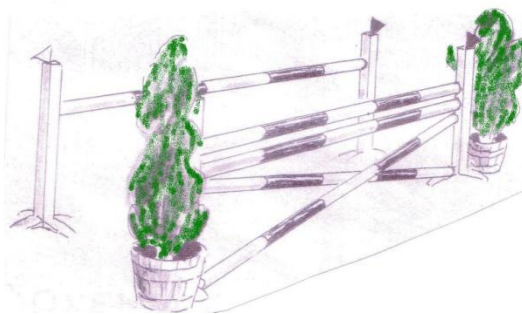
Okser i triplebar

Slika 152. Prikaz primjera oksera i triplebara (pogled sa strane)

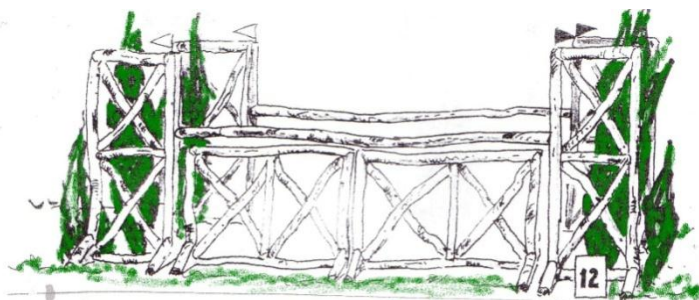
1. Paralelni okser s motkama
2. Triplebar s motkama
3. Paralelni okser sa šibljem
4. Paralelni okser s vodenim rovom



Slika 153. Paralelni okser (primjeri 1, 3, 4 slike 152) je visinsko-širinska prepona čija razlika između visine prednjeg i stražnjeg dijela nije veća od 5 cm, a širina veća od visine.



Triplebar (primjer 2 slike 152) od oksera se razlikuje po tome što ima tri reda: prednji, srednji i stražnji. Širina te prepone može biti 20 cm veća od najveće dopuštene širine oksera u određenoj kategoriji utakmice.

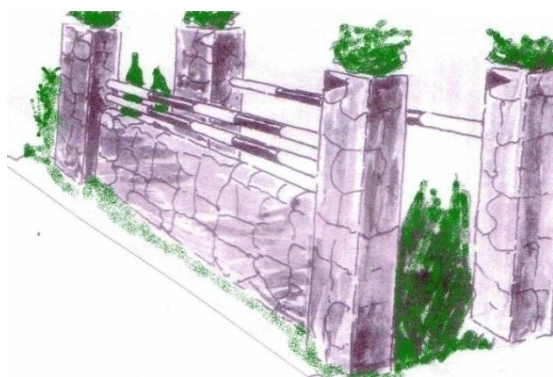
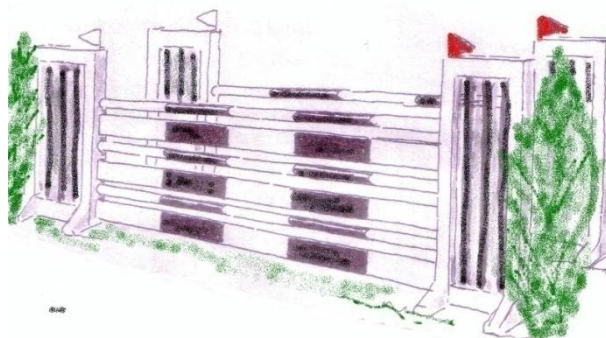


Slika 154. Okser od ograde i brezove motke s korom

Pri gradnji ove prepone treba voditi računa o sigurnosti i upotrebljavati samo vijke s maticom. Uz malo truda, gradnja je ove prepone veoma jeftina, ali njena trajnost nije velika (dvije-tri godine).

Slika 155. Kombinacija daski (planki) i motki

Kombinacijom daski i motki prepona dobiva masivni izgled, što je čini težom za preskakanje. U utakmicama za mlade konje takvu preponu treba izbjegavati kao prvu po redu i kao jednu od prepona u kombinaciji.



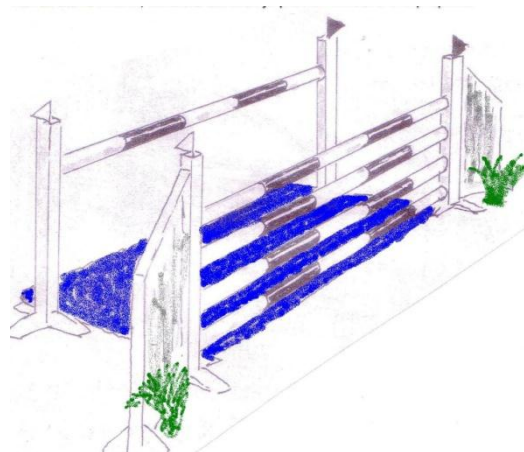
Slika 156. Dio zida ili cijeli zid

Ovo je jedna od najtežih prepona i postavlja se samo u utakmicama u kojima sudjeluju iskusni konji i jahači. Širinu ove prepone treba dobro procijeniti jer zid potiče konja na veću zaobljenost skoka.

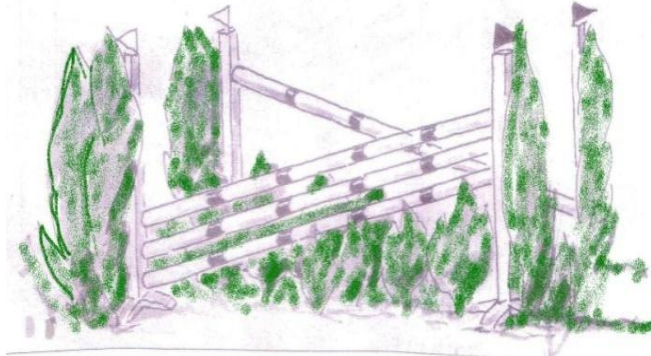
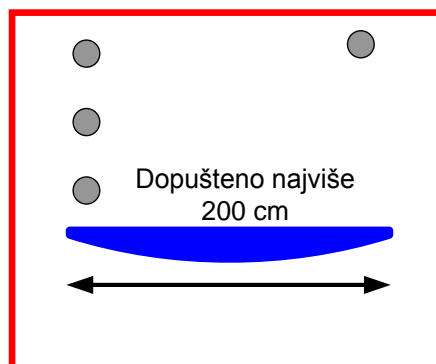
Slika 157. Okser s malim vodenim rovom (liverpulom)

Ova prepona najčešće povećava broj kaznenih bodova u parkuru. U utakmicama za mlade konje bolje ju je postaviti kao (međuvrnu) visinsku preponu s vodom. Postavljač parkura može pripremiti konje na ovu preponu tako da u prethodnoj utakmici postavi jednu visinsku preponu s vodom na istome mjestu u parkuru.

U utakmicama nižih kategorija ne preporučuje se postaviti ovu preponu s najvećom širinom dopuštenom u toj kategoriji i pri gradnji treba koristiti samo motke jer dodatna dekoracija preponu još više otežava.



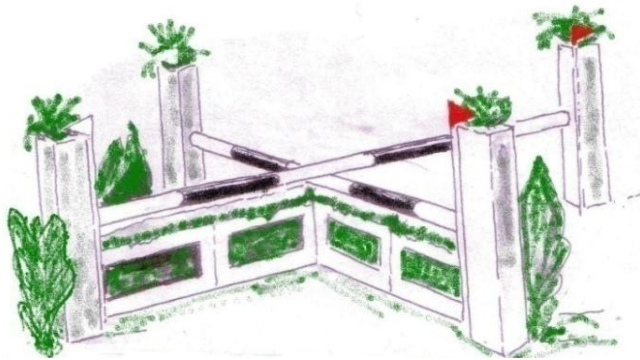
Slika 158. U najvišim utakmicama na elitnim i međunarodnim turnirima, mali vodeni rov može biti širok najviše dva metra, najrazličitije ukrašen.



Slika 159. Švedski okser

Ova visinsko-širinska prepona nipošto se ne postavlja u utakmicama u kojima sudjeluju neiskusni konji i jahači. Motke ne smiju biti kraće od 4 m, a razlika u visini prednjeg i stražnjeg dijela prepone najviše 50 cm. Ne smije se postavljati u kombinacijama, već kao samostalna prepona, široka najviše onoliko koliko je dopušteno u određenoj kategoriji utakmice.

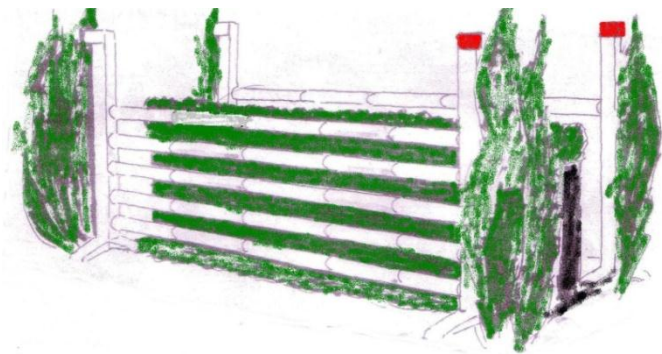
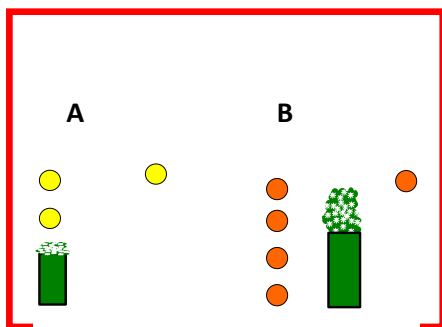
Slika 160. X-okser



Ovo je veoma teška prepona jer konju otežava procjenu najboljeg mjesta za odskok. Treba je izbjegavati u utakmicama u kojima sudjeluju neiskusni jahači i konji, a može se postaviti u utakmici Lov na bodove u kojoj se može preskočiti s obje strane. U tom se slučaju motke postavljaju isključivo s razmakom dvostruke debljine jedne motke i sve moraju ležati u sigurnosnim držačima (šalicama). Daske i ograde ne smiju se koristiti, a mogu se upotrijebiti plotovi (vidi sliku), ali se tada preponu smije preskočiti samo s jedne strane. Motke ne smiju biti kraće od 4 metra, a prepona ne šira od 120 cm.

Slika 161. Okser sa živicom

Okser sa živicom (vidi sliku) danas se rijetko može vidjeti na turnirima, osim na derbijima u Hamburgu i Hicksteadu. Drvene kutije u kojima je živica ili šibljica u sredini oksera (B) pripadaju prošlosti i ne smiju se više postavljati, osim na prednjem dijelu prepone (A).

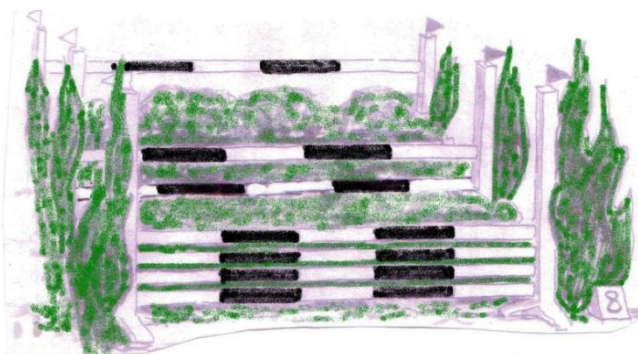


Triplebar

Triplebar je visinsko-širinska prepona koja se od oksera razlikuje po tome što ima tri reda motki: prednji, srednji i stražnji.

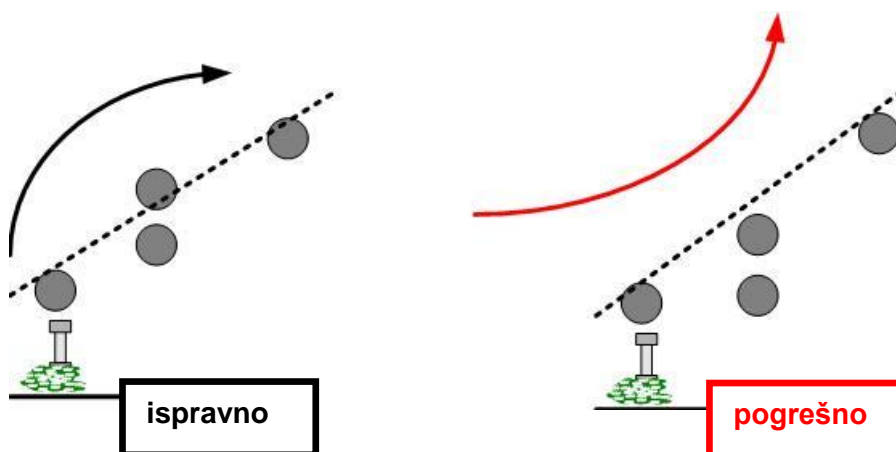
Prednji je dio uvijek najniži - 60 do 80 cm u utakmicama s visinom prepona 110 cm, te 70 do 90 cm u utakmicama s visinom prepona 130 cm. U utakmicama s preponama nižim od 110 cm triplebar se ne postavlja. U sredini mogu biti dvije motke ili donja daska, a gornja motka-ograda, nije dopuštena. Objе motke (ili daska i motka), moraju biti više od najviše motke u prednjem redu. U stražnjem redu uvijek mora biti samo jedna motka. Izgled i raspored motki u sva tri reda prepone treba biti takav da stvara konveksnu, a ne konkavnu liniju. Triplebar je teška prepona zbog svoje širine, posebice ako je visina prednjeg reda veća od 90 cm. Strogo je zabranjeno postaviti triplebar kao B ili C preponu u kombinacijama.

(Triplebar na slici ne prikazuje posve pravilan raspored motki jer s prednje strane ta prepona mora izgledati kao stacionata s posve jednakim razmacima između redova motki.)



Širina triplebara može biti najviše 20 cm veća od najveće dopuštene širine oksera u određenoj kategoriji utakmice, ali nikad veća od 220 cm.

Slika 162. Prikaz izgleda triplebara



Slika 163. Prikaz ispravno postavljenog triplebara koji mora imati konveksni izgled kako bi konje poticao na zaobljeni skok.

12.7.3. Širinske prepone

U širinske prepone spadaju veliki vodeni rov i nadograđeni veliki vodeni rov, ako visina motke nije veća od 110 cm.



Slika 164. Prikaz velikog vodenog rova i nadograđenog velikog vodenog rova

VELIKI VODENI ROV

Kod **velikog vodenog rova** nema elemenata čije se rušenje kažnjava, nego se kazneni bodovi dobivaju ako konj ugazi u vodu ili stane na bijelu crtu na strani doskoka.

Ova vrsta prepone ne upotrebljava se u brzinskim utakmicama niti u baražu, kao ni u utakmicama s preponama **nižim od 120 cm**.

Vodeni rov ne smije imati preponu ispred, u sredini ili iza vode. Na strani odskoka može se postaviti samo odskočni element koji smije biti visok **najviše 50 cm**. Odskočni element može biti zid, šiblje ili ogradica. Vodeni rov može biti fiksni, tj. iskopan na terenu, ili pomični, gumeni (potrebno je šest do osam osoba za njegovo premještanje). Duljina prednje strane (lica prepone) mora biti barem 30 posto veća od širine vodenog rova. Širina velikog vodenog rova može biti **najmanje 250 cm i najviše 400 cm**, a mjeri se od odskočne strane odskočnog elementa do kraja plastelina na strani doskoka.

Voda mora biti tirkiznoplave boje (plavoj se dodaje malo zelene i bijele). Tako konj ne vidi dno i dubinu vode pa izvodi bolje skokove. Na doskočnoj strani vodenog rova treba postaviti bijelu drvenu letvu ili neku drugu bijelu oznaku, (npr. obojano vatrogasnu cijev). Na međunarodnim turnirima upotrebljava se plastelin na plastičnoj vrpici. Voda ne smije prekrivati bijelu liniju doskoka.

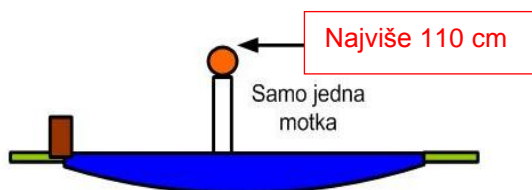


Slika 165. Prikaz primjera velikog vodenog rova

NADOGRAĐENI VELIKI VODENI ROV

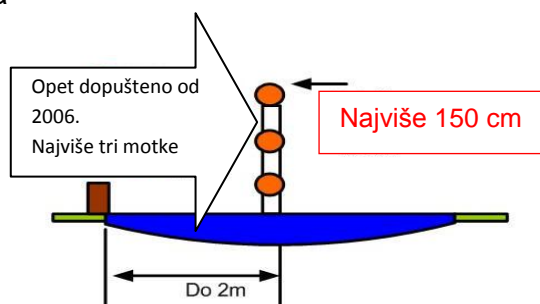
Kod **nadograđenog velikog vodenog rova** kazneni se bodovi dobivaju ako konj sruši motku iznad vode. Ako je postavljena bijela vrpca, ne kažnjava se ako konj stane na nju.

U utakmicama kategorije L i M nadograđeni veliki vodeni rov može biti uži, primjerice 200 do 300 cm, s jednom motkom iznad vode. Natjecateljima treba omogućiti da što ranije priviknu konje na vodene prepreke malih širina.



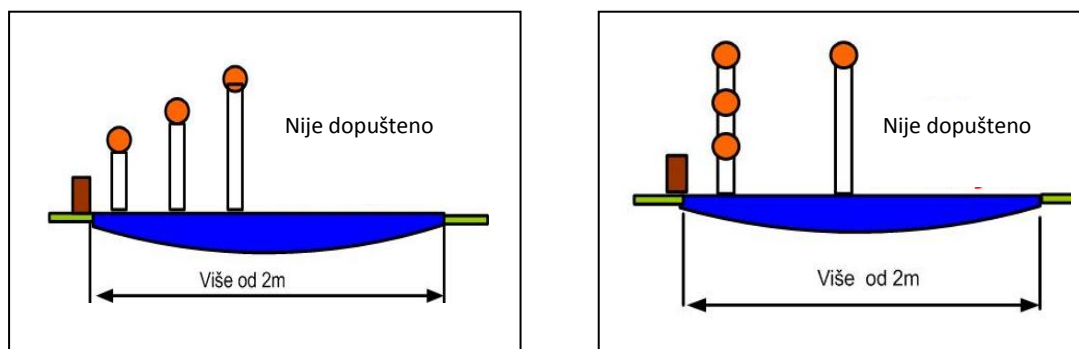
Slika 166. Prikaz nadgrađenog velikog vodenog rova

U najvišim utakmicama na elitnim i međunarodnim turnirima od 2006. godine ponovno je dopušteno postavljanje visinske prepone (stacionate) iznad velikog vodenog rova. Dopušteno je postavljanje najviše tri motke. Vanjski rub odskočnog elementa i motke ne smije biti širi od 200 cm. Širina vodenog rova može biti najveća dopuštena duljina vodenog rova u kategoriji utakmice.



Slika 167. Prikaz dopuštene visine

Nekad je bilo dopušteno postavljanje i drugih prepona, poput triplebara i oksera, iznad velikog vodenog rova.



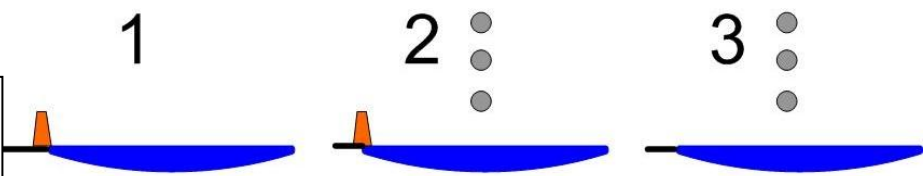
Slika 168. Prikaz nedopuštenih vrsta prepona

MALI VODENI ROV (liverpul)

Mali vodeni rov na turnirima je nezaobilazna prepona u svim kategorijama utakmica, prvenstveno kao priprema mladih konja za veliki vodeni rov. Težina preskakanja malog vodenog rova nije samo u njegovoj **širini (ne smije biti veća od 200 cm)**, nego i u **vrsti prepone i njenom položaju iznad vode**. Mali vodeni rov nadograđen je raznim vrstama prepona, koje treba postupno uvoditi. Utjecaj na odskočni i doskočni razmak od osnove prepone postiže se tek kad mali vodeni rov prelazi 100 cm ispred ili iza osnove prepone. Težina malog vodenog rova mora odgovarati kategoriji utakmice.

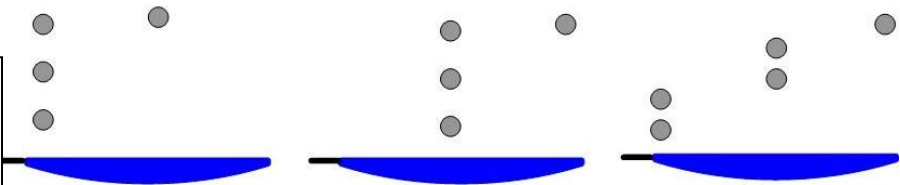
U utakmicama kategorije E i A može se koristiti mali vodeni rov širok 100 do 150 cm, samo s odskočnim elementom, s odskočnim elementom i motkama ili samo s motkama. Kako bi konjima bilo lakše, mali vodeni rov treba postaviti, primjerice, prema izlazu iz parkura i samostalno.

Slika 169. Lako
do 200 cm širine



U utakmicama kategorije L, MB i MA mogu se postaviti i druge vrste prepona iznad malog vodenog rova. I dalje treba paziti na širinu rova. U utakmicama kategorije MB i MA mali vodeni rov može biti povezan s drugim preponama ili kao jedna od prepona u kombinaciji.

Slika 170. Srednje
do 200 cm širine

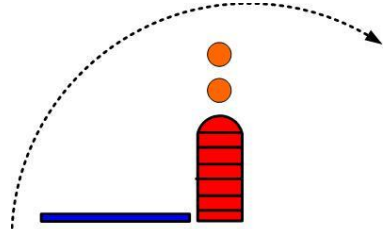


Na elitnim i međunarodnim turnirima s najtežim kategorijama utakmica može se koristiti i mali vodeni rov najveće dopuštene širine (dva metra), zajedno s teškim položajima prepone (vidi crtež).

Slika 171. Teško
do 200 cm širine



Slika 172. Prema Pravilniku FEI-a, svi elementi visinsko-širinske prepone koje čine širinu prepone moraju biti u sigurnosnim držačima (šalicama). Mali vodeni rov ispred zida ili dijelova zida (na crtežu) nije dopušteno postaviti.



12.8. Kombinirane prepone

Dvostruke, trostruke i višestruke kombinacije prepona **skupina** su dviju, triju ili više **prepona u nizu** s najmanje jednim galopskim skokom i najviše dva galopska skoka razmaka između njih. Kod kombinacije otvorenog tipa svaki se element mora preskočiti odvojeno i u nizu, bez kruženja oko elementa. Pogreške na svakom pojedinom elementu kažnjavaju se odvojeno. Kombinacije prepona treba upotrebljavati sustavno, pripremajući jahače za sve teže vrste, ovisno o kategoriji utakmice.

Utakmice visine prepona 1,00m

U utakmicama visine prepona 1,00m, prema Pravilniku HKS-a, postavljač parkura sam odlučuje o upotrebi dvostruke prepone. Odluka se temelji na stručnoj procjeni spremnosti jahača i konja. Na višednevnim turnirima mogu se prvi dan postaviti parkuri ove kategorije bez kombinacije prepona, a drugi i treći dan, kad se konji naviknu na ambijent i na prepone, postaviti parkur s kombinacijom. Važno je postaviti kombinaciju na mjesto prema izlazu iz parkura, samostalno, nepovezano s drugim preponama, a u gradnji koristiti samo motke s dva galopska skoka između njih, dakle, postaviti lagani dublebar i stacionatu.



Slika 173. Prikaz prigodne vrste kombinacije za utakmice do visine prepona 1,00m

Utakmice visine prepona 1,10m

Ako su mladi konji nekoliko puta sudjelovali na utakmicama visine prepona 1,00m i uspješno svladavali laganu dvostruku kombinaciju, teža dvostruka kombinacija u utakmicama visine prepona 1,10m, s paralelnim okserom kao prvom preponom, dobro treniranom konju ne bi smjela predstavljati veliki problem. I u ovoj je kategoriji dobro postaviti kombinaciju prepona s dva galopska skoka između njih. Ako se turnir održava nekoliko dana, možemo tek drugi ili čak treći dan postaviti kombinaciju s jednim galopskim skokom između prepona. Još uvijek treba dvostruku kombinaciju postaviti na najlakše mjesto u parkuru, a u gradnji koristiti motke ili ih kombinirati s drugim materijalom koji konji dobro poznaju, što je posebice važno za razvoj mladih konja i jahača.

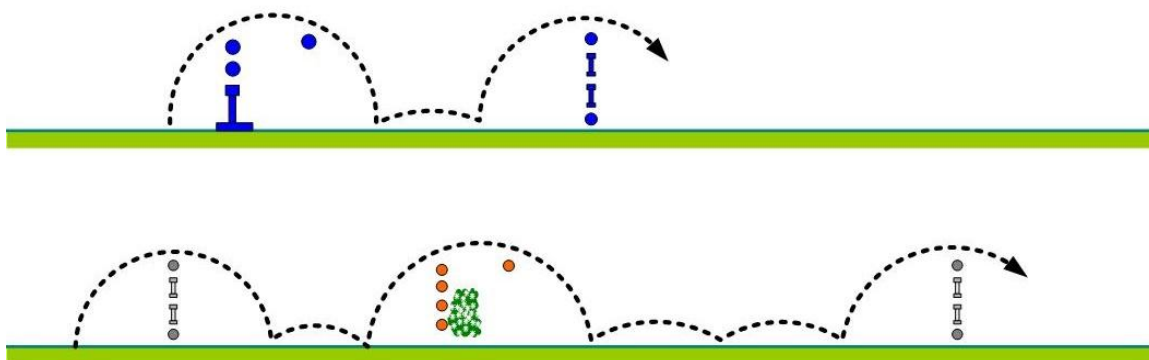


Slika 173. Prikaz prigodne vrste kombinacije za utakmice do visine prepona 1,10m

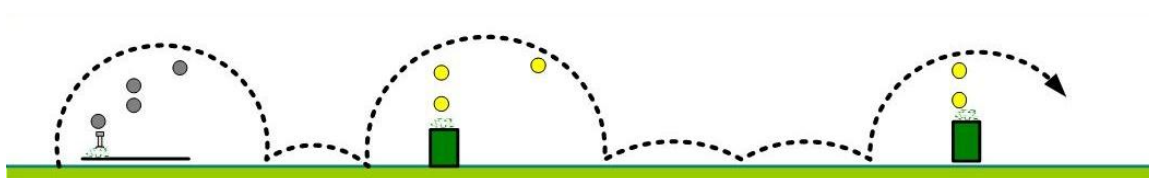
Utakmice visine prepona 1,20 i 1,30m

Prema Pravilniku HKS-a, u ovim kategorijama utakmica postavljač parkura mora postaviti dvije dvostruke prepone ili jednu trostruku i jednu dvostruku kombinaciju. Postavljač parkura mora imati plan postavljanja kombinacija prepona na turniru, kako tijekom višednevnog turnira ne bi ponavljao iste kombinacije. Treba misliti i na to da na početku turnira kombinacije budu lakše, a prema kraju turnira sve teže. U gradnji kombinacija u utakmicama visine prepona 1,20 i 1,30m, mogu se upotrijebiti plotovi, ograde i daske, ali uvijek s motkom na vrhu prepone. Kako bi kombinaciju mladi konji lakše svladali, dobro je materijal koji je korišten u gradnji kombinacije, upotrijebiti i na nekoj od samostalnih prepona, koje prethode kombinaciji u istome parkuru.

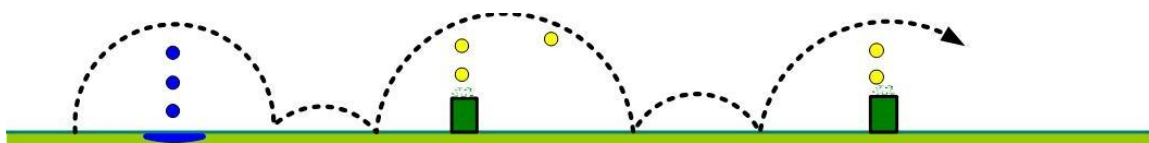
Slika 174. Primjeri dvostruke i trostruke kombinacije u utakmicama visine prepona 1,20 i 1,30m, u kojima sudjeluju mladi konji i jahači:



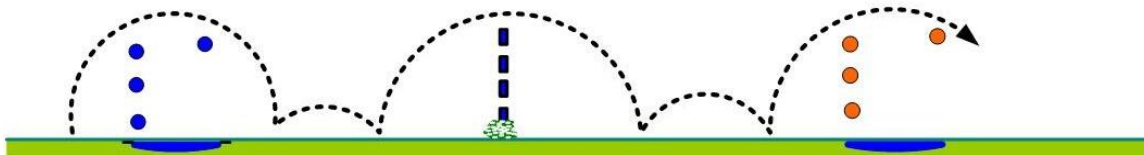
Slika 175. Primjer trostruke kombinacije u utakmicama visine 1,30m i više, u kojima sudjeluju iskusniji konji i jahači:



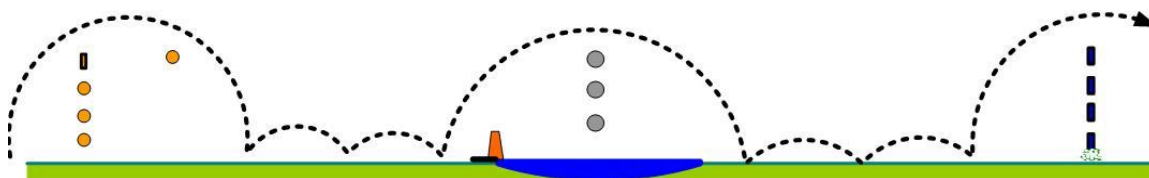
Slika 176. Primjer trostruke kombinacije u utakmicama visine prepona 1,35 i više:



Slika 177. Primjer trostruke kombinacije u Grand Prix utakmicama (vodeni rov 2 m):



Slika 178. Primjer trostruke kombinacije na Olimpijskim igrama (nadograđen veliki vodeni rov):

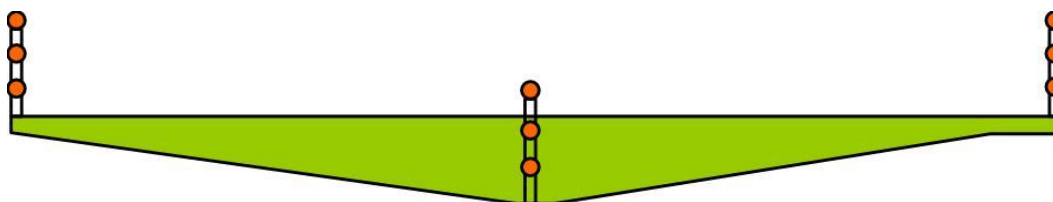


Zatvorene i djelomice zatvorene kombinacije

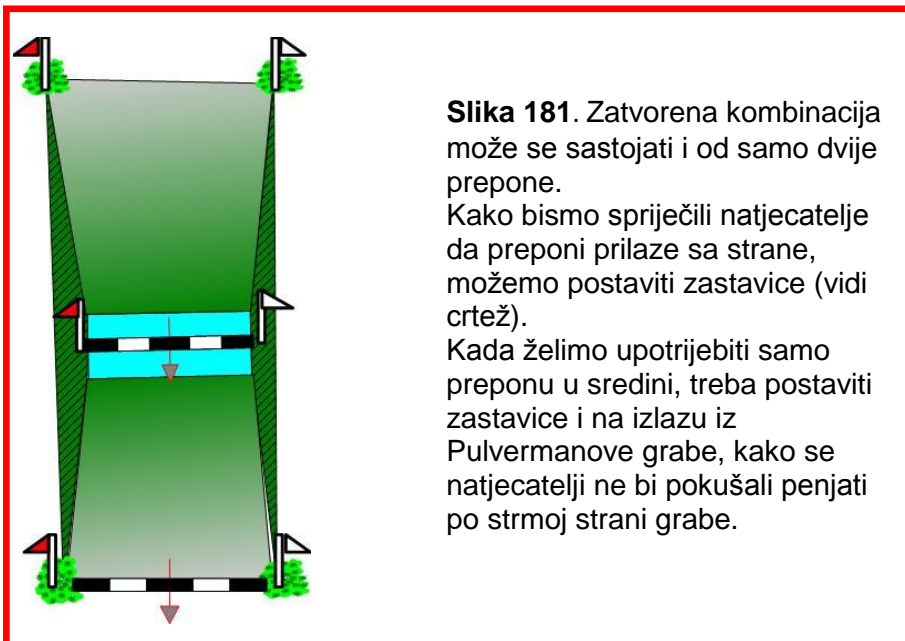
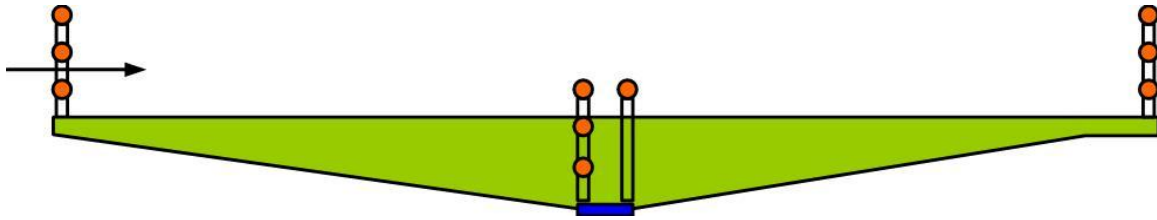
Zatvorena kombinacija razlikuje se od otvorene u tome što se nakon neposlušnosti konja u zatvorenom dijelu ne mora početi od prve prepone, nego se nastavlja na preponi na kojoj se dogodila neposlušnost. Zatvorene se kombinacije najčešće primjenjuju kod preskakanja banketa i Pulvermanove grabe. Na nacrtu parkura zatvoreni dijelovi kombinacije nacrtani su s linijom povučenom kroz prepone.

Primjeri zatvorene kombinacije:

Slika 179. Prikaz pulvermanove grabe: stacionata – dva galopska skoka – stacionata – dva galopska skoka - stacionata



Slika 180. Prikaz pulvermanove grabe: stacionata - dva galopska skoka - uski okser s vodom – dva galopska skoka - stacionata



Slika 181. Zatvorena kombinacija može se sastojati i od samo dvije prepone. Kako bismo spriječili natjecatelje da preponi prilaze sa strane, možemo postaviti zastavice (vidi crtež). Kada želimo upotrijebiti samo preponu u sredini, treba postaviti zastavice i na izlazu iz Pulvermanove grabe, kako se natjecatelji ne bi pokušali penjati po strmoj strani grabe.

Banketi

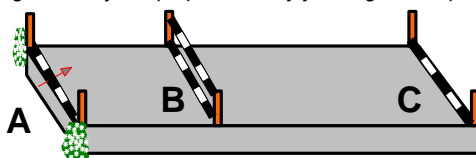
Banketi mogu biti raznoliki, ali su uvijek zatvorene kombinacije. Mogu imati jedan do dva galopska skoka razmaka između elemenata kombinacije, ili mogu biti postavljeni bez galopskoga skoka između prepona, tzv. in and out.

