

MAGYAR TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

Sportvezető- és Edzőképző Intézet

LOVAGLÁS

Összeállította:

dr. Kósa Reznek Jenő

Máchánszky Gyula

Edzőképző-tanfolyamok szakanyaga

Kézirat

Budapest, 1962.

TARTALOM

I. TÖRTÉNET	5
A LOVASSPORT MEGHATÁROZÁSA, JELLEMZÉSE ÉS JELENTŐSÉGE AZ IFJÚSÁG NEVELÉSÉBEN	5
A LOVASSPORT EREDETE, FEJLŐDÉSÉNEK ÁLLOMÁSAI ÉS JELENLEGI HELYZETE NEMZETKÖZI VONATKOZÁSBAN.....	5
A NEMZETKÖZI SZÖVETSÉG ÉS FELADATAI.....	7
NEMZETKÖZI RENDEZVÉNYEK	7
A LOVASSPORT MEGJELENÉSE ÉS FEJLŐDÉSÉNEK LEGFONTOSABB SZAKASZAI MAGYARORSZÁGON	8
II. A TECHNIKA OKTATÁSA.....	9
A TECHNIKA MEGHATÁROZÁSA.....	9
A TECHNIKA FELOSZTÁSA.....	9
A TECHNIKA OKTATÁSÁNAK MÓDSZEREI.....	10
Az ismeretközlés formái.....	10
A SPORTÁG OKTATÁSÁNAK MENETE.....	11
Lovasok oktatása	11
Fiatal lovak idomítása	11
III. A LOVAS TECHNIKAI ELEMEI	12
LÓRA SZÁLLÁS, LÓRÓL SZÁLLÁS.....	13
A LOVAS ÜLÉSE	13
UGRATÓ LOVAS ÜLÉSE.....	14
LOVAGLÓ PÁLCA TARTÁSA	14
ÜLÉSSZILÁRDÍTÓ ÉS FELOLDÓ GYAKORLATOK	14
Karak forgatása hátra	14
Törzshajlítás előre és hátra	15
Törzsforgatás jobbra és balra.....	15
Alsó lábszárak lengetése előre és hátra	15
Lábfejek mozgatása fel és le.....	15
Lábfejek körben forgatása	15
Bokázás elől és hátul	15
Üléscsere mindkét oldalra	15
Legurulás	15
Voltizsálás	16
VEZETÉS.....	16
SEGÍTSÉGEK.....	18
Szársegítségek	19
Lábszár (csizma) segítségek	20

Testsúlysegítségek.....	20
Sarkantyúsegítségek	21
Pálcasegítségek.....	21
Hangsegítségek.....	22
Az ülés előrehajtó segítsége	22
Segítségek érzés szerinti alkalmazása	23
Segítségek összevágó hatása	23
FENYÍTÉSEK.....	24
IV. A LÓ TECHNIKAI ELEMEI	24
A LÓ MOZGÁSA	24
Jármódok és lábsorrendjük.....	26
Az ütem	29
Az iram.....	29
Hátból járás.....	30
Menőkedv.....	31
Lendület.....	31
A LÓ EGYENSÚLYA.....	32
ELENGEDETTSÉG.....	34
A TÁMASZKODÁS.....	38
A TARTÁS	39
FELIGAZÍTÁS	41
V. LOVAS ÉS LÓ EGYÜTTESÉNEK TECHNIKAI ELEMEI	41
A LÓ EGYENESRE IGAZÍTÁSA	42
SZÁRRA ÁLLÍTÁS, SZÁRONLÉT	44
MEGINDULÁS LÉPÉSBE, ÜGETÉSBE ÉS VÁGTÁBA	45
BEUGRATÁS RÖVID VÁGTÁBA.....	47
FÉLFELVÉTEL (FÉLPARADE)	48
A MEGÁLLÍTÁS (EGÉSZ PARADE).....	48
HAJLÍTÁS ÉS ÁLLÍTÁS	49
ÖSSZESZEDETTSÉG, ÖSSZESZEDÉS	53
FORDULATOK, KÖRÍVEK, KÍGYÓVONALAK	54
RÖVIDEN HÁTRA ARC	57
A LÓ FORDULÁSA A KÖZEPE KÖRÜL (HÁTRA ARC)	58
ELEJE KÖRÜLI FORDULAT	58
LOVAGLÁS KÉT PATANYOMON (OLDALJÁRÁSOK)	58
A HÁTRALÉPÉS.....	61
FUTÓSZÁRAZÁS (ÁLTALÁBAN).....	62

Futószár-segítségék	64
Ostorsegítségék	64
A ló futószárazása	64
VI. AZ EDZÉS	67
ELSŐ ÉV.....	68
Kezdő lovas alapkiképzése.....	68
Kezdő ló alapkiképzése	73
Az edzésrendszer.....	84
A megterhelés adagolásának szempontjai	89
Megterhelés és a forma.....	91
A formaidőzítés problémái.....	91
AZ EDZÉS RÉSZEI.....	92
A bemelegítés	93
Előkészítő-rész.....	93
A fő-rész	94
Befejező-rész	95
AZ EDZÉSEK CIKLIKUS TERVEZÉSE	95
FIATAL SPORTOLÓK OKTATÁSA ÉS EDZÉSE - LÁSD „ALAPKIKÉPZÉSNÉL”	96
A SPORTOLÓK OKTATÁSÁNAK ÉS NEVELÉSÉNEK EGYÉB ALKALMAI.....	96
AZ EDZÉS TERVSZERŰSÉGE	97
Program	97
Évi edzésterv	98
Időszaki, vagy havi edzésterv.....	99
Az edzésvázlat.....	99
VII. EDZÉSTERVEK	100
DÍJLOVAGLÁS.....	100
UGRATÁS	103
HÁROMNAPOS VERSENY (MILITARY)	110

I. TÖRTÉNET

A LOVASSPORT MEGHATÁROZÁSA, JELLEMZÉSE ÉS JELENTŐSÉGE AZ IFJÚSÁG NEVELÉSÉBEN

Lovassport alatt nemzetközi viszonylatban a lovaglás következő három ágát értik:

1. Ugratás
2. Háromnapos versenyek, összetett versenyek
3. Idomító mérkőzések

A lovasmérkőzések negyedik ága, a távlovaglás, egyelőre lekerült a nemzetközi versenyek műsoráról. Nálunk az elmúlt években főleg tenyészkipróbálás céljából rendeztek ilyeneket 100 km-es távon.

A lovassport bátor, magabiztos, tette kész embereket nevel. Azzal, hogy sporteszköze a ló, élőlény, különleges jellemnevelő hatása van. A ló belovaglása, versenyekre való felkészítése, tervszerű, következetes, türelmes, kitartó munkára szoktat. Rendkívüli módon fejleszti az akaraterőt azzal, hogy lovával szemben akaratát mindig, minden körülmények között érvényesítenie kell. A hatalmas akadályok gyakori leküzdése növeli a sportoló bátorságát, a legnehezebb körülmények között is magabiztos helytállását. A lovassport nagyjai szerény emberek, akik a győzelem dicsőségét mindig megosztják lovukkal.

Úgyszólván az összes izomcsoportokat állandóan foglalkoztatja. Szívóssá, rugalmassá tesz. Kiválóan fejleszti a reflexeket, az egyensúlyérzéklet, az ütem-, iram- és távolságérzéklet. Nagy ügyességet követel.

A LOVASSPORT EREDETE, FEJLŐDÉSÉNEK ÁLLOMÁSAI ÉS JELENLEGI HELYZETE NEMZETKÖZI VONATKOZÁSBAN

A lovassport története hosszú évezredekre nyúlik vissza. Amióta a ló lovast hordoz a hátán, változatlanul mindig arra törekedtek az emberek, hogy a lovaglás kellemes, biztonságos és gyors legyen. Hamar ráébredtek, hogy a lótól, melynek a reá nehezedő súly alatt való mozgás szokatlan, nem lehet minden további nélkül mindazt megkövetelni, ami feladata elvégzéséhez szükséges. A természetes, nyers erőből először az izomzatnak és a végtagoknak kiegyensúlyozott együttesét kell megteremteni ahhoz, hogy a lóból olyan segítőtárs váljon, mely mindenkor meg tud felelni feladatának. Ez a felismerés lett a lovaglás művészetének és a lovassportnak szülőanyja.

A lónak harcban való alkalmazása nagyot lendített az elmúlt idők lovassportján. Ekkor került csak igazán előtérbe a ló tökéletes belovaglása. A lónak engedelmességre, gyorsaságra, kitartásra és ügyességre való nevelése. Mind fontosabbá vált a lovas és a ló tornásztatásának, iskolázásának, kiképzésének kérdése.

Nem véletlen tehát a lovassport hatalmas fejlődése. Nemcsak kellemes időtöltésül szolgált, hanem gyakorlati eredményeket is hozott: gyorsabb, kellemesebb utazást és eredményesebb hadviselést.

Sem a lovaglás művészete, sem a belovagolt lónak célszerű, és kiváló alkalmazása nem fejlődött azonban gyorsan érő gyümölcsként. Kialakulásához évezredek kellettek. Évezredek, melyek folyamán a fejlődés különböző utakon haladt aszerint, hogy mi volt a végső cél.

Másként kellett lovast és lovat felkészíteni a középkor páncélos csatáira és egészen másképp a keletről származó lovas népek, a hunok, az ősmagyarok könnyű lovasainak fergeteges lovasrohamaira, Más volt a követelmény azoktól a lovaktól, melyeken jámbor papok mentek zarándokútra és más, amelyek Dzsingisz kán mesébe illő hírszolgálatának lovas futáiraival száguldtak a steppéken át.

Melyik út a jobb? Természetesen mindig az, mely a kitűzött célhoz vezet.

Európa lovaglására gyökeresen átformáló hatása volt a keleti lovasnépek, köztük az ősmagyarok lovas tudományának. Ez a hatás úgy a lovaskiképzésre, mint a ló belovaglására kihatott, döntő változásokat hozott. A nehéz páncélos lovast „szállító” lóból villámgyors, fordulékony, a segítségekre föltétlen engedelmes nemes paripa lett. A nehézkes páncélos lovasból a lovaglás művésze. Ennek a kornak lovassportja a harcban kitűnően alkalmazható lovasok és lovak kiképzését szolgálja.

A lovassportnak, a lovaglás művészetének első tudományos elméleti művelője a görög Xenophon. Körülbelül 2300 évvel ezelőtt írta meg nagyszerű munkáját a lovaglásról. Megállapításai azóta is változatlanul érvényesek. Helyesebben mondván: a keleti, illetve ősmagyar lovaglási- és lovasharc-mód térhódításának hatására újra felismerték, hogy az ő általa leírtak a helyesek. Ez a felismerés akkor történt, amikor az egyenes vonalon, nyers erővel és jóformán vakon egymásnak rohanó lovasok a fegyelmezett, villámgyors, fordulékony, szívós és kitartó, kiválóan átlovagolt lovakkal rendelkező, ördögien ügyes keleti lovassággal szemben sorozatosan vereséget szenvedtek. Mindez nem véletlen, hisz Xenophon Nagy Sándornak a perzsákon győzedelmeskedő, fürge, könnyű lovasainak kiképzési módját tárgyalta.

A XVI. században Nápoly lett az európai lovassport központja, és az akkori lovasvilág-találkozó helye.

A XVIII. században XV. Lajos francia király udvarában működő Guériniére alakította ki a korszerű lovaglás stílusát.

Ebben az időben a középkor lovagi tornáit és versenyszerű, de mindig harci jellegű lovasjátékait fokozatosan a mai értelemben vett lovasmérkőzések váltották fel.

Ezután a lovassport gyors iramban fejlődik. Főleg azonban idomítással foglalkoznak. Az ugratás, az ekkor még helytelen ugróülés miatt nem fejlődik, egy helyben topog.

A korszerű ugróstílus világviszonylatban korszakalkotó úttörője Kégl Károly, a keszthelyi Gazdasági Akadémia lovaglási oktatója volt. 1844-ben megjelent „Újítások a Lovasok Magatartására az Ugratásnál” című munkájában kifejtett és a mai korszerű ugróstílussal teljesen egyező javaslatai, annyi más kiváló magyar találmány és újítás közös sorsára jutottak: mint az akkori felfogással ellentétet, helytelent, elutasították.

Így jutott azután 46 évvel később, 1890-ben az olasz Caprillinek a korszerű, a ló ugrásához alkalmazkodó ugratási stílus feltalálásának dicsősége. Ezt a stílust, mely az ugratás eredményeit az akkori 1 m körüli szintről akkor elképzelhetetlen módon felemelte (Caprilli 1902-ben a torinói Nemzetközi Lovasmérkőzésen új stílusának segítségével 2,08 m-rel világcsúcsot állított fel), világszerte elfogadták.

Mind sűrűbbé válnak a versenyek s rendezésüket most már e célra alakult lovas sportegyesületek veszik át.

A NEMZETKÖZI SZÖVETSÉG ÉS FELADATAI

A különböző országok lovasai mind gyakrabban mérik össze tudásukat nemzetközi lovasmérkőzéseken. Nagyon sok nehézséget és vitát okozott azonban, hogy a részvevő országoknak különböző versenyszabályai voltak. Különböző felfogások uralkodtak ezen kívül a díjlovaglási feladatok egyes gyakorlatainak végrehajtásában is.

Elengedhetetlenül szükségessé vált ezért egy olyan szerv létrehozása, mely a világ lovassportját egybehangolja és irányítja. Ezért alakították meg 1922-ben a Nemzetközi Lovasszövetséget. Hivatalos neve: Federation Equestre Internationale. Helyes kiejtése: Fédérászion Ekesztr Enternászionál. Hivatalos rövidítése: FEI.

Feladatai:

1. Egységes versenyszabályok megalkotása és azok betartásának biztosítása.
2. Egységes bíráskodási mód megteremtése, nemzetközi versenybíró képzés.
3. Hivatalos Nemzetközi Lovasmérkőzések (világranglistába beszámító versenyek) rendezésének és lebonyolításának irányítása.
4. Kontinens-bajnokságok (Európa-bajnokság, Amerika-bajnokság), világbajnokságok rendezésének és lebonyolításának irányítása.
5. Az Olimpiai Játékok lovas versenyszámainak megrendezéséhez segítség nyújtás, szaktanácsadás.
6. Nemzetközi versenynaptárnak évenkénti összehangolása.

