

Asorozattal réginyagjaink emlékétkívánjuk a polnia általános lovas kultúra részét képező archív irások felelevenítésével, illetve a klasszikus lovaglás művészetéről alkotott egykori elmékedéseket, feledésbemerült, de örökvényű gondolatokat szeretnénk megismertetni a mailovasokkal. Folytatjuk az előző számban elkezdett tanulmányt, melyben Monspart Gábor lovagló tanár alapkiképzéssel kapcsolatos gondolatait mutatjuk be. Bázár György

AZ ALAPKIKÉPZÉS MENETE 2. RÉSZ

III. TÁMASZKODÁS

A támaszkodás meghatározása: állandó, rugalmas összeköttetés a lovas keze és a ló szája között. Ezt eleinte a ló csak felkínálja és csak később szilárdul meg, vagyis állandósul.

A természetes támaszkodás esetében gyakran a ló szája mélyebben tartott, mint a ló csípőcsontján áthaladó képzelt vízszintes, a jó alkatú lónál sokszor egy magasságban van, s csak ritkán látható afölött.

A támaszkodás akkor helyes, ha a ló önként mindkét száron egyformán támaszkodik és mindkét oldalon egyformán engedelmes a combsegítségekre, és úgy a ló, mint a lovas tökéletesen elengedett. Ez kezdődik akkor, amikor a lovas mindkét ülőcsontján puhán és kényelmesen tud ülni. Folytatódik, amikor a ló a combnak enged, amikor a lovas mindkét vádlíjával érzi a ló testmelegét és az előrehajtó combsegítségre a ló készségesen előremegy. És befejeződik, amikor a megállított kézre (kitartó szársegítségre) a ló tarkóizmát elengedve – úgy a nyakizmok, mint a tarkóizmok lazítása után – mindkét oldalon egyformán és könnyedén támaszkodik. Ez azonban csak akkor várható, ha a nyakát a ló nem az erőszak hatására hajlítja – hanem a támaszkodást önként keresi. Ez akkor következik be, ha a ló nyaka „hosszú” (a lovas bármikor képes a ló nyakának kinyújtására) és a ló nyakának kinyújtásával (lefele) keresi a zablát!

A támaszkodás természetes tartásban, teljes elengedtségben történő mozgásban (lengő hátizmok mutatják azt, hogy a hátizmok is részt vesznek a mozgásfolyamatban) jön csak létre főleg a lovas helyes zárt ülésének és zártan és puhán a ló törzséhez tapadó csizmák hatásának eredményére. A kezek csak támogatják az ülést és combok munkáját, az esetleges ellenállást puhán megakadályozzák, de sohasem kényszerítik a tartás létrehozását.

A támaszkodás elérése a lovassportban a siker záloga. Hosszú és türelmes munka eredményére jön csak létre, ezért úgy a lovas, mint az edző részéről türelmet igényel (és persze kitartást). A ló BIZALMÁNAK elérése nélkül ez nem megy. A feladatot soha nem erőszak alkalmazásával kell megoldani, hanem „meggyőzés” útján. A lónak soha nem szabad azt érezni, hogy olyasvalami fog történni, ami neki fájdalmat fog okozni. A helyesen végrehajtott munka eredményére a siker magától jön létre. Ha a lovas minden problémát előrefelé akar megoldani, akkor ennek eredményére az izmok és ízületek hajlítása és az egyensúlyhelyzet javulása is bekövetkezik. A türelmetlenség a hibás felfogás és kevés szakismeret eredményezi a „hamiskráglit”, ami csak egy külső forma, ami minden előrehaladásnak fő akadályozója (rövid nyak, rossz tartás, lomha járás amelyből lehetetlen lendületes mozgást előhívni; eredménye az eliető, rendezetlen vagy merev lépés).