Kombinacije mogu biti i četverostruke, primjerice, jedan dio zatvoren, drugi dio otvoren. Objasniti ćemo kako se postupa kada konj odbije preskočiti preponu:

Slika 182. Prikaz pravila zatvorenih i dijelom zatvorenih

Zatvorena kombinacija

Ako konj stane ispred prepone B ili C, natjecatelj ne smije početi ponovno od A, nego nastavlja na preponu na kojoj se dogodila neposlušnost.

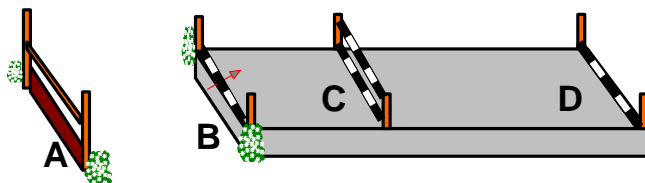


Na nacrtu parkura

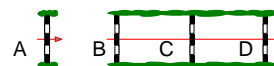


Dijelom zatvorena kombinacija. Primjer 1

Ako konj stane ispred prepone B, natjecatelj mora početi ponovno od A. Ako konj stane ispred prepone C ili D, natjecatelj ne smije ponovno početi od prepone A, nego odmah nastavlja na preponu na kojoj se dogodila neposlušnost.

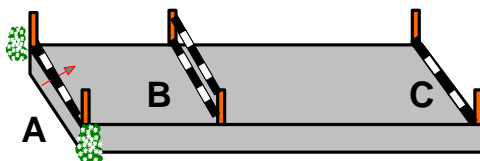


Na nacrtu parkura

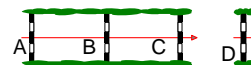


Dijelom zatvorena kombinacija. Primjer 2

Ako konj stane ispred prepone D, natjecatelj mora ponovno početi od prepone A



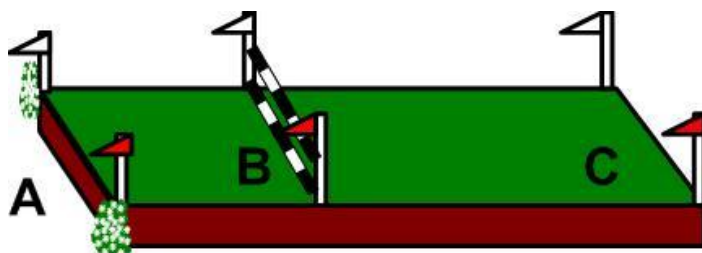
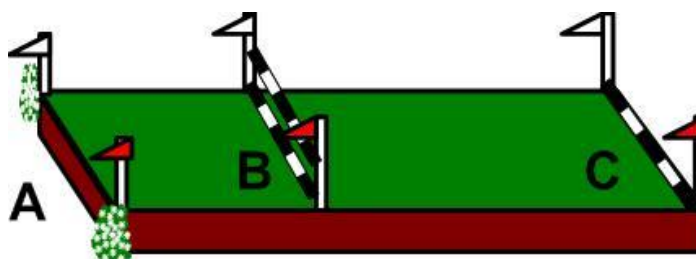
Na nacrtu parkura



Važan je položaj zastavica, kako bi natjecatelji znali što trebaju preskočiti.

Slika 183. Primjer 1

Ako ne želimo da natjecatelj pristupi preponi B sa strane, možemo postaviti zastavice ispred banketa (A).

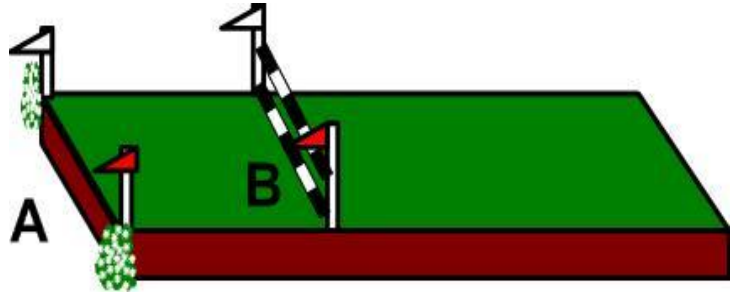


Slika 184. Primjer 2

U ovom je primjeru postavljач parkura prisilio natjecatelje da prilaze preponi B ispred banketa (A) i da se spuste kod C.

Slika 185. Primjer 3

I u ovom je primjeru postavljatelj parkura prisilio natjecatelje da preponi B prilaze ispred banketa (A), a razlika je u tome što nakon prepone B natjecatelji mogu sami birati gdje će se spustiti s banketa, što može biti zanimljivo, posebice u brzinskim utakmicama.



12.9. Utjecaj materijala, svjetla i podloge na konja

Kako bismo razumjeli ponašanje konja na treninzima i turnirima, moramo imati predznanje o teoriji jahanja, ali je, dakako, najvažnije praktično iskustvo - preskakanje prepona s različitim konjima na turnirima i treninzima. Preponsko jahanje zahtijeva od jahača brze instinktivne odluke koje proizlaze „iz kičme”.

12.9.1. Kako konji vide preponu

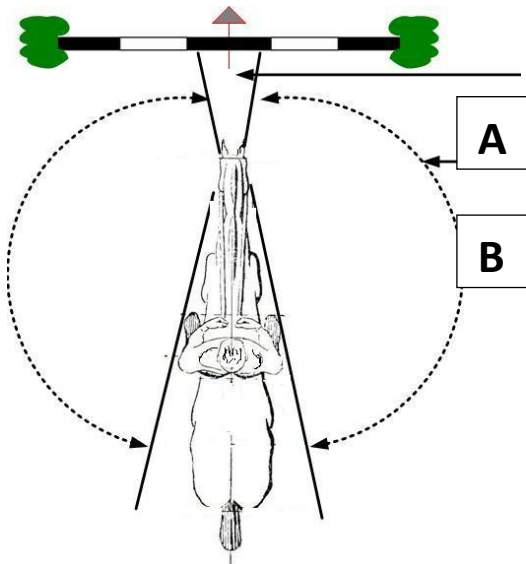
Mnogo je znanstvenih istraživanja o konjima, ali o konjskome vidu još uvijek ne znamo dovoljno. Imaju li najbolji preponski konji samo više snage, elastičnosti i hrabrosti od drugih konja ili im je i vid bolje prilagođen preskakanju prepona?

Današnji konji imaju gotovo **najveće oči** među životinjama. Tisućljećima je život u pustinji prirodnom selekcijom razvijao obrambene mehanizme konja, kao što su sluh, njuh, specifičan vid te jednu nevjerojatnu sposobnost: osjećaj za opasnost. S vremenom se položaj očiju konja promijenio: od prednje strane glave, kad je živio u šumama, do današnjeg položaja više sa strane.

Važno je znati da je konjima, kad miruju, pogled usmjeren na **udaljene predmete** koje zahvaćaju **monokularnim** vidnim poljem (svako oko daje svoju sliku). Kako bi mogao jasno vidjeti bliže predmete ispred sebe, konj mora usmjeriti svoje očne leće, a kako bi mogao procijeniti udaljenost, mora upotrijebiti **binokularno** malo vidno polje (zajednička slika oba oka). Poznato je da prijelaz između monokularnog i binokularnog vidnog polja zamućuje vid.

Za razliku od čovjeka, konj fokusira pogled na predmete tako da podiže i spušta glavu, dok mu položaj očiju sa strane omogućuje nevjerojatan **vidokrug od 340 stupnjeva**, bez potrebe pomicanja glave.

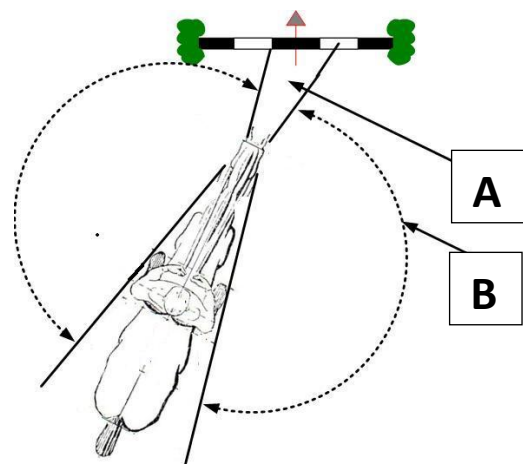
Slika 186. Vidno polje konja (pogled odozgo)



A = binokularno vidno polje
B = monokularno vidno polje

B Unatoč širokom vidokrugu, konj ima dvije slijepe točke: jedna je na mjestu gdje jahač sjedi, a druga visoko iznad i ispred glave konja.

Slika 187. Vidno polje konja (pogled odozgo)

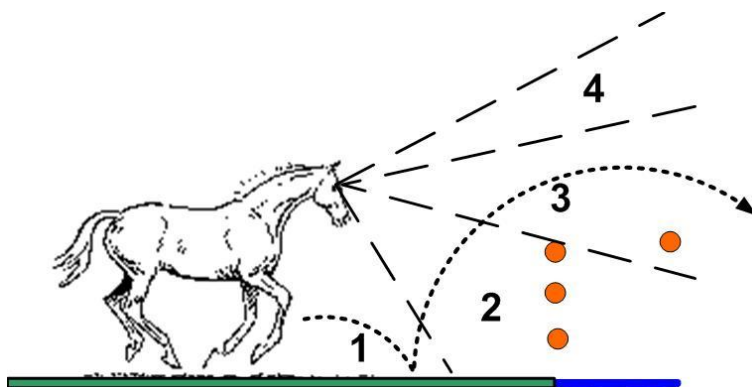


Ispred prepone, koju već poznaje, konj brže obrađuje informaciju o njoj, tempo može biti brži, a zavoji kraći.

Prepona na koju se dolazi sa strane, (koso), i koja nema osnovnu liniju, uska je, postavljena u sjeni, raznih boja i neobičnih oblika, zahtijeva od konja više vremena za obradu informacija. Prilaz takvoj preponi mora biti duži i bolje uravnotežen kako bi skok bio uspješan.

Slika 187. Vidno polje konja (pogled sa strane)

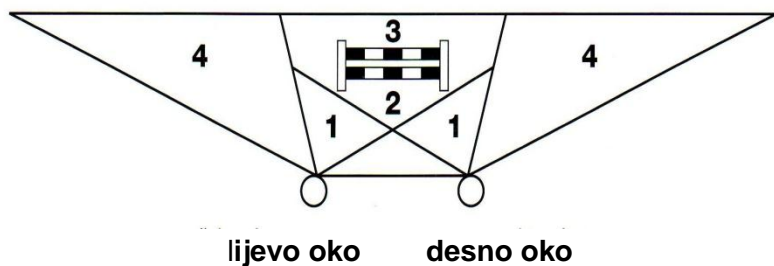
Kad se glava konja nalazi u položaju u kojem prikazuje slika, i kad upotrebljava vid binokularno, konj vidi jasno površinu 2. Iznad i ispod površine 2 su nejasna vidna polja (površine 1 i 3). Površina 4 je slijepo vidno polje jer konj nikada nije imao neprijatelje koji bi prijetili s neba.



Binokularan vid:

- 1 - nejasno, mutno vidno polje
- 2 - jasno, oštrovidno polje
- 3 - dobra vidljivost na udaljenosti
- 4 - nejasan pogled tako dugo dok glavu ne okrene na jednu stranu

Područje **2 i 3** konj vidi **s oba oka istodobno**. Zato u tom području konj vidi prostor, može procjenjivati udaljenost i oblike. Područje **1 i 4** konj **vidi samo jednim okom**. Ako uzdignute glave usmjeri pogled na objekt (preponu), sa strane ne vidi gotovo ništa. Područje bez broja pokazuje **mrtvi kut** (to je područje nozdrva i neposredno ispred njih). Taj kut doseže otprilike do mjesta do kojega konj može zakoračiti prednjom nogom. Ako konj želi s male udaljenosti jasno vidjeti neki predmet na tlu (npr. papir ili kavaletu), mora spustiti glavu.



Binokularan vid:

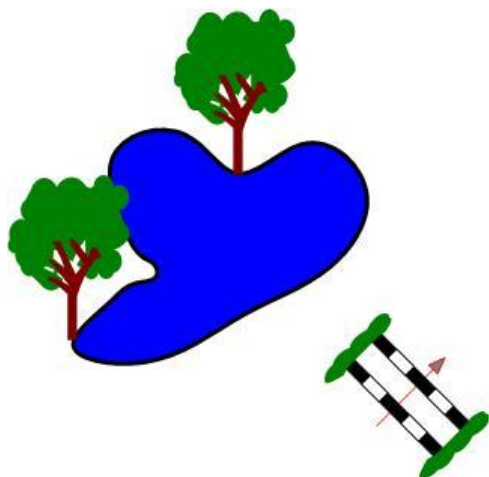
- 1 - nejasno, mutno vidno polje
- 2 - jasno, oštroidno polje
- 3 - dobra vidljivost na udaljenosti
- 4 - nejasan pogled tako dugo dok glavu ne okrene na jednu stranu

Slika 188. Prikaz binokularnog vidnog polja

Gledatelji i predmeti u blizini prepone

Ako konj upotrebljava monokularni vid, ne može istodobno jasno vidjeti predmete ispred sebe i sa strane. On jasnije vidi predmete sa strane.

Budući da gledatelji i predmeti sa strane prepone mogu preplašiti konje, posebice neiskusne, prisiliti ih da uključe monokularni vid i tako oslabe jasan vid ispred sebe, to objašnjava loše skokove preko relativno jednostavnih prepona.



Slika 189. Primjer ometanja:

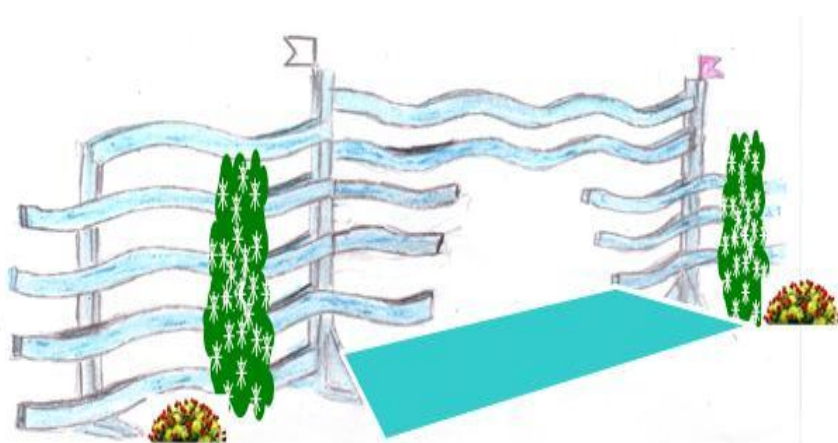
Vodena površina u blizini prepone može ometati binokularni vid konja.

Temeljna linija prepone

Jedna dobro označena temeljna linija prepone uvelike pomaže konjima u određivanju ispravne točke odskoka.

Treneri na treninzima često izvlače **podnu motku** iz temelja prepone, kako bi, posebice mladim konjima, olakšali procjenu pravilnog mjesta za odskok – u Pravilniku FEI-a na turnirima u preponskom jahanju to nije dopušteno, međutim, na nacionalnim turnirima u nekim državama dopušteno je u utakmicama, u kojima nastupaju veoma mladi konji, na primjer četverogodišnjaci, čime se olakšava start u karijeri mladog sportskog konja.

U utakmicama najtežih kategorija postavljajući parkura pokušavaju osmisliti nove prepone koje bi njihove parkure napravile prepoznatljivima i težima. Ako uklonimo temeljnu liniju prepone i istodobno upotrijebimo valovite jednobojne daske u kombinaciji s malim vodenim rovom, približili smo se najvećem stupnju težine jedne prepone.



Slika 190. Prikaz prepone bez temeljne linije

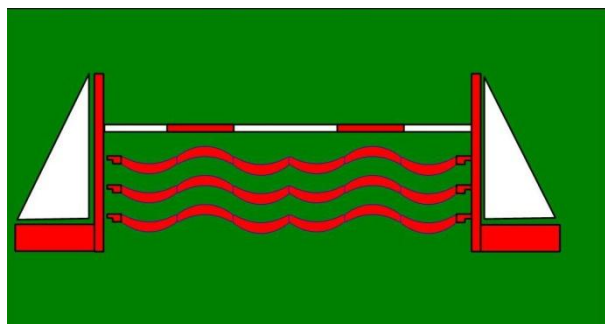
Ovakve prepone ne bi smjele biti jedna od prepona u kombinaciji ili nizu povezanih prepona s manje od pet galopskih skokova između njih. (prepona sa Svjetskog prvenstva, Jerez, 2002.)

12.9.2. Utjecaj izgleda prepone na njenu težinu

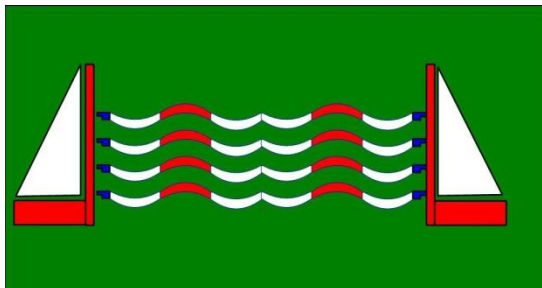
Uočljive prepone, povezane u razmacima manjim od pet galopskih skokova, veoma su teške za mlade konje i treba ih postaviti samostalno, kao visinske prepone.

Skakanje preko uočljivih prepona treba uvoditi postupno, ovisno o napretku konja i jahača.

Sljedećih sedam primjera prepona poredano je prema stupnju težine, uvjetovanom bojom i kontrastima prepone te položajem vodenog rova.

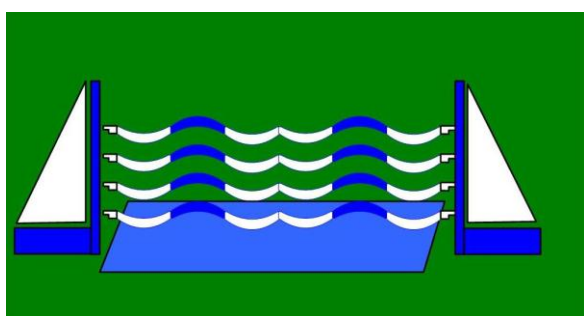
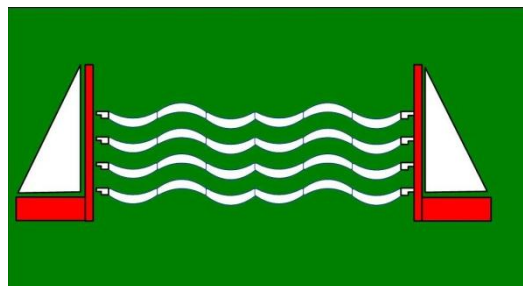


Slika 191. Daska valovita oblika uvijek su teške za mlade i neiskusne konje. Kako bismo olakšali konjima, možemo staviti motku iznad valovitih daski. Ako želimo samo malo olakšati preponu, staviti ćemo posve bijelu motku, a ako je želimo olakšati više, staviti ćemo crveno-bijelu motku (vidi sliku).



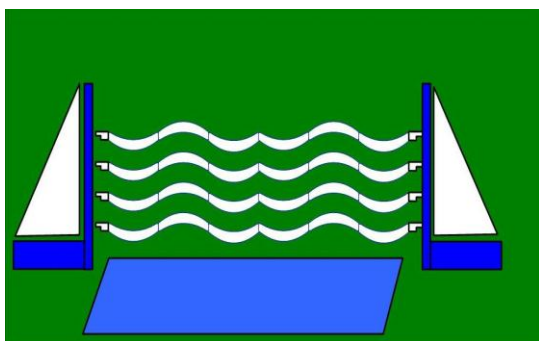
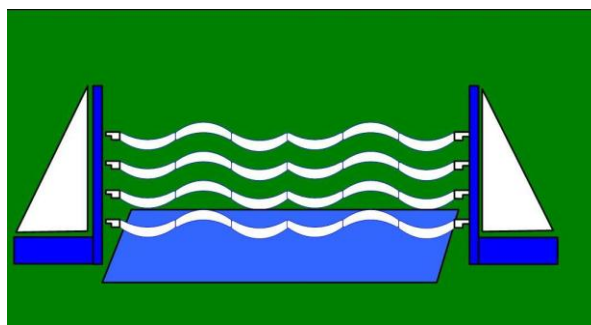
Slika 192. Kako bismo povećali stupanj težine prepone, umjesto motke ćemo i na vrh prepone staviti dasku valovita oblika. No, umjesto posve crvene daske, stavili smo crveno–bijelu, kako bi prepona ipak bila malo lakša. U primjeru na slici gornji su valovi crveni - jarka boja olakšava konjima procjenu visine prepone.

Slika 193. Prepone s jednobojnim motkama ili daskama, konji uvijek teže preskaču bez pogreške, nego višebojne. Ako postavimo jednobojne daske valovita oblika, još smo više povećali stupanj težine prepone.

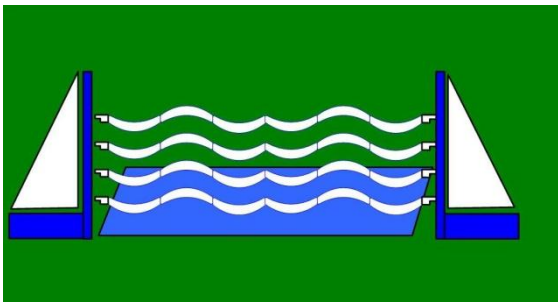


Slika 194. Mali vodeni rov ispod prepone znatno povećava stupanj težine. U utakmicama u kojima sudjeluju mladi konji moramo posebice paziti pri upotrebi vodenog rova: u gradnji prepone treba koristiti samo motke. Kad nastupaju iskusni jahači i konji, možemo postaviti valovite daske iznad vodenog rova, a kako bi ipak bilo malo lakše, daske su plavo–bijele.

Slika 195. Jedina razlika zbog koje je ova prepona teža od prethodne su jednobojne bijele daske valovitog oblika.



Slika 196. Odnos vodenog rova i prepone važan je za određivanje stupnja težine prepone. Lakše je ako se sredina vodenog rova nalazi ispod prepone, a teže ako je vodeni rov posve ili djelomice izvučen prema odskočnoj ili doskočnoj strani prepone. U primjeru na slici vodeni je rov izvučen ispred prepone. Prepona postaje znatno teža kada se širina rova (150 – 200 cm) približi uobičajenom prostoru za odskok ili ga čak prijeđe.



Slika 197. Kad se vodeni rov izvuče posve na stranu doskoka, konjima se otežava pravilna procjena odskočne točke i zato je ova prepona najteža od svih sedam navedenih primjera.

12.9.3. Utjecaj svjetla

Umjetna rasvjeta, neočekivano jako sunce, posebice premještanje sunca tijekom dana, može prouzročiti mnogo nevolja postavljaču parkura, a time i natjecateljima.

Naglo pojavljivanje jakog jutarnjeg sunca nisko kroz drveće uz rub parkura (vidi sliku), također može donijeti probleme. U ovom slučaju, prije nego što su natjecatelji počeli razgledavati parkur, promijenili smo dvoskok s jednim galopskim skokom između prepona na



Slika 198. Prikaz utjecaja sunca

dva galopska skoka razmaka, kako bismo smanjili utjecaj sunca ispred prve prepone. Parkur koji se djelomice nalazi pod suncem, a djelomice u sjeni, na konje uvijek djeluje uznemirujuće i oni lako gube akciju u galopu.

I boje prepone mogu različito utjecati na konje, što ovisi o boji podloge u parkuru, odsjaju sunca i pozadini. Konji u mraku vide bolje od ljudi, ali im je potrebno više vremena da se ponovno prilagode na jaku svjetlost.

12.9.4. Trava, kraljica podloge

Glavne turnire treba održavati na travnatim parkurima, što je zaključeno na prvom simpoziju za međunarodne postavljače parkura, održanom u Aachenu 2004. godine u organizaciji Škole za postavljače parkura (Aachen School of Course Design). U uobičajenim vremenskim uvjetima trava omogućuje konjima slobodno kretanje i prirodni okoliš. Mladi su konji manje nepovjerljivi prema travnatim podlogama nego prema drugim vrstama podloge.

Gledatelji žele vidjeti napete utakmice s poznatim jahačima i konjima (ali bez njihovih ozljeda) u prirodnom ambijentu u kombinaciji zelene trave, raznolikih prepona i različitih boja.

12.10. Utakmica

12.10.1. Vrste utakmica

Većina se utakmica sudi prema tablici A, a neke prema tablici C. Najveća je razlika u načinu bodovanja.

Bodovanje prema tablici A: ukupni broj kaznenih bodova u jednom krugu utakmice (manši) dobiva se zbrajanjem kaznenih bodova zarađenih na preponama i kaznenih bodova za prekoračenje dopuštenog vremena. Vrijeme se može uzeti u obzir i kako bi se utvrdio poredak jahača s jednakim brojem bodova, prema uvjetima propisanim u utakmici.

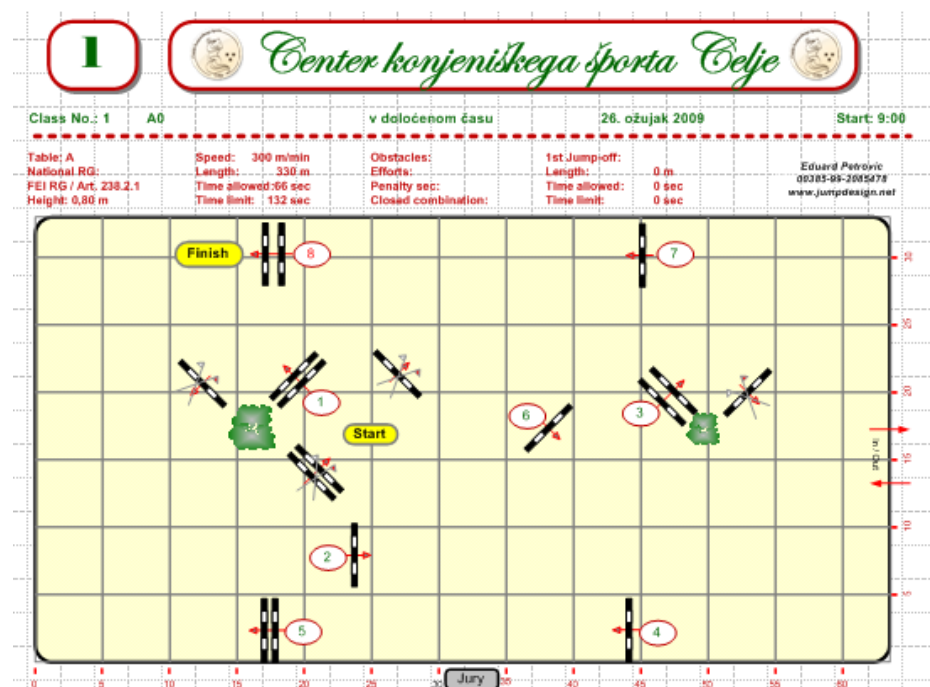
Bodovanje prema tablici C: prema Pravilniku FEI-a, članak 239, kazneni se bodovi pretvaraju u sekunde koje se dodaju vremenu u kojem je natjecatelj odjahao jedan krug utakmice (manšu). U osnovnom se parkuru dodaju četiri sekunde za svaku srušenu preponu, dok se u utakmicama u dva dijela (dvije faze), paralelnim parkurima i baražima srušena prepona pretvara u tri sekunde.

Prve dvije neposlušnosti konja ne kažnjavaju se posebno, već samo time što vrijeme prolazi (inače, prema FEI-u, druga neposlušnost kažnjava se isključenjem). Nadalje, nije određeno dopušteno vrijeme, nego samo najveće dopušteno vrijeme - tri minute ako je put u parkuru (itinerar) duži od 600 m, a dvije minute ako je kraći od 600 m.

Utakmice opisane u Pravilniku FEI-a

Najčešći način suđenja utakmica za početnike: članak 238.1.1

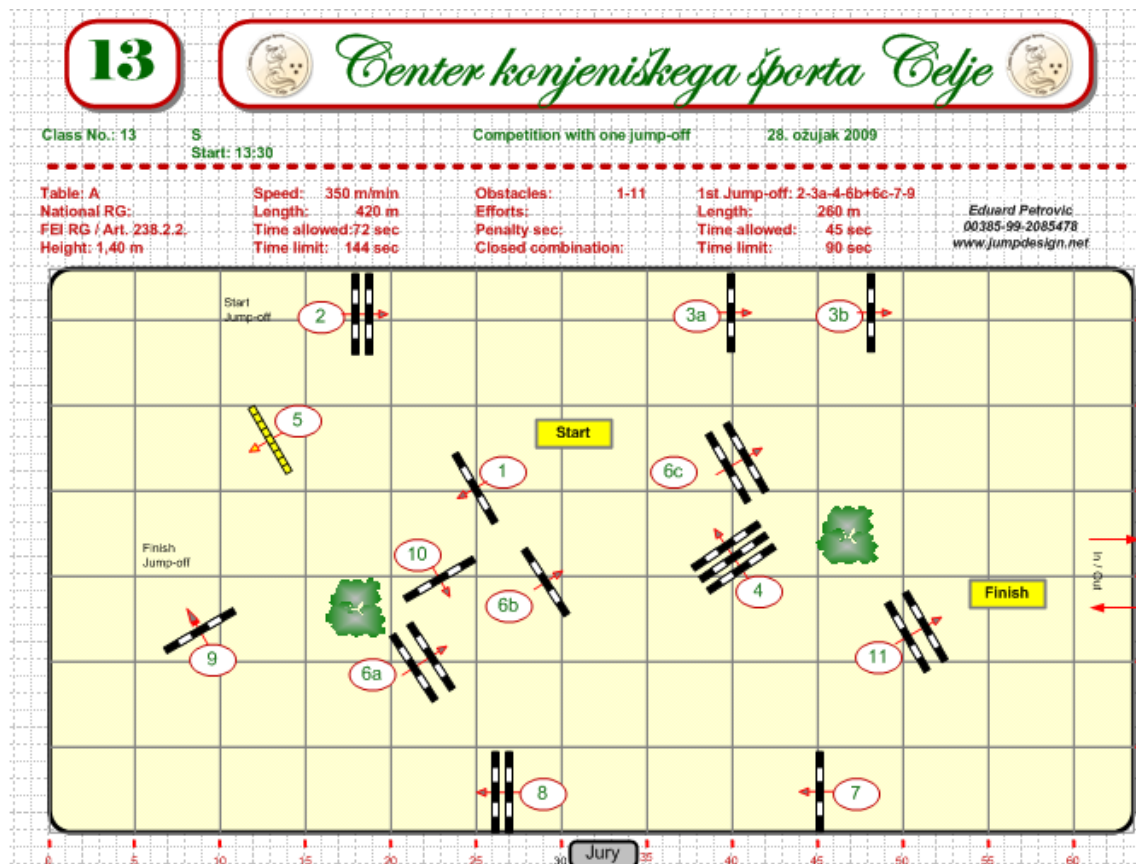
Ex Eque znači da u ovoj utakmici natjecatelji s jednakim najmanjim brojem kaznenih bodova dijele prvo mjesto.



Slika 199. Primjer putanje utakmice suđena pod člankom 238.1.1

Utakmica s jednim baražem: članak 238.2.2

To je najčešća vrsta utakmice. Natjecatelji s jednakim brojem kaznenih bodova natječu se u doigravanju (baražu) za prvo mjesto. Ostali se natjecatelji svrstaju prema broju zarađenih kaznenih bodova i vremenu u manši. U baražu prepone mogu biti do 10 centimetara više od visinske kategorije utakmice, ali postavljajč parkura ne smije pretvoriti baraž u višu kategoriju utakmice.



Slika 200. Primjer putanje utakmice suđena pod člankom 238.2.2

Utakmica s dva baraža: članak 238.2.3

Ta se vrsta utakmice rjeđe održava, a od utakmice s jednim baražem (238.2.2) razlikuje se u tome što ima dva baraža. Tek u drugom baražu vrijeme određuje pobjednika, a ostali se natjecatelji svrstaju prema broju kaznenih bodova i vremenu postignutom u prvom baražu, odnosno, ako je potrebno, prema kaznenim bodovima i vremenu u manši. U prvom i/ili drugom baražu prepone mogu biti do 10 centimetara više od visinske kategorije utakmice, ali postavljajč parkura ne smije ni u jednom trenutku pretvoriti baraž u višu kategoriju utakmice.

Brzinska utakmica: članak 238.2.1

To je utakmica na vrijeme, a natjecatelji s jednakim brojem kaznenih bodova svrstaju se prema vremenu koje im je bilo potrebno da završe manšu. U slučaju izjednačenog rezultata

(jednakog broja kaznenih bodova i jednakog vremena), pobjednika utakmice može odlučiti baraž.

Utakmica u dva kruga (dvije manše): članak 273.

Ova se utakmica održava u dva kruga (dvije manše) s jednakom ili različitom duljinom puta (itinerara), jednakim ili različitim brojem ili veličinom prepona, uz jednaku brzinu u oba kruga. Svaki natjecatelj mora nastupiti s istim konjem. Natjecatelji koji ne nastupe u drugoj manši ne mogu ostvariti plasman. Natjecatelji koji su isključeni ili su odustali u prvoj manši ne mogu nastupiti u drugoj manši. Svi natjecatelji moraju nastupiti u prvoj manši.

Prema pravilima turnira, sljedeći natjecatelji nastavljaju utakmicu u drugoj manši:

ili svi natjecatelji;

ili ograničen broj natjecatelja (najmanje 25 posto, ali svakako, čak i ako nije navedeno u pravilima, svi natjecatelji bez kaznenih bodova), u skladu s njihovim plasmanom u prvoj manši (prema kaznenim bodovima i vremenu ili samo prema kaznenim bodovima, u skladu s pravilima turnira).

Način suđenja u ovoj utakmici mora se odrediti u pravilima turnira i u skladu s jednom od sljedećih formula:

prva manša	druga manša		baraž
tablica A	tablica A	redoslijed startanja	redoslijed startanja
3.1. na vrijeme	ne na vrijeme	obratni redoslijed prema kaznenim bodovima i vremenu iz prve manše	jednak kao u drugoj manši
3.2. ne na vrijeme	ne na vrijeme	obratni redoslijed prema kaznenim bodovima u prvoj manši; natjecatelji s jednakim brojem kaznenih bodova zadržavaju redoslijed prema izvlačenju	jednak kao u drugoj manši
3.3. na vrijeme ili ne na vrijeme	na vrijeme	obratni redoslijed prema kaznenim bodovima, a ako treba i prema vremenu iz prve manše	bez baraža

Utakmica u dva dijela (dvije faze) - baraž: članak 274.