NEMZETKÖZI RENDEZVÉNYEK

A lovassport 1912 óta megszakítás nélkül szerepel az Olimpiai Játékok műsorán. A lovassport három fő versenyszámban: az idomításban, az ugratásban és a háromnapos összetett versenyben (military) folyik a vetélkedés az aranyérmekért.

Négyévenként rendezik meg az ugratás Világbajnokságát. Mindig az Olimpiai Játékok évében és ugyanazon a kontinensen kerül lebonyolításra, ahol az Olimpia lefolyt. Más években ugyanis óriási anyagi nehézségekbe ütközik a különböző földrészek lovasait és lovait egy közös versenyre összehozni.

Minden évben megrendezik a Kontinensbajnokságot. (Európa-bajnokság, Amerika-bajnokság stb.) az alábbi versenyágakban:

- Európa-bajnokság Ugró férfiaknak,
- Európa-bajnokság Ugró nőknek,
- Európa-bajnokság Ugró ifjúsági lovasoknak.

Ugyancsak évente rendezik meg a Nemzetközi Lovasszövetség hivatalos díjlovagló bajnokságát és hivatalos military bajnokságát. Mindkét versenyszámban férfiak és nők együtt állnak rajthoz.

Az évi világranglistába beszámító hivatalos nemzetközi lovasmérkőzéseket általában 15 különböző országban rendezik meg, a Nemzetközi Lovasszövetség irányítása és felügyelete mellett. A rendezés jogát az erre igényt tartó országok részére a Nemzetközi Szövetség ítéli oda.

A LOVASSPORT MEGJELENÉSE ÉS FEJLŐDÉSÉNEK LEGFONTOSABB SZAKASZAI MAGYARORSZÁGON

A magyar lovassport őskoráról konkrét írásbeli dokumentumok sajnos nem maradtak ránk. Csak elszórt történelmi utalásokat ismerünk az ősmagyar fiatalság kemény fegyelmet és nagy testi ügyességet követelő lovasjátékaira, majd később a középkorban a főúri és királyi udvarokban lefolyt lovasversenyekre, lovagi tornákra. Hatalmas, az egész lovaglást, lovassportot és lovas hadviselést átformáló hatásáról Európa más népeinek lovas irodalma tanúskodik.

A keleti lovas népektől, közte a magyaroktól tanulta meg Európa a kengyel használatát. Ugyancsak tőlük ered a lovak alapos átlovaglása: fordulékonyaságra, gyorsaságra, és tökéletes fegyelemre való nevelése. Ugyancsak magyar eredetű, a korszerű ugróstílusnak a múlt század közepén történt kialakítása (lásd az előbbieken Kégl Károlyról írottakat).

A mai értelemben vett első lovasmérkőzést, mely idomítóversenyből és ugratásból állt, 1873-ban, Pozsonyban a „Jólidomított Campagne Lovak Díjazására Alakult Társaság” rendezte. A követelmények idomításban nagyjából a mai könnyűosztályú szintjén mozogtak, ugratásban legfeljebb 1,10 m magasságot értek el. Érdekességgént megemlíthetjük, hogy ez az egyesület, melyet Széchenyi Dénes alapított, 1885-ben Wienbe tette át székhelyét, ahol ma is működik Campagne Reiter Gesellschaft néven, időközben átvéve az Osztrák Lovasszövetség szerepét.

Budapesten 1894. május 11-én zajlott le az első díjlovaglási és ugratási verseny, melyet az „Országos Magyar Gazdasági Egyesület” és a „Lótenyésztés Emelésére Alakult Társaság” közösen rendezett. Ezután egymást követve alakultak meg a további egyesületek. Fejlődik a sportlovaglás, rendszeressé válnak a versenyek.

A magyar lovassportra is nagy hatással volt az akkori hadsereg Wien-Schlosshofban felállított lovaglótanár-képző iskolája, mely a múlt század végétől az első világháború kitöréséig működött.

Versenyzőink ebben az időben az Osztrák-Magyar Monarchián belül és európai viszonylatban is az élre törtek.

Az első világháború kitörése (1914. VIII. 1.) egy időre megszakította hazánkban a lovassportéletet. A háború után részben a régi egyesületek folytatták működésüket, részben új egyesületek alakultak. A két világháború közötti időben lovassportunk továbbfejlődésének irányítója a világhírű örökényi Lovagló-tanárképző Iskola volt. A fejlődés további menete szükségessé tette a szervezeti vezetést és egységes irányítást.

Ezért alakult meg 1924-ben első nemzeti szövetségünk, a „Magyar Lovassport Egyesületek Országos Szövetsége”, mely 1944-ig fogta egybe a magyar lovassport egyesületeket.

A második világháború után lovassportunk nehezen kapott lábra. Lelkes kezdeményezők az akkori Honvéd SE és Bástya SE, továbbá vidéki lovassport rajongók rendeztek versenyeket. Komoly fejlődési lehetőség azonban csak akkor nyílt, amikor a lovassport irányítását is átvette 1949-ben az OSH, 1951-ben az OTSB, és az ennek keretében alakult Társadalmi Lovasszövetség. Egységes versenyszabályzatot adnak ki. Összefogják az egyesületek munkáját. Megrendezik - számos vidéki verseny mellett - évente a Magyar Lovasbajnokságot. Felveszik a kapcsolatot a Nemzetközi Lovasszövetséggel. 1957-ben lovassportunk is újjászületett. Megalakult a Magyar Testnevelési és Sporthivatal keretében a Magyar Lovas Szövetség, majd fokozatosan a területi szövetségek is. Nemzetközi kapcsolataink fejlődnek, 1958-ban lovassportunk a népi demokráciák között az élre tört. 1959-ben világviszonylatban is jelentős eredményeket értünk el nyugati versenyeken: Rómában, Aachenben és Londonban.

II. A TECHNIKA OKTATÁSA

A TECHNIKA MEGHATÁROZÁSA

A technika mindazon ismeretek összessége, és azok helyes gyakorlati végrehajtása, melyek

- a) a lovas részéről lehetővé teszik azt, hogy lovával a teljes összhangot megteremtse, akaratát minden körülmények között rákényszerítse s vele a leggazdaságosabb erő kifejtés mellett a lehető legnagyobb eredményeket érje el.
- b) a ló részéről lehetővé teszik, hogy lovasa akaratának minden körülmények között engedelmeskedve, annak súlyát könnyedén hordva, vele tökéletes összhangban, a lehető legkisebb erő kifejtéssel maximális sportteljesítményeket érjen el.

A TECHNIKA FELOSZTÁSA

A lovassportban a technika három fontos irányban tagozódik.

1. Lovas technikája
2. Ló technikája

3. Lovas és ló együttesének technikája

Mindhárom ismét három részre oszlik:

- a) Iskolalovaglás technikája
- b) Ugratás technikája
- c) Tereplovaglás technikája

A TECHNIKA OKTATÁSÁNAK MÓDSZEREI

Az ismeretközlés formái

Minden egyes gyakorlatot, mely kezdetben a lovas ülésének megszilárdítását, rugalmasságának, hajlékonyságának, simulékonyságának fokozását, ízületeinek feloldását célozza, a későbbiekben pedig mindazt, ami a három lovaglási ág valamelyikével kapcsolatos ismeretek begyakorlását, a helyes stílus elsajátítását, stb. tartalmazza, egy más lovas által meg kell mutatni, a megmutatással kapcsolatban a gyakorlat végrehajtásának módját és célját meg kell magyarázni.

Amikor a fiatal lovas a ló idomításához már alapvető gyakorlattal rendelkezik és ülése is megszilárdult, igen nagy fontossággal bír az ismeretközlés helyes felépítése.

1. mozzanat

Az oktatásra kerülő gyakorlatot egy lovagolt lovon egymásután több ízben be kell mutatni, miközben a gyakorlatot részekre bontva meg kell magyarázni.

2. mozzanat

Lovagolt lovon a fiatal lovassal a gyakorlatot részekre bontva, magyarázattal kísérve több ízben végre kell hajtani.

3. mozzanat

A fiatal lovas által elkövetett hibák érzékeltetése végett a gyakorlatot lovagolt lovon ismételtelen be kell mutatni.

4. mozzanat

A több ízben bemutatott és megmagyarázott gyakorlatot szülőkésszerűen mindaddig gyakoroltatni kell, míg a lovas azt elméletileg és gyakorlatilag megemészteti.

5. mozzanat

A lovassportban az egyes gyakorlatok szorosan kapcsolódnak egymásba, egymástól el nem választhatók. Az újabb és újabb gyakorlatokat a már átvettekkel összefüggően be kell mutatni, azok összefüggését és célját meg kell magyarázni.

6. mozzanat

A lovas és a ló fegyelmének állandó ébrentartása céljából az oktatás menetét változatossá kell tenni.

A SPORTÁG OKTATÁSÁNAK MENETE

Lovasok oktatása

Az oktató legfontosabb feladata a fiatal lovassal először megkedveltetni a lovat és a lovassportot, majd minél előbb leküzdetni a félelem érzését.

Fiatal lovast futószáron, vagy vezetőló mögött jól lovagolt és kikötött lovakon kell megkezdeni lovagoltatni.

Elsődleges feladat a lovas ülésének kialakítása, majd a lovas és a ló közötti egyensúly megteremtése.

Amint a lovas kezdi magát biztonságosabban érezni, az ülés szilárdítása céljából kengyel nélkül is kell lovagoltatni. Az ízületek, mint boka-, térd-, csípő-, váll-, könyök- és csuklóízület feloldása céljából a technikai elemeket gyakoroltatni kell. (Lásd lovas technikai elemei.)

Bevezetni az önálló vezetési gyakorlatokat.

A lovas rugalmasságának, ügyességének kifejlesztésére, valamint az ütemérzék állandósítása céljából kistermetű, jóindulatú és jómozgású lovon voltizsálni is kell.

Lovasok önálló lovagoltatása csikókantáron.

Segítségek alkalmazása.

Iram és ütem fogalmának gyakorlati és elméleti oktatása és azok összefüggésének szemléltetése.

A lovasok bevezetése az ugratásba kis akadályokon, az ugróülés kialakítása és megszilárdítása.

Tereploaglás és terepakadályok ugratása.

Lovaglás nagykantáron, iskolalovaglás.

Pótllovak lovaglása.

Szakosítás.

Fiatal lovak idomítása

Mindennél fontosabb a lovakkal való jó bánásmód.

A sportra befogott fiatal lovat lehetőleg minél előbb nyergelni, és ráülni, mielőtt még megerősödne, mert egy megerősödött csikó nagyon sok nehézséget okozhat.

A menőkedv kifejlesztése céljából a lehetőséghez képest minél többet terepen lovagolni.

A fiatal lovat azonnal munkába kell venni, a munkát erőállapotához és takarmányozásához kell szabni. Elv az legyen, hogy a fiatal ló sohase kerüljön túlerőbe, mert az idomítás folyamán kellemetlenné válik.

Kezdetben a fiatal lovakat osztályban, vagy csoportban lovagoltatjuk. Amint kezdenek a lovas súlyával megbarátkozni, meg kell kezdeni önállóságra nevelésüket, egyidejűleg a ló egyenletes, tiszta járásnak kidolgozását.

Fokozatosan ki kell dolgozni a ló érzékenységet a lábszárra és a szárra.

Következő lépés a ló természetes ferdeségének feloldása.

Segítségek alkalmazása a ló elengedettségének fokozására. Segítségek egybevágó hatásának érzékeltetése.

Lovak felkantározása, lovagoltatás nagykantáron, iskolalovaglás, díjlovagló feladatok gyakorlása.

Lovak akadályhoz szoktatása, járóiskolán és pinerolkán.

Szakosítás. Iskolalovaglásra, ugratásra és militaryra alkalmas lovak kiválogatása és tervszerű edzése.

III. A LOVAS TECHNIKAI ELEMEI

Lóra szállás, lóról szállás

Lovas ülése

Ugratólovas ülése

Lovaglópalca tartása, ülés szilárdító és feloldó gyakorlatok

Karok forgatása hátra

Törzshajlítás előre és hátra

Törzsforgatás jobbra és balra

Alsó lábszárak lengetése előre és hátra

Lábfejek mozgatása fel és le

Lábfejek körben forgatása

Bokázás elől és hátul

Üléscsere mindkét oldalra

Legurulás

Voltizsálás

Vezetés

Segítségek

Szársegítségek

Lábszársegítségek (csizma)

Testsúlysegítségek

Sarkantyúsegítségek

Pálcsegítségek

Hangsegítségek
Ülés előrehajtó segítsége
Segítségek érzésszerinti alkalmazása
Segítségek összevágó hatása
Fenyítések

LÓRA SZÁLLÁS, LÓRÓL SZÁLLÁS

A lovas balkezelével a mar előtt, a nyakélen mindkét szárat és egy marék sörényt kézbe véve, a ló bal oldalán jobbra hátralép és jobb kezével a kengyelt megfogva és bal lábát a csizmasarkig belehelyezi. Bal térdét szorosan a nyereghez nyomja és vigyázva, hogy lábhegye a ló oldalát ne bántsa, a jobb láb talpizmára emelkedve s jobb kézzel a hátsó kápát megfogva, a jobb láb talpizmának erős ellökésével emelkedik fel. Fejét és tekintetét fordítsa a ló feje felé, jobb tenyerét a jobb térdpárnára helyezve, jobb lábát meghajlított térddel, kifelé fordított sarokkal magasan emelje át a hátulsó kápa felett és lassan, zökkenés nélkül ereszkedjen a nyeregbe. Jobb lábát dugja a jobb kengyelbe és ha szükséges győződjék meg, hogy helyes kengyelszíz fekvéssel vette-e fel a kengyeleket. Egyúttal meggyőződik az egyforma kengyelhosszról, kezébe veszi a szárazakat és a lovaglópálcát és megveregeti lovát.