Nem a ló nyakformájának a kialakítása a cél, hanem az egész testnek a kidolgozása. A „krágli” nem lehet öncél! A nyak csak mutatója a lovaglás helyes irányának. A támaszkodás elérése függ a lovas alkatától, jártasságától és szakértelmétől és a ló temperamentumától stb. Tehát nem lehet időhöz kötött. Legnehezebb elérni lépésben (ezért fiatal

lóval lépést odadobott szárral lovagoljunk), könnyebb ügésben és vágásban. A ló helyes támaszkodását a lovas a kezében kell, hogy érezze. Tehát a lovasnak akár csukott szemmel is érezni kell a különbségeket. *Minden lónál, mindkét kézen, minden jármódban és minden iramban milyen süllyal támaszkodik a ló a kezére = hány grammtól hány kilóig?*

A támaszkodás a helyes munka eredményére jön létre. A „jó száj” a támaszkodással van összefüggésben és nem fordítva. A könnyűnek mondott „élő száj” veleszületett tulajdonság, ezért tenyésztési kérdést is jelent, tehát nem csak azt jelenti, hogy a lovat sikerült „szárra állítani”. A „száját akkor mondjuk jónak” – ha az állandóan csukott – ha az nem száraz, hanem enyhén habos, és ha rága a zablát, fogát nem csikorgatja. Ha a ló a támaszkodást feladja, vagy a „szár ellen feszít”, a segítségkeket hibátlanul felvevő lónál a combokkal adott enyhe nyomás is elég ahhoz, hogy a száj illetve a támaszkodás újból jó legyen. Ezért igaz az a mondás, hogy a ló száját a combokkal lehet puhává tenni. Ha „rossz a lónak a szája” – azt felismerhetjük arról, hogy száraz és kékes színben játszik. Érzéssel adott puha előrehajtsással javíthatjuk. Előforduló nyelvhibákat – felhúzott nyelv, lógó nyelv, zablát kiköpní szándékozó stb. – megakadályozhatjuk, ha a zablátnak csuklós karikájába lószőr fonatot készítünk. Ez tapasztalat szerint elvonja a ló figyelmét a zablárról, a nyelvvel a szőrrel játszik és a hibát megszünteti.

Támaszkodási hibák – különösen fiatal és tapasztalatlan lovasoknál – azért keletkeznek, mert a támaszkodást comb nélkül, csak a kitartó szársegítségrel kívánják elérni. Oktatást igényel tehát, hogy a combok ne legyenek préselőek, vagy a ló oldalához szorítottak. A helyesen fekvő combjával a lovas érzi a ló testének melegét. Ezt nehéz elsajátítani, ezért először el kell magyarázni, és beidegződésre időt kell adni.

A sarkantyú használata: a sarkantyú ne legyen hegyes, hanem tompított végű. Használatakor nem szabad megváltozni a comb fekvésének, tehát a segítséget lenyomott sarokkal kell adni.

Használata – különösen fiatal lovaknál – csakis a kimondottan lusta lovaknál ajánlott. Büntetesképpen adhatjuk a heveder mögé helyezett rövid, de erőteljes szúrásokat.

Sarkantyú használatakor leggyakrabban előforduló hibák és azok megszüntetése:

- **A lovas ugyanakkor a szárat is használja (egybevágó segítség):** A szársegítségkeket felfüggeszteni.
- **A lovas felsőtestével előredől:** A felsőtestet feligazítani.
- **A lovas a sarkantyút a heveder mögött alkalmazza:** Álló helyzetben megmagyarázni.
- **A lovas dühből sarkantyúz:** Figyelmeztetés.

Hanck véleménye szerint kezdő ne lovagoljon sarkantyúval. Először az ülést kell megszilárdítani, és kifejleszteni a független ülést. Nézete szerint a kezdő lovagoljon 3 évig sokszor kengyel nélkül, és 2 évig a kezdő ne gondoljon sarkantyúra.