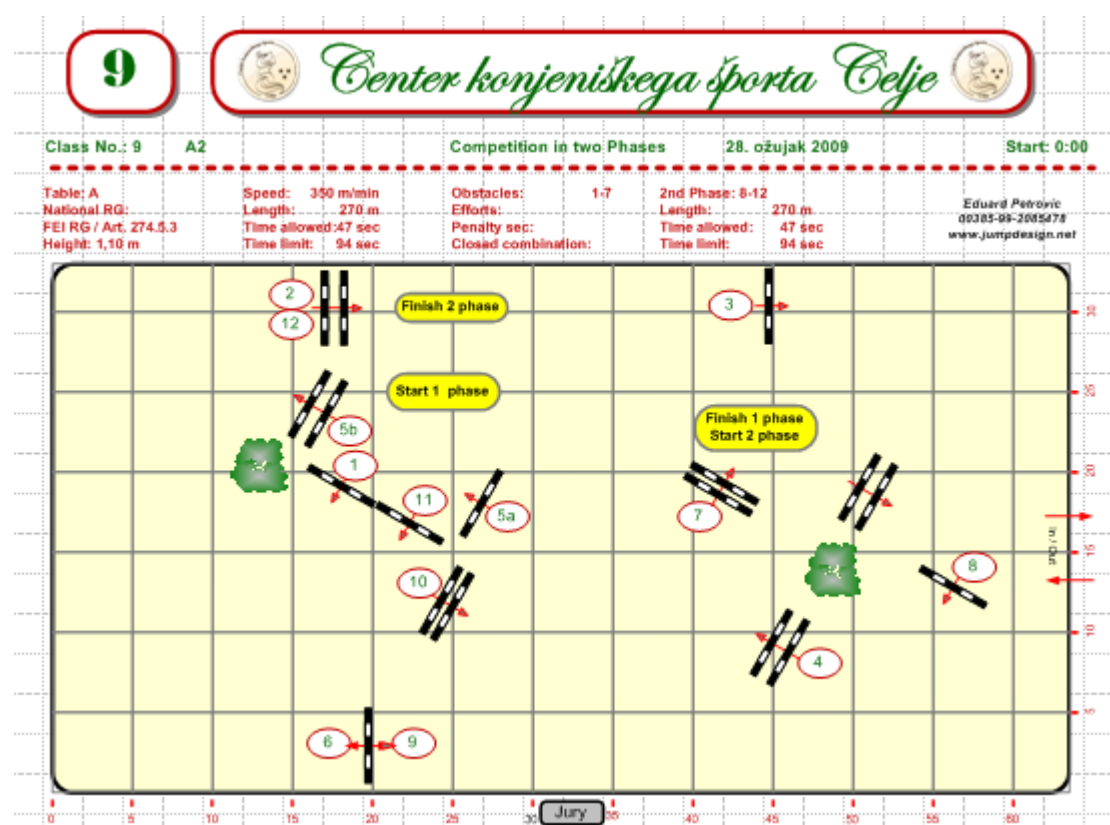
Put (itinerar) u baražu skraćena je i prilagođena verzija manše. U manšama s osam do 11 prepona u baražu je dovoljno šest prepona, od kojih je jedan dvoskok već korišten u manši.

U utakmicama s **američkim baražem** (čl. 238.2.2 i 245.3), jahači ne izlaze iz parkura, već u roku 30 sekundi nakon zvona moraju proći start baraža.

Čak su i iskusni jahači često zbunjeni razlikama između američkog baraža i utakmice u dvije faze. Razlika je u tome što u američkom baražu prepone moraju biti iste kao u manši (osim dvije jednostavne prepone), a zvono znači nastavak natjecanja, dok u utakmici u dvije faze prepone u drugoj fazi moraju biti nove i mogu pripadati drugoj visinskoj kategoriji, ovisno o pravilima. Ako se ista prepona preskače i u prvoj i u drugoj fazi, mora biti označena s dva različita broja. Zvono nakon prve faze znači prekid natjecanja.

U prvom dijelu (fazi) može biti sedam do devet prepona i obavezna je jedna kombinacija, dok u drugom dijelu može biti četiri do šest prepona, od kojih je jedna kombinacija.

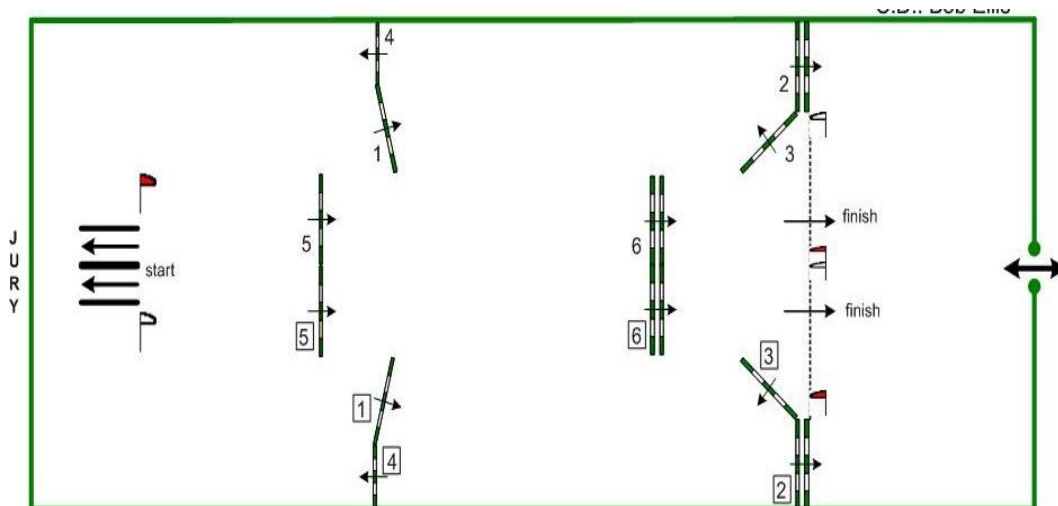
Utakmice s američkim baražem, ili utakmice u dva dijela (dvije faze), **ne mogu** biti glavne utakmice na turniru, već se organiziraju kad se pojavi potreba da utakmica što kraće traje (jer se natjecatelji ne moraju vraćati, nego ostaju u parkuru).



Slika 201. Primjer putanje utakmice suđena pod člankom 274.

Paralelparkur: članak 272.

U Pravilniku FEI-a ova se utakmica zove Knock out competition i održava se tako da se dva natjecatelja istodobno natječu u dva jednaka parkura. Pobjednik nastavlja natjecanje s pobjednikom iz drugog para. Parovi se izmjenjuju dok se ne dobije konačni pobjednik. Put (itinerar) može imati pet do osam prepona, a kombinacije i vodeni rovovi nisu dopušteni.




Slika 202. Primjer putanje utakmice suđena pod člankom 272

Utakmica skupljanja bodova: članak 269.

Ta se vrsta utakmice održava i pod nazivom Rastuće poteškoće. Mora imati 6, 8 ili 10 prepona, a težina puta i prepona postupno raste. Pozitivni bodovi skupljaju se na sljedeći način: jedan bod za preskočenu preponu broj 1, dva boda za preponu broj 2 itd. Pokraj zadnje prepone može se postaviti džoker-prepona koja donosi dvostruko više bodova od zadnje prepone. Rušenje džoker-prepone smanjuje broj skupljenih bodova onoliko koliko vrijedi džoker-prepona. Džoker-prepona može biti 10 do 20 cm viša od visinske kategorije utakmice.

3

CSIO****W ZAGREB 2007



ZAGREB 07

Class No.: 3

Accumulator Competition

27. rujan 2007

Start: 16:00

Table: A
FEI RG / Art. 269
Height: 1,40-1,45 m
Speed: 350 m/min
Length: 360 m
Time allowed: 62 sec
Time limit: 124 sec

Obstacles: 1-8
Efforts: 10
Penalty sec: -
Closed combination: -

1st Jump-off:
Length: 0 m
Time allowed: 0 sec
Time limit: 0 sec

International Course Designer:
Eduard Petrovic: CRO
1st assistant: Sinisa Cubric CRO
2nd assistant: Zeljko Marovic CRO
Assistant: Goran Dambo CRO
Tel: 00385-91-5403675
www.jumpdesign.net

Slika 203. Primjer putanje utakmice suđena pod člankom 269.

Utakmica Lov na bodove: članak 270.

U toj je utakmici određeni broj prepona postavljen u parkuru, a svaka pravilno preskočena prepona donosi 10 do 120 bodova, ovisno o težini. Kombinirane prepone nisu dopuštene. Prepone moraju biti izgrađene tako da se mogu preskočiti u oba smjera.

Ovisno o odluci postavljača parkura, neke prepone mogu donositi isti broj bodova. Ako se u parkuru ne može postaviti 12 prepona, postavljač parkura odlučuje koje će se prepone izostaviti. Natjecatelj dobiva bodove za svaku preponu koju je pravilno preskočio. Za srušenu preponu ne dobivaju se bodovi.

Svaki natjecatelj ima na raspolaganju najmanje 45 i najviše 90 sekundi. Tijekom tog vremena natjecatelj može preskočiti prepone koje želi, redom i smjerom koji želi. Natjecatelj može prijeći startnu liniju u bilo kojem smjeru. Startna linija mora biti označena s četiri zastavice: crvenom i bijelom na svakom kraju linije.

Znak zvonom označuje kraj manše. Nakon znaka zvonom natjecatelj mora prijeći liniju cilja u jednom ili drugom smjeru, kako bi mu se izmjerilo vrijeme. Ako ne prijeđe liniju cilja, bit će posljednji po redu među natjecateljima s istim brojem bodova. Linija cilja mora biti označena s četiri zastavice: crvenom i bijelom na svakom kraju linije.

Ako vrijeme koje je određeno u utakmici istekne u trenutku kad je konj već odskočio ispred prepone, za tu se preponu, ako je pravilno preskočena, dobivaju bodovi.

Prepone koje su srušene tijekom manše ne podižu se; ako natjecatelj ponovno preskoči srušenu preponu, za nju neće dobiti bodove. Bodove neće zaraditi ni ako sruši preponu i pomakne niži dio prepone, postavljen u istoj okomici, zbog neposlušnosti konja. Ako se dogodi neposlušnost konja bez rušenja prepone, jahač može preskočiti preponu na kojoj se neposlušnost dogodila ili nastaviti skakanje na drugoj preponi.

Svaka se prepona može preskočiti dva puta. Treći skok preko iste prepone ili prolazak između zastavica prepone koja je srušena, namjerno ili ne, ne kažnjava se isključenjem, ali ne donosi bodove.

Za sve neposlušnosti konja natjecatelj je kažnjen gubitkom vremena. Ako padne, mora prekinuti natjecanje, ali se plasira prema broju bodova skupljenim do trenutka pada, zanemarujući vrijeme.

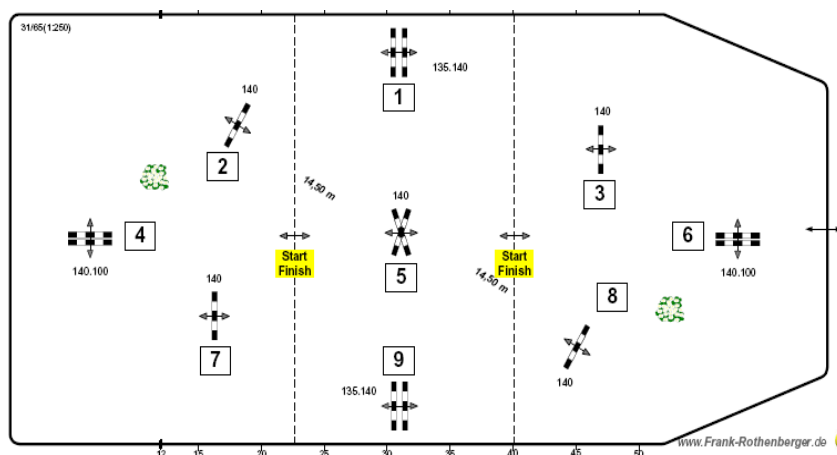
Pobjednik je natjecatelj koji je skupio najveći broj bodova. Ako dva ili više natjecatelja imaju jednaki broj bodova, pobjednik je onaj koji je postigao najbrže vrijeme od prelaska startne linije do prelaska linije cilja. Ako natjecatelji imaju i jednaki broj bodova i jednako vrijeme, o pobjedniku će odlučiti baraž, održan na isti način kao i utakmica, sa zadanim vremenom 40 sekundi.

U parkuru se može postaviti i džoker-prepona, posebno označena zastavicama. Džoker-prepona može se preskočiti dva puta: za svaki pravilni skok preko džoker-prepone dobiva se 200 bodova, a ako se sruši, oduzima se 200 bodova. Ako se znakom zvona zahtijeva da se preskoči džoker-prepona u roku od dvadeset sekundi nakon što istekne vrijeme određeno u utakmici i nakon što natjecatelj prijeđe liniju cilja, dopušten je samo jedan pokušaj.

Utakmica Izaberi svoj put: članak 271.

U toj se utakmici svaka prepona smije preskočiti samo jednom, redosljedom po izboru natjecatelja. Natjecatelj koji ne preskoči sve prepone kažnjava se isključenjem iz utakmice. Kombinirane prepone nisu dopuštene. Natjecatelji mogu prelaziti startnu liniju i liniju cilja u jednom ili drugom smjeru. Linije moraju biti označene s četiri zastavice: crvenom i bijelom na svakom kraju linije. Prepone se mogu preskočiti u jednom ili drugom smjeru, ako nije drukčije određeno na planu parkura.

U toj utakmici nije određena brzina, prema tablici C. Ako natjecatelj ne završi svoju manšu za 120 sekundi, kažnjava se isključenjem iz utakmice. Za neposlušnost konja natjecatelj je kažnjen gubitkom vremena. Ako se neposlušnost konja ili istrčavanje dogodi uz rušenje ili pomicanje prepone, natjecatelj smije nastaviti natjecanje tek nakon što se srušena ili pomaknuta prepona ponovno postavi i kad mu suci daju znak za start. On zatim može preskočiti preponu prema svom izboru. U tom će se slučaju postignutom vremenu dodati četiri sekunde (članak 232.).



Slika 204. Prikaz utakmice izaberi svoj put. Startnu liniju, liniju cilja i svaku preponu, može se prelaziti u jednom ili drugom smjeru.

Lovačka utakmica i utakmica brzine i spretnosti: članak 263.

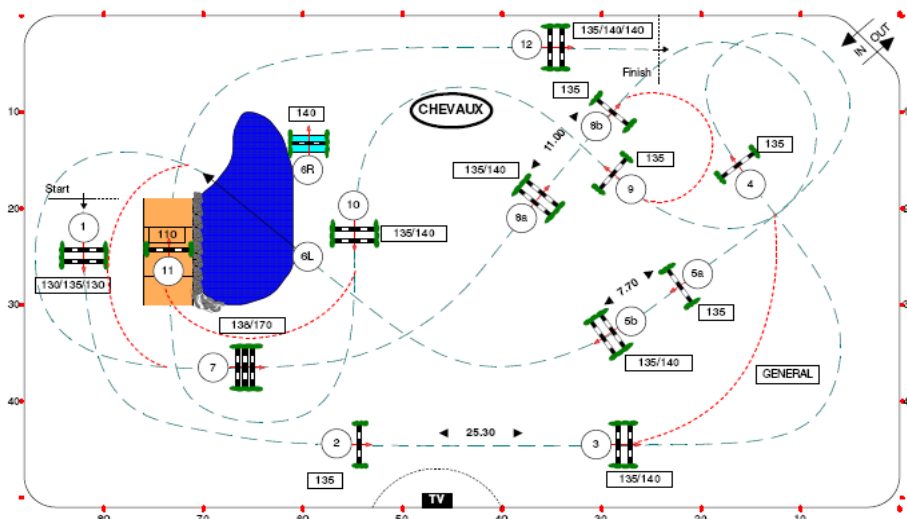
Cilj je utakmica brzine i spretnosti da pokažu poslušnost, spretnost i brzinu konja. Te se utakmice sude prema tablici C (FEI, članak 239).

Put u parkuru mora biti zavojit s veoma različitim preponama (dopuštene su i teže prepone po vlastitom izboru, koje daju natjecatelju priliku za skraćivanje puta).

Utakmice preko prirodnih prepona, kao što su rubnici (nasipi), kosine, jarci i slične, zovu se Lovačke utakmice i tako moraju biti nazvane u pravilima. Sve su ostale utakmice ovog tipa utakmice brzine i spretnosti.

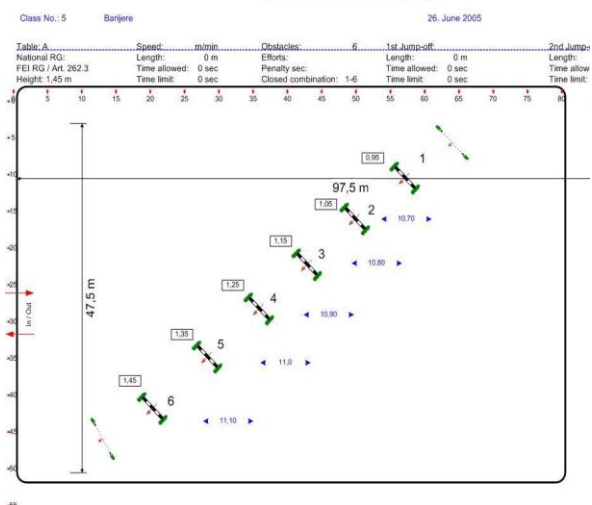
Pogreške se kažnjavaju sekundama koje se dodaju vremenu koje je potrebno natjecatelju da završi manšu. Pobjednik je natjecatelj s najbržim vremenom.

Na planu parkura ne ucrta se određeni put. Na planu moraju biti ucrtane strelice uza svaku preponu, koje određuju smjer u kojem preponu treba preskočiti. Točke za okret određuju se samo kad je to nužno.



Slika 205. Prikaz Lovačke utakmice

Brijuni - Croatia Cup



Slika 206. Prikaz utakmice "barijere"

Utakmica Barijere: članak 262.3

U ovoj je utakmici postavljeno šest prepona u ravnoj liniji, s otprilike 11 metara razmaka između njih. Prepone smiju biti samo stacionarne sagrađene od motke. Visine svih prepona mogu biti jednake ili im se visina postupno povećava. U prvom se baražu skače preko svih šest prepona. Od drugog baraža nadalje broj se prepona može smanjiti na tri, a nakon četvrtog baraža suci moraju prekinuti utakmicu. Ako se dogodi neposlušnost konja, natjecatelj nastavlja skakanje preko prepone na kojoj se neposlušnost dogodila i dopušteno je da preponi priđe sa strane.

Utakmica Snaga skoka (Puissance): članak 262.2

Početa manša sastoji se od četiri do šest pojedinačnih prepona u parkuru, od kojih najmanje jedna mora biti visinska prepona. Prva prepona mora biti visoka najmanje 140 cm, dvije prepone moraju biti visoke 160 cm do 170 cm, a visina i jednog zida ili visinske prepone može biti 170 cm do 180 cm. Nisu dopuštene bilo kakve kombinacije prepona, vodeni rovovi, jarci i prirodne prepone.

Dopušteno je postavljanje zida s kosinom na odskočnoj strani (maksimalna kosina 30 cm od osnove prepone).



Slika 207. Prikaz utakmice snaga skoka

Umjesto zida može se postaviti visinska prepona, a kao zamjena za zid mogu se koristiti daske s motkom na vrhu.

Ako dva ili više natjecatelja postignu isti rezultat, o pobjedniku se odlučuje u baražu u kojem se skače preko dvije prepone u nizu, koje moraju biti zid ili visinska prepona i širinska prepona (FEI, članak 246.3.). U baražu se obje prepone moraju jednako povisiti, a širinskoj preponi treba povećati širinu. Visinska prepona ili zid povisuju se samo ako su natjecatelji koji su ušli u baraž prethodnu manšu završili bez kaznenih bodova (članak 246.1.).

Kup nacija: članak 264.

Kup nacija službeno je međunarodno momčadsko natjecanje. Njegov je cilj usporedba spremnosti natjecatelja i konja različitih nacija, uz sljedeće uvjete:

- Kup nacija može se organizirati samo na CSIO turnirima;
- To je jedino natjecanje u kojem nacije predstavljaju službene momčadi i nema plasmana pojedinaca;
- Natjecanje se održava u dvije manše na jednakim putovima u parkuru, i u istom danu;
- Kup nacija se u obje manše sudi prema tablici A, na vrijeme, ali uz određeno najveće dopušteno vrijeme.



Slika 208. Primjer putanje utakmice Kupa nacije

Kategorije utakmica na Kupu nacija: Prema Pravilniku FEI-a, Kup nacija može se održavati na turnirima s pet zvjezdica *****, četiri zvjezdice ***, tri zvjezdice **, dvije zvjezdice* i jednom zvjezdicom *.

Broj zvjezdica turnira određuje:

	***** Kup nacija	**** Kup nacija	*** Kup nacija	** Kup nacija	* Kup nacija
Broj prepona	12	12	12	12	12
Minimalna/maksimalna visina prepona (u metrima)	1,30/1,60	1,30/1,50	1,20/1,45	1,10/1,35	1,00/1,20
Najmanje dvije visinske prepone (visina u metrima)	1,60	1,50	1,45	1,35	1,20
Najmanje šest ostalih prepona (visina u metrima)	1,50	1,45	1,40	1,30	1,10
Najmanje dvije širinske prepone (najmanja širina u metrima)	1,50/1,70	1,45/1,60	1,40/1,50	1,30/1,50	1,20/1,40
Najveća širina prepona (u metrima)	2,00	1,90	1,80	1,70	1,50
Najveća širina trostruke prepone (u metrima)	2,20	2,10	2,00	1,90	1,70
Minimalna/maksimalna širina vodenog rova (u metrima)	4,00/4,20	3,80/4,00	3,50/3,70	3,20/3,50	2,70/3,00
Minimalna/maksimalna duljina puta (u metrima)	500/700	500/700	500/700	500/700	500/700
Brzina na otvorenim parkurima	400	400	375	350	350
Brzina u dvorani	350	350	350	350	350

U parkuru mora biti vodeni rov (u dvorani širina vodenog rova može biti manja od minimalne širine navedene u tablici). Samo u iznimnim okolnostima i uz posebno odobrenje glavnoga tajnika FEI-a može se izostaviti vodeni rov. Mjere vodenog rova navedene u tablici uključuju i odskočni element.

U parkuru mora biti najmanje jedna dvostruka ili jedna trostruka kombinacija prepona, ali ne smije biti više od tri dvostruke ili jedne dvostruke i jedne trostruke kombinacije.

Duljina puta u dvorani može biti manja od navedene u tablici.

Utakmica u dva kruga (dvije manše) i manšom za pobjedu: članak 276.

U toj se utakmici 16 najboljih natjecatelja iz prve manše kvalificira u drugi krug u kojem nastupaju, prema rezultatu (kazneni bodovi i vrijeme) iz prve manše, redosljedom od najslabijega. Osam najboljih natjecatelja, prema ukupnim kaznenim bodovima i vremenu u obje manše ili samo iz druge manše, sudjeluje u manši za pobjedu.

Put u parkuru u drugom krugu može biti različit od puta u prvom krugu. Put manše za pobjedu mora biti kraći put preko prepona iz prve i/ili druge manše.

U manši za pobjedu prvi nastupa najboljši natjecatelj (s najvećim brojem kaznenih bodova i najlošijim vremenom u obje manše ili samo u drugoj manši, prema uvjetima određenim u pravilima).

Svi natjecatelji u manši za pobjedu startaju bez kaznenih bodova.

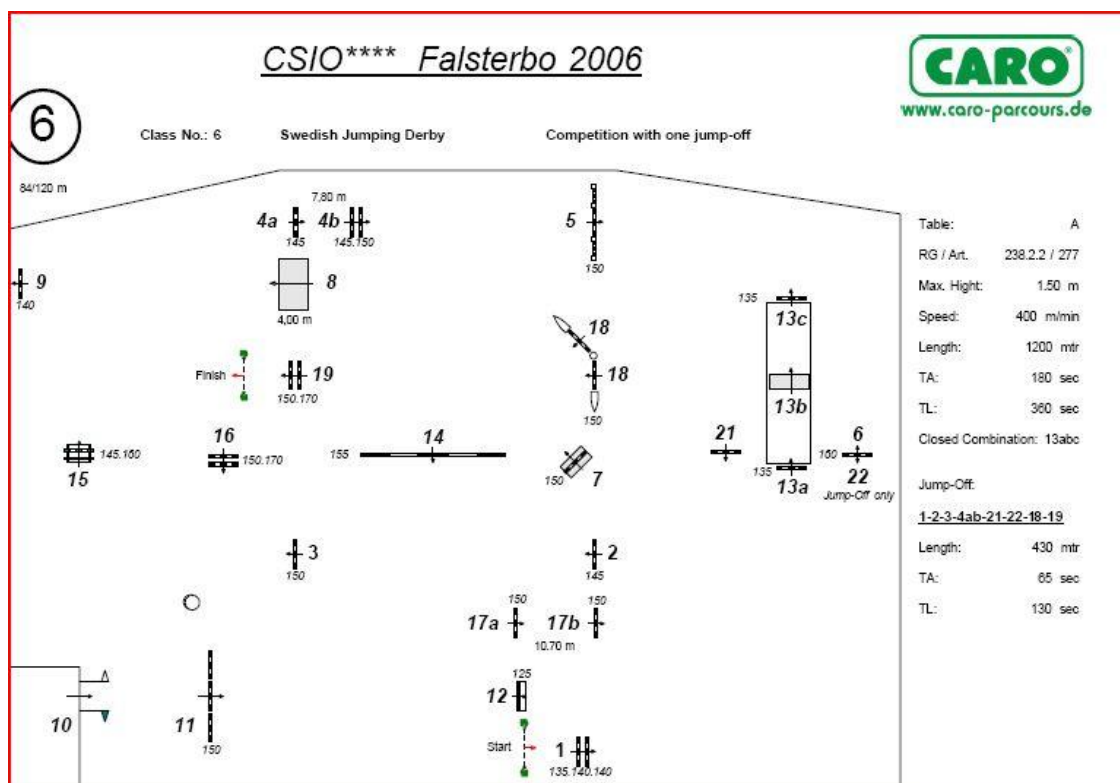
Sva tri kruga sude se prema tablici A, na vrijeme.

Ova se utakmica ne može održavati kao Grand Prix utakmica, utakmica s najvećom novčanom nagradom ili kao kvalifikacijska za neku drugu utakmicu.

Derbi: članak 277.

Derbi se održava na stazi dugoj najmanje 1000 metara i ne više od 1300 metara, koja ima najmanje 50 posto skokova preko prirodnih prepona. Utakmica se mora održati u jednom krugu (jednoj manši) te uz jedan baraž, ako je tako određeno pravilima. Utakmica se može suditi prema tablici A ili tablici C.

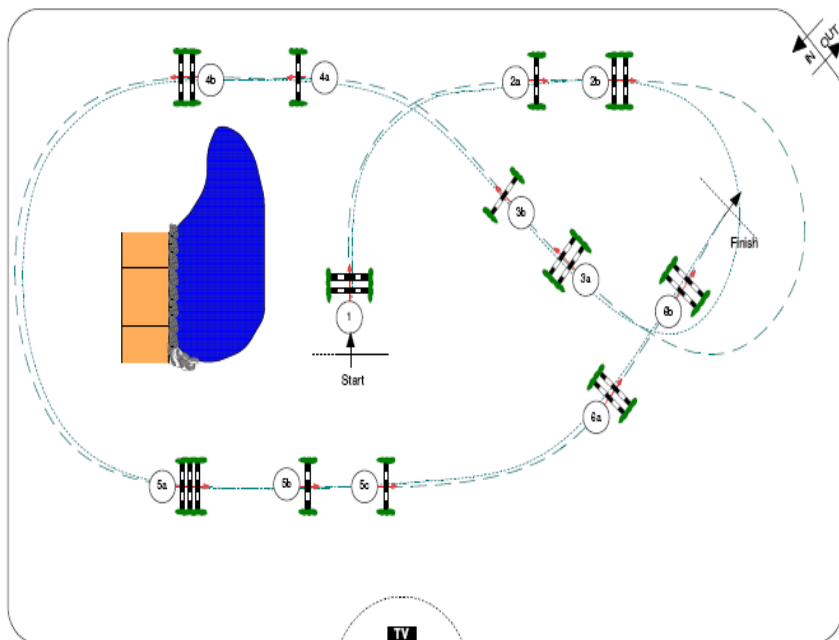
I u slučaju kad je to utakmica s najvećom novčanom nagradom na turniru, svaki natjecatelj na derbiju smije jašiti najviše tri konja, ovisno o pravilima turnira.



Slika 209. Primjer putanje derbi utakmice suđena pod člankom 277

Utakmica preko kombiniranih prepona: članak 278.

U parkuru u ovoj utakmici treba postaviti šest prepona: visinska prepona kao prva i pet kombiniranih prepona. Najmanje jedna prepona mora biti trostruka kombinacija. Utakmica se može suditi prema tablici A ili tablici C.



Ako se održava baraž, prema pravilima turnira, put baraža mora imati šest prepona. Trebaju biti uključene dvostruka, trostruka i četiri pojedinačne prepone ili tri dvostruke i tri pojedinačne prepone. Da bi se to postiglo, neki elementi kombiniranih prepona iz prvoga kruga moraju se ukloniti.

Odredbe članka 204.5 ne primjenjuju se na ovu utakmicu. Međutim, duljina puta ne smije biti veća od 600 metara.

Slika 210. Primjer putanje utakmice kombinacija suđena pod člankom 278

Grand Prix

Grand Prix su utakmice u kojima je preskakanje prepona glavno mjerilo uspješnosti. Međutim, između natjecatelja s jednakim brojem bodova i brzina može u jednom ili najviše dva baraža odrediti pobjednika. Te se utakmice sude prema tablici A (na vrijeme ili ne na vrijeme, ali uvijek uz određeno najveće dopušteno vrijeme).

Parkur se postavlja tako da se provjere prvenstveno skakačke sposobnosti konja. Organizacijski su odbori odgovorni za to da broj, vrsta, visina i širina prepona budu u dopuštenim granicama.

Grand Prix utakmice održavaju se na jedan od sljedećih načina:

- s jednom manšom uz jedan ili dva baraža (prvi ili drugi ili oba baraža na vrijeme);
- u dvije manše (jednake ili različite) uz jedan baraž na vrijeme;
- u dvije manše, druga manša na vrijeme;

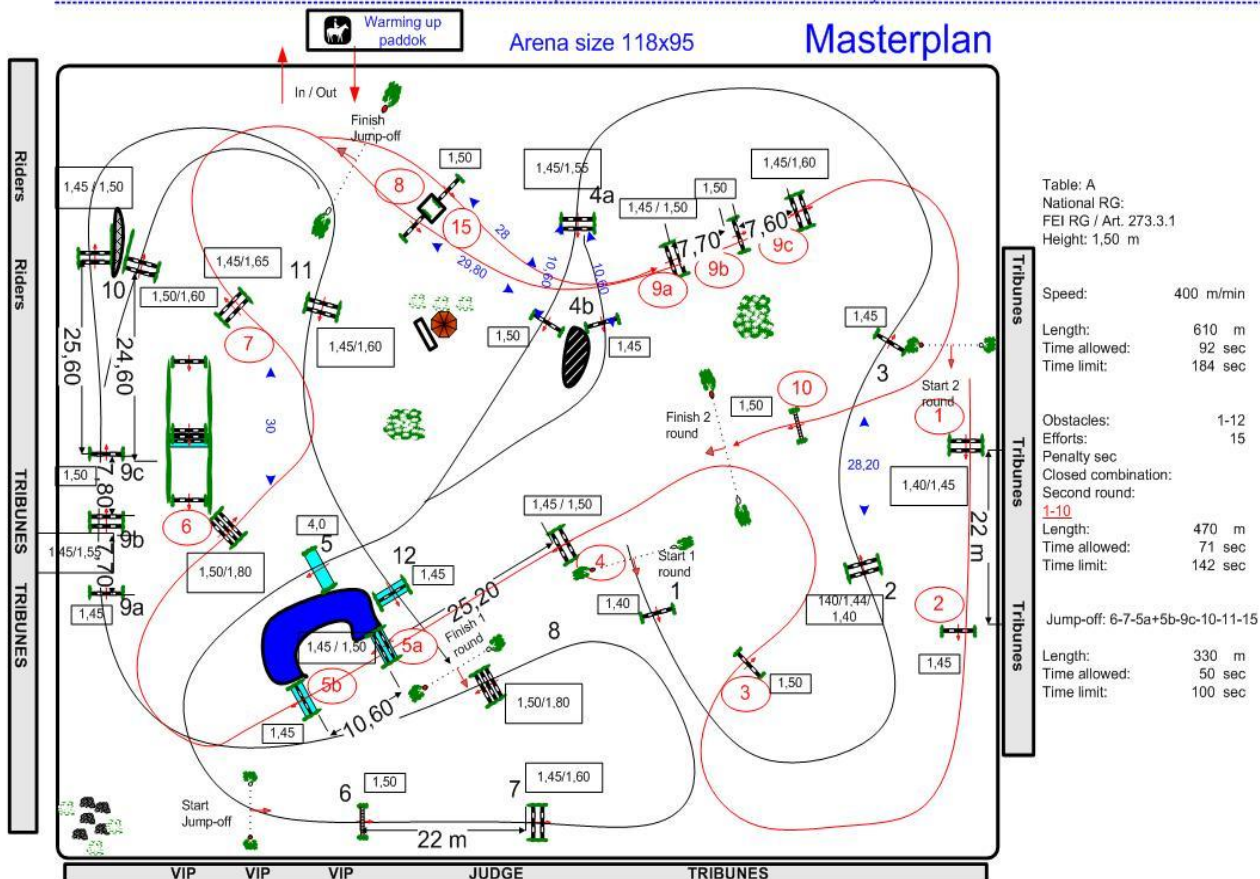
GRAND PRIX ZAGREB CSIO****W

EDUARD PETROVIC
(CRO) 00385-91-
5400675

Class No.: Grand Prix

Competition over two different rounds 24. rujan 2006

Start: 15:30



Slika 211. Prikaz Grand Prix utakmice u dvije manše na međunarodnom turniru s četiri zvjezdice:

Stilske utakmice

Utakmice u preponskom jahanju, u kojima se ocjenjuju stil i djelovanje jahača, važan su pokretač pravilnog školovanja mladih jahača. U tim utakmicama manje su važne vrhunske sposobnosti konja, a više stupanj školovanosti i vještina jahača.

12.11. Parkur

12.11.1. Parkur mora odgovarati kategoriji utakmice

Parkur mora odgovarati razini turnira, vrsti i svrsi utakmice, stupnju školovanosti konja i jahača, veličini prostora i vremenskim uvjetima. Dobro osmišljen i postavljen parkur temelji se na postavljivačevom dugogodišnjem teorijskom i praktičnom znanju jahanja i natjecateljskom iskustvu.

U postavljanju dobrog parkura postavljivač uzima u obzir put (itinerar), vrstu prepona, poziciju prepona, posebno kombinacija, konstrukciju prepona, razmake između prepona, veličinu prepona, vrstu držača (šalica), težinu motki, brzinu i dopušteno vrijeme.

Jahanjem u parkuru provjerava se:

- razina školovanosti i stupanj uvježbanosti konja i jahača;
- stupanj komunikacije i suradnje konja i jahača;
- vještina i uravnoteženost konja, mogućnost galopiranja, kondicija, hrabrost, oprez i sposobnost koncentracije.

Put (itinerar)

Put u parkuru mora jahačima omogućiti da **galopiraju slobodnim galopskim skokovima** bez naglih, neprirodnih skretanja i oštih kutova.

Posebnu pozornost treba posvetiti prvoj preponi u parkuru jer mnogima je to i najteža prepona. U utakmicama za mlade konje i jahače **kombinacije prepona moraju biti na što boljem mjestu**, npr. okrenute prema izlazu iz parkura i s dovoljno mjesta za galopiranje.

Pri osmišljavanju puta treba paziti na to da postoji **podjednak broj lijevih i desnih zavoja** uz najmanje **tri promjene smjera kretanja**, npr. jedna prepona – promjena smjera – dvije povezane prepone – promjena smjera – jedna prepona – tri povezane prepone – promjena smjera – jedna prepona – promjena smjera – dvije povezane prepone itd.