Lóról szállásnál a lovas a szárazakat a bal kézbe veszi úgy, mint a lóra szállásnál. A lovaglópálcát a száraz mellé helyezi anélkül, hogy a jobb szárat meghúzná. Jobb kezével a jobb térdpárnára támaszkodva jobb lábát húzza ki a kengyelből. Ezután hajoljon meghúzott derékkal, felsőtestével előre úgy, hogy jobb lábát befelé fordított térddel és kifelé fordított sarokkal magasan emelje át a hátulsó kápa felett. Jobb kezével fogja meg a hátulsó kápát és bal lábát a kengyelből kihúzva, mindkét lábbal lépjen le a ló bal oldala mellé. Bal kezéből a sörényt és a szárazakat engedje el és balra fordulva úgy lépjen a ló nyakához, hogy jobb kezét a balszáron előrecsúsztatva fogja meg a ló nyakán maradó szárazakat. Ezután veregesse meg lovát.

Feszítőzablával kantározott lovon a lóra szállás a mondottak szerint történik a száraz kézbevétele a megosztott szárazakkal való lovaglásnak megfelelően.

A LOVAS ÜLÉSE

A jó lovaglás és helyes lovasbefolyás alapfeltétele a nyugodt, a ló mozgását puhán követő, attól független, biztos ülés. Csak nyugodtan és biztosan ülni tudó lovas képes akaratát átvinni a lóra. A lovas üljön szétnyitott üleppel és elengedett izmokkal egyenletesen mindkét ülőcsontján oly módon, hogy combjainak és lábszárainak belső felülete lehetőleg a sarokig bezárólag érintkezzék a lóval. A combok és a térd belső felületükkel laposan simulnak a nyereghez, a lábszárak pedig leengedett sarokkal és puha bokával fesztelenül maradjanak a ló testével rugalmas érintkezésben. A lábak talpközéppel a kengyel bürűjén nyugodnak. A felsőtest a csípőkből kiemelve nyitott vállakkal (vállak és csípők egy síkban) a ló gerincére merőlegesen. A hátgerinc pedig rugalmasan követi a ló hátának mozgását anélkül,

hogy a vállak elferdülnének, vagy felhúzódnának. Fej és tekintet a ló feje fölött előreirányítva, a felső karok puhán a felsőtest mellett maradnak és az alsó karok a szár egyenes meghosszabbítását alkotják. A kezeket tartsa puhán ökölbe zárva, külső felületükkel az alsó kar meghosszabbításának vonalában, a mar két oldalán felette és egymástól egy tenyérnyire.

A kengyelek hossza általában akkor helyes, ha a lovas a nyeregben térdének elmozdítása nélkül, ülésbiztonságának megtartása mellett fel tud emelkedni.

A helyes kengyelhossz csatoláshoz a lovas húzza fel jól a nadrágot, az oktató pedig a ló háta mögé állva nézze meg, hogy a ló négy lábon áll-e, a lovas ülése pedig pontosan a nyereg közepe fölé esik-e? Ezután a lovas lábait természetesen lógassa le anélkül, hogy kengyelbe tenné. A kengyelt ezután úgy igazítsa meg, hogy ülését a mondottak szerint vehesse fel, azaz válla, csípője, és sarka körülbelül függőleges vonalba essenek. A kengyel-igazításnál az a fő, hogy az a lovasok alkatához mérten, valamint a lovas érzésének megfelelően legyen csatolva.

UGRATÓ LOVAS ÜLÉSE

A helyes ugróülés előfeltétele a helyesen szabott nyereg és a helyes kengyelcsatolás.

A kengyelcsatolás akkor helyes, ha a lehúzott kengyel bürüje a szabályos ülésbe helyezkedett lovas térdéből fesztelenül lelógó lábszárát bokában érinti. Ilyen kengyelcsatolás mellett a lovas ülése zárt, mérsékelten feljebb fekvő térdei laposan a nyeregszárnyhoz tapadnak, lábszárai szorosan a hevederen fekvő a ló oldalához simulnak. Sarkait a lovas határozottan nyomja le. Állóhelyben az ugrólovas ülése csupán abban különbözik az iskolalovas ülésétől, hogy kengyele valamivel rövidebb és ezáltal térdei mérsékelten magasabban fekszenek.

Ugratásnál a ló hátát tehermentesíteni kell, tehát a lovasnak bele kell állni a kengyelbe, és mérsékelten előrehajolni úgy, hogy szinte csak fokozatosan követni látszik a ló mozgását.

LOVAGLÓ PÁLCA TARTÁSA

A kb. 75 cm hosszú lovaglópalcát a lovas fiatal lovon a belső, egyébként mindig a jobb kézben tartja úgy, hogy a pálca felső vége két ujjnyira álljon ki az ökölből.

ÜLÉSSZILÁRDÍTÓ ÉS FELOLDÓ GYAKORLATOK

Karok forgatása hátra

A lovas nyújtsa ki karjait oldalt és meghúzott derékkal, mély ülés mellett forgassa karjait hátulról előre anélkül, hogy ülepe a nyeregből kiemelkedne.

Törzshajlítás előre és hátra

A lovas nyújtja ki karjait felfelé, majd anélkül, hogy ülepe a nyeregből kimozdulna, meghúzott derékkel hajoljon a ló nyakára előre és a ló hátára hátra.

Törzsforgatás jobbra és balra

A lovas nyújtja ki karjait oldalt és meghúzott derékkel anélkül, hogy ülepe a nyeregből kimozdulna, forduljon el jobbra és balra, amennyire csak tud.

Alsó lábszárak lengetése előre és hátra

A lovas laposan, mozdulatlanul fekvő térdek mellett, puhán tartott alsó lábszárait lengesse előre és hátra.

Lábfejek mozgatása fel és le

Mozdulatlan alsó lábszárak mellett mozgassa a lovas lábfejét fel és le, sarkait tartsa lenyomva.

Lábfejek körben forgatása

Mozdulatlan alsó lábszárak mellett forgassa a lovas lábfejeit bokából körben jobbra és balra.

Bokázás elöl és hátul

A lovas az első nyeregkápára támaszkodva hajoljon előre a ló nyakára, lendítse lábait magasba és nyújtott lábakkal, homorítva üsse össze bokáit. Majd fogja meg ülepe mögött a hátsó kápát és hátrahajolva, nyújtott lábakkal a ló nyaka fölött üsse össze bokáit.

Üléscsere mindkét oldalra

Emelje át a lovas valamelyik lábát a ló nyaka fölött a másik oldalra. Fogja meg az átemelt lábbal azonos oldali kezével a hátsó kápát, másik kezével az átemelt lába fölött az elülső kápát. Forduljon egész testével, arccal a nyereg felé és óvatosan üljön vissza a nyeregbe. Ezt a gyakorlatot mindkét oldal felé lehet gyakorolni.

Legurulás

A lovas emelje át valamelyik lábát az elülső kápa fölött. Az átemelt lábbal azonos oldali kezével fogja meg az elülső nyeregkápát az átemelt lába fölött, a másik kezével fogja meg a hátulsó nyeregkápát. Forduljon egész testével háttal a nyereg felé és ereszkedjen olyan mélyre, hogy dereka legyen a nyereg

magasságában. Lábainak fokozatos emelésével és törzse fölötti átemelésével lassan ereszkedjen a ló mellett talpra, miközben mindkét kezével a nyeregkápát elengedi. Ennél a gyakorlatnál az oktató kezdetben álljon a lónak a leugrás oldala felőli vállához, és fogja meg az átfordulásnál a lovas karját.

Voltizsálás

Célja: a lovas rugalmasságának és ügyességének kifejlesztése, valamint az ütem és iramérzék állandósítása.

Eszköze: a futószárazás felszerelése és egy voltizsáló heveder. Következő gyakorlatok végezhetőek: a lovas a ló mellé áll és megfogja a heveder fogantyúját. A „vágta” vezényszóra vágásban induló ló mellett ütemesen ugrálva követi a ló mozgását, majd a lendületet felhasználva úgy löki el magát a földről mindkét lábával egyszerre, hogy karizmai segítségével lovaglósülésbe kerüljön a ló hátára. Ezután fokozatosan gyakoroljuk a vágázó ló hátán a láb átemelését, a leugrást, majd újra felugrást. Ha ezek a gyakorlatok már jól mennek, következik zárt lábakkal a ló háta fölötti átugrás. E gyakorlatnál a felugrásnál leírt módon zárt lábszárakkal a lovas oly erősen lökje el magát, hogy a ló háta fölött annak külső oldalán érjen földet és a lendületet kihasználva még vissza is ugorjon.

A leugrást úgy hajtják végre, hogy a lovas a külső lábát a ló nyaka fölött emelje át, felsőtestével befelé (a kör közepe felé) fordulva, jobb kezével a heveder fogantyújára, balkezével a ló kötésére támaszkodva hátrafelé, a ló külső oldalán bukfencel érjen földet.

VEZETÉS

A vezetésre fordítsunk nagy gondot. Igyekezzünk mindig, mindkét oldalon egyforma, lehetőleg könnyű szárazakkal és okvetlenül puha kézzel vezetni.

Feltétlenül kerüljünk minden mesterkélt mozdulatot, mint pl. a csuklók kifelé, befelé és felfelé fordítását, mert ezáltal kezünk hatása merev és görcsös lesz.

A belovagolt lónál törekedjünk szabályos kéztartásra. Nem szabad azonban a fiatal ló iskolázásánál a kéztartás esetleg szükséges változtatását a szabályos kéztartás okvetlen fenntartásáért mellőznünk.

Szélesebb vezetés - a kezek széjjelebb tartása - a szárhatás fokozása céljából ajánlatos olyan lónál, mely hátuljával a vonalról le akar térni.

Azoknál a lovagnál, melyek ferdén tartják fejüket, a hibát úgy küszöbölhetjük ki, hogy a mélyebben álló fül oldalán a kezünket kissé emeljük.

Míg a ló belovaglása nem fejeződött be, addig nem a szabályos, hanem az adott esetben szükséges, megfelelő vezetés a fontos, és a célszerű. Ezt ne tévesszük szem elől soha, de azt sem, hogy mindig lehetőleg könnyű szárral és puha kézzel vezessünk, mert minél finomabb, érzékenyebb marad a

ló szája, annál érzékenyebb marad a ló a többi segítségekre is. Ez pedig fokozottabb teljesítmények végrehajtásához nélkülözhetetlen követelmény.

Vezessünk mindig a ló iránt támasztott követelményekhez és a ló ennek megfelelő tartásához szabott „szármértékkel”. (Szármértéknek nevezzük a ló szájától a lovas kezéhez érő szárrészt, amelynek hosszát a kéz helyzete szabja meg. A kéz helye, ahonnan a könnyű érintkezést a ló szájával állandóan puhán és rugalmasan fenn tudja tartani, a ló fej- és nyaktartásától függ.)

Vezetés „hosszú” szárral könnyen abba a hibába ejtheti a lovast, hogy felsőtestével hátradől, vagy pedig behúzott hassal ülepét a nyeregben túlságosan hátratulja. Mindkét eset meggátolja a ló mozgásának követésében.

A túl hosszú száraz legnagyobb hibája az, hogy a ló kivonja magát a támaszkodás alól, a lovas pedig elveszti érzését az egyenletes, nyugodt vezetés iránt.

Nem szabad azonban a száraz esetleges meghosszabbodását munka közben kezünk görcsös összeszorításával megakadályoznunk, hanem a száraz nyugodt megigazításával vegyük fel ismét a helyes szármértéket.

Még súlyosabb hibákat okozhatnak a túl rövidre vett száraz. A „túl rövid száraz” ellen a ló izmainak megfeszítésével védekeznek, nyakát, hátát megmerevíti és járásában visszatart, mozgása darabossá válik, esetleg elrohanással is kísérletezik. Mindez még a puha, simulékony ülést is megnehezíti.

Mivel a legtöbb lovas jobbkezes, jobb keze erősebb, akaratlanul is bátrabban fogja meg a jobb szárat. Viszont a legtöbb ló természetből fogva jobblábás, jobb hátulsó lába a balnál erősebb, és ügyesebb, ezért felhasználja arra, hogy a lovas jobboldali befolyása ellen minél hatékonyabban védekezzen.

Ebből kifolyólag a legtöbb ló - mint ismeretes - jobbról balra ferde, vagyis jobb hátulsó lábával letér a patanyomról s a bal vállát erősebben terheli meg, „rádől” a bal vállára.

Ennek következményeként a bal száron erősebben támaszkodik, a jobb szárat pedig nem fogadja el. Ezt a lovas azzal gátolja meg, hogy mindkét szárral egyformán és puhán vezet. Így nem ad a lónak lehetőséget, hogy a bal száron erősebb támaszkodást keressen.

Szükségessé válhat, hogy a kéznek a lótól eltávolodva is hatnia kell, hogy mint az előbb említett esetben, a ló vállait a jobb hátulsó láb elé vezesse.

E célból a jobb szárral apró, a ló nyakától jobbra (eltávolodóan) ható (a jobb kézen befelé, a bal kézen kifelé) megszakításokkal végzett szárhatásokat alkalmazzunk, vagy kissé felfelé érvényesítjük a hatást, hogy a bal váll megterhelését meggátoljuk. Ezt a műveletet is apró megszakításokkal, finom kézzel végrehajtott szárhatásokkal vigyük keresztül. Mindig ügyeljünk azonban arra, hogy hátra ne húzzunk és kezünk meg ne merevedjék.

Mindenképpen káros a leszorított kéz és a lefelé irányított hatás, mert az mindig „szár ellen menést” eredményez. Ne emeljük kezünket a nyakélen át, mert ez a szárhatás céltalan, ugyanis megakad a ló nyakában.

A kéz kövesse mindig egyrészt a ló mozgását, vagyis engedje megfelelő mértékben át a hátulsó lábaktól jövő lendületet, ne tartoztassa azt fel, másrészt lengjen együtt a lovas felsőtestével, vagyis ne maradjon egy helyben rögzítve.

Amint lehetséges vezessünk megint szabályszerűen. A szabályos kéztartásnál a csikókantárral kantározott lovon mindegyik kéz kis- és gyűrűsujjai közé vegyük az ugyanazon oldali szárat a kézbe úgy, hogy a szár vége az ökölbe zárt kéz tenyere mentén a mutató, és hüvelykujj között kihúzva lógjon le a kézfej előtt. A szár egyenletes mértékét a hüvelykujj körömízával rögzítsük és ne a kis- és gyűrűsujj összeszorításával biztosítsuk azt, mert ez a kezet merevvé tenné.