Nagykantáron való lovaglaskor, valamint a magasabb szintű military díjlovagló feladatok lovaglása alkalmával a sarkantyú viselése kötelező. A támaszkodást elérhetjük és finomíthatjuk a következő munkával: iramváltoztatásokkal, munkaügetés-középugetés majd lépés és fordítva; munkavágra-középugetés-munkaügetés és fordítva.

IV. LENDÜLET

Az alapképzés legnehezebb fejezete és a legnagyobb szakértelmet kívánó munkája a lendület kifejlesztése. A ló akkor megy lendületesen, ha:

-a ló lábainak mozgása (felemelés – előrelendítés – kinyújtás – talajfogás) biztos, ütemes és rugalmas,

-az egész mozgásfolyamatot az erőteljesség, energikus folyamat jellemzi,

-a legfontosabb tényezője az elengedett hátizmok, amelyek lengő mozgással követik a puha és feszültségtől mentes törzset és mozgást, -a lónak mind a négy lába és az összes ízületei egyformán vesznek részt az előremozgásban, ez pedig lendületes és rugalmas, soha nem lehet merev vagy görcsösen erőltetett.

A lendületes mozgás nem veleszületett tulajdonsága a lónak – amint általában hiszik a lovasok, mert láthatunk tetszetős nagy mozgást és mégis kevés vagy teljesen hiányos lendülettel menő lovat. A lendület megítélése nagyon fontos kérdése az edzőképzésnek. Csak a teljesen elengedett lónak a hátiizmai vesznek részt – lengő mozgásokkal – a ló járásában, tehát az első feltétel az elengedtség elérése. A lengő hátmozgás úgy jön létre, hogy a hátsó lábak rugalmas mozgását a hátizmok azok váltakozó elengedésével és megfeszítésével átveszik és kiegyensúlyozzák, tarkóizom segítségével azt a ló szájához közvetítik. Az egyoldalú hátizmok megfeszítése a hátsó lábak előrelendítésénél, az elengedése a hátsó lábnak hátramoszásokor következik be.

A lengő hátmozgás esetében a lovas kényelmesen ül, az ilyen ló nem ráz. A lovasnak mindkét ülőcsontjával érezni kell a ló hátizmainak megfeszítését és elengedését. Tapasztalat szerint a fiatal lovat, ha a hátizmok még nem erősödtek meg, és ilyenkor a gyenge hátat tanügetéssel túlterhelik, könnyen elronthatják a ló mozgását.

A lendület fejlesztésére adott segítségek:

A lendületet kizárólag az ELŐREHAJTÓ COMBSEGÍTSÉG hatásával lehet elérni. A hátizmok lengő mozgása a hátsó lábak erőteljes és rugalmas előrelendítésének eredményeként jön létre, de csak akkor, ha ez a mozgás a ló súlypontja irányába történik. (– a heveder fekvésétől képzelt függőleges irányba; a szakirodalomban használt kifejezés szerint a „ló a tarkó alá lép”).

Az ülés csak átveszi a ló hátizmainak mozgását és a keresztcsont meghúzásával (testsúly segítség) és érzéssel adott előrehajtó combsegítség-gel csak továbbítja (a hátsóláb tevékenységére kialakult lendületet) a ló szájához. Az ülésnek a lendület kifejlesztésében más szerepe nincsen.

A lendület mértékét meghatározza és szabályozza a kéznek a felvevő szársegítség (félvisszatartásokkal). Ezek lehetnek:

- váltakozóan felvevő,

- kitartó vagy utánaengedő szársegítség.

Finoman adva, csak az ujjak enyhe nyitása vagy bezárása által. Ezek a segítségek adhatók:

- különböző erősségben,

- különböző időben és irányban.

A félvisszatartásokat kísérő előrehajtó testsúlysegítségek és ugyanakkor adott előrehajtó combsegítségek hatására a hátsólábak ízületeikben erősebben meghajlítottak lesznek (a ló „ültetett”) és lendületesen előre lendül a súlypont irányába. A szárnak tehát csak a „forma” kialakításában van szerepe.