Parkur mora biti **ravnomjerno popunjen preponama raznih boja**. Također, treba paziti na to da su promjene između visinskih i visinsko-širinskih prepona stalne. Treba izbjegavati tri visinske ili tri visinsko-širinske prepone zaredom.

Osim što treba paziti na podjednaku zastupljenost lijevih i desnih zavoja, treba paziti i na raznolikost u broju galopskih skokova između povezanih prepona.

Razmaci

Razmake između prepona u kombinacijama treba izmjenjivati - kraći, dulji - ali uvijek u dopuštenim okvirima, prema tablici duljina razmaka između prepona i prepona u kombinaciji. Dobro je da razmaci između prepona u **utakmicama visine prepona 0,80 – 1,10m ne budu kraći od pet galopskih skokova, dok u utakmicama visine prepona 1,20m i višima razmaci mogu biti tri ili četiri galopska skoka.**

Posebno je važno paziti na to da se pri gradnji parkura izbjegavaju moguće komplikacije i problemi, **jahačima treba pomoći**, posebice mladima, da iz parkura ponesu pozitivna iskustva koja će ih unaprijediti u bolje jahače.

Uočljive prepone

Uočljive prepone treba pažljivo upotrijebiti, posebice u utakmicama nižih kategorija. Postavljanje uočljivih prepona na turniru mora biti osmišljeno od niže do viših kategorija utakmica, prepone treba postupno razvijati u težu vrstu, većih dimenzija, oštrijih zavoja i kraćih nailazaka, sve manjeg broja galopskih skokova između povezanih prepona i, na kraju, otežavajućih razmaka između povezanih prepona u utakmicama najtežih kategorija.

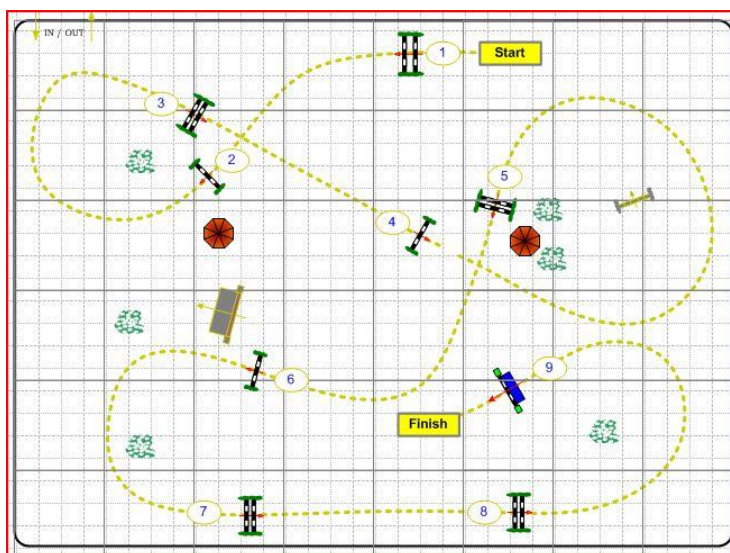
12.11.2. Smjernice u postavljanju parkura

Utakmice visine prepona 0,80 – 1,00m

Utakmice visine prepona 0,80 – 1,00m uvodne su utakmice za mlade jahače i konje. Olakšavajuća nije samo mala visina prepona, nego i putanja skoka, pravilni razmaci između prepona (ne kraći od šest galopskih skokova, u dvorani pet). Budući da mladi konji i jahači teško održavaju ravnotežu i ritam u kratkim zavojima, potrebno je u dvorani smjestiti prepone što je moguće dalje od kutova. U utakmicama visine prepona 1,00m mogu se postaviti kombinacije prepona s razmakom dva galopska skoka, ali samo ako se koriste četiri metra duge motke i ako dvorana nije manja od 20 x 60 metara. Treba misliti na to da su u ovoj kategoriji utakmica konji na osnovnom stupnju ljestvice školovanja.

POSEBNO VAŽNO:

- prvu preponu treba preskakati prema izlazu (zagrijavalištu);
- najviše dva do tri povezana i olakšavajuća razmaka između prepona (u dvorani 2 - 4);
- izbjegavati razmake između prepona kraće od šest galopskih skokova (u dvorani pet);
- putanja skoka treba poticati slobodne galopske skokove;
- blagi zavoji;
- uočljive prepone samo samostalne, visinske, po mogućnosti okrenute prema izlazu;
- dvoskok samo u parkurima na otvorenom, s dva galopska skoka razmaka, okrenut prema ulazu/izlazu;
- na utakmicama na otvorenom može se postaviti i liverpul, samostalno, isključivo kao visinska prepona, okrenut prema izlazu/ulazu iz parkura.



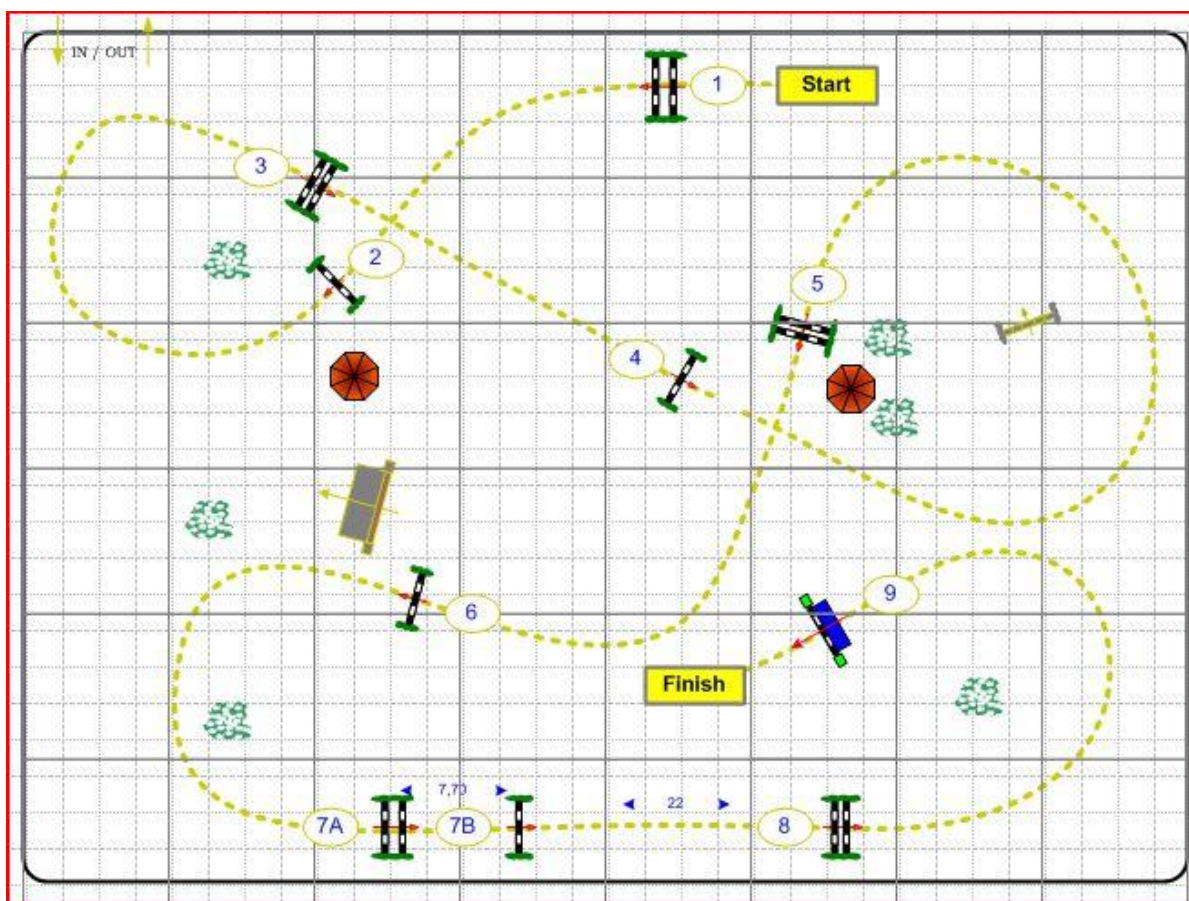
Slika 212. Prikaz utakmice visine prepona 0,80 – 1,00m

Utakmice visine prepona 1,10m

U utakmicama visine prepona 1,10m put u parkuru može biti malo zahtjevniji nego u utakmicama visine prepona 0,80 – 1,00m, ali treba i dalje misliti na to da se jahači i konji tek razvijaju i da je većina konja na osnovnom stupnju ljestvice školovanja koji obuhvaća: takt – opuštenost – oslonac.

POSEBNO VAŽNO:

- prvu preponu treba preskakati prema izlazu (zagrijavalištu);
- dvoskok uvijek treba biti okrenut prema izlazu (motke moraju biti duge četiri metra);
- dva do tri povezana i olakšavajuća razmaka između prepona (u dvorani 2 - 4);
- izbjegavati razmake između prepona kraće od pet galopskih skokova;
- putanja skoka treba poticati slobodne galopske skokove;
- blagi zavoji;
- uočljive prepone mogu se postaviti samostalno kao visinsko–širinske, a u povezanim preponama i u kombinacijama kao visinske;
- liverpul može biti visinska prepona, okrenuta prema izlazu, samostalna ili s najmanje sedam galopskih skokova razmaka od druge prepone.



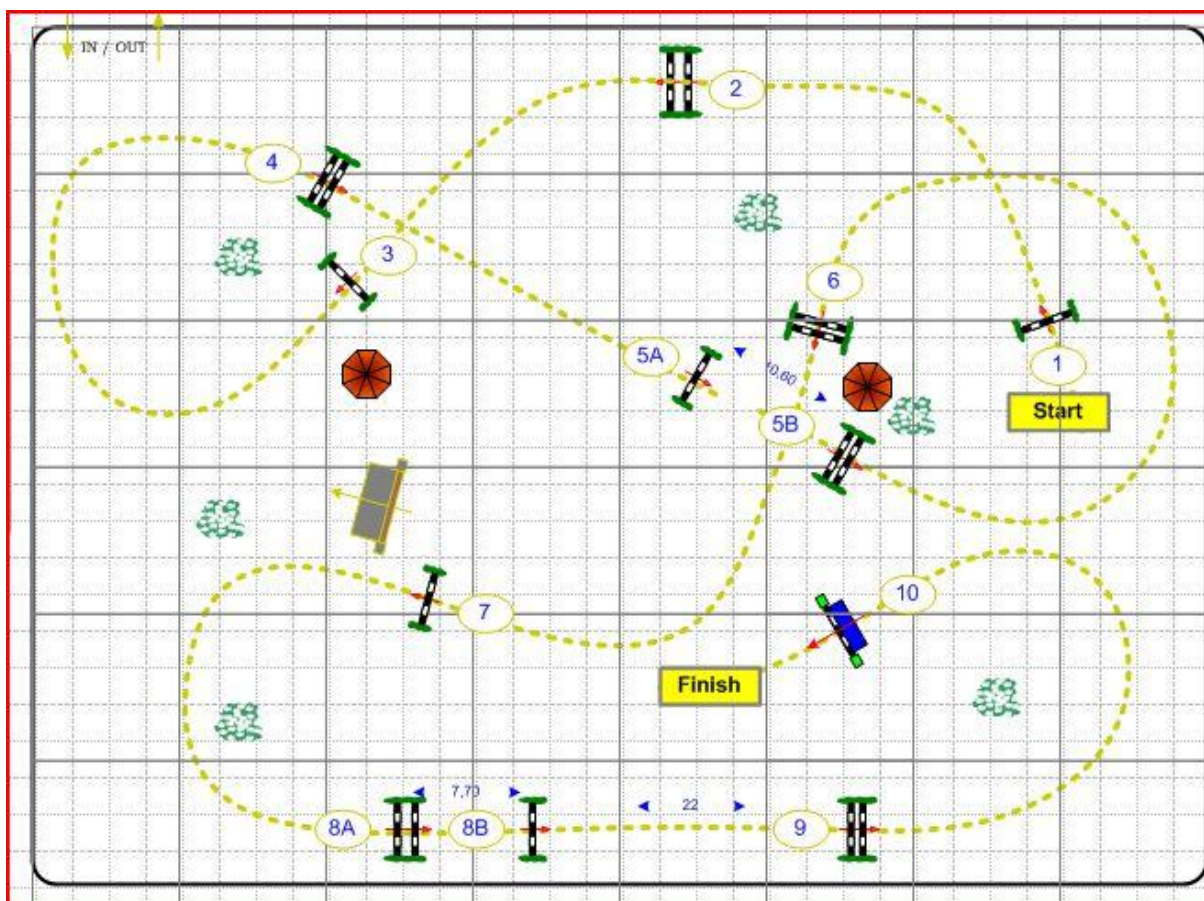
Slika 213. Prikaz utakmice visine prepona 1,10m

Utakmice visine prepona 1,20m

Konji koji sudjeluju u ovim utakmicama nalaze se na četvrtom ili petom stupnju ljestvice školovanja: osim takta – opuštenosti – oslonca, počinju razvijati zamah i izravnost.

POSEBNO VAŽNO:

- prvu preponu treba preskakati prema izlazu (zagrijavalištu);
- turniri kategorije C – B: dva dvoskoka, prvi uvijek okrenut prema izlazu (u dvorani je dovoljan jedan dvoskok s motkama dugim četiri metra);
- turniri kategorije A: jedan troskok (okrenut prema izlazu) i jedan dvoskok (u dvorani je dovoljan jedan troskok);
- tri do četiri povezana i olakšavajuća razmaka između prepona (u dvorani 2 - 4);
- izbjegavati razmake između prepona kraće od pet galopskih skokova (u dvorani četiri);
- putanja skoka treba poticati slobodne galopske skokove;
- zavoji mogu biti malo oštiri nego u utakmicama nižih kategorija;
- uočljive prepone mogu se postaviti samostalno kao visinsko–širinske, a u povezanim preponama i u kombinacijama kao visinske;
- liverpul može biti visinska prepona, okrenuta prema izlazu, samostalan ili s najmanje sedam galopskih skokova razmaka od druge prepone;
- veliki vodeni rov može biti širok 200 do 250 cm (nadograđen).



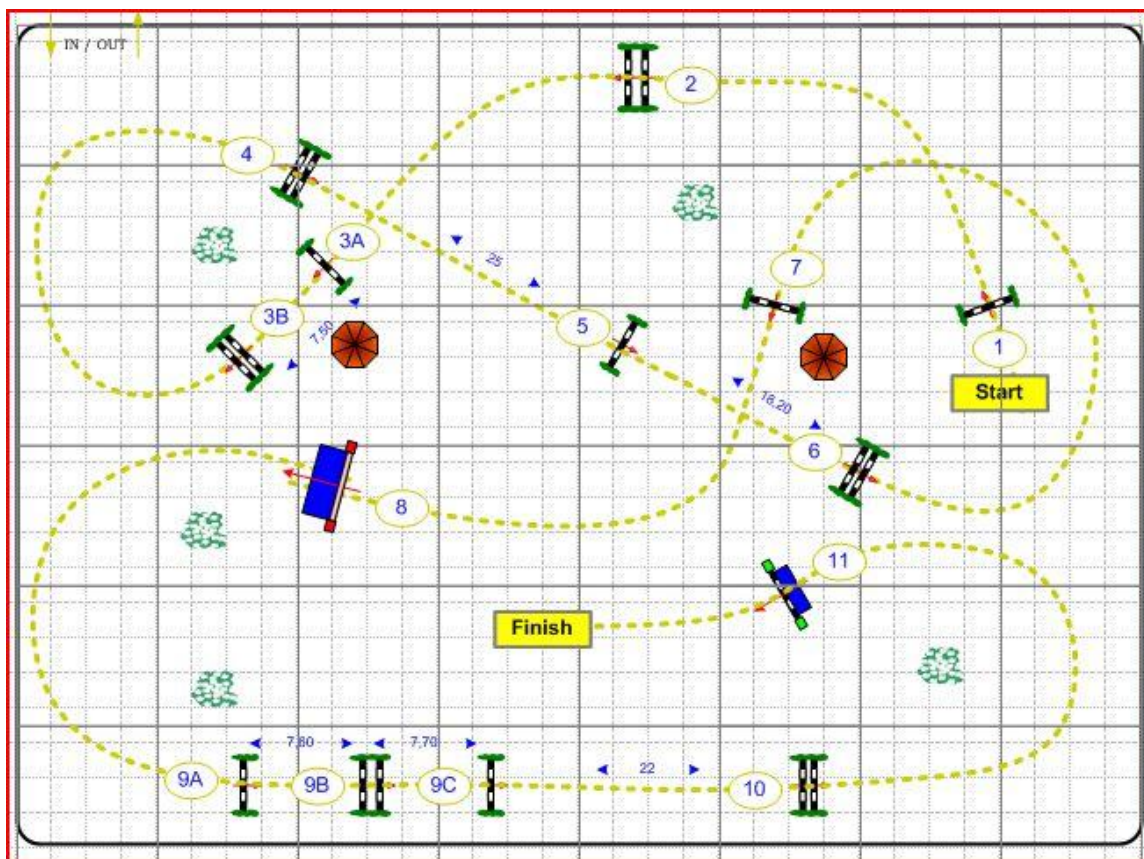
Slika 213. Prikaz utakmice visine prepona 1,20m

Utakmice visine prepona 1,30m

Konji koji sudjeluju u ovim utakmicama nalaze se na petom ili šestom stupnju ljestvice školovanja: osim takta – opuštenosti – oslonca - zamaha, počinju razvijati izravnost i prikupljenost.

POSEBNO VAŽNO:

- turniri kategorije B: dva dvoskoka, prvi dvoskok uvijek okrenut prema izlazu (u dvorani je dovoljan jedan dvoskok s motkama);
- turniri kategorije A: jedan troskok (okrenut prema izlazu) i jedan dvoskok (u dvorani je dovoljan jedan troskok);
- tri do četiri povezana i olakšavajuća razmaka između prepona sa 3 - 8 galopskih skokova;
- putanja skoka treba poticati slobodne galopske skokove;
- zavoji mogu biti malo oštriji nego u utakmicama nižih kategorija;
- uočljive prepone mogu se postaviti samostalno ili povezane, kao visinske ili visinsko–širinske;
- liverpul se postavlja kao visinska ili visinsko–širinska prepona, okrenuta prema izlazu, samostalno ili s najmanje pet galopskih skokova razmaka od druge prepone;
- veliki vodeni rov može biti širok 250 – 300 cm (nadograđen), ovisno o kategoriji turnira.



Slika 214. Prikaz utakmice visine prepona 1,30m

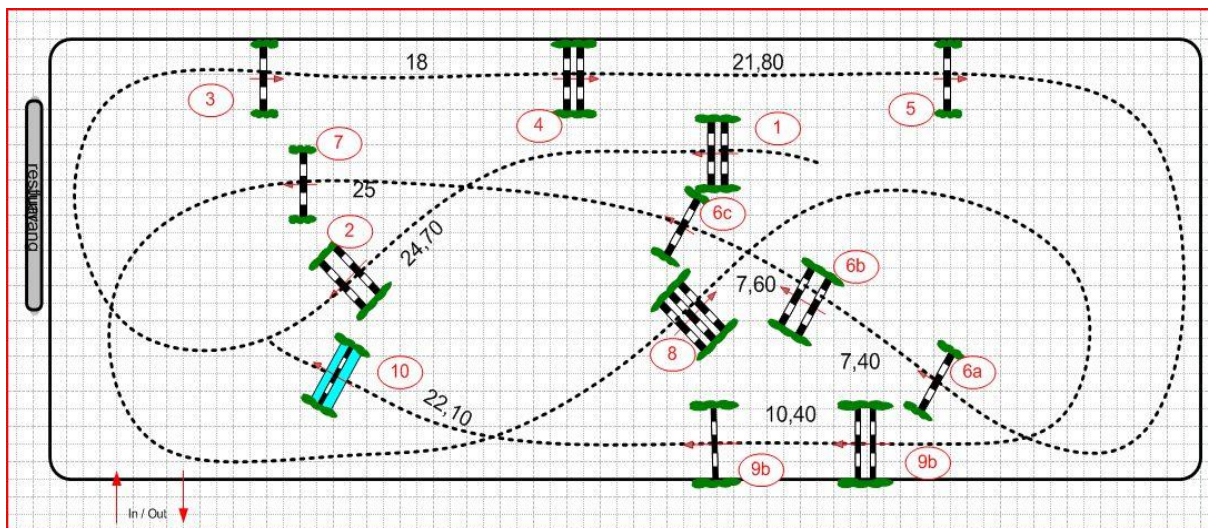
Utakmice visine prepona 1,35m

Konji koji sudjeluju u utakmicama kategorije Ma usavršavaju šesti stupanj ljestvice školovanja: takt – opuštenost – oslonac - zamah – izravnost – prikupljenost.

POSEBNO VAŽNO:

- jedan troskok i jedan dvoskok (u dvorani 20 x 60 m dovoljan je jedan troskok);
- tri do pet povezanih i olakšavajućih razmaka između prepona sa 3 - 8 galopskih skokova;
- putanja skoka treba poticati slobodne galopske skokove;
- zavoji mogu biti oštrije nego u utakmicama nižih kategorija;
- uočljive prepone mogu se postaviti samostalno ili povezane, kao visinske ili visinsko-širinske;
- liverpul može biti visinska ili visinsko-širinska prepona, okrenuta prema izlazu, samostalan ili povezan s tri do osam galopskih skokova razmaka od druge prepone;
- veliki vodeni rov može biti širok 280 – 300 cm (nadograđen), ovisno o kategoriji turnira;
- uska prepona kao visinska, test poslušnosti.

U dvorani 24 x 62 m:



Slika 215. Prikaz utakmice visine prepona 1,35m

Utakmice kategorije S

Utakmice kategorije S*, S** i S*** zahtijevaju najviši stupanj školovanosti i spremnosti konja i jahača.

Razmaci između povezanih prepona mogu biti drugačiji nego u tablicama uobičajenih razmaka između povezanih prepona i kombinacija.

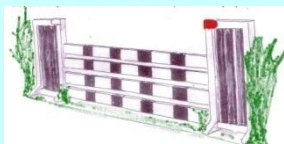
Parkur treba biti ozbiljna provjera najviše razine školovanosti i uvježbanosti na ljestvici školovanja konja, provjera stupnja komunikacije i suradnje konja i jahača, kondicije konja, vještine konja i jahača, mogućnosti galopiranja, kombinacije opreza i hrabrosti, ali i sposobnosti zadržavanja koncentracije u cijelom parkuru.

Slika 216. Popis prepona u klasičnim utakmicama

X broj prepona maksimalnih visina (određeno Pravilnikom)

X broj prepona maksimalnih širina (određeno Pravilnikom)

jedna prepona s daskom na vrhu prepone



jedna ograda s vrhom koji se lako ruši



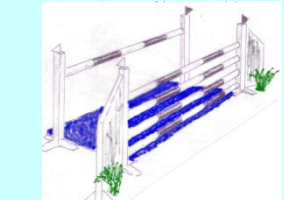
jedan zid



jedan triplebar



jedan mali vodeni rov



jedna uočljiva prepona



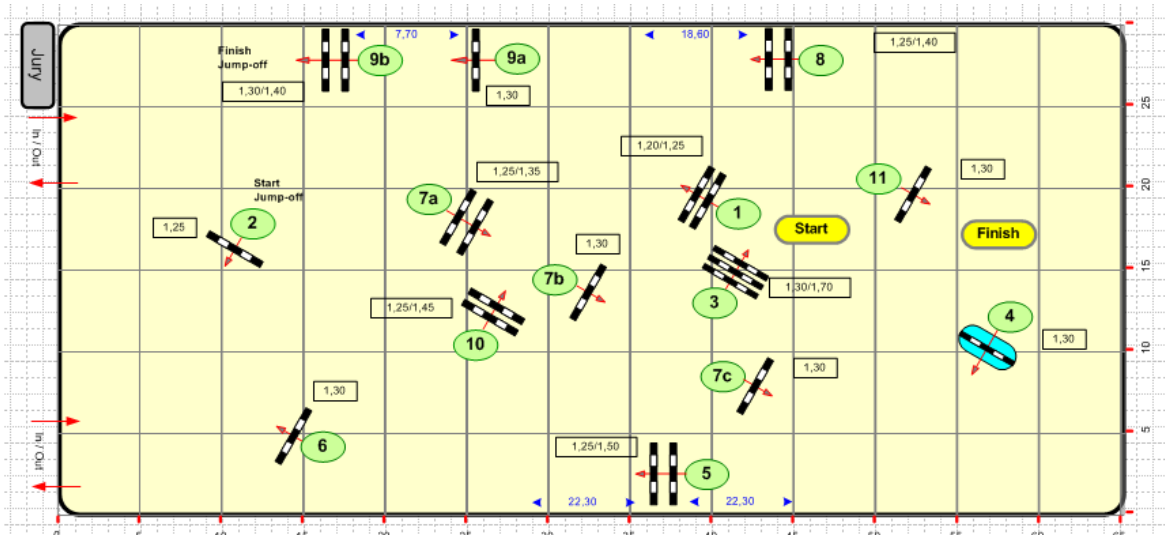
veliki vodeni rov (u glavnim utakmicama)



POSEBNO VAŽNO:

- jedan troskok i jedan dvoskok (u dvorani 20 x 60 m dovoljan je jedan troskok);
- tri do pet povezanih razmaka između prepona sa 3 - 8 galopskih skokova, 2 - 3 otežavajuća razmaka;
- putanja skoka treba poticati slobodne galopske skokove;
- zavoji mogu biti oštriji nego u utakmicama nižih kategorija;
- uočljive prepone mogu se postaviti samostalno ili povezane, visinske ili visinsko-širinske;
- liverpul se postavlja kao visinska ili visinsko-širinska prepona, samostalno ili u dvoskoku ili troskoku;
- veliki vodeni rov može biti širok 300 – 350 cm (nadograđen), ovisno o kategoriji turnira;
- uska prepona kao visinska, test poslušnosti.

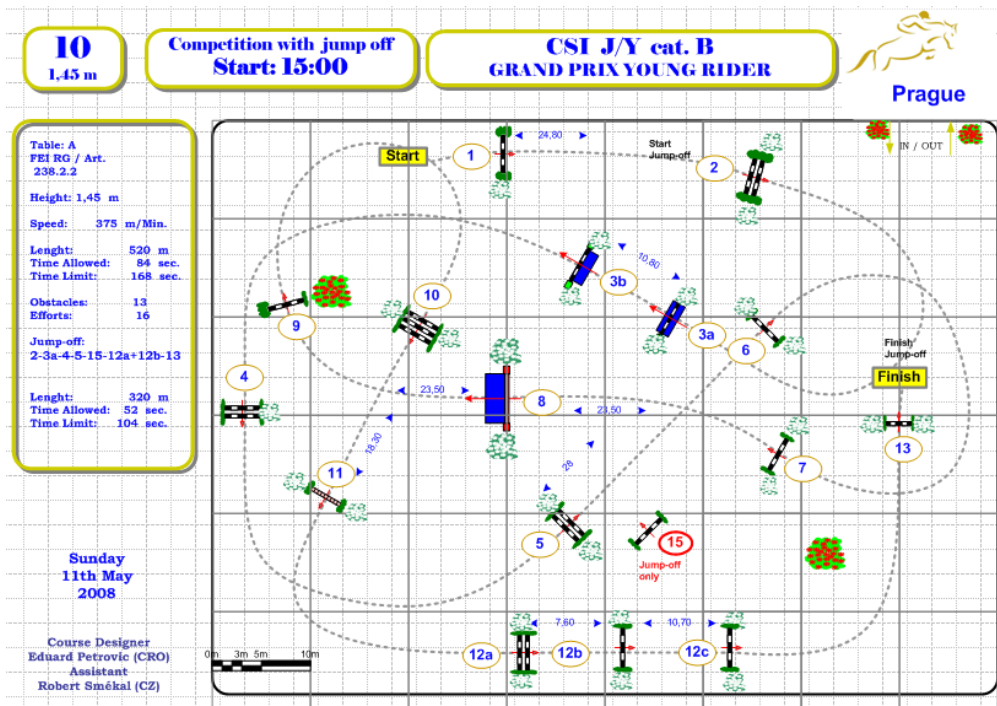
U dvorani 30 x 65 m:



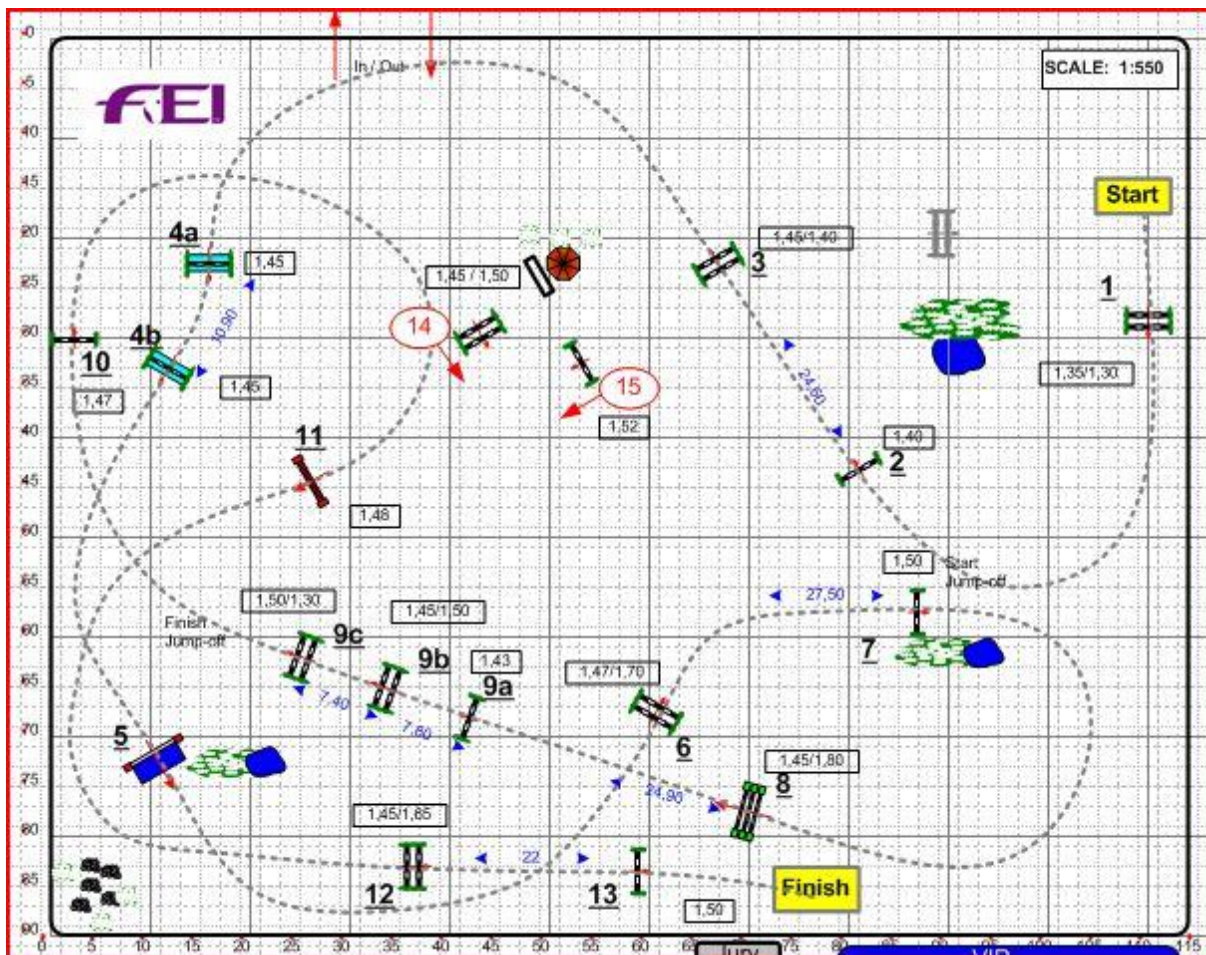
Slika 217. Prikaz utakmice kategorije S

Utakmice Grand Prix

Grand Prix je najviša kategorija utakmica. Ovisno o broju zvjezdica turnira, visina prepona u Grand Prix utakmicama može biti 140 do 160 cm. Kriteriji su isti kao i za utakmice kategorije S, s tom razlikom što na Grand Prixu sudjeluju samo najbolji jahači i konji iz jedne zemlje ili nekoliko zemalja. Grand Prix utakmica ozbiljna je provjera svih vještina i osobina konja i jahača.



Slika 218. Prikaz međunarodne Grand Prix utakmice visine 1,45m za mlade jahače



Slika 218. Prikaz međunarodne Grand Prix utakmice CSIO****-W turnira visine 1,50m

12.12. Razmaci (distance)

12.12.1. Odskok i doskok

Skok konja preko prepone

Osim važnih čimbenika uspješnog nailaska na preponu, potrebno je odrediti faze skoka preko prepone. Skok konja preko prepone možemo podijeliti u pet faza:

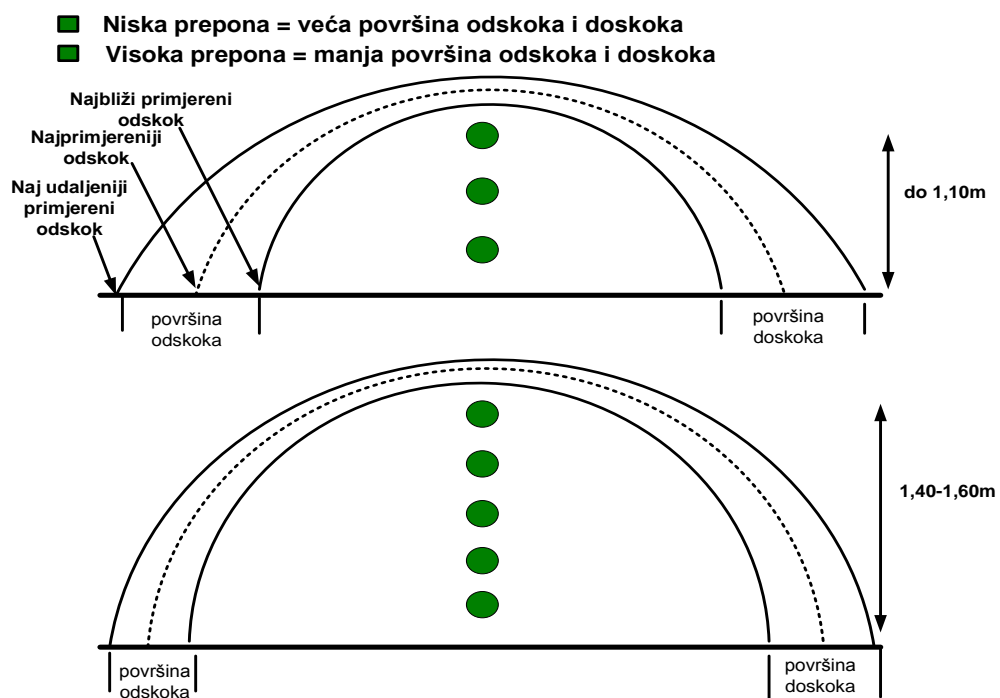
1. procjena odskoka
2. podizanje tijela
3. ubrzavanje odraza
4. podizanje i zaobljenost leđa (baskuliranje)
5. doskok

Površina odskoka i doskoka

Površina odskoka i doskoka zapravo je prostor udaljen od temelja prepone s kojega konj može odskočiti ili na njega doskočiti bez povećanog rizika od neuspjeha. Što je prepona viša, površina odskoka i doskoka je manja.