Feszítőzablával kantározott lovon, ha megosztott szárral lovagolunk, a baloldali szárat a gyűrűsujj által elválasztva úgy vegyük a bal kézbe, hogy a csikózablászárak a kis- és gyűrűsujj, a feszítőzablászárak pedig a gyűrűs- és középsőujj közé kerüljön. A szárok vége, mint a csikókantárral kantározott lónál, lógjon le a kézfej előtt. A jobboldali szárok ugyanúgy feküdjenek a jobb kézben.

SEGÍTSÉGEK

A lovas segítségekkel irányítja lovát. A segítségeket addig alkalmazzuk, míg a kívánt hatást elérjük, azonban nem egyfolytában adjuk, hanem megszakításokkal mindaddig, míg a ló azt megértette, és a kívánságot teljesítette. Mindig enyhén és óvatosan (vagyis ne hirtelen), de határozottan kezdjük a segítség adását s csak fokozatosan erősítsük a megkívánt mértékig, de rögtön hagyjuk abba, mihelyt a ló eleget tett kívánságunknak. Ilyen módon fenntartjuk lovunk érzékenységét a segítségekkel szemben.

Az erősebb segítségek és fenyítések után térjünk vissza a rendes hatásúakra, hogy a lovat a segítségektől el ne riasszuk.

Az idomítás előrehaladtával a segítségek is mindig finomabbakká válnak, s végül azt a benyomást kell kapnunk, hogy a ló a lovas gondolatait követi.

Segítségek a következők:

Szársegítségek

Lábszársegítségek (csizma)

Testsúlysegítségek

Sarkantyúsegítségek

Pálcasegítségek

Hangsegítségek

Ülés előrehajtó segítése

Segítségek érzés szerinti alkalmazása

Segítségek összevágó hatása

Szársegítségek

Szársegítségnek nevezzük a kéznek azt a hatását, mely a száraz révén a ló egész testén, a tarkótól a hátulsó csüdökig végighalad.

A szársegítségeket természetesen másképp alkalmazzuk a nyers, az előrehaladottabb és a belovagolt lónál.

A nyers lónál a szárhatások szárhúzásokból és engedésekből, az előrehaladottabb lónál a kéz összeszorításából és lazításából tevődnek össze.

A szársegítség lehet engedő, kitartó és felvevő. A szársegítségeket minden esetben az ülés- és lábszársegítségek támogatják.

A belovagolt lovon a szársegítségeket a lovas tulajdonképpen ülésével, illetve derekával hajtja végre, a kéznek csupán az a közvetítő szerepe, hogy a kívánt hatás eléréséhez szükséges szármértéket megszabja.

A kéz legyen fesztelen, könnyű és puha és vegyen rugalmasan részt a ló mozgásában. A kéz a szükséghez mérten tétlen (passzív), vagy tevékeny (aktív). A „tétlen kéz” megszakítás nélkül állandó, rugalmas érintkezésben van a ló szájával. Ezen a kézen a ló egyensúlyi helyzete szerint könnyebb, vagy erősebb támaszt keres. Feltétlenül ilyen maradjon a kéz, amikor a ló a megkívánt ütemet és iramot megtartja. A „tevékeny kéz” kétféle hatást gyakorol. Kitartót és felvevőt.

„Kitartó szárhatást” akkor alkalmazunk, ha a ló túl erősen támaszkodik a lovas kezén. A nyomással szemben mindaddig tartunk ki, míg a ló a száron maradván enged és támaszkodása ismét könnyűvé válik. Vigyázzunk arra, hogy a kitartó kéz ne húzzon hátra, hanem rögtön könnyítsen a szár hatásán, amint a ló annak engedett, mert különben a ló lendületét veszítve könnyen „szár mögé”, vagy „vonal mögé” kerül.

A „felvevősegítséggel” (félfelvétellel) csökkentjük a jármódot, rövidítjük az iramot, lassítjuk az ütemet és megállítjuk a lovat.

A felvevősegítségeket mindig megszakításokkal és csak rövid ideig alkalmazzuk.

A felvevősegítségeket mindig a lábszár ébren tartó, sőt előrehajtó segítségével támogatassuk, mert csak akkor válthatja ki a hátulsó lábak rugalmasságát, ha azok jól alálépnek. A kéz külön feladata az állandó, puha érintkezés fenntartása a ló szájával, hogy elősegítse és a lónak lehetővé tegye a lovagoltsági fokának megfelelő támaszkodás felvételét.

A kézre hárul a ló vállainak vezetése. Ilyenkor a szárazakkal oldalt és esetleg kissé felfelé hat. Az oldalhatást a nyakél határoolja, mert a ló nyakéle fölött átemelt kézzel végrehajtott szársegítség hatása a nyakban megakad, tehát céltalan és helytelen. A szársegítségek a ló fölötti uralom fontos eszközei, mert a lábszár- és a testsúlysegítségekkel összhangban a lótól követelt jármódra, az iramra, az ütemre és a mozgás irányára meghatározólag hatnak.

Lábszár (csizma) segítségek

A lábszár (csizma) segítségeket a térd szétnyílása, vagy felhúzása nélkül a hevederen, vagy közvetlen mögötte adjuk úgy, hogy a lábszárakat a ló érzékenységéhez mértén erősebben, vagy gyöngébben nyomjuk a lóhoz, vagy ütemesen megütjük velük a ló oldalát.

A lábszársegítség a szár- és a testsúlysegítségekkel összhangban, azokat kiegészítve hassanak. A biztos, szilárd ülés teszi lehetővé, hogy a lovas a lábszársegítségeket testének többi részétől függetlenül alkalmazza.

A lábszársegítségeknek széles skálája van, amely egészen a fenyítésig fokozható.

Ha mind a két lábszárral egyforma nyomást gyakorolunk a lóra, az előreajtóan hat. Az alkalmazott lábszársegítség ereje, valamint a testsúly- és a szársegítség egyidejű alkalmazása attól függ, hogy a jármód fokozását, vagy csökkentését, az iram növelését, vagy csökkentését, esetleg a mozgás beszüntetését akarjuk-e elérni.

Alkalmazható valamelyik oldali lábszársegítség egymaga is, ebben az esetben a ló hátulja kitér az ellenkező oldalra.

Ha mind a két lábszárt egy időben, de különböző erővel és helyen alkalmazzuk, akkor a ló előre és oldalt lép.

Az itt felsorolt, élesen határolt eseteken felül a lábszár-segítségeknek számtalan alkalmazása van. Ilyenek az apró „igazító segítségek”, melyekkel a ló valamelyik oldalú merevségét, vagy ferdeségét akarjuk kiküszöbölni (oldaljárások).

Hasonlóan a szárok hatásához a lábszárak is működhetnek tétlenül (passzívan), vagy tevékenyen (aktívan).

Tétlen lábszárak a ló oldalával érintkezésben, ahhoz nyugodtan tapadva nem követelnek semmit.

Tevékeny lábszárak a már ismertetett módon lehetnek előreajtóak és oldalt léptetőek.

Sohasem szabad a lábszársegítségeknek állandó, megszakítás nélküli szorítássá, vagy folytonos kalapálássá fajulniuk, mert a ló a segítségekkel szemben elfásul. Erre viszont a lovas azzal kénytelen reagálni, hogy lábszársegítségeinek hatását állandóan fokozza és végül befolyása a lóra hatástalanná válik.

Testsúlysegítség

Testsúlysegítések, melyeket a lovas testsúlyának áthelyezése által a lábszár- és a szársegítségek támogatására ad, a ló idomításánál igen fontos szerepet játszanak.

A testsúlysegítség akkor a leghatásosabbak, ha a lovas és a ló súlyvonala már előzőleg egybeesett. (Lásd „egyensúlynál”.)

A lovas testsúlyának tudatos áthelyezésével a lovat arra készíti, hogy súlypontját a lovas súlypontjával összhangba hozza. A meghúzott derékkal, kissé hátravett, kitartott felsőtesttel a ló hátára és hátulso lábaira gyakorolt nyomás a szár hatása szerint előreajtóan, vagy felvevően hat

Ha a felsőtest hátra vételével, kitartásával a száraz kissé engednek, a ló előrenyújtja gerincét a lovas kezéhez. A „gerinc előrenyújtása a lovas kezéhez” azt jelenti, hogy a ló gerincoszlopát a hátulsó lábak erélyes ellendítésekor a keresztcsonttól a tarkóig terjedő egész hosszában annyira nyújtja előre, míg a zablán támaszkodást nyer.

Ezzel a hátulról előreható segítséggel erősödő támaszkodás a hátulsó lábakat a lovas és a ló együttes súlyának fokozottabb átvételére kényszeríti. Ha ekkor felvevősegítéseket is alkalmazunk, az iram csökkenését érzük el.

A felsőtest kitartása, egybekapcsolva a kéz fokozottabb engedésével és támogatva a lábszárak egyidejű előrehajtó segítségével, az iram fokozására vezet.

A felsőtest hátra vétele egybekapcsolva a lábszárak előrehajtásával és a száraz kitartásával, a ló feligazítását és összeszedését eredményezi (lásd „összeszedettség, összeszedés”). Ennek elérése után a kéz ismét enged.

A hátravett felsőtesttel egyidejűleg alkalmazott felvevő segítések a megállást hajtják végre.

Sarkantyúsegítések

A sarkantyú inkább igazító, mint előrehajtó segítség. Sarkantyúval a ló oldalára gyengébb, vagy erősebb nyomással, vagy ütéssel hatunk, hogy a lábszár oldalra kitérítő segítségát növeljük.

A sarkantyúval viszont a legfinomabb előrehajtó segítéseket is adhatjuk, ekkor a jármód ütemében enyhe, rövid ütések (pöccintéseket) alkalmazunk. A sarkantyú ilyen használata egyes gyakorlatok végrehajtásához, mint pl. a perdülés, nélkülözhetetlen.

Pálcasegítések

Pálcasegítéseket akkor alkalmazunk, amikor a fiatal pótló az alsó lábszársegítéseket még nem ismeri, vagy a későbbiekben azokra nem eléggé figyelmes.

Fiatal pótlóknál, amelyek a lábszársegítéseket még egyáltalában nem ismerik, ezekre a segítésekre legkönnyebben a pálcasegítésekkel párhuzamosan lehet megtanítani. A lábszár éreztetésével egyidejűleg azok mögött, vagy a belső vállán megérintjük a csikókat a szükséghez mérten gyengébben, vagy erősebben. Amint a csikó a lábszár nyomására is reagálni kezd, a pálcasegítés fokozatosan elmarad.

Vágtába való átmenet tanításánál is pálcával kell támogatni a külső lábszár mögött a lábszársegítéseket.

Fiatal csikóknál a pálcasegítéseket főleg a csikó belső vállára alkalmazzuk.

Hangsegítségek

A hangsegítségeket fiatal és idősebb lovaknál egyaránt alkalmazhatjuk. Használhatjuk előrehajtásra, felvételre és a lovak megnyugtatóására.

Fiatal csikóknál, amelyek a lábszársegítségekre még érzéketlenek, a pálcasegítségekkel egyidejűleg nyelvcsettintéssel támogathatjuk a lábszársegítségeket. A pálcasegítséggel ez is lemarad, amint a csikó a lábszársegítségeket megértette.

Jármód csökkentésénél, az iram szabályozásánál, megállításnál a pisszegésszerű hangsegítségeket előnyösen alkalmazhatjuk mindaddig, amíg a fiatal ló a száraz feltevősegítségével meg nem ismerkedik.

Hevesebb vérmérsékletű, ideges lovakra megnyugtatólag hatnak a lovas nyugtató hangsegítségei.

Az ülés előrehajtó segítsége

Mindaddig, amíg a ló háta nem vesz részt a mozgásban és a lovast csupán tűrte, de nem vette fel, a lovas lábszársegítségei voltak az egyedüliek, melyek a hátulsó lábakat mozgásba hozhatták, alá- és előrelépésre késztehették. Amint azonban a hátulsó lábak mindjobban előre- és alálépnek és a súlyhordozásban is mindjobban kiveszik részüket, a hátulsó lábak erélyesebb előrelépése következtében a ló hátának merevsége is lassanként enged, feloldódik és vele lengése a mozgással megindul.

Egyidejűleg a lovast is felveszi a ló, mondhatnánk a lovas ülésébe emelkedő hát azt magához szívja. Ebben az időben kell megismertetnünk a lóval az „ülés előrehajtó segítségét”.

Az ülés előrehajtó segítsége a lovasnak a ló mozgásával vele menő dereka meghúzásából és egyben az ülőcsontokkal a mozgás ütemében - a mar irányában gyakorolt gyengébb-erősebb előreható tolónyomásból áll. Ez az üléssel adott előrehajtó segítség mindig csak rövid, az ütemnek megfelelő ideig tart és az előreható tolónyomás többszöri megismétlődéséből tevődik össze.

A segítség további megújítását maga a mozgás váltja ki önmagából. Az ülés előrehajtó segítségét a ló hamar megérti és szívesen fogadja.

Az ülés előrehajtó segítsége, együttműködve a lábszár előrehajtó segítségével igen hatásos az iram fokozásánál és olyan követelmények teljesítésénél, melyek a lábszárakat - főleg a ló törzsének a kívánt helyzetben való megtartására - igénybe veszik.

Az ülés előrehajtó segítsége, a sarkantyú finom előrehajtó segítségével összekapcsolva, az oldaljárások, a piaffe, a passage, a perdülés, és ugrásváltás sorozatai és a megállítás pontos végrehajtásához nélkülözhetetlen.

Az üléssegítség szabatos alkalmazása kimondott lovasérzést kíván, mivel nemcsak előrehajtó, hanem - ha a lovas dereka a mozgásnak ellentart - visszatartó hatást is gyakorolhat úgy, mint a megállításnál.

Segítségek érzés szerinti alkalmazása

Minden segítséget úgy adjunk, hogy azt a ló megértse. A segítségadásnál mindig ügyeljünk a ló érzékenységre, ezért ne használjunk se túlságosan erős, sem pedig túlságosan gyenge segítségeket.

A túlzottan erős segítség feszességet, a túlzottan gyenge pedig a követelmények végrehajtásánál pongyolaságot vált ki.