Leggyakrabban előforduló hibák és azok javítása:

- **A ló feszes háttal megy, járása döcögő vagy vontatott:** Futószárazás, könnyű ügetésben végzett elengedett munka, rudakon átlépteteni, kavaletti, szárat egy kézbe.

- **Ló erősen ráz:** Mélyebb nyak és fejtartás (góg), a ló nyakát kinyújtani, könnyebb támaszkodás, könnyű ügetésben a hátsó lábakat élénkíteni.

- **A ló a hátát nem használja, el- és leengedi:** A lovas nem érzi a hátmozgást.

- **A támaszkodást megszilárdítani, hátsó lábakat élénkíteni:** A magasabb nyaktartást kerülni.

A lendület fejlesztése türelmes és hosszan tartó munkával három fázisban történik:

1 – Először a járás ütemét, szabályos lábsorrendjét kell elérni. Ennek eszközei: a természetes ügetés és gyakori beugratások.

2 – A hátsó lábak munkáját, szabályozását, élénkítését munkaügetéssel (vigyázni a lépés szabályosságára), a lendület fejlesztését középugetéssel és munka- és középvágtával.

3 – A szabályosan és tértnyerően lépő ló hátsó lábainak fokozott hajlítása és előre irányuló lendülete eredményezi az összeszedést.

A lendület tehát a ló hátsó lábainak lendületes és térerelő mozgása következtében jön létre. Minél erősebb a hátsó lábknak a hajlítása, annál lendületesebb lesz a mozgás. Lendületesen csak a tökéletesen EGYENSÚLYBAN mozgó ló képes haladni és ezért játszik a lendület fejlesztése a fiatal ló belovaglásánál olyan fontos szerepet mert:

- A lendületfejlesztés erőfejlesztő hatására a ló mozgása könnyed és élénk lesz, egyensúlyhelyzete megszilárdul.

- Ez a ló hosszabb ideig tartó használatát eredményezi.

- Az ilyen lovat a lovas könnyen kormányozhatja és biztosan uralhatja. A lendületben menő ló engedelmesebb (mert jól támaszkodik).

Csak az előremenő lóban lehet lendületet kifejleszteni. Az a ló megy előre, amelyik a lovas előrehajtó segítségének minden pillanatban, minden helyzetben, minden jármódban készségesen engedelmesebb. Ezt a műveletet csak gyakorlott lovas képes megtanítani, aki képes az ütemesen adott combsegítség segítségével kísérni és ezáltal a lovat szorra tudja állítani. Ezt legkönnyebben vágtában érhetjük el, majd ügetésben, legnehezebb lépésben. A helyes előrelovaglást a ló nem az ütemének fokozásával éri el (ez hamis előrelovaglás), hanem ütemben maradván lépésének nyújtásával – tértnyerőbb, hosszabb lépésével.

Leggyakoribb hibák és azok javítása:

- **A ló lelassul, nagy lebegő mozgást vesz fel:** Comb és testsúly segítségével a lovat élénkíteni. Előrelovaglás.

- **A lovas előrehajtása kevés, a ló szár mögé kerül:** Hátról előre felé kell lovagolni. Erélyes comb, testsúlysegítség-gel.

- **A lovas hátraigazít és előrehajt, a ló szár fölé kerül:** Az előrelovaglást beszüntetni, mindkét szárral engedni. Szárat egy kézbe.

ÖSSZEFOGLALVA: A lendület a hátsó lábknak erőteljes súlypont alá lépéséből keletkezik. A hátsó lábak hordozóerejének fejlődése miatt fokozatosan termentesíti a ló az elejét azért, hogy a súlypontot lényegesen hátrébb helyezze. **A következő munkával érhetjük el:**

- iramváltoztatásokkal (ütem megmarad)

- felvevő, utánaengedő szársegítségekkel - középugetés és középvágtá

Monspart Gábor

ny. buszárezredes, lovaglótanár

(lejegyezte: Gömbös Endre, lovasedző) 1974