Odlučujuća snaga

Veličina i položaj površine odskoka i doskoka ovise i o hrabrosti, snazi i elastičnosti konja. Konji male snage, u odnosu na visinu prepone, odskočit će bliže preponi, a skok je strmiji i povećava razinu stresa. Ako se natječe s konjem na rubu njegovih snaga, jahač je prisiljen preciznije odskočiti s male površine odskoka, što povećava rizik od pogrešnih procjena. Konji s većom snagom i elastičnosti, naprotiv, mogu lakše prije ili kasnije odskočiti, a odskok i doskok ne moraju biti strmi. Što je veća snaga konja, veća je i njegova površina sigurnog odskoka i doskoka.



Slika 219. Prikaz površine odskoka i doskoka

12.12.2. Odskok i doskok kod različitih vrsta prepona

Osnovna je podjela na tri vrste samostalnih prepona i svaka vrsta zahtijeva različitu uobičajenu udaljenost točke odskoka i doskoka od temelja prepone.

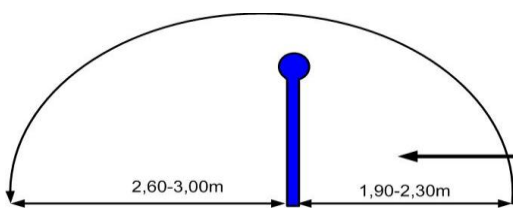
- Visinske prepone mogu se graditi od različitih materijala, kao što su:
 - zid
 - ograda
 - plot
 - daske
 - motke ili kombinacija motki i drugog materijala

- Visinsko-širinske prepone mogu se, kao i visinske, graditi od raznih materijala, ali zahtijevaju veću duljinu skoka. Osnovne su vrste visinsko-širinskih prepona:
 - okser,
 - triplebar,
 - nadograđeni suhi ili vodeni rov.
- Širinske prepone:
 - Vodeni rov može imati na odskočnoj strani dijelove zida, šiblje ili neki drugi materijal koji nije viši od 50 cm.

Odskočne i doskočne točke kod raznih vrsta prepona

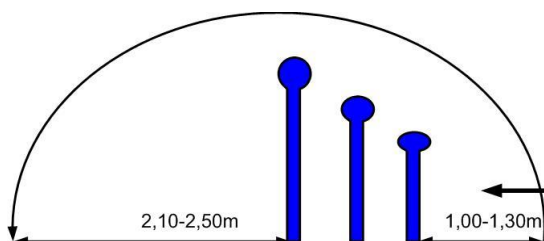
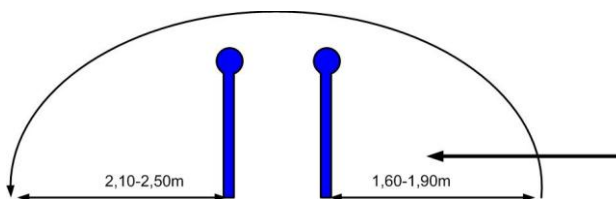
Visinske prepone zahtijevaju najveću udaljenost točke odskoka i doskoka od temelja prepone, a visinsko-širinske prepone, primjerice okser, malo manju udaljenost. Triplebar zahtijeva znatno manju udaljenost točke odskoka od temelja prepone, dok je udaljenost točke doskoka otprilike ista kao kod oksera (vidi crtež).

Uobičajene udaljenosti točke odskoka i doskoka od prepone odnose se ponajviše na prepone više od 130 cm:



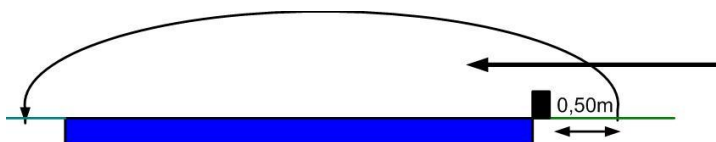
Slika 220. Prikaz udaljenost odskoka i doskoka od stacionate

Slika 221. Prikaz udaljenost odskoka i doskoka od oksera



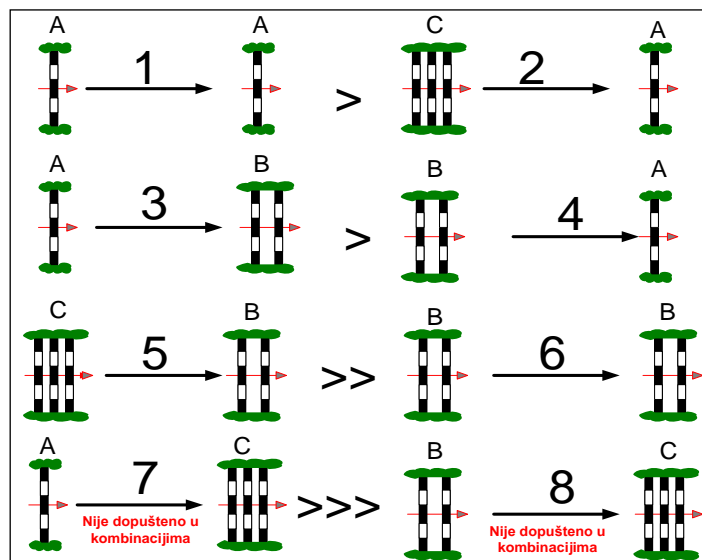
Slika 222. Prikaz udaljenost odskoka i doskoka od triplebara

Slika 223. Prikaz udaljenost odskoka i doskoka od velikog vodenog rova



12.12.3. Razmaci između raznih vrsta prepona

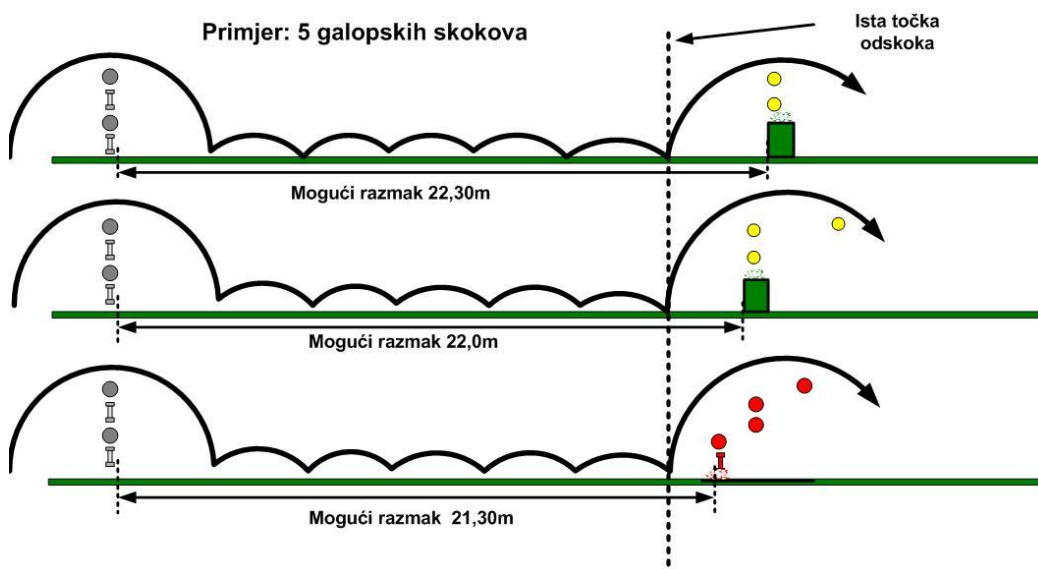
Slika 224. Primjer 1 zahtjeva najdulji razmak, dok primjer 8 zahtjeva najkraći razmak. (> neznatno veći razmak >> veći razmak >>>znatno veći razmak)



Razmaci između povezanih prepona

Na duljinu razmaka između povezanih prepona najviše utječe vrsta prepona i njihova veličina.

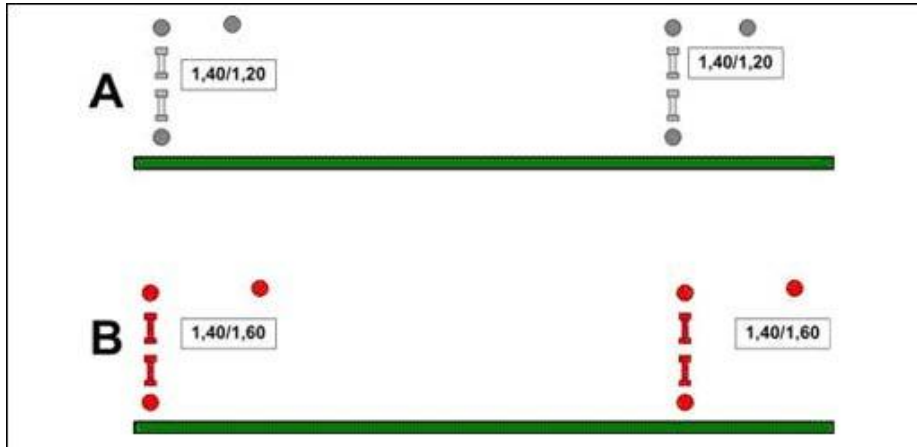
Na sljedećim primjerima pokazat ćemo kako različite vrste prepona utječu na duljinu razmaka. Prva je prepona u svim primjerima ista visinska prepona jednake visine, dok je sljedeća prepona drukčije vrste i jednake visine. U svim je primjerima duljina galopskoga skoka ista. Duljinu razmaka određuje samo vrsta druge prepone i njen specifični odskočni razmak od osnove prepone.



Slika 225. Prikaz primjera potrebnih razmaka ovisno o vrsti prepone

12.12.5. Veličina prepona

Veličina prepona također utječe na duljinu razmaka između njih. U primjeru A (slika 226.) postavljena su dva oksera ne velike širine, što nije toliko zahtjevno kao u primjeru B - dva znatno šira oksera. Veća širina oksera u primjeru B zahtijeva točku odskoka i doskoka bližu preponi, i stoga manji razmak između prepona nego u primjeru A.

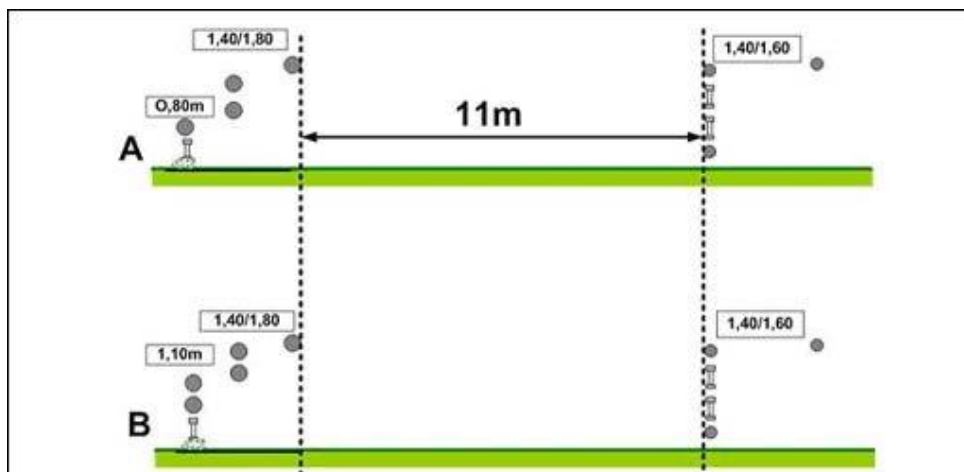


Slika 226.

Primjer kombinacije

U oba dva primjera kombinacije prepona (slika 227.) postavljena je ista vrsta prve (ulazne) i druge (izlazne) prepone, iste su visine i na jednakom razmaku. Razlikuju se samo po visini na kojoj je prednja motka triplebara u primjeru B - 30 cm je viša nego u primjeru A.

Što više povisujemo prednju motku triplebara, mijenjamo i položaj odskočne točke, koja se udaljava od osnove prepone. Istodobno se mijenja i položaj točke doskoka, koja se približava osnovi prepone. Ako je razmak 11 metara uobičajen ili čak malo dugačak u primjeru A, onda zaključujemo da taj razmak u primjeru B postaje predugačak.



Slika 227.

12.12.6. Utjecaj ostalih čimbenika na razmak između prepona

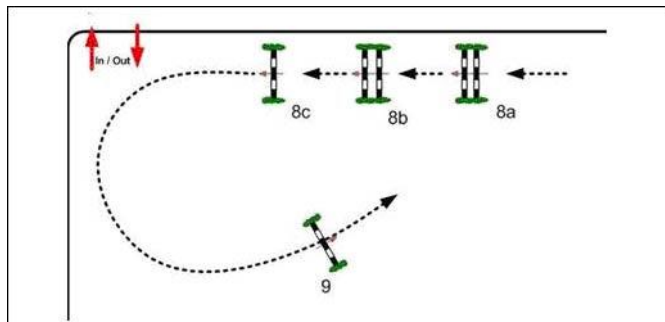
Vrsta prepone i njena veličina nisu jedini čimbenici koji utječu na razmak između dvije povezane prepone. Duljina razmaka ovisi i o sljedećem:

- preskače li se prepona okrenuta prema ulazu/izlazu iz parkura;
- preskače li se prepona uzbrdo ili nizbrdo;
- izgleda li prepona masivno ili lako;
- kakav je utjecaj ukrasa, reklama itd.;
- kolika je određena brzina utakmice;
- kakav je utjecaj prethodne ili sljedeće prepone;
- je li zavoj između prepona oštar ili blag;
- kakva je vrsta i kvaliteta podloge;
- kolika je ukupna duljina puta;
- kolika je brzina;
- održava li se turnir na otvorenom ili u dvorani, te kolika je veličina prostora;
- koja je razina školovanosti jahača i konja;

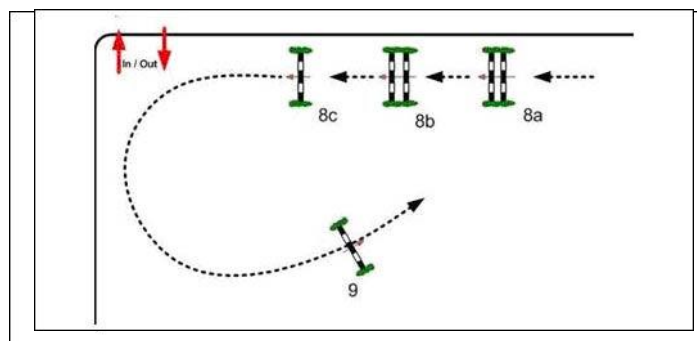
Prepona koja je okrenuta prema ulazu/izlazu

Preskakanje prepona okrenutih prema ulazu/izlazu iz parkura, može značajno utjecati na duljinu razmaka između prepona. Na preponama, koje su okrenute prema ulazu/izlazu, konji se više „nude“ sami i lakše se kreću u pravilnom ritmu i brzini.

Slika 228. Primjer: Kad se preskače trokrok okrenut prema izlazu razmaci između prepona mogu biti veći nego kod trokroka u suprotnom smjeru. Uobičajen razmak između 8a i 8b može biti 7,40 metara, a između 8b i 8c 7,70 metara.

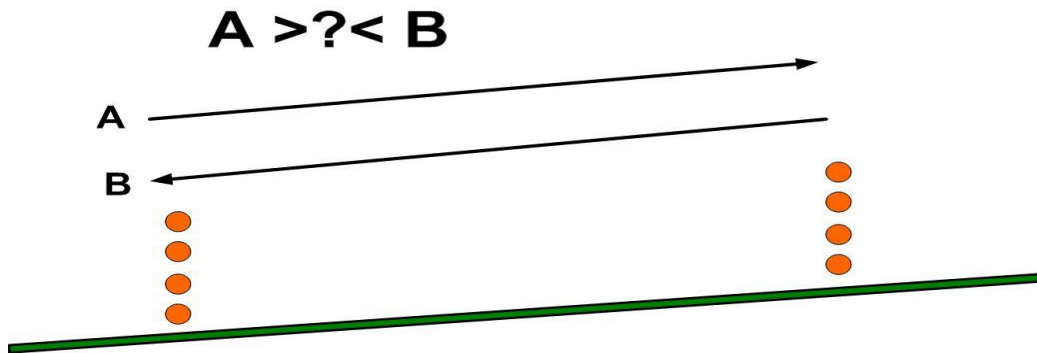


Slika 229. Primjer: Ako preskačemo trokrok okrenut u smjeru suprotnom od ulaza, moramo skratiti razmake između prepona, kako bismo konju olakšali skakanje. Uobičajen razmak između 9a i 9b u tom je slučaju 7,20 m, a između 9b i 9c 7,60 m. Takav položaj trokroka treba izbjegavati.



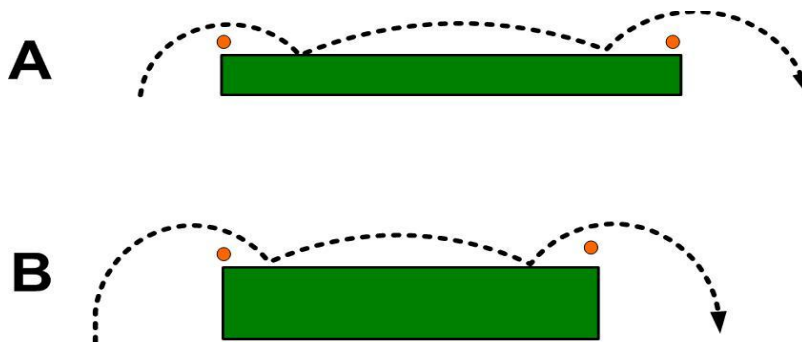
Slika 230. Prepona koja se preskače uzbrdo ili nizbrdo

Kada konj galopira uzbrdo galopski skokovi postaju kraći, a nizbrdo dulji. U primjeru A razmak između prepona treba biti kraći nego u primjeru B.



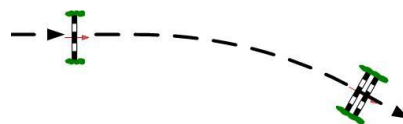
Slika 231. I preskakanje rubnika (nasipa) banketa mijenja duljinu galopskoga skoka i duljinu razmaka između prepona. Rubnik u primjeru A visok je zajedno s motkom 80 cm. Prvi je galopski skok malo kraći, a ako je banket dovoljno dugačak za nekoliko galopskih skokova, svaki sljedeći galopski skok sve više poprima uobičajenu duljinu.

Što je veća visina prvog (ulaznog) rubnika, kraći je prvi galopski skok (primjer B).

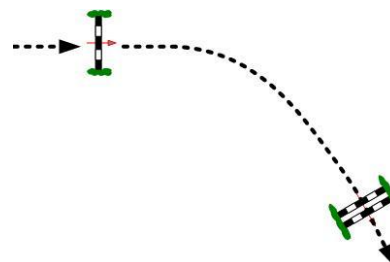


Slika 232. Utjecaj blagih i oštih zavoja na razmak između prepona

A. Blagi zavoji neznatno skraćuju galopski skok.



B. Oštri zavoji znatno skraćuju galopski skok.



Utjecaj brzine na razmak između prepona

Jedan od najvećih utjecaja na duljinu razmaka između povezanih prepona ima i određena brzina utakmice. Kao što je prikazano u tablici, veća brzina povećava duljinu galopskoga skoka, što treba uzeti u obzir kad odlučujemo o duljini razmaka između prepona. Istodobno, broj se galopskih skokova u minuti neznatno povećava, unatoč povećanju brzine.

BRZINA	BROJ GALOP. SKOKOVA/min.	DULJINA GALOP. SKOKA
350m/min	100	3,50m
400m/min	102	3,92m
450m/min	104	4,33m
500m/min	106	4,72m

12.12.7. Određivanje razmaka između prepona

Na jednostavan način možemo izračunati koliki je razmak potreban između dvije prepone. Trebamo znati kolika je određena brzina koja utječe na duljinu galopskoga skoka. Zatim odredimo broj galopskih skokova i uz pomoć sljedeće formule izračunamo razmak u metrima. Tek tada treba razmotriti i utjecaj ostalih čimbenika, kako bismo donijeli konačnu odluku o duljini razmaka.

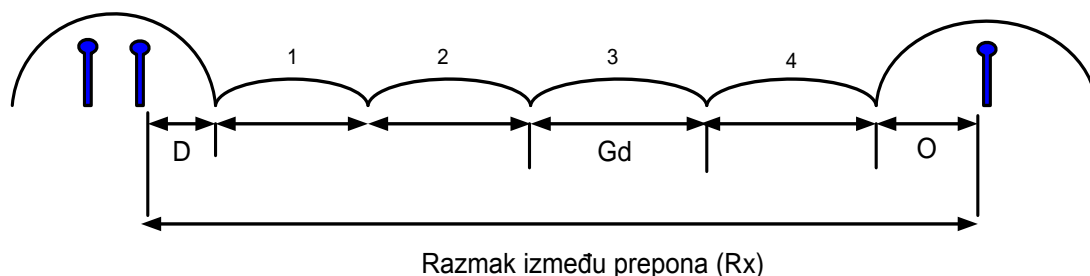
Kako izračunati razmak: $Rx = n \times Gd + D + O$

n = broj galopskih skokova

D = doskok

O = odskok

Gd = dužina galopskog skoka



Slika 233. Prikaz izračunavanja potrebnog razmaka između povezanih prepona

12.12.8. Tablice razmaka u kombinacijama i preponama u nizu na turnirima

Dopušteni razmaci u kombinacijama

Vrsta	Visinska	Okser	Triplebar
Visinska	7,60 – 8,00 m	7,50 – 7,80 m	7,00 – 7,40 m
	10,60 – 11,00 m	10,50 – 10,80 m	**
Okser	7,60 – 7,80 m	7,20 – 7,70 m	7,00 – 7,40 m
	10,60 – 11,00 m	10,40 – 10,70 m	**
Triplebar	7,70 – 8,00 m	7,60 – 7,80 m	**
	10,70 – 11,00 m	10,50 – 10,80 m	**

Tablica razmaka između prepona u nizu

Broj galopskih skokova	Razmak
3	14,30 – 15,00 m
4	17,90 – 18,60 m
5	21,50 – 22,50 m
6	25,00 – 26,00 m
7	28,50 – 29,50 m

12.13. Treniranje konja za preponsko natjecanje

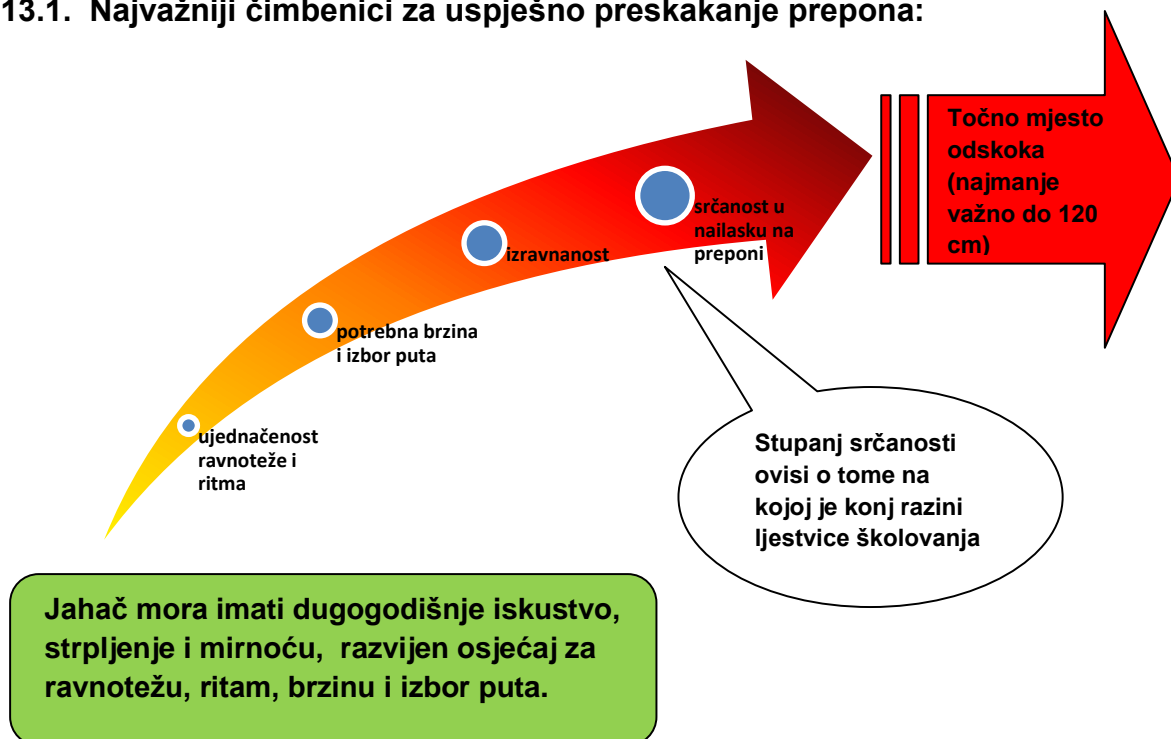
U treniranju mladih konja treba imati sustavni plan i cilj za svaku godinu školovanja. Uspjeh prvenstveno ovisi o:

- pravilnom i uspješnom uzgoju;
- naslijeđenim osobinama;
- sustavu uvježbavanja konja prema ljestvici obrazovanja;
- vještini jahača;
- uvjetima u kojima konj trenira;

Jahač koji uvježbava mlade konje mora imati dugogodišnje iskustvo u preskakanju prepona, visoku razinu strpljenja i mirnoće u svakom trenutku. Posebice je važno da jahač ima veoma dobro razvijen osjećaj za ravnotežu, ritam, brzinu i izbor puta prema preponi. Najmanje je važan točan odskok.

Konji se iz mnogo razloga mogu različito razvijati i plan školovanja koji odgovara jednome konju ne mora odgovarati drugome. Jahači i treneri moraju pažljivo pratiti promjene u psihičkom ponašanju i biomehanici konja. Ne smijemo zaboraviti da je i odmor dio treninga.

12.13.1. Najvažniji čimbenici za uspješno preskakanje prepona:



Slika 234. Grafički prikaz najvažnijih čimbenika za uspješno preskakanje prepona

12.13.2. Skok preko prepone

Skok preko prepone možemo podijeliti u pet faza:

- faza nailaska prema preponi;
- faza odskoka;
- faza lebdenja;
- faza doskoka;
- faza nastavka galopiranja;

Tehnika kojom konj skače važan je dio skoka:

- glava i vrat prema naprijed i prema dolje;
- leđa zaobljena;
- prednje noge paralelne s tlom;
- koljeno blizu podlaktice;
- stražnje noge prate zaobljenost tijela;



Slika 235. Prikaz tehnike konja kod preskakanje prepona

Faza nailaska prema preponi

Faza nailaska prema preponi najteži je dio preskakanja prepona. Jahačevo znanje i vještina utječu na opuštenost konja i njegovo samopouzdanje.

Sigurniji se uspjeh postiže ako težina vježbe ne prelazi:

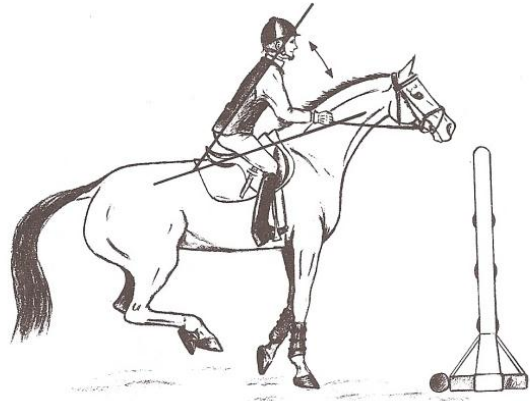
- fizičku spremnost konja
- psihičke mogućnosti konja
- trenutačni stupanj na ljestvici školovanja konja
- iskustvo i školovanost jahača

Tijekom faze nailaska na preponu zahtijeva se od jahača mnogo pozornosti i brzih reakcija. Za uspjeh na preponama visokim do 120 cm točan odskok nije najvažniji, nego:

- ujednačenost ritma i ravnoteže;
- brzina i izbor puta koji odgovaraju dobi i školovanosti konja;
- stupanj izravnanosti konja;
- srčanost konja;

Slika 236. Faza odskoka

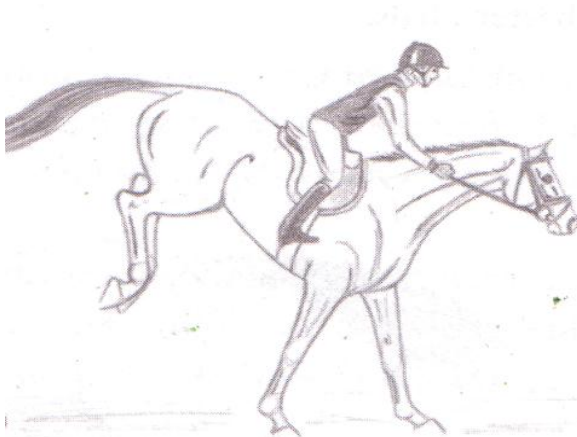
Kvaliteta točke odskoka ovisi o kvaliteti nailaska na preponu, odnosno o tome na kojem je stupnju ljestvice obrazovanja konj. U trenutku odskoka jahač mora konju olakšati odraz, prateći njegove pokrete.



Slika 237. Faza lebdenja

Kvalitetno lebdenje konja ovisi o:

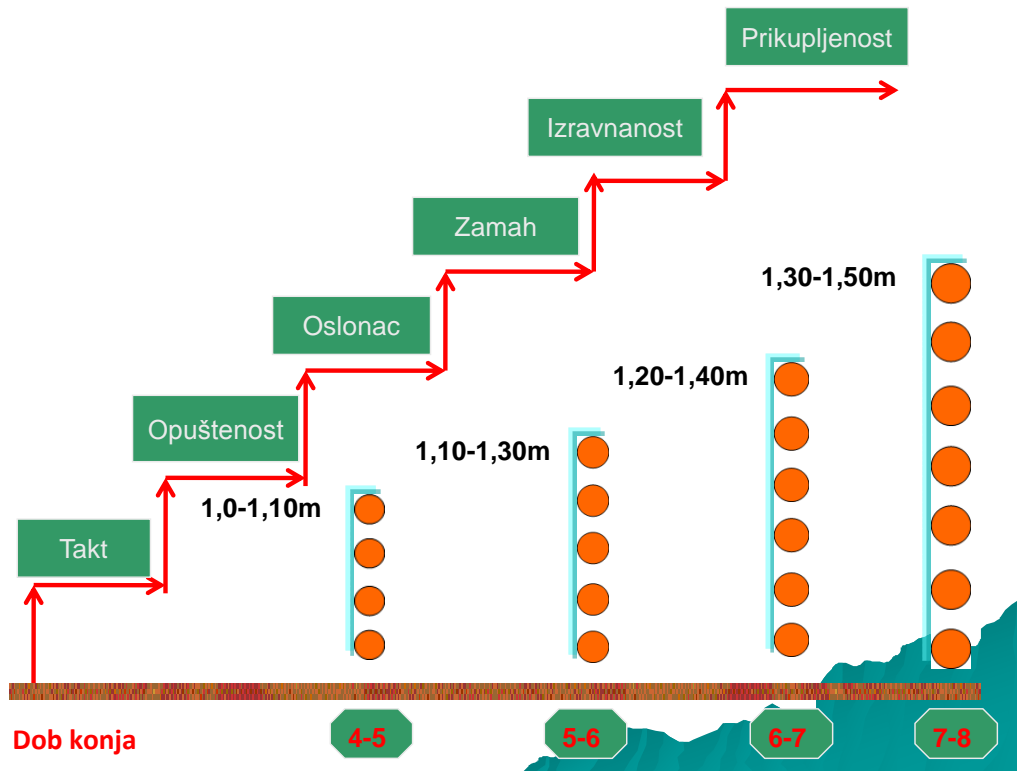
- kvaliteti nailaska na preponu, odskoku i odrazu;
- stupnju opuštenosti konja;
- uspješnosti jahača u tome da meko prati pokret konja;
- urođenoj tehnici skakanja konja;



Slika 238. Faza doskoka i nastavak galopiranja

Usklađena ravnoteža konja i jahača u fazama nailaska na preponu, odskoka, odraza i lebdenja, određuje kvalitetu ravnoteže u trenutku doskoka i nastavka galopiranja prema sljedećoj preponi, što uvjetuje uspjeh u preskakanju nekoliko prepona u nizu.

12.13.3. Ljestvica školovanja konja za preponsko jahanje



Slika 239. Grafički prikaz ljestvice školovanja konja za preponsko jahanje

12.13.4. Plan treniranja konja u dobi od tri do sedam godina za preponsko jahanje

U planu za svaku novu godinu navedena je nova potreba za uvježbavanjem. Kada treniramo konja prema planu treniranja moramo istodobno pratiti i ljestvicu školovanja konja. Moramo biti svjestni da nijedan cilj za konja određene dobi nije i krajnji cilj školovanja. Ako neki konj u razvoju kasni utvrđenom prema planu treninga zato što sazrijeva kasnije ili zbog ozljede, ne znači da taj konj kasnije neće postići vrhunske rezultate. Za dugoročni je uspjeh veoma važna sposobnost trenera/jahača da pravilno procijeni fizičko i psihičko stanje konja.

Odgoj mladih konja i rad s njima

Odgoj počinje kad je konj još ždrijebe.

Dobri uzgajivači kroz pravilan način odgoja i rada s konjem stvaraju potrebno povjerenje koje je temelj za kasniji rad konja i jahača.

Prve su dvije godine života najvažnije za rast, pa je veoma važno da konj što više vremena provodi na pašnjaku. Najlakše je ujahati mladoća konja koji je odrastao zajedno sa svojim vršnjacima na pašnjaku i istodobno imao redovit kontakt s čovjekom. Konji koji nisu odrastali na takav način, nego samo uz čovjeka, lako postaju razmaženi, što može znatno otežati njihovo daljnje školovanje.

KONJ U DOBI OD TRI GODINE

Cilj školovanja trogodišnjega konja postignut je kad konj upozna staju, dvoranu za jahanje, dresurni i/ili preponski manjež.

Nadalje, kad s povjerenjem i poslušno odgovara na jahačeva pomagala i kreće se opušteno u ispravnom ritmu u sva tri načina kretanja. Zatim, trogodišnji je konj postigao cilj školovanja kad u slobodnom skoku i kasnije pod jahačem, preskače prepone, opušteno i s povjerenjem prema zadatku koji je pred njega postavljen.

Prvo polugodište:

- slobodan skok
- lonžiranje
- privikavanje na sedlo i težinu jahača

Ljeto:

- na pašnjaku

Drugo polugodište:

- slobodan skok;
- nastavak ujahivanja, uvježbavanje: kretanje – zaustavljanje – skretanje;
- vježba u kasu preko motki na tlu;
- nakon osnovnog ujahivanja, skakanje u kasu preko jednostavnih prepona, 4-5 skokova na treningu;
- važno je: ritam – opuštenost – oslonac;

Nakon ovog dijela školovanja slijedi šest tjedana zimskog odmora!

KONJ U DOBI OD ČETIRI GODINE

Cilj je školovanja četverogodišnjih konja nastupanje na utakmicama s visinom prepona 80 do 110 cm (prvenstvo za četverogodišnjake).