A segítségeket nemcsak erősségükre vonatkozólag kell mérlegelnünk, hanem bekövetkező hatásukkal is számolnunk kell. Ennek egyedüli eszköze a lovas érzése. A lovas érzésének tehát olyan finomnak kell lennie, hogy a lóban keletkező változásokat (egyensúly elvesztését, izmainak merevségét) azonnal megérezze és a beállt változások megszüntetéséhez szükséges segítséget alkalmazza.

A lovasnak azt a képességét, amellyel mindenkor megérzi és felismeri, hogy mikor, melyik és milyen segítség szükséges, „lovasérzésnek” nevezzük.

Helyes vezetés lovasérzés nélkül elképzelhetetlen. Jó lovasérzése csak annak a lovasnak lehet, aki annyira uralkodik izmai felett, hogy segítségadásában testének egyik része sem avatkozik bele akaratlanul.

Csak helyes üléssel és a segítségadáshoz nem szükséges izmok teljes fesztelenségével tehetünk eleget ennek a követelménynek.

Segítségek összevágó hatása

Különböző segítségek helyes összműködésével érzük el a lónak azt a tartását, amely biztosítja felette uralmunkat és lehetőséget nyújt menőképességének teljes kifejtésére.

Az előrehajtó és felvevő segítségek helyes összműködésének eredménye az összeszedett ló (lásd „összeszedettség, összeszedés”).

Az előrehajtó és felvevő segítségek összműködésénél azonban tartsuk mindig szem előtt, hogy az előrehajtó segítségek a fontosabbak, mert azok biztosítják a járás lendületét, amelyet a legrövidebb jármódban is fenn kell tartani.

Annak a lovasnak sohasem lesz helyesen összeszedett, lendületesen menő lova, akinek előrehajtó segítségei nem elegendők a ló hátuljának kellő előreléptetésére, vagy a száraz túl erős felvevő segítségeivel az előrehajtó segítségek hatását letompítja.

A hátsó lábak alá- és előrelépése a súlypont irányába a lovat a zablához hozza, ami az előrehajtó és felvevő segítségek helyesen mérlegelt összműködésének eredménye.

Az előrehajtó és felvevő segítségek helyes összműködését az „igazító segítségek” egészítik ki. Az igazító segítségek feladata a ló hátulját a ló elejére úgy beállítani, hogy a hátsók az elsőket pontosan kövessék.

Csak valamennyi segítség helyesen mérlegelt összeműködésével állíthatjuk a lovat olyan mértékben egyenesre, ami szükséges ahhoz, hogy a hátulsó lábak lendülete a lovas kezébe, abból a száraz hatása pedig vissza a ló hátuljába jusson.

Ha az egyik hátulsó láb az elülsők patanyomvonalától befelé, vagy kifelé letér, az előrevivő lökőerő nem hat teljes mértékben az eredetileg tervezett irányban. A ló elferdül és ezáltal járása tisztátalanná válik. Ez annak a jele, hogy a ló visszatart és bordáiban nem hajlik. Az „előre” tehát a lovaglás általános és legfontosabb elve.

FENYÍTÉSEK

Ha lótól az engedelmességet küzdelem árán kell kieroszakolnunk, a segítségeket a fenyítés váltja fel.

Fenyítéseket szenvedély és harag nélkül kell alkalmaznunk és a ló legkisebb hajlandóságát az engedelmességre meg kell jutalmaznunk.

A szükséges fenyítést rögtön és kellő eréllyel hajtsuk végre. Az erély mellett azonban a lovas őrizze meg higgadságát és ítélőképességét.

A fenyítést szabjuk mindig a ló vérmérsékletéhez, lovagoltsági fokához és az engedetlenség mérvéhez. Ne legyünk szigorúbbak, mint amennyire szükséges és törekedjünk arra, hogy a lovat a fenyítés alatt is hatalmunkban tartsuk.

Ha sarkantyúval fenyítünk, döfjünk közvetlenül a heveder mögött egyszer, vagy többször ugyanarra a helyre. Ügyeljünk, hogy az ülésünket megtartsuk és főképpen, hogy a szár megrántásával a ló száját ne bántalmazzuk.

Mellőzzünk minden erőszakos beavatkozást a száakkal, mert azzal többet ártunk, mint használunk.

A lábszáraknak minden körülmények között a ló oldala mellett kell maradniuk.

Ha a lovas lovaglopálcával fenyít, úgy mérjen egy, vagy több erőteljes ütest jobb csizmája mögé, vagy a ló vállára, azonban anélkül, hogy karjait túlságosan felemelné, vagy kinyújtaná.

A ló fejét ütni a legnagyobb durvaság jele. Aki erre vetemedik, nem méltó arra, hogy lovasnak nevezzék.

IV. A LÓ TECHNIKAI ELEMEI

A LÓ MOZGÁSA

Jármódok

Ütem

Iram
Hátból járás
Menőkedv
Lendület
Egyensúly
Elégedettség
Támaszkodás
Tartás
Feligazítás

A ló mozgásáról általában

A lónak azt a veleszületett adottságát, hogy három jármódban, lépésben, ügetésben és vágásban haladni tud, „járás”-nak nevezzük. Tágabb értelemben járásnak nevezzük azt a módot is, ahogyan a ló a lábait többé-kevésbé jól és célszerűen használja. Ebben az értelemben mondjuk a ló járására, hogy „tisztá”, „lendületes”, „vontatott”, „szabad”, vagy „kötött”.

Minél tökéletesebb a ló testalkatának összhangja, minél megfelelőbben viszonylik izomzata súlyához, annál szabatosabb, könnyedebb és kecsesebb a járása.

Amíg a ló nincsen megterhelve, adottsága szerint hátulsó lábai ernyedten, esetleg enyhén rugózva lépdelnek, de kevésbé tolnak, mivel erre fokozottabb mértékben nincs okuk.

A hátulsó lábak erőteljes ellökésével végzett fokozottabb előrelépését a lovas és a ló közös súlyvonala (lásd „egyensúlynál”) és a talaj metszőpontja irányában, a „hátulsó lábak tolóhatásának” nevezzük.

Mivel a hátulsó lábak tolóhatásának kiváltásához már a lovas befolyása szükséges, a hátulsó lábak tolóhatása már nem csupán természetes, hanem idomító befolyással elért látható és érezhető kísérő jelensége a javuló járásnak.

A hátulsó lábak tolóhatása a járás fejlesztésének első foka, s a lendület (lásd „lendületnél”) kezdete.

A járás fejlesztésének ezen a fokán a hátulsó lábak ugyan fokozottabban lépnek a súlypont irányába előre, de mivel még széles nyomon haladnak, lendületről a szó helyes értelmében még nem beszélhetünk.

A ló minden jármódban valamelyik hátulsó lábával olyképpen indul meg, hogy az alátámasztó felületre (a négy patát összekötő képzelte vonal által határolt terület) hátrairányuló nyomást fejt ki s ezáltal az ellenkező irányban az előreható lökőerő kilépésre készíti a jármódnak megfelelő lábakat.

A mozgásban levő lábak tevékenysége négy mozzanatból tevődik össze és pedig:

- az emelésből
- az előrelendülésből
- majd a láb újra földre éréséből

- a törzs alátámasztásából és előrelendítéséből.

Mozgásban mind a négy láb egyszerre, azonban mindenik más mozzanattal vesz részt. Az egyes lábak működési mozzanatainak sorrendje és viszonylagos helyzetük egymáshoz határozzák meg a jármódot és annak lábsorrendjét.

A ló eleje és hátulja közötti lábsorrendnek mindig összhangban, folyamatosnak és egyenletesnek kell lennie.

A ló testének tömegét a mozgás egyes mozzanataiban csak az egyik elülső, vagy egyik hátulsó láb támasztja alá. A láb csak abban a helyzetében tud alátámasztani, amelyben a könyök, lábtő, és csüdízület, illetve csípő, csánk és csüdízület összekötő vonala a talajra merőleges.

Mivel egy-egy mozzanat még a leglassúbb mozgásnál is, a másodpercnek csupán egy töredékéig tart, a testtömeget az egyik alátámasztási helyzettől a másikig, vagyis a függőleges mögötti ellökődéstől a függőleges előtti földre érésig az előrevivő lendület a tehetetlenségi törvény folytán lebegésben tartja.

A ló mozgásbiztonsága tehát elválaszthatatlanul az előre irányuló lendületétől függ.

Jármódok és lábsorrendjük

A ló mozgásában három alapjármódot különböztetünk meg:

- a lépést
- az ügetést és
- a vágót.

A lépés

Lépésben a lábak ugyanazon oldalú, de nem egyidejű lábsorrendben ingaszerűen a vállból, illetve a csípőből kilendülve fesztelenül, eléggé emelten, tért nyerően, emellett élénken, szabadon, és könnyedén követik egymást. A hátulsó lábak az elülsők patanyomába lépnek.

A lépésre jellemző, hogy a mozgás folyamán, váltakozva mindenik láb, a mozgási tevékenység más-más mozzanatát végzi. A kiegyensúlyozás a haránt-átellenes lábakon történik. Lépésenként négy patadobbanást hallunk. Ameddig a ló még inkább az elején jár, a második és negyedik patadobbanás - ezek az elülső lábak patadobbanásai - erősebbek. A már kiegyensúlyozott lónak mind a négy patadobbanás egyforma erősségű.

A ló a mozgást pl. a jobb hátulsó láb ellökő nyomására a jobb elülső lábával kezdi meg, ezt követi a bal hátulsó láb, ezt pedig a bal elülső, majd ismét a jobb hátulsó, ezt pedig a jobb elülső és így tovább.

A lépés, mint a leglassúbb jármód legalkalmasabb arra, hogy a lóval a még nem végzett gyakorlatokat megértessük.

Általában ne kívánjunk lépésben magasabb fokú összeszedettséget. Ezt csak rövid időre, különleges gyakorlatok végrehajtásához követeljük meg. (Lásd „összeszedettség, összeszedés”.)

Helytelen a lépés rendes iramának (100 m percenként) szertelen fokozása, mert ez a lépés jellegével ellentétes és feleslegesen megerőlteti a lovat. A lépést, különösen iskolázása kezdetén inkább a ló pihentetésére használjuk. fel. A lépés kidolgozására csak akkor gondolhatunk, amikor a ló ügetése és vágója elég lendületes. Ügyeljünk arra, hogy a lépés élénkítését túlzásba ne vigyük, mert ennek „döcögés” a következménye.

Lépés hosszú száron

A lónak annyi szárat engedünk, hogy a támaszkodás fenntartásával kinyújtott nyakkal, a menetirányban előretartott orral, folyamatos, élénk, egyenletes, láb ingahosszának megfelelően a pata nyomvonalán maradva, olyan hosszú lépésekkel haladjon előre, hogy a hátsó lábak túllépjenek az elülsők patanyomán.

A szárhosszabbítást úgy hajtjuk végre, hogy a lónak megengedjük, hogy a szárat nyitódó ujjaink közül - a támaszkodás fenntartásával - fokozatosan kihúzza, jóformán „kirágja”. Ezáltal elérjük, hogy tág keretben is „száron maradjon”. (Lásd „száronlétel”.)

Szabad lépés

Szabad lépésben a lónak teljes szárszabadságot adunk. A hátsó lábak az elülső lábak patanyomán túllépnek.

Iskola lépés

Iskola lépésben azonban éppen az összeszedettség folytán a lábak rövidebbet és magasabbat lépnek s ezért a hátsó lábak az elülső lábak patanyomát csupán megközelítik.

A lépés hibás válfaja a „poroszkálás”, amelyben az azonos oldali lábak egyidejűleg lépnek, ami himbálózó mozgási eredményez.

Az ügetés

Ügetésben mindig két harántátellenes láb lép egyszerre és csak a másik harántátellenes lábpár ellökődése után ér megint földre. A második harántátellenes lábpár ellökődésétől az első lábpár földre éréséig a ló lebeg. Helyes ügetésnél tehát két patadobbanást hallunk.

Ha az egyik, vagy a másik lábpár dobbanását kettősen halljuk, ez azt jelenti, hogy a harántátellenes lábpár nem egyszerre ért földre, a lábsorrend „nem tiszta”. A ló vagy az elülső, vagy a hátsó lábával előzte meg a megfelelő lábpárját. Ha az elülső lábával ért hamarabb földre, az „elsietett elejéről”, ha pedig a hátsóval, akkor „elsietett hátuljáról” beszélünk. Ebben az esetben a hátsó láb nem eléggé emelten a földön húzva, míg az elülső túlzottan emelten lép.

Mind az elsietett eleje, mind az elsietett hátulja a ló eleje és hátulja közötti összhang hiányának a jele s a járás elégtelen lendületének a következménye. (Lásd „lendületnél”.)

Használati egyensúlyban (lásd „egyensúlynál”) ügetésnél a ló hátulsó lábai az elülsők patanyomába lépnek.

Rövid ügetés

Rövid ügetésben a ló hátulsó lábai elérik, vagy félig fedik az elülsők patanyomát.

Sebes ügetés

Sebes ügetésben a ló hátulsó lábai az elülsők patanyomába lépnek, vagy esetleg még kevéssel túllépnek azon. Minél kiegyensúlyozottabb a ló, annál jobban megközelítik a hátulsó lábai az elülsők patanyomát ügetésben és sebes ügetésben.

Iskola ügetés

Iskola ügetésben a nagyobb ültetettség következtében csak megközelítik az elülsők patanyomát.

Vágta

A vágta folyamatos ugrások sorozatából tevődik össze. Aszerint, hogy a folytatólagos ugrásoknál a ló a jobb-, vagy a baloldali lábait nyújtja előre, a vágat „vágta jobb lábon” (kézen), vagy „vágta bal lábon” (kézen) nevezzük.

A vágta lábsorrendje szerint megkülönböztetünk „vágat” és „rövidvágat”, lábsorrendjük három ütemű, három patadobbanást hallunk; „iskola vágat”, négy ütemű, de a második és harmadik patadobbanást csak alig észlelhető időköz választja el egymástól és a „versenyvágat”, amelynél határozottan négy patadobbanást hallunk.

