

Obsah

S lehkostí k cíli	5
Kniha pro všechny jezdce ve volném čase	7
Moje cesta	9



Ježdění ve volném čase dnes a jak to bylo dříve	12
---	----

Pohled do minulosti	15
Osvědčený výcvikový systém	16
Rozdělený výcvikový systém	16
Co říká Jezdecká nauka Německé federace (FN)	18
Jaký význam má u FN výchova koně	18
Výrazný nárůst jezdců ve volném čase	19
Nové trendy	21
„Přirozený westernový horsemanship“	24
Dnešní jezdci	25
Základní výcvik jezdců a koní ve volném čase	26



Správný přístup vede k harmonii	28
------------------------------------	----

Hlavní motivy jezdců	30
Vhodné chování ke koni – snadno a lehce	32
Přednost má bezpečnost	34
Takto se chová na zemi	38



S dobrou jezdeckou technikou to jde lépe	42
--	----

Chybná držení těla a jejich náprava	44
Nevědomé jednání	45
Dorozumění citem	46
Rovnováha a funkční držení těla	48
Působení holení	50
Působení otěží a držení otěží	54
Působení sedem a váhou	56
Povely nebo akustické signály	63
Působení v taktu – rozpoznání fází vznosu	63
Ježdění ve stopě	65
Od jednoduchého signálu k diferencovanému dávání pomůcek	65
Ovládání strachu	68
Princip lehkosti	69
Výstroj	71



Cviky na ruce	74
---------------	----

Dorozumění prací ze země	76
<i>Cvik 1</i> Ustupování zádí na ruce	77
<i>Cvik 2</i> Ustupování předkem na ruce	80
<i>Cvik 3</i> Test: Osmička kolem barelů	82
<i>Cvik 4</i> Tlak a povolení ve stoje	83
<i>Cvik 5</i> Vodění na ruce	84
<i>Cvik 6</i> Lonžování bez vyvázání	88

<i>Cvik 7</i> Překusování a ohýbání na ruce	93
<i>Cvik 8</i> Překračování na ruce	95



Cviky v sedle **96**

<i>Cvik 1</i> Klidný postoj při nasedání a při cvičích v sedle	98
<i>Cvik 2</i> Poddajnost vůči otěži, natažení, poddajnost na holeň	99
<i>Cvik 3</i> Kůň na otěži, princip kytice	102
<i>Cvik 4</i> Krok-zastavit – couvání podle principu držení kytice a s aktivními impulzy holení	107
<i>Cvik 5</i> Obrat okolo předku a okolo zádě	110
<i>Cvik 6</i> Krok, klus a cval na kruhu na volné otěži	114
<i>Cvik 7</i> Nacválání z klusu a z kroku na kruhu, lehký sed, vysezení	118
<i>Cvik 8</i> Natažení na povolené otěži v kroku a v klusu	122
<i>Cvik 9</i> Klus s lehkým přilnutím a s prodloužením klusu, cval na povolené otěži	124
<i>Cvik 10</i> Obraty v kroku na ohraničujících pomůckách vnější otěži a holení	125
<i>Cvik 11</i> Ustupování na holeň	126
<i>Cvik 12</i> Obdélník zvětšit a zmenšit	129
<i>Cvik 13</i> Ježdění v sestavení a v sestavení směrem ven	132

<i>Cvik 14</i> Dovnitř plec	134
<i>Cvik 15</i> Couvání	136
<i>Cvik 16</i> Přejechy mezi krokem, klusem a krokem	140
<i>Cvik 17</i> Nacválání z kroku a ze stoje	146
<i>Cvik 18</i> Práce s břevny	150
<i>Cvik 19</i> Zastavení ze cvalu – stop	152
<i>Cvik 20</i> Odstrašující překážky pod kontrolou	157
<i>Cvik 21</i> Malé kruhy jako pomoc proti spěchání a poskakování	162
<i>Cvik 22</i> Přes překážky na zemi rovně a ovladatelně	164
<i>Cvik 23</i> Couvání na svahu	166
<i>Cvik 24</i> Svlékání	168
Sen o harmonickém soužití	170
Tréninkový plán	172