- utvrditi osnove jahanja, kretanje – zaustavljanje – skretanje;
- važno je: ritam – opuštenost – oslonac

Skakanje:

- vježbe preko motki i lakih vrsta nogara (kavaleta);
- skakanje u kasu preko jednostavnih prepona, 5-9 skokova na treningu;
- skakanje preko dvije prepone u nizu;
- niz prepona s jednim galopskim skokom razmaka između njih;

Nakon ovog dijela školovanja slijedi šest tjedana odmora na pašnjaku tijekom ljeta!

Primjer treninga četverogodišnjih konja

Svrha: Trening treba razvijati osnovne elemente obuke konja (pokretanje – zaustavljanje – skretanje). Istodobno, važno je razvijati ritam – razinu opuštenosti – oslonac.

Prvenstveni cilj: Steći povjerenje četverogodišnjega konja prema opremi, jahaču i zadacima.

Dugoročni cilj:

- Opušteno kasati preko motki ili nižih nogara (kavaleta).
- Preskočiti u kasu jednostavne prepone s predmotkom.
- Preskočiti dvije prepone u nizu s pet ili više galopskih skokova razmaka. Posebice paziti na ravnotežu, ritam i brzinu.
- Preskočiti jednostavnu gimnastičku liniju prepona s jednim galopskim skokom razmaka.
- Steći prva iskustva u preskakanju uočljivih prepona (npr. liverpula).

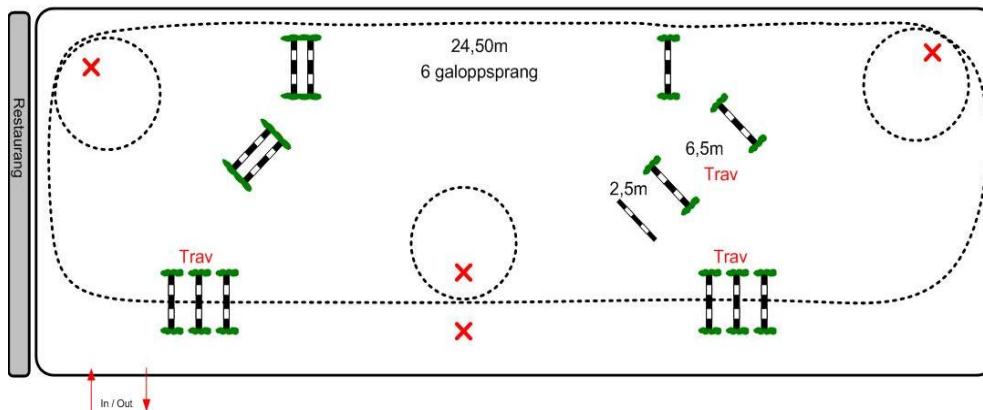
Rad u hodu:

- Ne treba u hodu prikupljati konja previše. Treba jahati srednjim hodom.
- Srednji je hod dobar kad je jasno četverotaktni s energičnim, slobodnim i izdašnim koracima.
- Stražnje noge trebaju koračati preko otiska prednjih kopita.
- Tjeme konja treba biti u visini grebena.
- Nos konja treba biti malo ispred okomite linije, a jahač mora nastojati da mu u prijelazima iz jednog pokreta u drugi, promjenama brzine kretanja, zaustavljanju ili polustojećem stavu, nos konja ostane u istom položaju.
- Zagrijavati se može na velikom krugu. Jahač mora utjecati na rad unutarnje stražnje noge, kako bi konj koračao više prema naprijed i ustranu prema vanjskoj prednjoj nozi.
- Nakon što unutarnja stražnja noga napravi nekoliko koraka, treba omekšati unutarnju ruku i istodobno lagano tjerati konja prema naprijed vanjskim listom.
- Istodobno, kretanje treba regulirati zadržavajući konja vanjskom vođicom i pridržavajući ga vanjskim listom, kako bi vanjska stražnja noga pratila tragove vanjske prednje noge.

Rad u kasu:

- Nastaviti u radnome kasu na velikom krugu. Isti postupak kao u hodu: jahač mora utjecati na rad unutarnje stražnje noge kako bi konj koračao više prema naprijed i u stranu prema vanjskoj prednjoj nozi, poticati ujednačenost ritma, opuštenost i oslonac koji nastaje u kontaktu sa šakom jahača kada konj glavom želi prema naprijed i prema dolje.
- Kad je konj mekan i opušten, može početi rad preko motki ili niskih nogara (kavaleta), kao priprema za preskakanje prepona. Ako je konj neiskusni, treba postaviti samo jednu ili dvije motke.

- ❑ Treba koristiti cijeli manjež, kako bi se mladi konji navikli na prostor, a ako postanu napeti, jahati u malim krugovima (10 do 15 m).
- ❑ Čunjevi pomažu konju i jahaču da pravilnije prolaze uz uglove. Čunjevima se također može označiti početna i završna točka maloga kruga.
- ❑ Čunjevi u sredini manježa kontrolna su točka: provjerava se izravnanoost konja između dva niza motki u kasu, određuju mjesto za zaustavljanje ili polustojeći stav, pokazuju početnu točku maloga kruga, kako bi jahači lakše vratili ravnotežu konja u kasu.
- ❑ Česte promjene smjera jahanja (iz jedne na drugu ruku), važne su za opušteno kretanje konja.



Slika 240. Primjer treninga četverogodišnjih konja

Rad u galopu:

- ❑ Najčešće treba jahati sa sjedištem na tri točke, a samo ponekad sa sjedištem na dvije točke.
- ❑ Rad u galopu počinjemo u velikom krugu. Konjima koji teže prihvaćaju galop dajemo potrebne naredbe pomagalima tek kad iz otvorenog dijela kruga prelazimo u zatvoreni dio. Drugi je način da konja potjeramo u galop skrećući nalijevo, odnosno nadesno natrag. Najbolji je trenutak da konju pomagalima damo znakove za kretanje u galop na završetku skretanja, kad su mu prednje noge ponovno na stazi, a tijelo pod kutom 45 stupnjeva prema ogradi ili zidu.
- ❑ Ako konji mogu u hodu i kasu pomicati unutarnju nogu prema naprijed i prema vanjskoj prednjoj nozi, mogu i u galopu, što će znatno olakšati postizanje kontroliranog i opuštenoga galopa.
- ❑ Na dugoj stazi ponekad možemo pojačati tempo u srednji galop, a usporiti na vrijeme prije zavoja. Uz pomicanje unutarnje noge prije i tijekom jahanja uz ugao, vraćamo ravnotežu u galopu i postizemo veći stupanj samonosivosti.
- ❑ Treba paziti da zagrijavanje ne traje predugo jer četverogodišnji konji još nemaju dobru kondiciju.

KONJ U DOBI OD PET GODINA

Cilj je školovanja petogodišnjih konja nastupanje na utakmicama s visinom prepona 100 do 120 cm (prvenstvo za petogodišnjake).

- učvrstiti kvalitetu ritma – stupnja opuštenosti – oslonca;
- vježbati skakanje nizova od nekoliko prepona koje razvijaju sljedeće osobine: srčanost (hrabrost), spretnost (gipkost), snagu, izravnanost;
- povećati upotrebu uočljivih prepona u kombinacijama i u nizovima prepona s povezanim razmacima;
- vježbati povezane razmake od 4-7 galopskih skokova na ravnoj stazi i u zavojima;
- vježbati skretanje prema preponi s kraćim zavojima (baraž);
- vježbati preskoke kavaleta, rubnika (nasipa), grabe, vode;
- kondicijski trening:

Primjer treninga petogodišnjih konja

Svrha: Trening treba razvijati osnovne elemente obuke konja, povjerenje između konja i jahača te volju za rad. Istodobno, važno je razvijati: ritam – razinu opuštenosti – oslonac, te zamah stražnjih nogu u radu. Trening također treba razvijati poletnost, pokretljivost, snagu i izravnanost konja.

Cilj: Prvenstvo Hrvatske za petogodišnjake, ako trening napreduje uobičajeno.

Kratkoročni cilj:

- Poboljšanje kondicije (intervalni trening – s nizom kratkih stanki).
- Preskakanje dvije prepone u nizu s četiri ili više galopskih skokova razmaka, na ravnoj liniji ili u zavoju. Posebnu pozornost treba posvetiti ravnoteži, ritmu, brzini i poletnosti.
- Uvježbavanje preskakanja različitih kombinacija prepona, povezanih prepona i uočljivih prepona.
- Vježbanje preskakanja rubnika (nasipa) i rovova s vodom ili bez nje.
- Vježbanje oštrog skretanja u baražu.

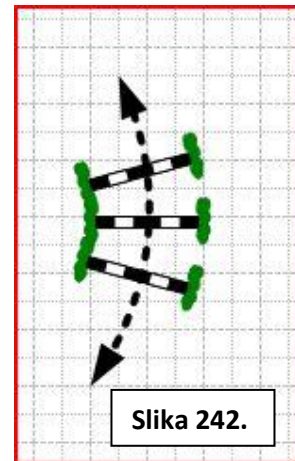
Rad u hodu:

- Ne treba u hodu prikupljati konja previše. Treba jahati srednjim hodom.
- Srednji je hod dobar kad je jasno četverotaktni s slobodnim i izdašnim koracima.
- Stražnje noge trebaju koračati preko otiska prednjih kopita.
- Tjeme konja treba biti u visini grebena.
- Nos konja treba biti malo ispred okomite linije a jahač mora nastojati da u prijelazima iz jednog pokreta u drugi, promjenama brzine kretanja, zaustavljanju ili polustojećem stavu, nos konja ostane u istom položaju.

- ❑ Zagrijavati se može na velikom krugu. Jahač mora utjecati na rad unutarnje stražnje noge, kako bi konj koračao više prema naprijed i ustranu prema vanjskoj prednjoj nozi.
- ❑ Nakon što unutarnja stražnja noga napravi nekoliko koraka, treba omekšati unutarnju ruku i istodobno lagano tjerati konja prema naprijed vanjskim listom.
- ❑ Istodobno, kretanje treba regulirati zadržavajući konja vanjskom vođicom i pridržavajući ga vanjskim listom, kako bi vanjska stražnja noga pratila tragove vanjske prednje noge.

Rad u kasu:

- ❑ Nastaviti u radnome kasu na velikom krugu. Isti postupak kao u hodu: Jahač mora utjecati na rad unutarnje stražnje noge, kako bi konj koračao više prema naprijed i ustranu prema vanjskoj prednjoj nozi i poticati ujednačenost ritma, opuštenost i oslonac koji nastaje u kontaktu sa šakom jahača kada konj glavom želi prema naprijed i prema dolje.
- ❑ Uz pomoć promjena tempa iz radnoga kasa u srednji kas i obratno postizemo veću aktivnost konja.
- ❑ Kad je konj aktivan i istodobno mekan i opušten, može početi rad preko motki ili nogara (kavaleta) na otvorenoj strani kruga (slika 241.), kao priprema za preskakanje prepona. Srednja linija prelaženja preko motki mora pratiti liniju kruga.
- ❑ Linija motki s unutarnje strane kruga treba biti uža (vidi crtež). U sredini razmak između motki treba biti 130 do 150 cm.
- ❑ Ako vježba dobro napreduje, može se povisiti srednja motka, ali ako se pojave problemi, motku treba ponovno spustiti na tlo.

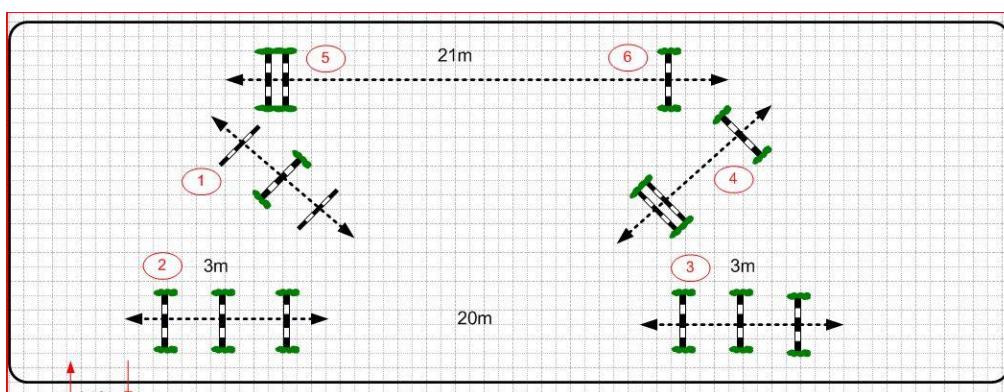


Rad u galopu:

- ❑ Najčešće treba jahati sa sjedištem na tri točke, a samo ponekad sa sjedištem na dvije točke.
- ❑ Rad u galopu počinjemo na velikom krugu.
- ❑ Nastojimo da konj pomiče unutarnju stražnju nogu prema naprijed i prema vanjskoj prednjoj nozi, što će olakšati postizanje kontroliranog i opuštenoga galopa.
- ❑ Na dugoj stazi ponekad možemo pojačati tempo u srednji galop, a usporiti na vrijeme prije zavoja. Uz pomicanje unutarnje noge prije i tijekom jahanja uz ugao, vraćamo ravnotežu u galopu.
- ❑ Petogodišnji su konji spremni galopirati u malim krugovima (10 m) te izvoditi jednostavne promjene u galopu na velikom krugu, ili nakon skretanja nalijevo i nadesno natrag.
- ❑ Zagrijavanje ne smije trajati predugo jer petogodišnjaci još nemaju jaku kondiciju, treba im ostati dovoljno snage za preskakanje prepona.

PRESKAKANJE PREPONA

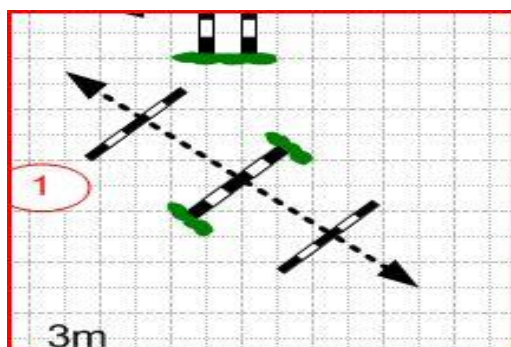
- Postavljanje prepona (vidi crtež) omogućuje preskakanje svake prepone pojedinačno, ali i međusobno povezanih prepona, s jedne ili druge strane.
- Na kraju treninga može se proći cijeli parkur.
- Zatreba li, redosljed se preskakanja prepona može mijenjati, kako bi se postigla odgovarajuća težina parkura, u skladu sa stupnjem školovanosti konja i jahača.
- Vježbe trebaju razvijati osjećaj za procjenu udaljenosti između prepona, a gimnastičke vježbe poletnost, pokretljivost i snagu.
- Ne treba se predugo zadržavati na pojedinim dijelovima vježbe. Raznolik trening bolje razvija konja i on pažljivije pristupa preponama i odgovarajući na jahačeve naredbe.
- Trening treba prekidati nizom kratkih stanki (intervalni trening), kako se mliječna kiselina u mišićima konja ne bi previše nakupila.
- Na kraju treninga konji moraju ostati dobro raspoloženi.



Slika 243. Primjer treninga petogodišnjih konja

1. stupanj:

- Preskakanje prepone s predmotkom i doskočnom motkom u kasu.
- Vježba prelazi u preskakanje prepone u galopu, još uvijek s predmotkom i doskočnom motkom.
- Pozornost treba obratiti na ravnotežu, ritam, put i brzinu tijekom nailaska na preponu.



Slika 244. U kasu:

predmotka = 220 – 250 cm

doskočna motka = 320 – 350 cm

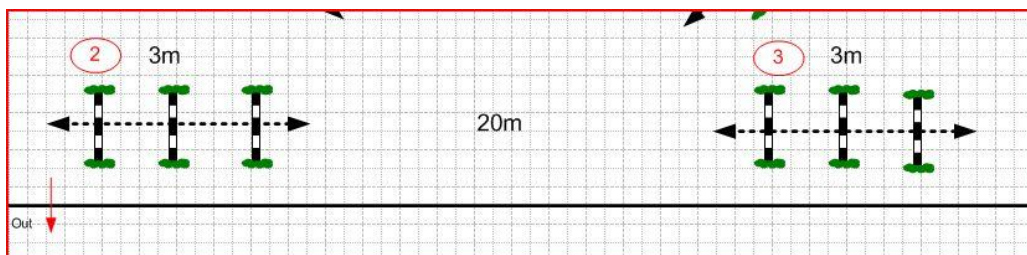
U galopu:

predmotka = 250 – 300 cm

doskočna motka = 330 – 380 cm

2. stupanj:

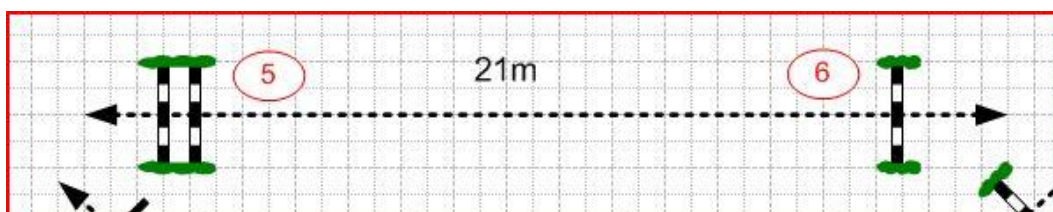
- ❑ Ako su vježbe 1. stupnja protekle dobro, nastavljamo s vježbama na dugoj stazi: preskoci 2 i 3 (na crtežu), međusobno udaljeni 20 metara (pet galopskih skokova).
- ❑ Pozornost treba obratiti na ravnotežu, ritam, put i brzinu tijekom nailaska na preponu, ali i između preskoka.



Slika 245. Prikaz vježbe 2. stupnja

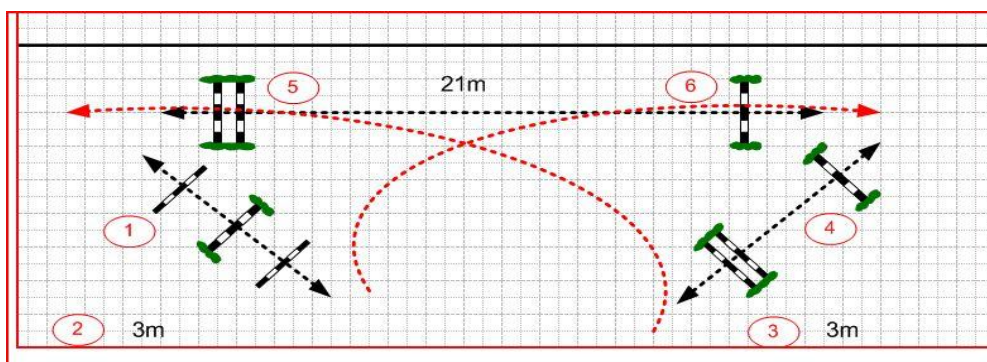
3. stupanj:

- ❑ U vježbi na 2. stupnju jahači su vježbali osjećaj za procjenu udaljenosti između prepona.
- ❑ Sada nastavljamo uvježbavati jahanje na određenim udaljenostima i s uočljivim preponama.
- ❑ Kako bismo izbjegli nepotrebne probleme, prepone možemo znatno sniziti, a prvi put čak maknuti uočljiv materijal s bočne strane prepone.



Slika 246. Prikaz vježbe 3. stupnja

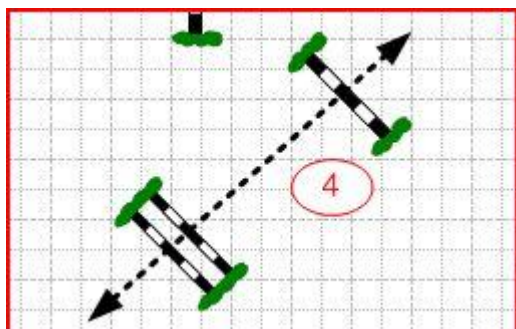
- ❑ Kako bi se konji navikli, prvo se može preskočiti svaka prepona pojedinačno.



Slika 247. Prikaz vježbe 3. stupnja

4. stupanj:

- ❑ Prije nego što se prijeđe na jahanje u cijelom parkuru, potrebno je barem s jedne strane preskočiti kombinaciju prepona.



Slika 248. Prikaz vježbe 4. stupnja

5. stupanj - parkur:

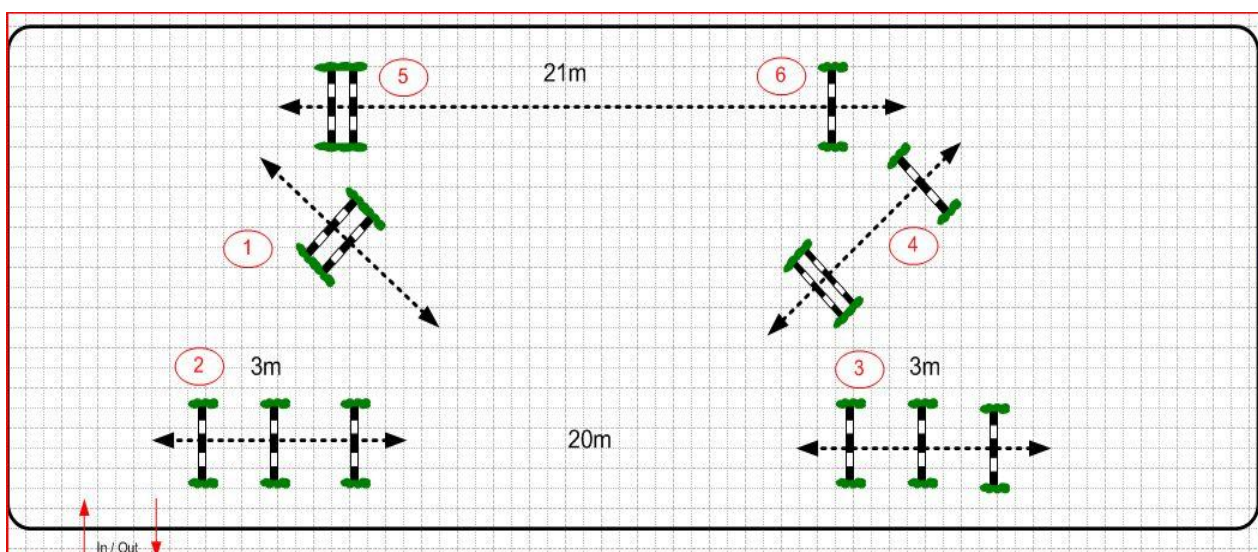
- ❑ Učenici mogu jahati različite parkure, ovisno o stupnju razvoja jahača i konja.

Parkur 1 (lakši):

- ❑ Start s duge staze: 1 – 2 – 3 – 4 – 2 – 1 – 6 – 5. (slika 249.)

Parkur 2 (teži):

- ❑ Start s duge staze: 1 – 3 – 4 – 2 – 5 – 6 – 3 – 1 – 2 – 3 – 6 – 5. (slika 249.)



Slika 249.

KONJ U DOBI OD ŠEST GODINA

Cilj je školovanja šestogodišnjih konja nastupanje na utakmicama s visinom prepona 110 do 130 cm (prvenstvo za šestogodišnjake, Youngster tour).

- utvrditi sljedeće stupnjeve na ljestvici školovanja konja: zamah i izravnanost;
- utvrditi preskakanje troskoka;
- vježbati preskakanje prepona s dva povezana razmaka zaredom;
- vježbati skretanje prema preponi u još kraćim zavojima (baraž);
- utvrditi sposobnost preskakanja velikog vodenog rova;

Primjer treninga šestogodišnjih konja

Svrha: Trening treba razvijati osnovne elemente obuke konja, povjerenje između konja i jahača te volju za rad. Istodobno, važno je razvijati: ritam – razinu opuštenosti – oslonac, te zamah – stupanj izravnanosti i stupanj prikupljenosti. Trening također treba razvijati poletnost, pokretljivost i snagu konja.

Cilj: Prvenstvo Hrvatske za šestogodišnjake, ako trening napreduje uobičajeno.

Kratkoročni cilj:

- Poboljšanje kondicije (intervalni trening – s nizom kratkih stanki).
- Preskakanje triju prepona u nizu s tri ili više galopskih skokova razmaka, na ravnoj liniji ili u zavoju s otežavajućim razmacima. Posebnu pozornost treba posvetiti ravnoteži, ritmu, brzini i poletnosti.
- Uvježbavanje preskakanja različitih trostrukih kombinacija prepona, povezanih prepona i mnogo uočljivih prepona.
- Vježbanje preskakanja Pulvermanove grabe, rubnika (nasipa) i rovova s vodom ili bez nje te velikog vodenog rova.
- Vježbanje oštrog skretanja u baražu.

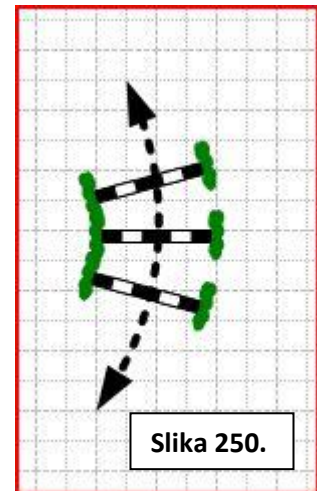
Rad u hodu:

- Ne treba u hodu prikupljati konja previše. Treba jahati srednjim hodom.
- Sa šestogodišnjim konjem možemo pomalo raditi i u prikupljenom hodu, primjerice, polupiruetu.
- Srednji je hod dobar kad je jasno četverotaktni s energičnim, slobodnim i izdašnim koracima.
- Stražnje noge trebaju koračati preko otiska prednjih kopita.
- Tjeme konja treba biti u visini grebena.
- Nos konja treba biti malo ispred okomite linije, jahač mora nastojati da u prijelazima iz jednog pokreta u drugi, promjenama brzine kretanja, zaustavljanju ili polustojećem stavu, nos konja ostane u istom položaju.

- ❑ Zagrijavati se može na velikom krugu. Jahač mora utjecati na rad unutarnje stražnje noge, kako bi konj koračao više prema naprijed i ustranu prema vanjskoj prednjoj nozi.
- ❑ Nakon što unutarnja stražnja noga napravi nekoliko koraka, treba omekšati unutarnju ruku i istodobno lagano tjerati konja prema naprijed vanjskim listom.
- ❑ Istodobno, kretanje treba regulirati zadržavajući konja vanjskom vođicom i pridržavajući ga vanjskim listom, kako bi vanjska stražnja noga pratila tragove vanjske prednje noge.

Rad u kasu:

- ❑ Nastaviti u radnome kasu na velikom krugu. Isti postupak kao u hodu: jahač mora utjecati na rad unutrašnje stražnje noge, kako bi konj koračao više prema naprijed i ustranu prema vanjskoj prednjoj nozi i poticati ujednačenost ritma, opuštenost i oslonac koji nastaje u kontaktu sa šakom jahača kada konj glavom želi prema naprijed i prema dolje.
- ❑ Uz pomoć promjena tempa iz radnoga kasa u srednji kas i obratno postizemo veću aktivnost konja.
- ❑ Kad je konj aktivan i istodobno mekan i opušten, može početi rad preko motki ili nogara (kavaleta) na otvorenoj strani kruga, kao priprema za preskakanje prepona. Srednja linija prelaženja preko motki mora pratiti liniju kruga.
- ❑ Linija motki s unutarnje strane kruga treba biti uža (vidi crtež). U sredini razmak između motki treba biti 130 do 150 cm.
- ❑ Ako vježba dobro napreduje, može se povisiti srednja motka, ali ako se pojave problemi, motku treba ponovno spustiti na tlo.

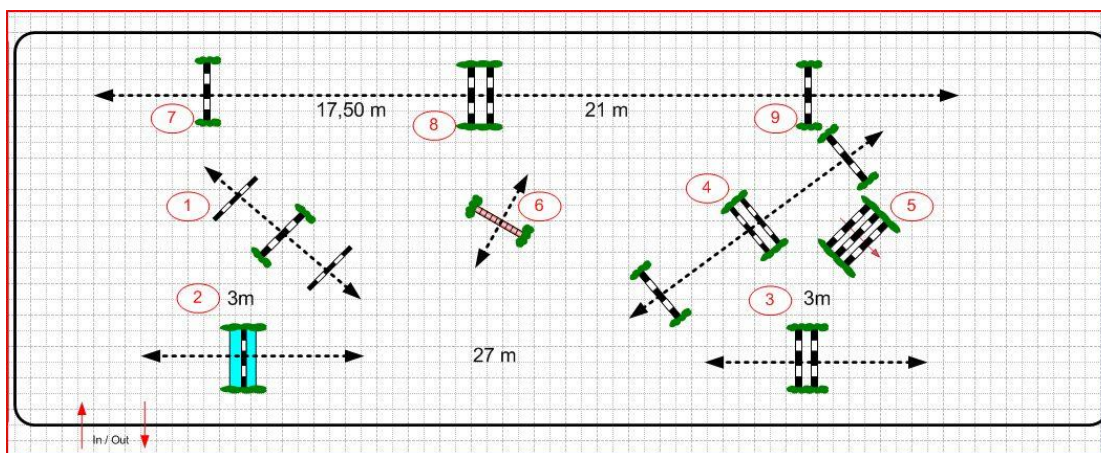


Rad u galopu:

- ❑ Najčešće treba jašiti sa sjedištem na tri točke, a sa šestogodišnjim se konjem može i duže vrijeme raditi sa sjedištem na dvije točke.
- ❑ Rad u galopu počinjemo u velikom krugu sa sjedištem na tri točke.
- ❑ Nastojimo da konj pomiče unutarnju stražnju nogu prema naprijed i prema vanjskoj prednjoj nozi, što će olakšati postizanje kontroliranog i opuštenog kretanja u radnom, srednjem, pojačanom i prikupljenom galopu.
- ❑ Na dugoj stazi ponekad možemo pojačati tempo u srednji galop, a usporiti navrijeme prije zavoja. Uz pomicanje unutarnje noge prije i tijekom jahanja uz ugao vraćamo ravnotežu u galopu.
- ❑ Šestogodišnji su konji spremni galopirati radnim, srednjim i prikupljenim galopom u malim krugovima (8 do 10 m) te izvoditi leteće promjene u galopu na velikom krugu ili nakon skretanja nalijevo i nadesno natrag.
- ❑ Kratkotrajni suprotni galop (tzv. kontragalop) u radnom ili prikupljenom galopu poboljšava stupanj opuštenosti i ravnotežu.

PRESKAKANJE PREPONA

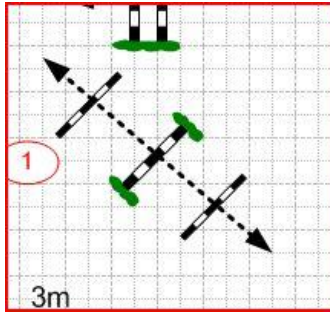
- ❑ Postavljanje prepona (vidi crtež) omogućuje preskakanje svake prepone pojedinačno, ali i međusobno povezanih prepona, s jedne ili druge strane.
- ❑ Na kraju treninga može se proći cijeli parkur.
- ❑ Zatreba li, redosljed se preskakanja prepona može mijenjati kako bi se postigla odgovarajuća težina parkura, u skladu sa stupnjem školovanosti konja i jahača.
- ❑ Vježbe trebaju razvijati osjećaj za procjenu udaljenosti između prepona, a gimnastičke vježbe poletnost, pokretljivost i snagu.
- ❑ Ne treba se predugo zadržavati na pojedinim dijelovima vježbe. Raznolik trening bolje razvija konja on pažljivije pristupa preponama i odgovara na jahačeve naredbe.
- ❑ Trening treba prekidati nizom kratkih stanki (intervalni trening), kako se mliječna kiselina u mišićima konja ne bi previše nakupila.
- ❑ Na kraju treninga konji moraju ostati dobro raspoloženi.



Slika 251. Primjer treninga šestogodišnjih konja

1. stupanj:

- ❑ Preskakanje prepone s predmotkom i doskočnom motkom u kasu.
- ❑ Vježba prelazi u preskakanje prepone u galopu, još uvijek s predmotkom i doskočnom motkom.
- ❑ Prije nego što prijedemo na izvođenje sljedećih vježbi, od prepone napravimo okser s predmotkom i preskočimo ga nekoliko puta.
- ❑ Pozornost treba obratiti na ravnotežu, ritam, put i brzinu tijekom nailaska na preponu. Od šestogodišnjeg konja možemo očekivati znatno veću srčanost i poletnost tijekom nailaska na preponu.



Slika 252. U kasu:
 predmotka = 2,20 – 2,50 m
 doskočna motka = 3,20 - 3,50 m

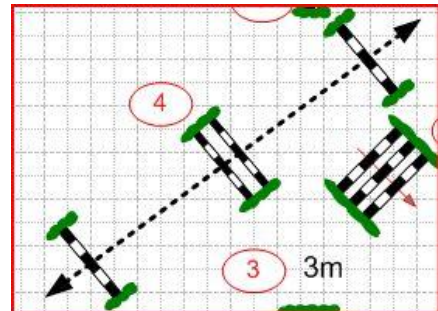
U galopu:
 predmotka = 2,50 – 3,00 m
 doskočna motka = 3,30 - 3,80 m

2. stupanj:

- Preskakanje trostruke kombinacije prepona.
- Trostruke kombinacije prepona zahtijevaju najviši stupanj uvježbanosti čimbenika uspješnog preskakanja prepona: ujednačenosti ritma – ravnoteže - brzine i izbora puta – izravnosti – poletnosti i srčanosti.
- Pri prvom pokušaju preskakanja trostruke kombinacije prepona treba skakati s one strane s koje je najlakše održati ravnotežu i potrebnu brzinu.
- Kombinaciju u početku treba postaviti nisko, zatim postupno povećavati visinu i širinu. Zlatno pravilo: Ako je prva prepona (ulaz) visoka, onda posljednja (izlaz) treba biti niska i obratno.
- Ako se pojave problemi, treba smanjiti visinu prepone, ponoviti skakanje i postupno vraćati početnu visinu. Povjerenje konja prema kombinaciji prepona vrlo je važno. Problemi koji se ne riješe kod kuće, postat će još veći problemi na turniru.

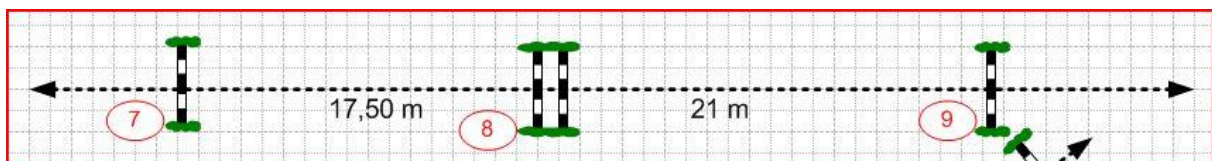
3. stupanj:

- Nastavak treninga preko tri prepone u nizu.
- Ujednačenost ritma – ravnoteža - brzina i izbor puta – izravnost – poletnost i srčanost i dalje su važni čimbenici uspjeha.
- Brzina tijekom nailaska na prvu preponu u nizu (ulazna brzina) treba biti takva da nema potrebe ubrzavati galop na liniji.