A vágta lábsorrendje

A külső hátulsó láb földre érése az első patadobbanás, a belső hátulsó és a külső elülső láb egyidejű földre érése a második patadobbanás, a belső elülső láb a harmadik patadobbanás, ezt követi a lebegés, majd megint a külső hátulsó láb földre érése, mint a következő vágtaugrás első mozzanata.

Iskolavágta és versenyvágta lábsorrendje

Az első patadobbanás a külső hátulsó láb földre érése, a második patadobbanás a belső hátulsó láb földre érése, a harmadik patadobbanás a külső elülső láb földre érése, a negyedik patadobbanás a belső elülső láb földre érése, ennek ellökése után a ló lebeg, majd a külső hátulsó láb földre érésével a következő vágtaugrást kezdi meg.

Iskola vágatánál a négy patadobbanás abból adódik, hogy a magasabb fokú összeszedettség folytán lerövidített, inkább emelkedettebb, mint tért nyerő ugrásokban a belső hátulsó láb a külső elülsőt a másodperc egy töredékével a földre érésben megelőzi. A helyesen lovagolt iskolavágatánál a második és

a harmadik patadobbanás közötti időkülönbségnek olyan rövidnek kell lennie, hogy majdnem összefolyik s csak nyújtottabb, kissé erősebb dobbanásként halljuk.

Ha a rövidvágtá négyüteművé válik, akkor ez szintén a lendület hiányának a következménye és súlyos hibának minősül.

A jármódokkal és azokon belül a lábsorrendek helyességével a lovasnak tisztában kell lennie, mert a helyes lábsorrend a lendület biztosítója, a lendület pedig a lovaglás alapja.

Az ütem

Ha lépésben a négy patadobbanás, ügetésben a harántátellenes lábpárok egyenletesen váltakozva, vágtában az ugrások egyenlő időközben követik egymást, a ló „ütem”-ben jár.

Ütem a ló láb ingahosszáinak megfelelő élénkségben végzett lépések, vagy ugrások sorrendje.

Ezek szerint a tisztátalanul járó és sánta lónak is van üteme.

Amikor a lovassportban ütemről beszélünk, mindenkor az egyenletes, tiszta lábsorrend értendő.

Az ütem „lassú”, ha a ló egyenletesen lassú lépésekkel, vagy ugrásokkal halad előre.

Az ütem „élénk”, ha a ló egyenlő hosszú, egyenletesen élénk lépésekkel, illetve ugrásokkal mozog. A ló járása ilyenkor „guruló”.

Az ütem „helyes”, ha az egyenlő lépések, illetve ugrások élénksége a ló láb ingahosszáinak megfelel. (A lábak ingahosszán az elülső lábknál a vállízülettől, a hátulsóknál a csípőízülettől a patáig bezárólag terjedő lábhosszat értjük.) Mivel az ütem élénksége a lábak ingahosszától függ, az ütem lovanként változhat.

Már a fiatal ló idomításának első pillanatától kezdve nagyon ügyeljünk a rendezett lábsorrendre s ezzel kapcsolatban az ütem és iram szabályozására.

Helyes ütem csak akkor érhető el, ha a ló már annyira van lovagolva, hogy járásában lábait hosszúságuknak megfelelően élénken, ingaszerűen mozgatja.

Az iram

Az iram azt jelenti, hogy a ló egy bizonyos jármódban adott idő alatt mennyit halad.

Mellékes, hogy a távolság megtételére a gyorsaság egyenletes marad-e, vagy sem, fontos az, hogy a távolság megtételére kiszabott időt betartsuk.

Az iramot a jármódon belül változtathatjuk azáltal, hogy a ló lépéseinek, vagy ugrásainak a hosszát megnyújtjuk. Ezáltal az iramot fokoztuk, ha pedig azokat rövidítjük, akkor az iramot csökkentjük.

Akár fokozzuk, akár csökkentjük az iramot, a lábsorrendnek, az ütemnek állandónak kell maradnia.

Csupán rövidített rövidügetésben és iskolaügetésben lehet az ütem valamivel nyugodtabb.

„Munkairam”-nak nevezzük a ló láb ingahosszának megfelelő élénkebb ütemű iramot, amelyben a ló legkönnyebben hordja lovasát. A legtöbb ló, a lovas súlya által megzavart egyensúlya miatt nem tud egy bizonyos meghatározott irammal haladni, sem ezen belül egyenletes ütemet tartani. Ilyenkor a ló lábsorrendje még tisztátalan és hátulsó lábai vontatottan mozognak. A lovaglás folyamán alakul ki a munkairam, amikor a ló elejének és hátuljának összhangjával már aránylag lendületesen tud járni.

Hátból járás

A helyes előremenéshez föltétlenül szükséges; hogy a ló háta a mozgásban részt vegyen, azzal együtt lebegjen s a ló „hátból járjon”.

A lónak azokat az izmait, amelyek a mozgást szolgálják, többé-kevésbé erősen, de mindig ruganyosan és egyenletesen, a lépések, illetve ugrások ütemében feszíteni és lazítani kell. A ló néha valamely okból (félelem, idegesség, ellenkezés) túlzottan feszíti meg és alig lazítja izmait és görcsösen feldomborítja hátát, vagy nem eléggé feszíti izmait s így nem marad mit lazítania és beejti, homorítja merev, tétlen hátát. Mindkét szélsőséges esetben az izmok csak alig és rendszertelenül működnek, ezért a ló háta sem vesz részt kellőképpen a mozgásban.

A helytelenül működő izmok feszítése görcsös, lazulása pedig erőtlen. Az elsőnél alig lazulnak, a másodiknál pedig nem feszülnek meg eléggé, ezért működésük nem ruganyos, hanem rendezetlen.

A lovas feladata mindenekelőtt az, hogy a ló hátát ismét az eredeti, helyes helyzetbe hozza, vagyis a két szélsőséges közöttibe, amelyben akkor volt, amikor még szabadom, teher nélkül, természetesen mozgott.

A lónak további iskolázásnál arra kell a lovasnak törekednie, hogy az izmok természetes, rugalmas működését előrehajtó segítségeivel még rugalmasabbá és kifejezettebbé tegye. Ilyen módon sikerül a ló hátát, mint a helyes mozgás nélkülözhetetlen, tevékeny tényezőjét a mozgási folyamat ütemébe bekapcsolnia.

Minél jobban sikerül a hátizmokat szabad és rugalmas működésbe hoznunk, a mozgás és a lendület átvitelére felhasználunk, annál tért nyerőbb, rugózóbb és ütemesebb lesz a járás.

Olyan lónál, mely a hátizmait átejt, oly módon érhetjük el a hátizmok bekapcsolását a mozgásba, ha a lónak minél mélyebb fejtartással nyakát kinyújtani engedjük, vagy annak kinyújtására bírjuk.

Fiatal lovagnál már kezdet kezdetén meg kell engedni nyakuk teljes kinyújtását, mert ezáltal nyakának húzóizmaival elősegítjük hátizmainak rugalmas megfeszítését.

A ló akkor jár hátból, ha a lábak mozgása közben a hátizmok is megfelelően működnek, s ezalatt a gerincoszlop felfelé-lefelé és előre lengve közvetíti a hátulsó lábak mozgását az elejére és így biztosítja azok ütemes együttműködését és kiváltja a mozgás rugalmasságát.

Menőkedv

Az iram rendezéséhez és az ütem szabályozásához szükséges, hogy a ló szívesen menjen előre, vagyis a lónak „menőkedve” legyen. A lovasnak tehát arra kell törekednie, hogy a lóban a menőkedvet módszeres idomítással felkeltse, és ha szükséges kikényszerítse, azt mindig fenn is tartsa.

Az „előremenés” azonban semmiképpen sem jelenthet rendezetlen elsietést. A lónak rendszeres tornásztatási gyakorlatokkal és tereplovaglással szerzett tulajdonsága, hogy „hajtani hagyja” magát, vagyis a lovasa követelte jármódot és az iramot visszatartás, vagy elsietés nélkül betartja. Ezek szerint az előremenés azt, jelenti, hogy a ló lovasa legcsekélyebb segítségére a mozgást készségesen megkezdi és a kívánt iramban és irányban tiszta lábsorrenddel tért nyer.

Lendület

A ló belovaglásának egyik legfontosabb kelléke a lendület. Minden lóban természetből fogva van bizonyos lendület, annyi, amennyi az önmaga kiegyensúlyozásához és mozgásához szükséges. Ez azonban nem elegendő a lovas súlyával megterhelt ló iránt támasztott követelmények teljesítéséhez. Az ehhez szükséges lendület-többletet a ló rendszeres tornásztató iskolázásával kell megteremtenünk a ló természet adta lendületének fejlesztése és fokozása által.

A lendület a hátulsó lábak erőteljes tolóhatásából és ízületeinek az iskolázás folyamán végzett tornásztatásával elért hajlíthatóságából fejlődik.

A lendületet azzal fejlesztjük, hogy a munkairamot eleinte néhány lépésen, illetve vágtaugráson, kezdetben kisebb, majd nagyobb mértékben fokozzuk, nagyon ügyelve arra, hogy a tiszta lábsorrend és az egyenletes ütem megmaradjon. A fokozott iramot finoman, puhán végrehajtott félfelvételekkel ismét visszavesszük munkairamba.

Fokozással a hátulsó lábakat erőteljesebb ellökésre és a súlypont irányába határozottabb előre- és alálépésre (ugrásra) ösztökéljük, a felvételekkel pedig rúgószerűen összenyomjuk és behajlításra készítjük. Vigyázzunk azonban, hogy a felvétel a hátulsó lábat ne a földre érés pillanatában érje, nehogy a már földre ért hátulsó lábat az ellökésben gátolja.

A behajlított ízületek rugalmasabb ellökési váltanak ki, az erőteljesebb ellökés fokozottabb behajlítást eredményez. Ez a váltakozó elrugaszkodás és behajlítás egymást serkentve fokozza a mozgás lendületét. Ez határozottabb támaszkodásban, rugalmasabb, tértnyerőbb járásban és kiegyensúlyozottabb tartásban nyilvánul meg.

A lendület továbbfejlesztésére szolgálnak a továbbiak folyamán az oldaljárások, melyek feloldó hatása rugalmasabbá teszi a ló hátulját, a rugalmas hátulsó lábak erőteljesebben lökődnek el, így fokozódik a lendület. (Lásd „oldaljárásoknál”.)

Igen sokan a tetszetős járási lendületűnek tartják, pedig a tetszetős járásnak, ha az nem a hátulsó lábak helyes tevékenységéből ered, semmi köze sincs a lendülethez.

A lendületesség a hátszlónak nem annyira veleszületett, mint „szerzett” tulajdonsága, amely a lovas helyes érzéséből adódó helyes befolyás által fejlődött ki.

A helyes lendület úgy nyilvánul meg, hogy a lábak mozgása minden erély kifejtése mellett is lágy és kerekded, abban az összes ízületek egyenlően vesznek részt, a ló járása pedig könnyű, minden erőlködéstől és hevességtől mentes.

A ló akkor jár lendületesen, ha kiegyensúlyozottan, átengedően, élénk ütemben és egyenletes iramban a szándékolt irányban tért nyer.

A LÓ EGYENSÚLYA

A ló egyensúlyhelyzete mind nyugvóhelyzetben, mind mozgás közben, mint minden más testé, a természettani törvények szerint változik. Minden test kiegyensúlyozott, ha súlyvonala az alátámasztási felületen belül metszi a talajt. Minél nagyobb az alátámasztási felület, annál biztosabb az egyensúly.

A ló súlyvonala természetes tartásban, állóhelyben a 14. hátcsigolyán át képzelt függőleges vonallal esik egybe. A ló súlypontját kb. a mellkas középső és alsó harmadának határvonalán keresztül képzelt vízszintesnek a súlyvonalat metsző pontjában kell keresnünk.

Ha a ló természetes tartásban mind a négy lábán áll, súlyvonala valamivel az alátámasztási négyszög közepe elé esik, mivel a ló eleje a nyak és fej súlyával nagyobb megterhelésű, mint a hátulja. Ha a ló valamelyik oldalra dől, súlyvonala is arra az oldalra tolódik el, de mindaddig erőfeszítés nélkül lábon marad, amíg súlyvonala az alátámasztási felületen belül esik. Ágaskodásnál természetesen nehezebb az egyensúlyt megtartani, mert a két hátulsó láb határolta alátámasztási felület kicsi és a súlypont is jóval magasabbra kerül, mint álló helyzetben volt.

A súlypont helyzete a test helyzete szerint változik jobbra-balra, előre-hátra, fel és le, ezáltal a súlyelosztás is minden esetben más és más.

A lónál ez a leírt egyensúly-állapot természetes adottság. Ezt a veleszületett adottságot „természetes egyensúlynak” nevezzük. Ebben a természetes egyensúlyban a ló tartása harmonikus, mozgása lendületes, járása szabad.

Amikor a ló nyereg alá kerül s a lovas súlya terheli, egyes tökéletes, arányosan felépített testű egyedek kivételével a legtöbb ló elveszti tartását, mozgása természetes lendületét s járása kötötté válik. Ezek a változások a ló egyensúlyában a lovas súlya által előidézett zavar jelensége, amelyek azonban megszűnnek, amint eredeti egyensúlyhelyzet ismét helyreáll. Ez akkor köveik be, amikor a lovas és a ló megtalálják közös egyensúlyukat, vagyis akkor, amikor a lovas és ló súlyvonala egybeesik.

Lovas szempontból az egyensúly megítélésénél az egyensúly fogalma nem azonos az egyensúly általános értelmezésével. Általános felfogás szerint a ló mindaddig kiegyensúlyozott, amíg súlyvonala bármilyen súlyelosztás mellett az alátámasztási felületen belül metszi a talajt, vagyis mindaddig, amíg a ló el nem esik.

Lovas szempontból a ló csak akkor van egyensúlyban, ha a lovas és a ló együttes súlya a ló lábain mind hossz, mind oldalirányban úgy osztódik el, hogy az egyik oldali lábpárra ugyanannyi súly esik, mint a másik oldali lábpárra. A ló hátulja és eleje egyforma súlyt hordanak.

A mindenkor megfelelő egyensúlyhelyzet megteremtése tehát a legfontosabb megoldandó feladat.

Lovas szempontból négy egyensúlyi helyzetet különböztetünk meg:

- a nyers egyensúlyt
- az egyensúlyt a ló elején
- a használati, vagy vízszintes egyensúlyt
- az iskola egyensúlyt.

Nyers egyensúlynak nevezzük azt az egyensúlyt, melyet a ló a nyereg alá magával hoz, amelyet a lovas erre irányuló befolyása nélkül felkínál. Ez az egyensúlyi helyzet a lovaglás folyamán változik.

Egyensúly a ló elején esetében a súlytöbblet a ló elejét terheli és a súlypont közvetlenül az első lábak mögé esik. Ez a legalkalmasabb egyensúlyi helyzet a gyorsaság kifejtésére, mivel a ló elejének nagyobb megterhelése a hátsó lábak szabadabb, és erélyesebb használatát teszi lehetővé. A hátsó lábak éppen ezért a tolótevékenységük folytán nem vehetnek kellőképpen részt a lovas súlyának hordozásában, tehát az első lábakra hárul a lényegesen nagyobb munkateljesítmény, ami viszont a lovat hamarabb kifárasztja.

Jellegzetes hátránya ennek az egyensúlynak a nehezen fordíthatóság. A ló csak nagyobb ívben fordítható, ami a gyakorlati használatban megkívánt fordíthatósághoz nem elegendő. Azonkívül az elejének nagyobb igénybevétele folytán a ló idő előtt elhasználódik.

Használati, vagy vízszintes egyensúly esetében a lovas és a ló együttes súlya a ló eleje és hátulja között arányosan oszlik meg. A használati egyensúly (röviden egyensúly) elérése a használati ló iskolázásának célja.

Iskola egyensúly már magasabb fokú lovagoltság eredménye, amelyben az együttes súlyvonal határozottan a hátsó lábak felé tolódik el s ezáltal a lovas és a ló együttes súlya a ló hátulját terheli meg jobban.

Alacsonyabb szintű egyensúlyhelyzetből magasabb szintű egyensúlyba a lovat csak türelmes, módszeres tornásztatással vihetjük át. Ezt az utat semmilyen gyorsított eljárással sem rövidíthetjük meg. Ha esetleg pillanatnyi sikerek mutatkoznának is, azok nem lesznek tartósak, mert a magas fokú egyensúly túl korai követelése megfelelő gondos előkészítés nélkül megoldatlan feladat elé állítja a lovat. A hátsó lábak mindaddig nem képesek a súlytöbblet hordására, amíg alapos tornásztatással nem fejlődik megfelelően izomzatuk és nem eléggé hajlíthatók és rugalmasak az ízületek.

Az egyensúly törvénye, amely a mozdulatlan testre érvényes, csak tartózkodással és bizonyos - a dinamikus erők jelenlétéből adódó - korlátozással vihető át az önálló akarattal rendelkező, mozgásban levő lóra. Ehhez tekintetbe kell vennünk, hogy az előrelendítő lábak ugyanannyira járulnak hozzá az

egyensúly fenntartásához, mint a támasztó lábak. A mozgási mozzanatokban a statikus (állandó) egyensúlyt a dinamikus váltja fel anélkül, hogy a test elvesztené biztonságát (stabilitását).

Eleinte a lovas alkalmazkodjék a ló egyensúlyhelyzetéhez, hogy a további iskolázás folyamán mindinkább a lótól követelhesse az általa (a lovas által) kívánt egyensúly helyzet felvételét.

ELENGEDETTSÉG

A ló iránt támasztott minden követelmény helyes végrehajtásának előfeltétele az elengedettség.

A ló akkor elengedett, ha összes izmai és ízületei minden feszességtől és nem kívánt feszültségtől mentesek.

Az elengedettség a ló iskolázása folyamán fejlődik ki. Eleinte csak részleges, majd fokozottabb, végül teljes lesz.

Mielőtt a részleges elengedettségig eljutunk, a lovat a „lazítottság” állapotába kell hoznunk, amelyben izmait felesleges erő kifejtés nélkül csak annyira veszi igénybe, vagyis feszíti meg és lazítja, amennyire az a lovas súlyával szaporodott önsúlya egyenletes továbbviteléhez szükséges.

Ez a lazítottság, amelynél a ló a lábait - bár egyenletesen - de erélytelenül mozgatja, az elengedettség kezdetleges megnyilvánulása. Ehhez a lazítottsághoz több tényezőnek kell hozzájárulnia, hogy belőle az elengedettség fokozatosan kifejlődjék.

Ezek a lovas előrehajtó segítségei folytán a talajtól erőteljesebben ellökődő hátulsó lábak, valamint a gerincének (gerincoszlopának) előrenyújtódása a lovas kezéhez.

A ló egyensúlyállapotában a lovas súlya következtében beállott változások elsősorban feszességben és merevségben nyilvánulnak meg, amelyeknek feszes, vagy átejtett hát, ferdeség, ezekből kifolyólag rendezetlen lábsorrend, elguruló, vagy vontatott járás, elmaradó hátulsó lábak, egyenlőtlen ütem a következménye.

A ló fesztelenítését, lazítását járása rendezésével kezdjük meg. Lóra ülés után nyugodt lépésben, hosszú száron jártassuk a lovat néhány percig (5-10), hogy izmai, ízületei kissé bemelegedjenek. Ezt az időt arra használjuk fel, hogy a lónak hosszú, nyújtott nyakat hagyva - a szára útján - lágyan vegyük fel az érintkezést a ló szájával. Ennek megtörténte után menjünk át könnyű ügetésbe és nyugodt iramban jártassuk le a lovat addig, míg az istállóban felgyűlt, hátrányos menőkedv-felesleget leszaladja. Ezután pár percig lépésbe véve, a napi munkát megkezdjük.

Amikor a ló szájával az előbb leírt módon az érintkezést felvesszük, induljunk meg ismét ügetésbe, ha szükséges könnyítő üléssel, de ne kívánjunk a lótól határozott iramot, hanem fogadjuk el azt, amit a ló felkínál. Ebben az iramban tapasztalható ki, hogy a lábsorrend rendezett-e, üteme egyenletes marad-e s a felkínált iram megfelelő-e?

Ha a lábsorrend rendezett és az ütem egyenletes marad, az iram is megfelelő munkairamnak, akkor ebben az iramban dolgozzuk a továbbiakban a lovat.

Ha a lábsorrend rendezetlen, az ütem nem egyenletes, az iram nem felel meg.

Változtatni kell az iramon és olyan iramot kell keresnünk, amelyben a ló rendezett lábsorrenddel jár.

Ha az iram megfelel, de a járás guruló, vagyis az ütem elsietett, vagy a járás vontatott, tehát az ütem lassú, az iram megtartásával az ütemen kell változtatni.

Az elsietett ütemet nyugodtabbá, lassúbbá, a lassú ütemet pedig élénkebbé kell tenni. Az elsietett ütemet félfelvételekkel, a vontatottat előrehajtással hozzuk rendbe, de ügyeljünk arra, hogy mind a tág keret (hosszú, nyújtott nyak), mind a puha összeköttetés a ló szájával megmaradjon.

Az így elért egyenletes ütemmel a ló nyers egyensúlya is fokozatosan helyreáll és az elengedettségek előfeltétele, a lazítottság állandósul.

Hogy a lovat a lazítottság állapotába hozzuk, az egyenletes ütem és iram megtartása mellett erélyes előrehajtó segítségekkel arra kell bírunk, hogy nyakát teljes hosszára előre és lefelé, a ló szájával könnyű érintkezést fenntartó kezünkhöz kinyújtsa, és a zablát megkeresse.

Mindaddig azonban, míg a nyak teljes hosszára nem nyúlt ki, ne engedjük meg, hogy a ló a zablán határozott támaszt vegyen.

A nem teljes hosszára kinyúlt nyakkal felvett támaszkodás a nyakat megrövidíti és elősegíti a megmerevítését. Ez viszont megnehezíti a hátulsó lábak megkívánt, térnyerőbb előrelépését. Ezért a ló minden ilyen támaszvétel kísérletét hiúsítsuk meg azzal, hogy a meglevő szármérték változtatása nélkül, a ló szájával érintkezést fenntartó kezünk - a ló előre és lefelé irányuló húzását a száron - követi, vele megy s annak ily módon kitér. Ennek az eljárásnak az a célja, hogy a ló ne találhasson lehetőséget a visszatartásra és elferdülésre a hátulsó lábak előrelépését akadályozó megmerevített nyakban, illetve a lovas nem eléggé velemenő kezén.

Mivel így a ló kizárólag csak lábaira támaszkodhat, arra is készítetjük, hogy nyers egyensúlyában öntartásban járjon.

Ekkor kezdetjük meg az elmaradó hátulsó lábakat erélyesebb ellökésre és határozottabb előrelépésre serkenteni. Ezzel a hátizmokat is tevékenyebb megfeszítésre és lazításra készítetjük. Ez egyúttal a nyak és izmai húzóhatása révén az egész gerincoszlop előrenyújtódását is elősegíti a lovas kezéhez.

Akkor már a lovas kínálja fel puhán odatartott kezét a lónak, hogy azon támaszkodást találjon. A ló előre- és lefelé húzását a száron nem engedjük teljesen át, csupán annyit, hogy hátulsó lábai, melyek a talajtól már erélyesebben ellökődve lépnek előre és a súlyhordozásban is jobban kiveszik részüket, kezünkön meg ne akadjanak. Ügyelnünk kell arra, hogy a ló mindkét oldalon, egyforma támaszkodást keressen, hogy ezáltal elferdülését megakadályozzuk. Ha mégis egyik oldalon a szárra jobban támaszkodna, hajtsuk a másik oldali hátsó lábát, mellyel a vonalról letér, erélyesebben előre, hogy jobb előre- és szárhoz lépésre bírjuk, és egyúttal a vonalra visszahozzuk. Azzal a kezünkkel, amelyre a ló erősebben akart támaszkodni, térjünk ki. Ezt a tevékenységünket addig ismételjük, amíg a ló egyforma támaszt kap mind a két oldalon.

Ne kísérletezzünk hajlításokkal a több támaszkodás könnyítésére, mert ez céltalan.

Mindaddig, míg a hátsó lábak nem lépnek eléggé előre, nincs mire és mit hajlítanunk.

Céltalan hajlításokkal csak fokozzuk a másik oldal merevségét.

Amint elértük, hogy a ló mindkét oldalon egyformán támaszkodik, igyekeznünk kell, hogy ez a támaszkodás állandósuljon. Az odatartott kéznek, mely a támaszkodást elfogadta, nem szabad megmerevednie, hanem a ló mozgásában rugalmasan részt kell vennie, s inkább kissé előre engednie, mintsem hogy kemény kitartásával a lovat a támaszkodástól elriassza.

Előfeltétele ennek, a ló mozgásával úgyszólván együtt érző kéznek az, hogy fesztelen, független, simulékony ülés tartozéka legyen. A nyugodt, puha kéz és az előrehajtó segítségek általában mindjobban előrelépő hátsó lábak eredményeképpen a ló háta is mind jobban bekapcsolódik a mozgásba.

A hátsó lábak fokozottabb súlyhordozási készsége a vállak némi tehermentesítéséhez vezetett, ami a ló tértnyerőbb, lendületesebb, tetszetősebb járásában nyilvánul meg.

Ez már a részleges elengedettséget jelenti, ami hallhatóan is kifejezésre jut, mert a ló rugalmasabban, tehát halkabban jár.

A határozottabban előrelépő hátsó lábak, a hát tevékenyebb részvétele a mozgásban, a nyak előrenyújtódása a lovas kezéhez a ló egész testében olyan változásokat idéz elő, mely a lovas ülésére is kihat. A ló háta most már nemcsak megtűri, de el is fogadja a lovast.

Ülésében addig minden ügetőlépésnél és vágtaugrásnál érzett többé-kevésbé kemény lökéseket - az elengedettebb hátizmok szabadabb, és rugalmasabb működése folytán - puhábban rugózó, himbáló érzés váltja fel s a lovas ülését jóformán a nyereghez szívjá.

Az eddig mereven kidüllesztett, vagy görcsösen behúzott bordáit a ló visszaengedi természetes helyzetükbe s így, ismét szabad lélegzetvétele által, oldalai a lovas odafektetett lábszáraihoz simulnak, s ülésének zártságát megkönnyítik.

Mivel a ló háta most már tevékenyen részt vesz a mozgásban s a lovast is felveszi, a ló megérett arra, hogy az „előrehajtó ülés” segítségével, amelynek a további iskolázás folyamán igen hasznos, és gyakori szerep jut, megismerkedjék, azt megértse, s annak alkalmazását megszokja.

A hátsó lábak fokozottabb súlyátvétele által tehermentesített vállból kiemelkedő nyak azt az érzést váltja ki a lovasból, hogy „előtte több van” (a ló nyakából) s őt a ló most már elősegítve zárt ülését, mintegy szabályos ülésbe helyezi.

Az odatartott kézen nyert támaszkodás s a hátsó lábak határozott előrelépése által keletkezett lendülettöbbletet az egyenlő iram megtartására a lovas keze, illetve dereka felfogja s a hátsó lábak földre érésekor azok hajlítására használja fel.

Ez, a pillanat egy töredékéig tartó, minden ügetőlépésnél és vágtaugrásnál megismétlődő félfelvétel arra készíti a lovat, hogy tarkóját lazítsa és rágóizmait is feszítsen.

Ezzel előkészítettük a lovat az oldalhajlításokra és ezeken át az oldaljárásokra (lásd „oldaljárások”), melyek a teljes elengedettség és a ló egyenesre igazításának nélkülözhetetlen eszközei s az összeszedettség révén az átengedéshez vezetnek. (Lásd „összeszedésnél”).

Az oldalhajlítás előgyakorlata az engedékenység a lábszárra. Először állóhelyben, majd lépésben és ügetésben gyakoroljuk, de csak pár lépésen át. Ha ehhez hozzávesszük a fej állítását is, a csizma előrehajtása is érvényesül, elértük a hosszhajlítást.

Nagyon ügyeljünk, hogy a hosszhajlítás az egész lovon végigmenő, egyenletes, mérsékelt íveltségben jusson kifejezésre.

A ló mindkét oldalon egyenletesen támaszkodjon, irama és üteme egyenletes maradjon.