Slika 253. Prikaz vježbe 3. stupnja

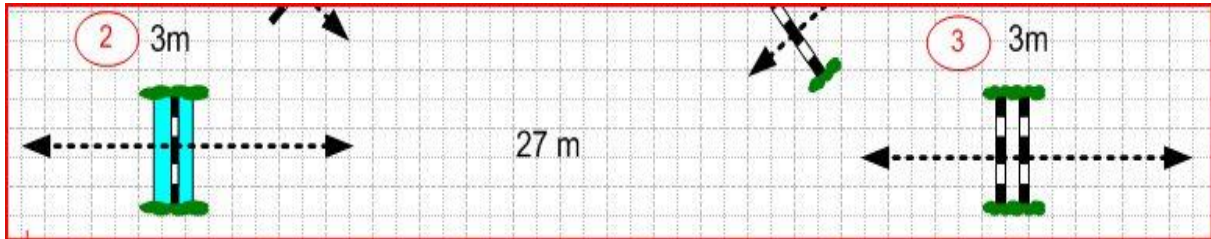
- Kao i u preskakanju kombinacije, prepone treba postupno povisiti.



Slika 254. Prikaz vježbe 3. stupnja

4. stupanj:

- ❑ Prije nego što odjašimo cijeli parkur, preporučuje se jednom ili nekoliko puta preskočiti mali vodeni rov (liverpul), posebice ako naslućujemo da će konj raditi probleme.



Slika 255. Prikaz vježbe 4. stupnja

5. stupanj - parkur:

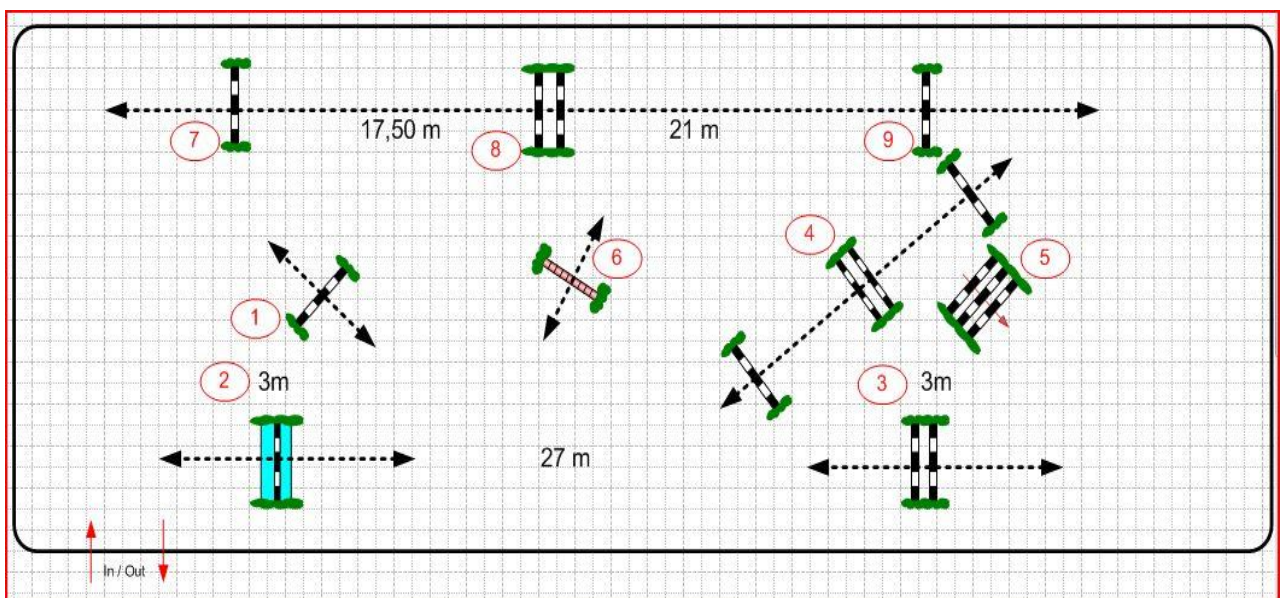
- ❑ Učenici mogu jahati različite parkure, ovisno o stupnju razvoja jahača i konja.

Parkur 1 (lakši):

- ❑ Start s duge staze: 1 – 6 – 3 – 2 – 5 – 9 – 8 – 7 – 4. (slika 256.)

Parkur 2 (teži):

- ❑ Start s duge staze: 1 – 3 – 4 – 2 – 5 – 9 – 8 – 7 – 3 – 2. (slika 256.)



Slika 256.

KONJ U DOBI OD SEDAM GODINA

Cilj je školovanja sedmogodišnjih konja nastupanje na utakmicama s visinom prepona 120 do 140 cm (prvenstvo za sedmogodišnjake, Youngster tour).

- utvrditi sljedeći stupanj na ljestvici školovanosti konja: prikupljenost;
- vježbati preskakanje uz otežavajuće razmake između prepona;
- vježbati svladavanje oštrog zavoja između povezanih prepona;
- vježbati preskakanje uskih prepona;

Primjer treninga konja starijih od šest godina

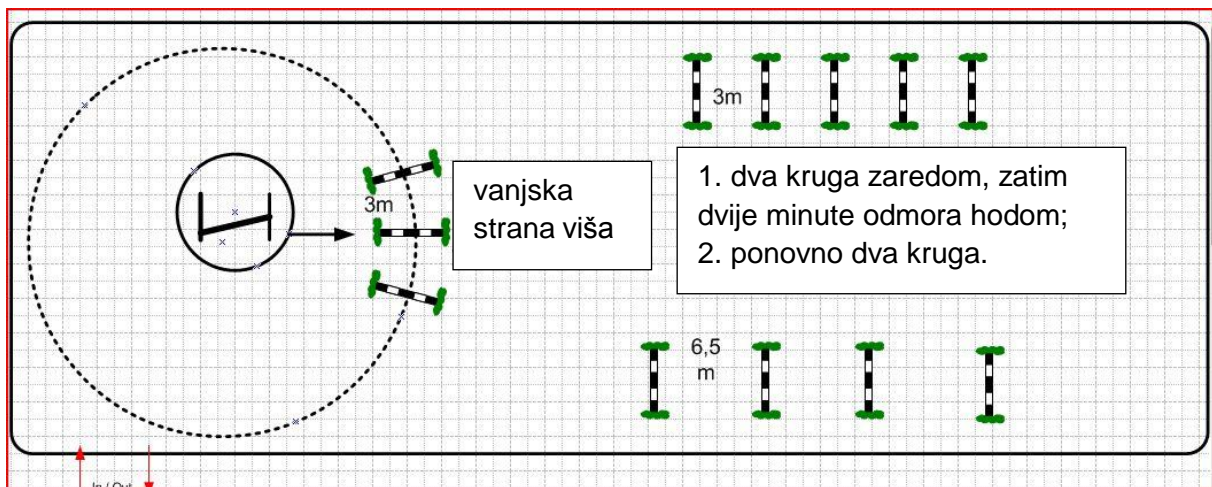
Svrha: Trening treba razvijati osnovne elemente obuke konja, povjerenje između konja i jahača te volju za rad. Istodobno, važno je razvijati: ritam – razina opuštenosti – oslonac, te zamah – stupanj izravnosti i stupanj prikupljenosti. Trening također treba razvijati poletnost, pokretljivost i snagu konja.

Cilj: Poboljšanje snage, izdržljivosti i pokretljivosti, potrebnih za elitna natjecanja.

Kratkoročni cilj: Uvježbavanje preskakanja velikog vodenog rova i povećanje snage skoka.

VJEŽBA 1: Jačanje mišićne snage

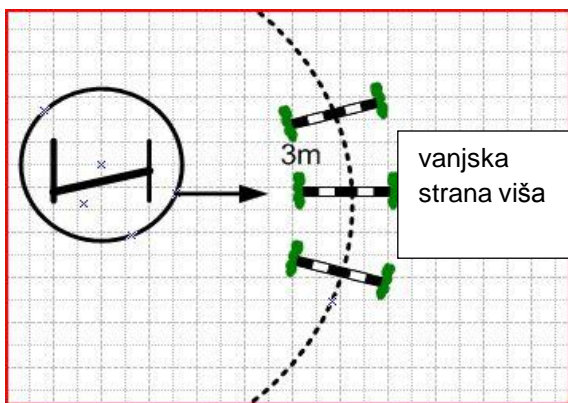
Važno: Trening treba prekidati nizom kratkih stanki (intervalni trening), kako se mliječna kiselina u mišićima konja ne bi previše nakupila. Cilj vježbe nije iscrpiti konje nego intervalnom metodom postići veću mišićnu masu.



Slika 257. Primjer treninga konja starijih od šest godina

1. stupanj:

- Preskakanje prepone na velikom krugu.
- Trening može početi u kasu s predmotkom i doskočnom motkom. Konj mora biti postavljen uzdužno i pratiti liniju kruga.
- Dovoljno je preponu preskočiti tri do četiri puta zaredom s obje strane.
- Vježba prelazi u preskakanje prepone u galopu nekoliko puta sa svake strane, još uvijek s predmotkom i doskočnom motkom.
- Pozornost treba obratiti na ujednačenost ritma i precizno kretanje na liniji kruga bez „ispadanja“ prema unutra ili van.

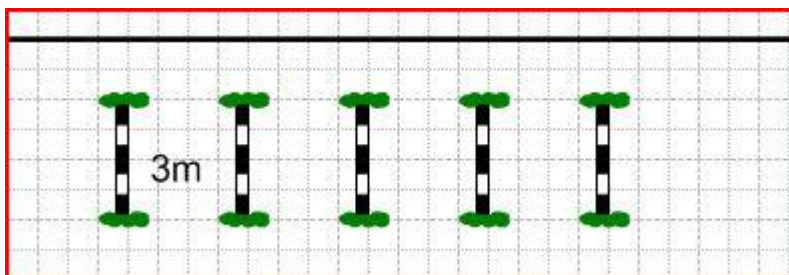


Slika 258. Prikaz vježbe 1. stupnja

(Vježba se može sastojati i od tri stacionate povišene s vanjske strane kruga.)

2. stupanj:

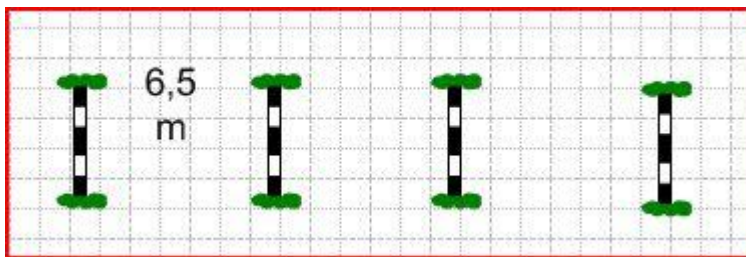
- Vježba na 2. stupnju sastoji se od pet prepona u nizu bez galopskoga skoka između prepona.
- U početku možemo svaku drugu preponu spustiti na tlo.
- Ujednačenost ritma – ravnoteža - brzina i izbor puta – izravnost – poletnost i srčanost i dalje su važni čimbenici uspjeha.
- Ne treba pretjerati s visinom prepona, posebice ako konj nema iskustva s takvom vježbom, jer je iscrpljuća, a snagu i vještinu treba graditi dugoročno.



Slika 259. Prikaz vježbe 2. stupnja

3. stupanj:

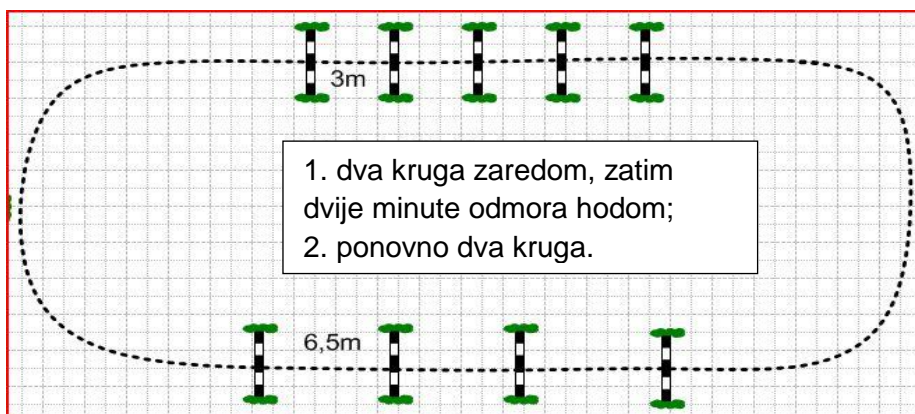
- Vježba na 3. stupnju sastoji se od četiri prepone u nizu s jednim galopskim skokom između prepona.
- Ujednačenost ritma – ravnoteža - brzina i izbor puta – izravnanost – poletnost i srčanost i dalje su važni čimbenici uspjeha.
- Vježbu treba početi s niskim preponama, pa ih povisiti, ovisno o mogućnostima i razini školovanosti konja, najviše do 120 cm.



Slika 260. Prikaz vježbe 3. stupnja

4. stupanj:

- Na kraju vježbe mogu se proći dva kruga zaredom, zatim konju dopustimo dvije minute odmora u srednjem hodu.
- Nakon dvije minute odmora možemo ponoviti dva kruga zaredom na drugu stranu.
- Koliko ćemo puta ponoviti ovu vježbu ovisi o kondiciji konja, ali i o njegovoj psihičkoj snazi.
- Ovom se vježbom ništa ne postiže preko noći. Mišićnu masu i psihičku snagu treba graditi dugoročno.



Slika 261. Prikaz vježbe 4. stupnja

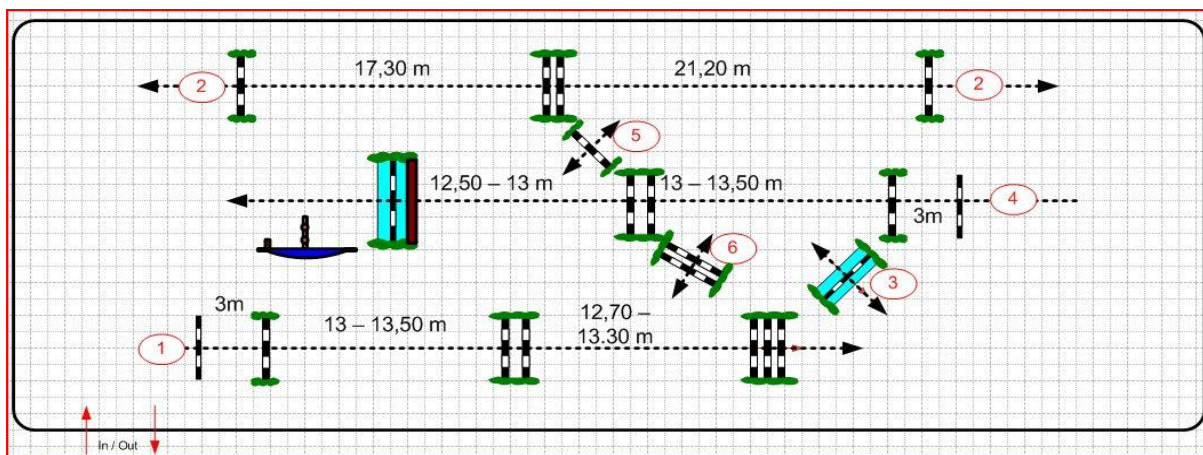
VJEŽBA 2

Svrha: Uvježbavanje preskakanja velikog vodenog rova tijekom zimskih treninga.

Cilj: Postići povjerenje konja prema velikom vodenom rovu te poboljšati tehniku skakanja preko rova mirnim tempom.

1. stupanj:

- Kao uvod u 4. stupanj, vježbe na ovom stupnju odlično pripremaju konja i jahača jer imaju slične vrste prepona i jednake razmake.



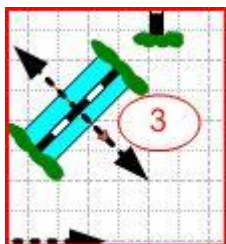
Slika 262. Primjer treninga konja starijih od šest godina

2. stupanj:

- Uvježbavanje jahanja na određenim razmacima između prepona.
- Prepone se mogu preskakati s obje strane.

3. stupanj:

- Prije nego što se prijeđe na 4. stupanj, nekoliko puta treba preskočiti preponu broj 3 (liverpul).

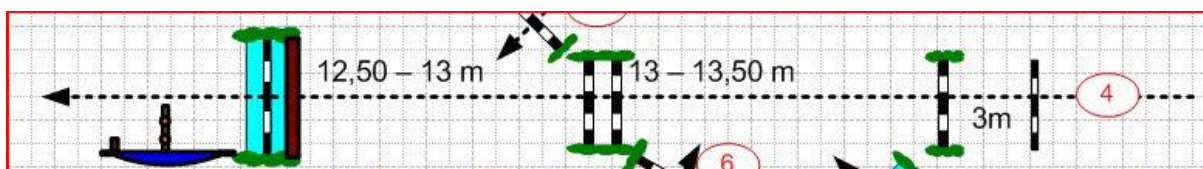


Slika 263. Prikaz vježbe 3. stupnja

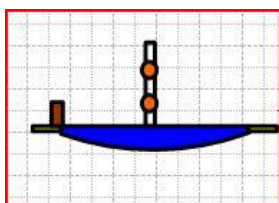
- Treba se uvjeriti da konj ima dovoljno povjerenja u liverpul prije nego što prijeđe na 4. stupanj.

4. stupanj:

- Prvi put prepone moraju biti veoma niske, a širina vodenog rova što manja.
- Prepone se mogu povisiti, a širina povećati tek kada konj stekne povjerenje u vježbu.
- Vodeni rov treba biti nadograđen jednom motkom ili dvije.
- Prednji dio rova može imati dijelove zida visoke do 50 cm.
- Vodeni rov ne treba povisiti više od 120 cm ni proširiti više od 300 cm.
- Važno je ne izgubiti povjerenje konja. Ako se to dogodi, sve prepone treba odmah ponovno sniziti i suziti.



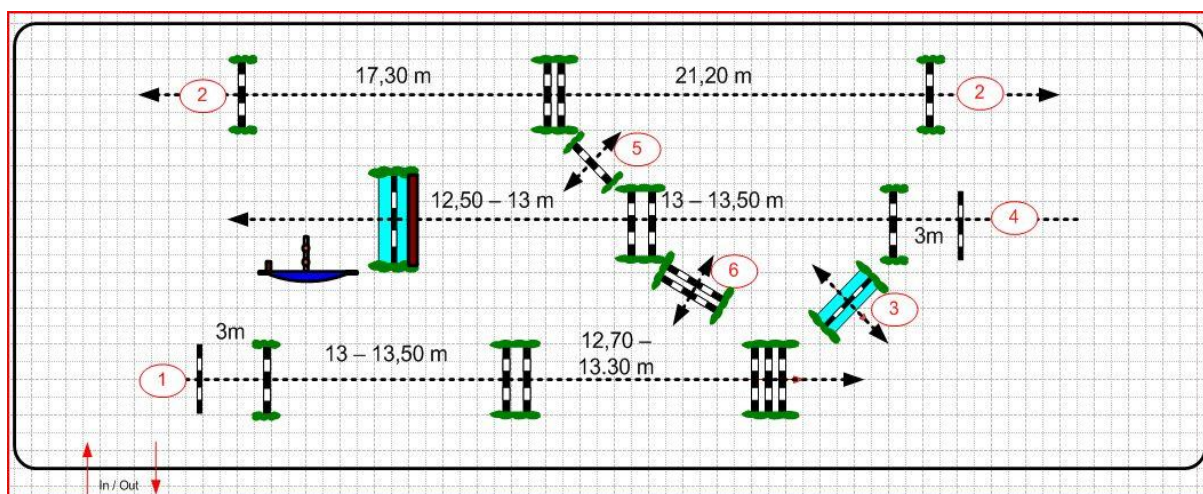
Slika 264. Prikaz vježbe 4. stupnja



Slika 265. Nadograđeni veliki vodeni rov (pogled sa strane)

5. stupanj - parkur:

- 1 – 6 – 2 – 3 – 5 – 4. (slika 266.)

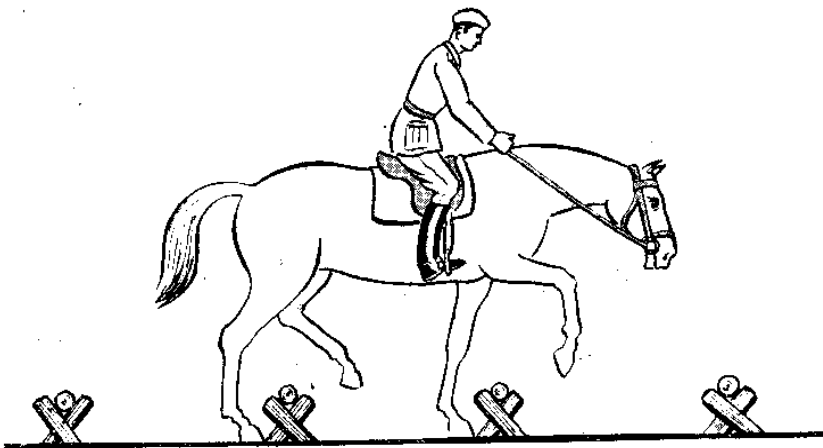


Slika 266.

12.13.5. Treninzi preponskog jahanja

Ključne točke praktične nastave preponskog jahanja

- Ponavljanje važnosti pravilnog stava jahača na konju.
- Vježbanje polusjedećeg stava - sjedište jahača blizu sedla, ali ne u sedlu.
- Stremeni kratki, ali tako da jahač može i sjediti.
- Gornji dio tijela malo nagnut prema naprijed, pri čemu su i ruke malo više prema naprijed nego što je uobičajeno.
- Glava podignuta, a pogled u smjeru kretanja.
- Ruke su slobodne i neovisne, ne odmaraju se na konju.
- Opuštena su ramena i ruke, kako bi praćenje pokreta konja bilo kvalitetno, ali se pritom ne smije izgubiti ravna linija od jahačeva lakta do usta konja.
- Remen stremena treba biti ravan (okomit prema tlu), a peta najniža točka tijela.
- Jahač mora zadržati ravnotežu u polusjedećem stavu u sva tri načina kretanja konja.
- Jahač mora znati upotrijebiti svoja pomagala u polusjedećem stavu.
- Treba objasniti faze skoka i razloge zbog kojih su konju važni ritam i ravnoteža.



Slika 267. U kasu preko kavaleta

12.13.6. Trening/nastava

Ovisno o potrebi i cilju školovanja jahača i konja, trening treba usmjeriti prema različitim vrstama vježbi:

- gimnastičke vježbe (linije);
- vježba zbrajanja galopskih skokova;
- vježbanje različitih razmaka uz pomoć motki na ravnoj stazi i u zavoju;
- vježbanje jahanja u parkuru s motkama (za naprednije učenike);
- vježbanje jahanja u parkuru s preponama;
- vježbanje atletskih sposobnosti konja.

Gimnastičke vježbe

Gimnastičke su vježbe osnova treniranja konja za preponska natjecanja.

Njihov je cilj:

- razvijati vještine jahača i konja
- usavršavati vještine jahača i konja
- ispravljati vještine jahača i konja

Cilj gimnastičkih vježbi za jahača:

- promatranje i procjenjivanje kvalitete stava jahača na konju;
- postupno privikavanje jahača na visine i širine prepona;
- razvijanje jahačevih atletskih sposobnosti, ravnoteže, osjećaja za ritam, sklada, savitljivosti i mogućnosti promjene iz jednog stava u drugi.

Cilj gimnastičkih vježbi za konja:

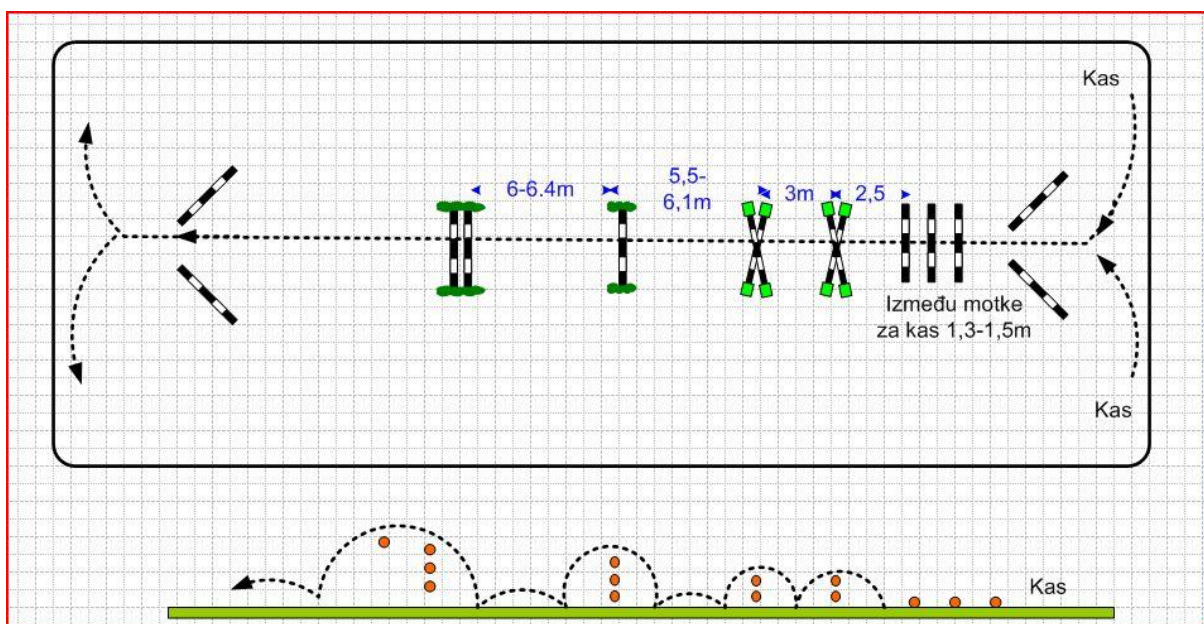
- razvijanje sposobnosti podizanja i zaobljenosti leđa (baskuliranja) u letu preko prepone;
- razvijanje atletskih sposobnosti konja;
- upoznavanje konja s različitim vrstama prepona;
- uvođenje u preskakanje kombinacija prepona;
- razvijanje psihičkih i fizičkih sposobnosti konja (prepuštenosti, pokretljivosti, sposobnosti koncentracije i automatskog rješavanja problema);

Postupno uvođenje sve težih gimnastičkih vježbi (linije)

Bez obzira na to jesu li jahačiiskusni ili neiskusni, skakanje preko prepona treba postupno uvoditi u vježbu.

- 1) Kas preko motki - prepona (pismo).
- 2) Kas preko motki - prepona (pismo) - prepona (pismo) (s tri metra razmaka).
- 3) Kas preko motki - prepona (pismo) - prepona (pismo) – stacionata (s jednim galopskim skokom između: razmak 5,5 - 6,1 m).
- 4) Kas preko motki - prepona (pismo) - prepona (pismo) – stacionata – okser (s jednim galopskim skokom između).

Gimnastičke se vježbe mogu primijeniti na razne načine, ali uvijek u skladu s razinom iskustva jahača i konja. Ako pretjeramo, posljedice mogu biti negativne.



Slika 268. Prikaz gimnastičke vježbe

Ponavljaj svaki razvojni korak, dok jahač i konj ne pokažu sposobnost i povjerenje prema zadatku. Nemoj nikada zahtijevati svladavanje svih elemenata vježbe odjednom.

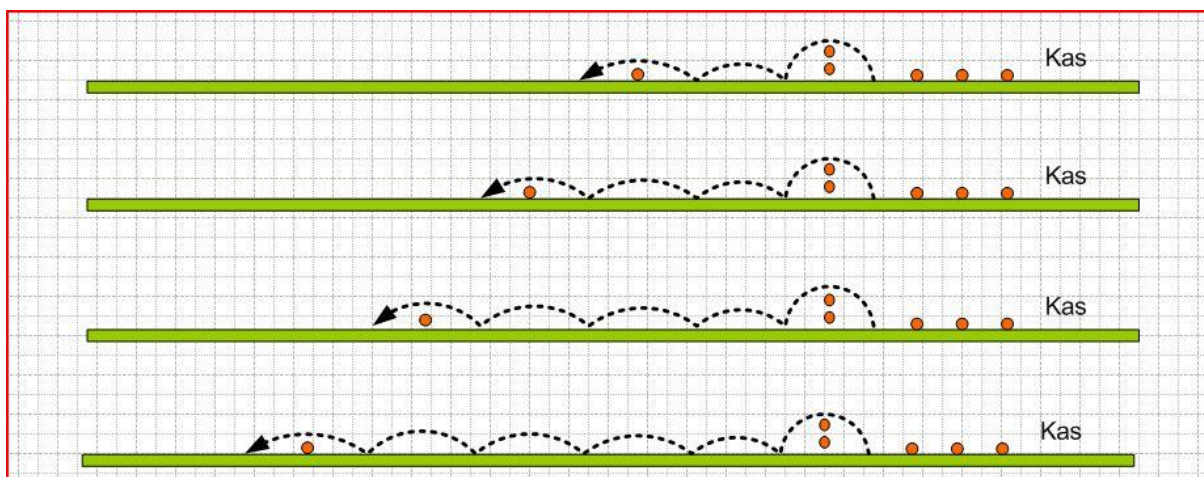
Vježba zbrajanja galopskih skokova

Cilj trenera/voditelja:

- uvježbati jahačev osjećaj za ravnotežu, ritam, brzinu i duljinu galopskoga skoka;
- upoznati jahača s važnošću zbrajanja galopskih skokova;
- upoznati jahača s odskočnim i doskočnim udaljenostima od prepone te duljinama galopskoga skoka;
- postići kod jahača veću kontrolu nad konjem;
- upoznati se s prirodnom duljinom galopskoga skoka određenoga konja.

Razmaci između motke i prepone:

- 1) 5,5 - 6,10 m
- 2) 9 – 10 m
- 3) 12 - 13,5 m
- 4) 15,5 – 17 m



Slika 269. Prikaz vježbe zbrajanje galopskih skokova

Dopusti učenicima da koracima odrede broj galopskih skokova između prepona, kako bi naučili samostalno pregledavati parkure na turnirima.

Razmaci između prepona na treningu

Razmaci između prepona navedeni u tablici vrijede u manježu većem od 30 x 70 m s uobičajenom podlogom i s visinom prepona do 110 cm. Ako su prepone više, razmak između prepona treba povećati onoliko centimetara koliko su prepone više od 110 cm.

Uobičajena je duljina koraka konja u kasu 1,20 do 140 m, za ponije visoke 142 do 148 cm duljina je koraka 1,10 m, a za ponije visoke 132 do 142 cm otprilike 0,90 do 1,00 m. Ako se upotrebljavaju povišene motke ili nogari (kavalete), razmak treba skratiti deset centimetara.

Razmak između predmotki kod preskakanja prepona u kasu je otprilike 2,50 m (za ponije visoke 142 – 148 cm oko 2,30 m, a za ponije visoke 132 – 142 cm oko 2,10 m).

Uobičajena je duljina galopskoga skoka 3,50 m (za ponije visoke 142 – 148 cm oko 3,20 m, a za ponije visoke 132 – 142 cm oko 2,50 – 2,70 m). Ako se upotrebljavaju motke u nizu za galopiranje između dvije povezane prepone, prva motka poslije prve prepone mora biti udaljena 3,50 m, a ostale između 3,00 i 3,25 m.

Tablica s razmacima između prepona (u metrima) za velike konje:

Vrsta prepone	1 galop	2 galopa	3 galopa	4 galopa	5 galopa	6 galopa	7 galopa
A-A	7,00	10,25	14,00	17,50	21,00	24,50	28,00
A-B	6,80	10,00	13,80	17,30	20,80	24,30	27,80
A-D	6,20	9,50	13,20	16,70	20,20	23,70	27,20
B-A	6,80	10,00	13,80	17,30	20,80	24,30	27,80
B-B	6,50	9,75	13,50	17,00	20,50	24,00	27,50
B-D	6,00	9,25	13,00	16,50	20,00	23,50	27,00
D-A	6,75	10,00	13,75	17,25	20,25	24,25	27,75
D-B	6,50	9,75	13,50	17,00	20,50	24,00	27,50
D-D	6,00	9,25	13,00	16,50	20,00	23,50	27,00

A = stacionata B = okser D = triplebar

Jahanje preko motki s različitim razmacima na ravnoj stazi i u zavoju

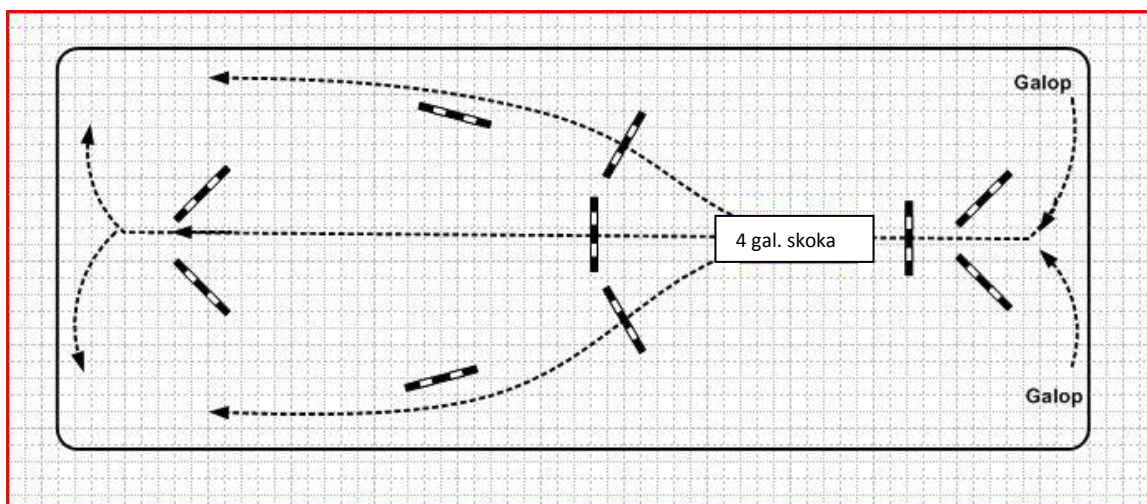
Cilj vježbe:

- razviti jahačevu sposobnost procjene duljine galopskoga skoka;
- poboljšati jahačevu preciznost u jahanju s razmacima bez umaranja konja;
- uvježbavanje promjene galopa preko motke.

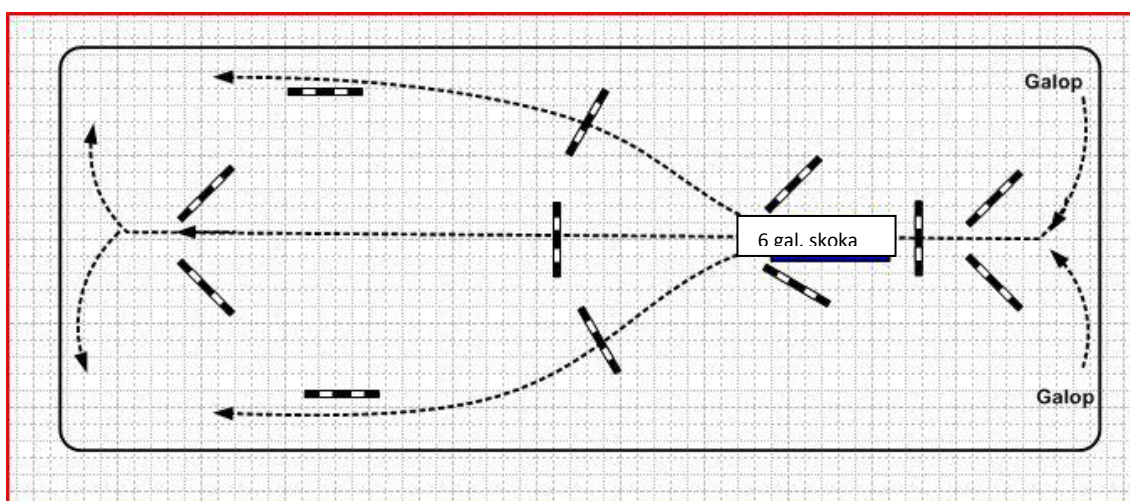
Ispravno jahanje u galopu preko motki veoma je važno jer se isti pristup primjenjuje i kad se motke zamijene preponama.

Važno:

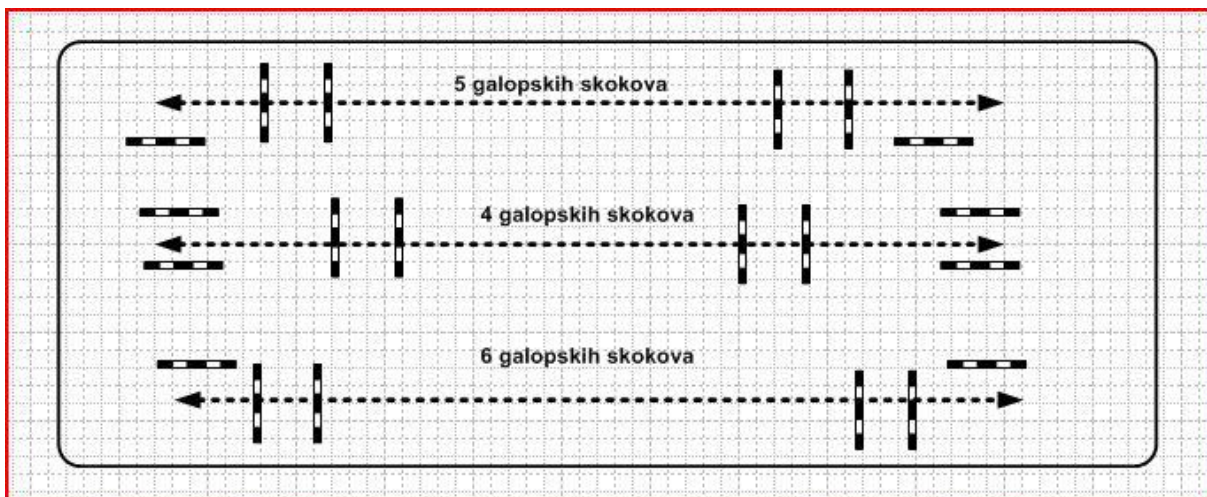
- ❑ Za svaku liniju motki, prema potrebi, treba odrediti ulaznu brzinu (određuje je razmak između motki i potreban broj galopskih skokova).
- ❑ Duljina galopskoga skoka treba biti jednaka prije – između – poslije motki.
- ❑ Svaki razmak treba odjašiti tako da ne treba skraćivati zadnje galopske skokove.



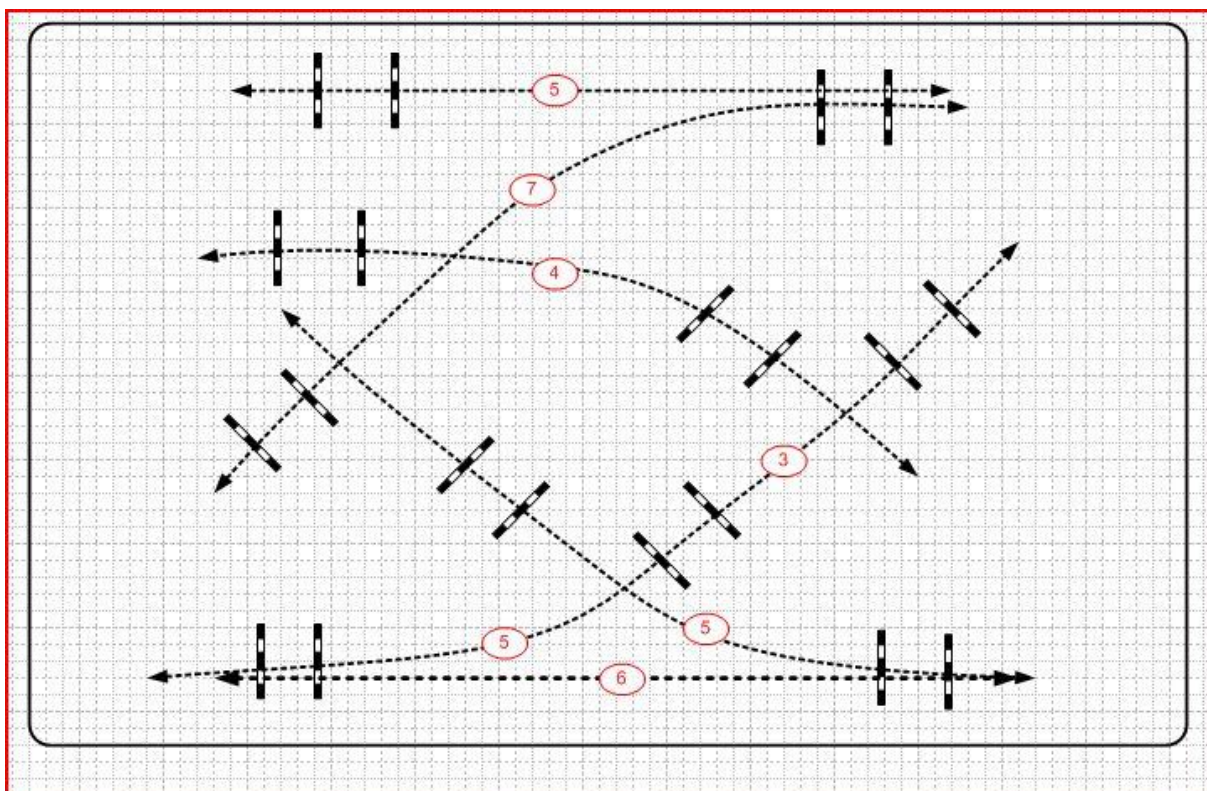
Slika 270. Primjer vježbe s četiri galopska skoka



Slika 271. Primjer vježbe sa šest galopskih skokova



Slika 272. Primjer vježbe sa 4-5-6 galopskih skokova

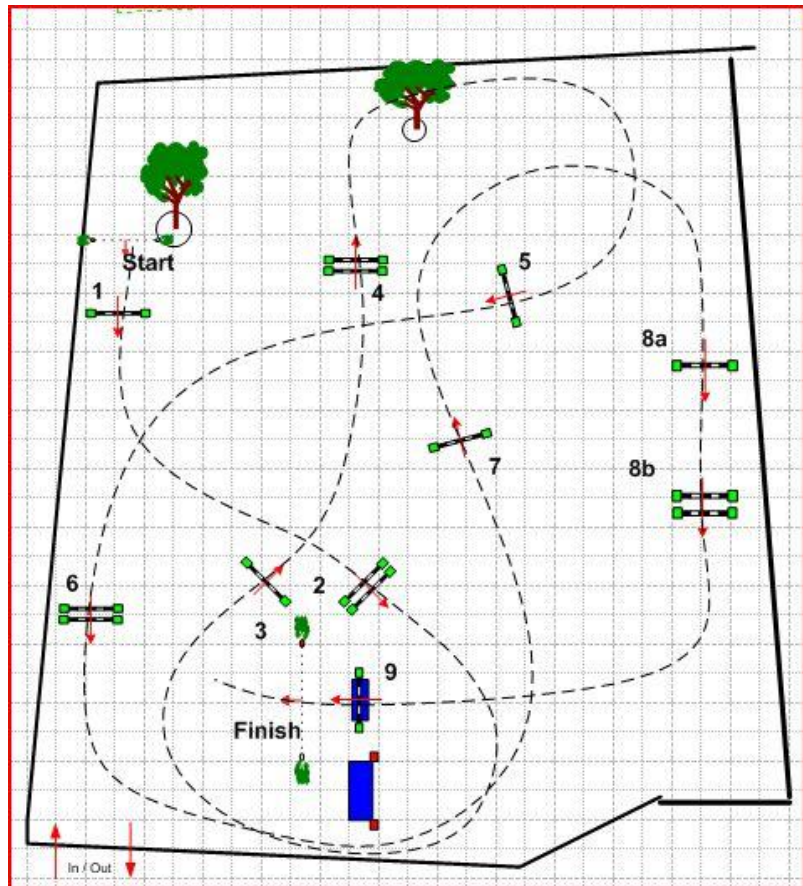


Slika 273. Primjer vježbe jahanja parkura s motkama (za naprednije učenike)

12.13.7. Priprema za turnir

Prije odlaska na prvi turnir, učenici i konji moraju uvijek uvježbati skakanje cijeloga parkura s preponama.

Slika 274. Primjer parkura u utakmici kategorije A:



Priprema jahača za turnir

Cilj pripreme:

- naučiti jahače čitati nacrt parkura;
- naučiti jahače kako pregledati parkur;
- upoznati jahače s osnovnim vrstama utakmica;
- upoznati jahače s pravilima baraža;
- naučiti jahače kako da reagiraju kada konj stane ispred prepone;
- poučiti jahače koje prepone možda treba pokazati konju na turniru;
- naučiti jahače prepoznati pravilnu brzinu u određenoj utakmici (dopušteno vrijeme);
- upoznati jahače s ponašanjem konja na turniru;
- upoznati jahače s opasnostima u zagrijavalištu i pravilima u njemu;

Savjeti za voditelja/trenera prije odlaska na turnir

- Za uspjeh na turniru nije nužno samo dobro trenirati konja kod kuće, nego su važne i pripreme za utovar i pripreme za turnir.
- Uvijek je bolje krenuti ranije prema mjestu održavanja turnira. Konjima, posebice mladima i neiskusnima, treba više vremena da se odmore od stresnog putovanja i dovoljno priviknu na novu okolinu.
- Prije puta treba dobro provjeriti u kakvom je stanju prikolica, (posebice ako je posuđena).
- Mladi su konji često uzbuđeni i napeti zbog svega što se događa oko njih (puno konja, razglas, reklame, gledatelji itd.) i ne ponašaju se jednako kao u domaćem okruženju. Na to treba upozoriti neiskusne natjecatelje i dopustiti vođenje konja samo s uzdom.
- Na turniru zbog napetosti konji ne mogu ni tri sekunde mirno stajati, što znatno otežava postavljanje čvaraka (štulni) na potkove. Postavljanje će biti lakše ako su navoји već obnovljeni kod kuće u staji, a rupe na potkovama ispunjene vatom.
- Nemojte voziti konje u prikolici sa štulnama na potkovama! Često takav prijevoz ima teške posljedice.

Savjeti za voditelja/trenera na turniru

- Provjerite uvjete održavanja utakmica i je li sve u redu s prijavama.
- Provjerite nacrt parkura zajedno s učenicima, prije nego što krenu pregledati parkur.
- Tijekom pregleda parkura provjerite je li svaki učenik dobro upamtio put osnovnog parkura i eventualnog baraža te broj prepona, vrstu prepona, broj i vrstu kombinacija i vrstu utakmice.
- Nije važno upamtiti samo redoslijed i vrstu prepona, dobro je znati napamet i boju prepona jer se brojevi ne vide uvijek posve jasno. Pamćenje boje prepona posebice je važno u baražu jer pomaže u bržem snalaženju, bržem tempu i kraćem putu.
- Upozorite jahače na pridržavanje pravila u zagrijavalištu jer se u protivnom može lako dogoditi nesreća. Jahači u zagrijavalištu stalno moraju pratiti što drugi jahači rade, posebice oni koji su počeli skakati, kako bi ih što manje ometali. Svaki jahač mora glasno najaviti svoje skakanje, primjerice: Pismo! Stacionata! Okser!, kako bi se ostali natjecatelji, pomagači, treneri i službeno osoblje na vrijeme maknuli s odskočne i doskočne strane prepone. Od svih zahtijevajte maksimalno izbjegavanje boravka ispred i iza prepone.
- Način zagrijavanja razlikuje se od konja do konja, ali je najčešća pogreška previše skokova i preskakanje previsokih prepona. Zagrijavanje treba prilagoditi potrebama

svakoga konja, ne treba ga umarati, nego ohrabrivati skakanjem preko ne previsokih prepona u zagrijavalištu.

- Važno je sačuvati dobro raspoloženje jahača i konja. Iskustva iz zagrijavališta moraju biti pozitivna. Što želiš postići zagrijavanjem? Ono što ne možeš kod kuće – ne možeš niti na turniru. Zagrijavanje nije natjecanje u snazi skoka.
- Najbolje je u zagrijavalištu skočiti otprilike deset do 14 puta, a s mladim konjima malo manje.
- Temperamentne je konje prije utakmice ponekad bolje jašiti u opuštenoj atmosferi, mirno i relaksirajuće, dok drugi konji znatno lakše podnose uvjete na turniru.
- Posebno lijeni konji trebaju kratko i intenzivno zagrijavanje uz puno promjena brzine kretanja, kako bi bili dovoljno budni i zainteresirani za skakanje.
- Treba imati plan zagrijavanja koji dobro poznaje i natjecatelj.
- Ponekad se zbog kaosa na zagrijavalištu utakmice dobivaju na zagrijavalištu!
- Na nekim je turnirima zagrijavalište veoma malo i dopušta se zagrijavanje samo određenog broja natjecatelja istodobno. Tada treba s konjem izvan zagrijavališta šetati dovoljno dugo prije ulaska u zagrijavalište, kako bi se mogao brzo zagrijati.
- Posebno je važno u hladnom dijelu godine konja duže zagrijavati, kako bi se izbjegle ozljede.

Uz pomoć tablice izračunaj vrijeme za početak zagrijavanja:

Duljina staze (u metrima)	Prosječno vrijeme jednog natjecatelja (u minutama)
300	1,5
400	2,0
600	2,5
800	3,0

13. KONJIČKI SPORT

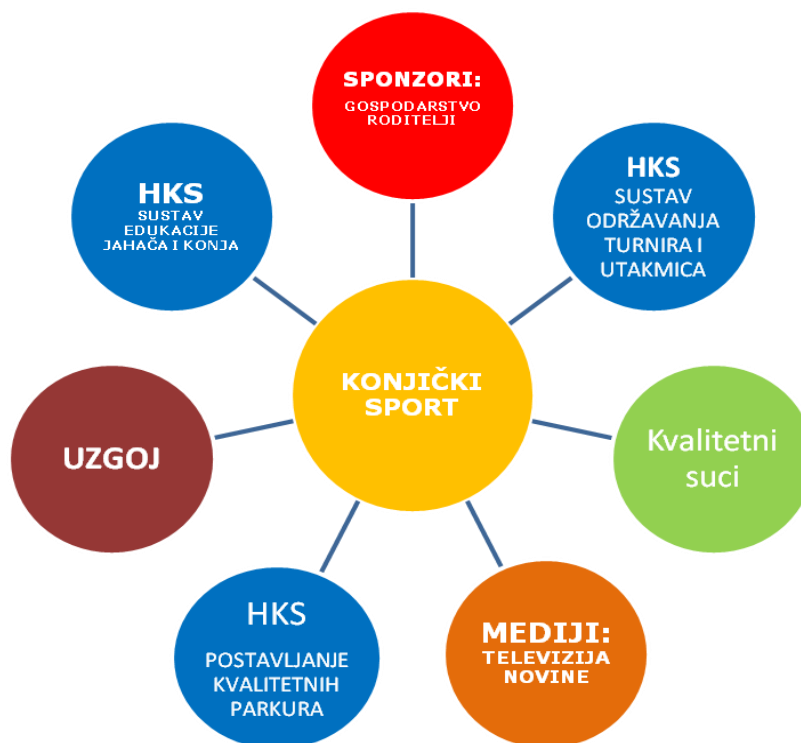
Kako možemo unaprijediti konjički sport

Konjički sport, promatrajući ga na turniru, čini se katkad tako jednostavan: kupiš dobrog konja, platiš dobrog trenera, potrošiš još mnogo novca na opremu i razne potrepštine (jer to nije jedan od jeftinijih sportova). Postupno spoznajemo da uspjeh u konjičkom sportu ne ovisi samo o našem trudu, nego je potreban cijeli tim - kvalitetan veterinar, odličan trener i roditelji koji uporno pomažu vlastitim novcem ili su spretni u pronalaženju sponzora.

Međutim, još je mnogo toga potrebno kako bi se jahači razvijali i zajedno s njima konjički sport. Hrvatski konjički savez (HKS) sa svojim Izvršnim odborom i nizom drugih odbora odgovoran je za širenje i razvijanje svih konjičkih disciplina. HKS ima snažnu ulogu u jačanju svih važnih čimbenika konjičkog sporta.

Važni čimbenici konjičkoga sporta:

- uzgoj
- sustav edukacije vozača, jahača i konja
- sustav organizacije turnira i utakmica
- postavljanje kvalitetnih parkura
- školovani suci
- mediji
- sponzori



Slika 275. Prikaz važnih čimbenika konjičkoga sporta

Uzgoj

Osnova je konjičkoga sporta uzgoj konja. Niti jedna država ne može uzastopce postizati velike uspjehe u konjičkom sportu bez dobrog vlastitog uzgoja konja. Potrebni su programi za unapređivanje uzgoja, koji se oslanjaju na edukaciju, informaciju, ali i suradnju između uzgajivača, trenera i sportaša.

Konji trebaju biti što više na otvorenom, a što manje u staji, ne samo zbog manjih troškova nego zbog njihova zdravlja – konji koji borave na otvorenom, imaju čvrste tetive i psihički su stabilni, primjerice, ne boje se vodenih prepreka i slično.

Veoma mali broj uzgajivača danas uspijeva ekonomski preživjeti samo od uzgoja. Većina su zaljubljeni entuzijasti koji više daju nego dobiju, zato je potrebno na sve moguće načine isticati i nagrađivati uzgajivače konja koji postižu sportske rezultate. Uzgajivače treba stimulirati novcem iz uzgojnih programa Ministarstva poljoprivrede i šumarstva.

Sustav edukacije jahača i konja

Kako bismo sačuvali zdravlje konja, ali i ugled konjičkoga sporta, moramo imati kvalitetan sustav edukacije trenera, jahača i konja. *Welfare of the horse and fairplay* (dobrobit konja i poštena igra) glavni je slogan FEI-a, naše krovne međunarodne federacije. Dobar sustav edukacije unapređuje razinu atraktivnosti konjičkoga sporta, tako privlači više gledatelja i otvara bolje mogućnosti u pronalaženju sponzora.

Edukacija mora biti jedinstvena u cijeloj Hrvatskoj; učenik, koji iz jednog kluba prelazi u drugi mora lako prepoznati zapovijedi, upute i savjete novih trenera. Metode podučavanja moraju biti prilagođene potrebama djece i mladeži, ali i stupnju njihove školovanosti.

Sustav održavanja turnira i utakmica

Dobar sustav održavanja turnira i utakmica posebice je važan jer poučava natjecatelje, a dobri natjecatelji privlače više gledatelja. Kvalitetni turniri vode konjički sport u bolju budućnost i motiviraju postavljajući parkura, suce, natjecatelje, trenere i sve ostale na kvalitetniji pristup preponskom sportu.

Uzbudljive i raznolike utakmice stvaraju napetost i zanimljive su gledateljima. No, pritom ne smijemo zaboraviti na to da je konj najplemenitija životinja svih vremena i da je konjički sport plemenit i elegantan, usko povezan s prirodom. Ne smijemo izgubiti kompas i izgubiti korijenje sporta – bliskost s prirodom, bez mučenja životinja. Što je viši standard društva, veći je i osjećaj za prava životinja.

U posljednje je vrijeme preponsko jahanje uzdrmano nizom raznih skandala, prvenstveno zbog bariranja i dopinga. Postoji opasnost da se preponski sport udalji od slogana *Welfare of the horse and fairplay* i izgubi status olimpijskoga sporta. Natjecatelji, veterinari, treneri, suci, postavljajući parkura, organizatori turnira i svi drugi moraju preuzeti odgovornost za to da konjički sport ne izgubi olimpijski status.

Postavljanje kvalitetnih parkura

Velik i važan doprinos preponskom jahanju daju postavljači parkura, koji su jedan od najvažnijih čimbenika uspjeha u preponskom sportu. Njihove zamisli usmjeravaju obrazovanje jahača i konja, tjeraju vlasnike da kupuju konje koji bolje odgovaraju novostima u postavljanju parkura i upotrebi lakših materijala. Kako bi uzgajivači ostali konkurentni na tržištu, prisiljeni su usmjeravati svoje rasplodne konje prema novim uvjetima postavljanja parkura.

Materijali za parkur u posljednjih su se 30 godina veoma promijenili. Parkuri su postali tehnički zahtjevniji pa se javila potreba za lakšim materijalima koji smanjuju mogućnost ozljede konja i jahača. Sedamdesetih su godina 20. stoljeća motke bile deblje i teže, upotrebljavalo se i deset motki za gradnju prepone, za razliku od današnjih najviše pet - šest. Držači za motke (tzv. šalice) bili su dublji i bilo je znatno teže srušiti motku. Tadašnji najbolji visoki i krupni konji mogli su jače nego danas „kvrnuti“ motku i ona se ne bi srušila. Znatno masivniji izgled prepona zahtijevao je hrabre i ne toliko pažljive konje.

Postavljači parkura svojim su radom, promijenivši parkur, promijenili i cilj uzgojnih udruga i uzgajivača. Nekada jedan od najuspješnijih konja, Meteor, veoma krupan i ne posebno plemenitog izgleda, u današnjim parkurima najvjerojatnije ne bi postigao jednak uspjeh kao što ga postiže rasplodni pastuh Baloubet du Rouet, pobjednik Olimpijskih igara, višestruki osvajač Svjetskoga kupa i brojnih Grand Prix utakmica, konj atletske građe i plemenitog izgleda, brzih reakcija i visokog stupnja pažljivosti.

Kvalitetan postavljač parkura može postati samo dugogodišnji uspješni natjecatelj, uz mnogo asistiranja u postavljanju parkura i sudjelovanja na seminarima za postavljače parkura.

Školovani suci

Suci su, kao i postavljači parkura, veleposlanci konjičkih disciplina - zajedno s voditeljima odbora za razne discipline, udrugama natjecatelja, udrugama uzgajivača i trenerima vode konjički sport prema boljoj budućnosti.

Suci moraju proizlaziti iz dugogodišnjih aktivnih natjecatelja. Njihovo se znanje mora temeljiti duboko u korijenima konjarstva.

Mediji

Mediji bude interes za sport, a kvalitetan sport privlači medije. Velika medijska pozornost, pak, privlači sponzore koji omogućuju kvalitetne priredbe/natjecanja te kvalitetne pripreme sportaša.

Tijekom organizacije turnira klubovi često zaborave uspostaviti kontakt s medijima. Evo nekoliko savjeta :

- Izaberite osobu za odnose s javnošću (public relation).
- Osoba mora dobro poznavati sport i željeti promovirati natjecatelje i klub.
- Rad osobe odgovorne za odnose s javnošću počinje prije turnira. Ona obavještava medije o događajima koji se pripremaju. Tijekom i poslije turnira neprestano je dostupna medijima i pruža im informacije o rezultatima utakmica. Također je važno da osoba uspostavi kontakt između plasiranih natjecatelja i predstavnika medija.
- Osoba za odnose s javnošću mora imati dobru sposobnost komunikacije, i znati većinu informacija koje mediji traže.

Sponzori

Mnogi natjecatelji sanjaju o novčanoj pomoći sponzora. Međutim, broj mogućih sponzora uvijek je manji nego broj natjecatelja kojima su potrebni. Kako bismo imali više uspjeha u pronalaženju sponzora, moramo znati što motivira poduzeća na sponzorstvo.

Samoanaliza: Prvi je korak u potrazi za sponzorom analiza vlastite situacije: koji su projekti važni i za što nam je novac potreban. Osnovno je pravilo da se sponzorstvo traži za projekte koji se ne mogu financirati na drugačiji način. Većina poduzeća nije zainteresirana za sponzoriranje pogonskih troškova, nego za projekte poput odlaska na Europsko ili Svjetsko prvenstvo ili na Olimpijske igre.

Razlozi za sponzorstvo:

- reklama

Ekspoziranje tvrtke ili proizvoda najčešći je razlog za sponzorstvo. Poduzeća žele biti viđena, a uspješni se sportaši često pojavljuju u medijima (na televiziji, radiju i u novinama), noseći na sebi logo ili ime tvrtke.

- poticanje pozitivnih vrijednosti

Tvrtke koje žele biti povezane s visokim pozitivnim vrijednostima društva, manje ulažu u sportove koji imaju nasilnički naboj, a više u projekte koji potiču očuvanje prirode i dobromeđuljudske odnose.

- nove tvrtke

Nedavno osnovane tvrtke žele publicitet preko sponzoriranja poznatih sportaša.

LITERATURA:

1. **A.Crossley, Dressage**, Swan Hill Press, Shrewsbury, 1992
2. A. Ivanković, Konjogojstvo (2004), Hrvatsko agronomsko društvo, Zagreb (Sveučilišni udžbenik)
3. **A. Knopfhart, Dressur von A – S**, Muller Ruschlikon Verlags, Germ.,1997.
4. **A.Podhajsky, Spanische Hofreitschule Wien**, O.J.Wien 1942
5. **Arno Gego (2006) Course Design**
6. **C.M.Hanke, Das große Buch Des Quadrille Reitens**, Verlag Sankt Georg, Dusseldorf 1980.
7. **Deutschen Reiterlichen Vereinigung (2000). Richtlinien fur Reiten und Fahren Band 1 und 2.**
8. **FEI - Rules for dressage events**, Anforderung und Kriterien im deutschen Turniersport gem. LPO, Aufgabenheft
9. **J.A.Allen, Illustrated Encyclopedia of Dressage**, Martin Diggle, G.B.2005.
10. **J.A.Ballou, 101 Dressage exercises for horse & rider by Lisa Wilcox**, Storey Publishing, North Adams, MASS. 2005.
11. **J.Kidd, Dressage essentials**, D&C book, Devon 1998.
12. **J.Winnett, Dressage as Art in Competition**, The Lyons Press, G.B. 2002.
13. **K.F.Hempfling, Mit Pferden Tanzen**, Franckh-Kosmos, Stuttgart, 1993.
14. **L.Fry, Discovering Dressage**, Ward Lock book, London 1995.
15. **M.Mortimer, The Riding Instructor handbook**, D&C Book, Devon 1998.
16. **M.Mortimer, The Riding Instructor handbook**, D&C Book, Devon 1998.
17. **N.Oliveira, Classical principles of the art of training horses**, H&R, G.B.1983.
18. **N.Oliveira, Reflection on Equestrian Art**, J.A.Allen, London 1976.
19. **Oulehla-Mazakarini-Brabec dlpra, Die Spanische Reitschule zu Wien**, Orac,Wien 1986.
20. **P.Hillsdon, Pathfinder Dressage**, J.A.Allen, London 2000.
21. **P.Karl, Hohe Schule mit der Doppellonge**, BLV, Munchen 1989.
22. **R.Davison, Dressage – priority points**, Regency House Publishing Ltd., London 1995.
23. **R. Hinrichs, Pferde – Tanzer an leichter Hand**, Edition Keno, Wedemark 1994.
24. **Sylve Söderstrand, Lars Bilock, Lotta Björe, Erik Berggren, Linda Kjellberg, Mari Zetterqvist (2001). Hopplära.**
25. **T.Gardiner, Advanced training for the dressage horse**, London 1995.
26. **T.Gardiner, Training the dressage horse**, Ward Lock Book, London 1997.
27. **Ulla Ståhlberg (1996). Att lära barn rida.**
28. **W.M. Niggli, Dressage – A guideline for riders and judges**, J.A.Allen, London 2003.
29. **W.Helmberger, The Spanish Riding School in Vienna**, Editorial Escudo de Oro, S.A., 1999.
30. **W. Storl, Muzik zum Reiten**, Verelag Paul Parey, Hamburg 2000

SADRŽAJ

1. Sustav obrazovanja voditelja i trenera jahanja u Hrvatskoj - str. 5

2. Dobrobit konja - str. 6

3. Prva pomoć - str. 7

- Načini prve pomoći - str.7
- Besvjesno stanje - str. 8
- Prestanak disanja i rada srca - str. 10
- Jako krvarenje - str. 10
- Šok - str.11
- Ozljede kralježnice - str. 12
- Ozljede glave - str. 12
- Ozljede prsnoga koša - str. 13
- Ozljede trbuha - str. 13
- Otvorene rane - str. 14
- Procjene ostalih ozljeda - str.14
- Ispravno pozivanje pomoći - str.15

4. Oprema konja - str. 16

- Uzdanje i sedlanje - str. 16
- Dijelovi uzde - str. 17
- Žvale - str. 19
- Sedlo - str. 20
- Pomoćni remeni - str. 22

5. Sigurnost u staji - str. 24

- Sigurnost osoba i konja - str. 24
- Čišćenje boksa - str. 25
- Pravilno privezivanje konja - str. 26
- Skidanje pokrivača s konja - str. 26

6. Vođenje konja na ruku - str. 27

- Pravila za izložbe i veterinarske kontrole - str 27
- Postavljanje konja za smotru - str. 28
- Vođenje konja na pašnjak - str. 28

7. Pravila ponašanja na terenu i u cestovnom prometu - str. 29

- Osnovne pripreme prije odlaska na teren - str. 29
- Ispravno ponašanje na terenu - str 29
- Stav jahača pri kretanju uzbrdo i nizbrdo - str. 30
- Jahanje u velikim skupinama - str. 30
- Ispravno ponašanje u cestovnom prometu - str. 31

8. Pravila ponašanja u manježu i dvorani - str. 33

- Pravila ponašanja u dvorani - str. 33
- Jahanje u skupini - str. 34
- Quadrille i pas de deux - str. 36

9. Teorija jahanja i praktično jahanje - str. 37

Vođenje konja - str. 37
Uzjahivanje i sjahivanje - str. 38
Namještanje stremena i kolana - str. 39
Jahačeva prirodna pomagala - str. 40
Težina i sjedište - str. 41
Listovi - str. 46
Ruke - str. 46
Glasovna pomagala - str. 50
Djelovanje jahača - str. 50
Polustoj - str. 50
Postavljenost i savijenost konja - str. 51
Načini kretanja konja - str. 52
Hod - str. 52
Kas - str. 54
Galop - str. 55
Posebne vrste kretanja konja - str. 57
Ljestvica školovanja konja - str. 58
Protočnost - str. 58
Ritam - str. 59
Opuštenost - str. 59
Oslonac - str. 60
Zamah / impuls - str. 60
Izravnanošć - str. 60
Prikupljenošć - str. 61
Lonžiranje - str. 62

10. Dresurno jahanje - str. 85

Ciljevi dresurnog jahanja - str. 85
Dresurni jahač - str. 86
Stav jahača - str. 87
Jahalište - str. 89
Osnovne linije dresurnog parkura - str. 91
Figure u jahalištu - str. 91
Ravne linije i zavoji - str. 92
Uglovi - str. 92
Krugovi i polukrugovi - str. 94
Ravne linije, dijagonale - str. 96
Serpentine i krivulje - str. 97
Pružanje (davanje) ruku - str. 98
Ispušćanje vođica - str. 98
Pokreti s konjem u jahalištu - str. 99
Polustoj (Poluparada) - str. 99
Prijelazi - str. 100
Stojeći stav - str. 103
Odstupanje - str. 104
Okret na prednjem dijelu trupa - str. 105
Okret na stražnjem dijelu trupa - str. 106
Boćna kretanja - str. 108
Jednostavna promjena galopa - str. 120
Kontragalop - str. 123
Leteća promjena galopa - str. 126
Pirueta i polupirueta - str. 129
Passage - str. 132
Piaffe - str. 133

11. Metodika treninga - str. 135

Ućenje jahanja nekad i sad - str. 135
Podučavanje mladeži - str. 136
Uloga voditelja / trenera - str. 143

Rad u malim skupinama - str. 144
Komunikacijske sposobnosti - str.146
Stil voditelja škole jahanja - str. 147
Percepcija dobrog i lošeg voditelja - str. 148
Planiranje nastave treninga - str. 149
Podučavanje u školi jahanja - str. 154
Treninzi - str. 154
Sadržaj programa - str. 155
Poduka početnika - str. 156
Poduka iskusnijih jahača - str. 162

12. Prepone - str. 164

Veličine prepona - str. 164
Nacrt parkura - str. 167
Mjerenje širine prepone - str. 167
Mjerenje visine prepone - str. 168
Mjerenje razmaka između prepona - str. 169
Mjerenje duljine puta (itinerara) - str. 171
Vrste prepona - str. 173
Visinske prepone - str. 173
Visinsko-širinske prepone - str. 174
Širinske prepone - str. 179
Kombinirane prepone - str. 183
Utjecaj materijala, svjetla i podloge - str. 188
Kako konji vide preponu - str. 188
Utjecaj izgleda prepone na njenu težinu - str. 191
Utjecaj svjetla - str. 193
Trava, kraljica podloge - str. 193
Utakmica - str. 194
Vrste utakmica - str.194
Parkur - str. 207
Parkur mora odgovarati kategoriji utakmice - str. 207
Smjernice u postavljanju parkura - str. 208
Razmaci (distance) - str. 215
Odskok i doskok - str. 215
Odskok i doskok kod različitih vrsta prepona - str. 216
Razmaci između različitih vrsta prepona - str. 217
Razmaci između povezanih prepona - str. 217
Veličina prepona - str. 219
Utjecaj ostalih čimbenika na razmake između prepona - str.220
Određivanje razmaka između prepona - str. 222
Tablice razmaka u kombinacijama - str. 223
Treniranje konja za preponsko natjecanje - str. 223
Najvažniji čimbenici za uspješno preskakanje prepona - str. 224
Skok preko prepone - str. 224
Ljestvica školovanja konja za preponsko jahanje - str. 227
Plan treniranja konja starih 3 do 7 godina - str. 227
Treninzi preponskog jahanja - str. 247
Trening/nastava - str. 248
Pripreme za turnir - str. 254

13. Konjički sport - str. 257

14. Literatura – str. 261

Izvodi iz recenzija

Profesorica Mirjana Baban ističe;

„ Radna knjiga je izuzetno stručno napisana, a opet prilagođena svim čitaocima, od početnika koji se polako uvode u svijet konja, vrlo pedagoškog pristupa polaznicima škole jahanja do izvođenja ozbiljnih dresurnih radnji i skakanja zahtijevnih parkura. Knjiga je prihvatljiva i za amatere, profesionalne jahače i njihove trenere. Veliki dio knjige mogu koristiti i studenti Poljoprivrednog fakulteta gdje ću im kao literaturu za spremanje ispita iz predmeta Konjogojstvo svakako i preporučiti. Čestitam autorima i preporučujem Radnu knjigu svakako za objavljivanje“.

Recenzent:

Prof. dr.sc. Mirjana Baban

Profesorica Nevenka Breslauer u svojoj recenziji navodi;

Radna knjiga za školovanje voditelja i trenera jahanja" urednika Eduarda Petrovića, dipl. trenera i Milana Kolmana, prof. osiguravaju potrebne, kvalitetne i nadasve aktualne informacije za planiranje programiranje i provođenje treninga i natjecanja u konjičkom sportu u svim dobnim kategorijama od djece do odraslih, isto tako načini treniranja konja različitih starosti, što je iznimno važno. Prikazani su načini organiziranja i provođenja turnira, utakmica na različitim podlogama i u različitim varijantama.

Recenzent:

Dr. Sc. Nevenka Breslauer