Nagykörön lovagolva értethetjük meg legkönnyebben a hosszhajlítást és a hátulsó lábak hajlítását. Gyakran lovagoljunk kígyóvonalakat, kézváltásokat, hogy a mindenkori belső hátulsó láb a köríven haladás okozta fokozottabb megterhelés folytán hajlításra kényszerüljön.

Többszöri iramváltásokkal a ló összeszedettségét fokozzuk.

Az oldaljárások gyakorlását a „vállat ki”-vel kezdjük. Ennek előnye, hogy a hátulsó lábak, mert rövidebb úton haladnak, mint az elülsők, oldalt kitérésükhöz több természetes ösztönzést kapnak. Az oldaljárások, mivel a ló lábai nemcsak előre, hanem oldalt is lépnek, a csípő-, váll- és könyökízületeket mozgékonyabbá és szabadabbá teszik, s ezzel a ló mozgásszerkezetét nagymértékben tökéletesítik. Ily módon elérjük az elengedettség teljes fokát, az átengedőséget.

Átengedő a ló, ha a legkisebb segítség a kívánt hatást a ló egész testében mind hossz-, mind oldalirányban puhán és rugalmasan azonnal kiváltja.

Az elengedettség jobb megértése érdekében és szükségességének igazolására rá kell mutatnunk az elengedettség ellentétére, a belovaglás legnagyobb ellenségére, a merevségre.

A merevség olyan állapota a lónak, amelyben törzsének összes izmait annyira megfeszíti, hogy a lendületes és térnyerő járáshoz szükséges lazító és feszítő izmainak váltakozó összjátéka csak a legnagyobb igénybevétele árán érhető el. Járása ezért feszes, ütem nélkül guruló vagy görcsös, rendezetlen rángatózás.

A merevséget vagy a ló természetében rejlő erőtlenséget, a hát és a hátulsó lábak gyengesége okozza, vagy a lovas helytelen befolyása idézi elő. Míg az előbbi a helyes és rendszeres idomítás folyamán, többé-kevésbé magától elmúlik, addig a lovas helytelen befolyásából keletkezett merevséget vagy egyáltalában nem, vagy csak hosszadalmas idomítással szüntethetjük meg teljesen.

A belovaglás folyamán az elengedettségnek különböző időszakait különböztetjük meg.

Részleges elengedettség állapotában a ló a mozgáshoz szükséges izmait, tehát a hát-, a váll- és koncizmait feszteleníti.

A fokozottabb elengedettség állapotában az összes, az oldalhajlításokhoz szükséges izmoknak is fesztelenné kell válniuk, tehát az előbbieken kívül a has- és hosszú hátizmok, a fej, a nyak és a combok izmainak, valamint ízületeinek is.

A teljes elengedettség állapotába akkor jutunk el, amikor a ló összes izmait és ízületeit sikerült tartósan fesztelenítenünk és ez az állapot állandósult.

A TÁMASZKODÁS

A lovas keze a száraz útján támaszkodást vesz fel a ló szájával.

Ezt a lovas keze és a ló szája között a zabla útján keletkezett összeköttetést nevezzük „támaszkodás” -nak.

Ugyanis a ló a zablán többé-kevésbé támaszt keres. Tartsuk mindig szem előtt, hogy a támaszkodást a lovas kezén a lónak kell keresnie, nem pedig a lovasnak a ló száján.

A lónak kell állandó támaszkodást vennie a zablán, de azt sohase fogja meg feszesen. Ez a legfőbb alapelv.

A lovas keze kezdetben az előremozgásnak szabad lefolyást enged, hogy a ló a nyakát teljes hosszában kinyújthassa, és ezáltal hátulsó lábai egyenletesen és jobban előre felé léphessenek a súlypont irányába. Amint ez bekövetkezik, és némiképpen állandósul, meg kell a lónak a lehetőséget adnunk, hogy előrehajtó segítségeinktől ösztönözve az odatartott tétlen és puha kezünkön támaszkodást keressen. Nagy figyelemmel kell azonban arra ügyelni, hogy a járás folyamatossága fennmaradjon, tehát az egyenletes és zavartalan tovahaladáshoz szükséges lendületet a támaszkodás elfogadása melleit is át kell engednie.

Helyes a támaszkodás, ha azt a lovas keze állandóan, egyenletesen, mindkét oldalon puhán és rugalmasan érzi.

Ezt az érzést csak akkor váltja ki a ló, ha elengedetten jár és nyugodt fejtartás mellett a zablát elfogadja.

A támaszkodás fenntartásáról a lovas lábszárai gondoskodnak, ezenkívül ügyeljenek arra is, hogy a ló ne használhassa fel a támaszkodást arra, hogy azon visszatart.

Természetes, más érzést ad a fiatal, a többé-kevésbé az elején mozgó ló támaszkodása, mint az iskola-egyensúlyban járó lóé. Míg az előbbi erősebb támaszkodást keres a lovas kezében, az utóbbi szinte csak a száraz súlyával terheli meg azt.

Tapasztalatlan lovasok abba a hibába eshetnek, hogy a ló fokozottabb ráfekvését a zablára készséges előremenésnek vélik, holott a ló a lovas kezének ezt az erősebb megterhelését, amikor hátulsó lábaival a talajtól magát eltaszítva lép előre, nem előremenésre használja fel, hanem hogy az ütemet lassítva, elmaradó hátulsó lábaival csak vontatottan, azokat a talajon húzva, tolja magát előre. Erre mondjuk, hogy a ló „visszatart”.

A lovas kezében ez, mint felülről lefelé ránehezedő nyomás nyilvánul meg, míg a ló túlbuzgó előremenési készsége erős „előrehúzás” érzését váltja ki. A lábszárait a támaszkodás fenntartásában a lovas keze is támogatja azáltal, hogy helyben maradva, a járás ütemében, azzal jóformán együtt „lélegezve” ujjait gyöngéden összezárja, majd újra kiengedi.

A kezdetleges támaszkodás egyedenként különböző lesz. Az egyik ló erősebb, a másik gyengébb támaszkodást vesz a lovas kezén. Ezt el kell fogadnunk úgy, ahogyan a ló felkínálja, csupán arra ügyeljünk, hogy az mindkét oldalon egyenlő és ruganyos legyen.

A támaszkodás annál könnyebbé és finomabbá válik, minél jobban a súlypont irányában alá- és előrelépnek a hátulsó lábak, minél jobban kiveszik részüket a lovas és a ló együttes súlyának hordozásában, vagyis minél kiegyensúlyozottabb a ló mozgása.

Amíg a ló nem jár egyensúlyban, addig a támaszkodás sem lehet rendezett, ami különböző eltérésekben nyilvánul meg. Ha a ló kemény, vagy erős támaszkodással, merev nyakkal és tarkóval belefekszik, belenehezedik a lovas kezébe, a lovas arra törekedjék, hogy oldalirányú hajlításokkal, majd felvételek által a ló egyensúlyát a hátulja és az eleje közötti súly kiegyenlítésével helyreállítsa, s ezáltal a támaszkodás könnyítésére bírja.

Arra a lóra, amelyik begömbölyíti nyakát és a leggyengébb támaszkodástól is vonakodik, azt mondják „szár (kéz) mögött van”. Az ilyen ló rendszerint igen érzékeny száju és durva szárhatások riasztották el a támaszkodástól. A szármögötti ló nem megy előre, hanem visszatart, aminek gyakran az engedelmség megtagadása lesz a következménye. Ennek az állapotnak a megszüntetése a lovastól sok türelmet és lovasérzékletet kíván. Nagyon óvatos, nagyon könnyű kéz mellett határozott, erélyes előrehajtás az egyetlen módja, hogy a lovat erről a rossz tulajdonságáról leszoktassuk.

Így is hosszú idő szükséges ahhoz, hogy le lehessen szoktatni, ha egyáltalában sikerül emlékezetéből kitörölni.

Ha a ló a szárhatás ellen ellenkező fejtartással védekezik, vagyis fejét a vonal fölé emelve és nyakát felszegve, a nyak- és tarkóizmainak megfeszítésével igyekszik a szárat a lovas kezéből kihúzni, hogy a szárok hatása alól magát kivonja, a lovat „szár ellen menőnek” nevezzük.

Ez esetben is óvatos, puha, odatartott kézzel kell a lovat lovagolnunk. Felvételekkel kísért, határozott, de mérlegelt előrehajtással készítsük nyakának előre és lefelé nyújtására, majd a támaszkodás felkeresésére. Ehhez is sok türelem és tapasztalat szükséges. Ez esetben a helyesen kezelt martingállal jó szolgálatot tehetünk.

Ügyeljünk arra, hogy a ló a támaszkodást mindig „előre” és csak kis mértékben lefelé is, de nemcsak lefelé, keresse. Ez utóbbi esetben fejtartása könnyen „vonat mögé” kerül, ami már bizonyos visszatartás jele és intelem a ló szár mögé bújási hajlamára.

A vonat mögötti fejtartás arra is figyelmezteti a lovat, hogy a kelleténél több és erősebb a keze tevékenysége. Ennek elkerülésére vigyázzon, hogy a ló tarkója mindig a ló nyakának legmagasabb pontja legyen, a lovas keze pedig dereka és a ló szája között a rugalmas lökhárító maradjon.

A lovas dolga tehát csupán a puha érintkezés fenntartása a ló szájával, a lóé a támaszkodás keresése. A támaszkodás fenntartása azonban a lovas feladata.

A TARTÁS

A lovat olyan formába kell hoznunk, amelyben uralmunkat felette minden helyzetben, mindenkor fenntarthatjuk. Kezdetről fogva a kézhez (szárhoz) kell a lovat lovagolnunk.

A fokozatosan állandósuló támaszkodásból kifejlődő száronlét a ló egész testében változást idéz elő. Testrészeinek viszonyát egymáshoz és azok működését harmonikusabbá, mozgását kecsesebbé teszi.

Az elért és elfogadott támaszkodással a ló nyakának szerepe is megváltozik. Ugyanis mindaddig, míg a ló nem nyújtotta ki teljes hosszára a nyakát, egyensúlyhelyzete ingadozott, ami az iram, esetleg az ütem egyenetlenségében nyilvánul meg.

A ló nyakának az idomítás kezdetén igen fontos kiegyensúlyozó szerepe van, ezért helyzete szükség szerint változik. Minél előrehaladottabb a ló lovagoltsági szintje, annál állandóbb a nyak helyzete is, míg végre a belovagolt lónál állandó marad.

A támaszkodással az egyensúly is megszilárdul. A további határozott előrelépésre készített hátulsó lábak a lovat arra bírják, hogy a zablán és a tarkóban engedjen s nyakát az egyensúlyhelyzetnek megfelelően emelve, fejét tarkóban enyhén behajlítsa.

Ez a behajlítás olyan mérvű legyen, hogy az orrhát függőleges előtti helyzetbe kerüljön s ilyenkor a nyak legmagasabb pontját mindenkor a tarkó alkossa.

Mivel a tartás mindenkor a ló egyensúlyi helyzetétől függ, az egyensúly tökéletesedése a tartás javulását is magával hozza. Téves tehát az a felfogás, amely a tartást csupán a nyak és elhelyezkedésére és nem a ló egész testének összeállítottságára, harmóniájára vonatkoztatja.

A tartás a lónak az a formája, melyben az elért egyensúlyhelyzetének megfelelően legjobban használja mozgási szerveit.

Ezek szerint megkülönböztetünk:

- természetes tartást, melyet a ló mindenkor felkínál,
- szerzett tartást, melyet a lovas befolyásával ér el,
- öntartást, mely akkor van a lónak, ha a szerzett egyensúlyhelyzetének megfelelő tartásban lovasa erre irányuló befolyása nélkül is huzamosabb ideig megmarad.

A mindenkor elért tartást igyekezzünk állandósítani, megszilárdítani, majd tökéletesíteni. Ezt az előrehajtó és felvevő segítségek szükség szerint váltakozó összeműködésével érjük el. Amint a tartás megszilárdul, az azt jelenti, hogy a ló öntartásban jár.

Az öntartásban járó ló egyensúlyhelyzetének megfelelően feligazított (lásd „feligazításnál”), támaszkodása könnyű, mozgása halk, puha és rugalmas.

Az öntartás megmaradását időnként felfrissítő segítségeinkkel támogatnunk kell, mert a nehezebb gyakorlatok helyes végrehajtásának az alapfeltétele. Mivel a tartás a lovagoltsági szinttel együtt fejlődik, a ma még szerzett tartás holnap már természetes tartás lesz. A ló lovagoltsága akkor érte el a tetőfokát, amikor a használati egyensúly tartása a ló természetes tartásává válik.

FELIGAZÍTÁS

A feligazítás a ló összes ízületeiben (csüd, csánk, konc) meghajlított hátulsó lábakkól eredő, magasabb nyak- és fejtartás, amely a ló izomrendszerének módszeres tornásztatásából fokozatosan fejlődik.

A feligazítás a hátulsó lábak alá és szárhoz lépése által mintegy magától adódó következménye az összeszedettségnek és annak ismertetőjele. A feligazítás a ló testalkatától és lovagoltsági fokától függ. Felső határát akkor éri el, ha majdnem függőleges fejtartással a ló orra csípőjének magasságával egy irányba kerül.

Ez a helyzet nem csupán a nyak kiívelődéséből, de a hátulsó lábak erősebb hajlítottságánál fogva a csípő süllyedéséből is következik.

A feligazítás, akár csak az összeszedettség, nem kíván külön gyakorlást. Mindig a helyes irányban történt iskolázás következtében alakul ki. Vagyis nem a lovas az, aki lovát feligazítja, hanem a ló igazodik fel a következetes lovaglás hatására.

Az a felfogás, hogy a száakkal igazítjuk fel, téves, mert az csupán a ló nyakának egy erőltetettebb tartását eredményezi a hátulsó lábak fokozottabb súlyvállalása helyett. Mivel pedig a feligazítás az összeszedettség folytán áll elő, mint annak külső ismertetőjele, így annak következményei szerint is bíráljuk el. A nyak magasabbra ívelése tehát a hátulsó lábak erősebb hajlításából fokozottabb súlyvállalásából, a ló elejének tehermentesítésével együtt következik be.

Feligazítódásnál ügyeljünk. arra, hogy a nyak vonala a marig meneteles (törés nélküli) íveltségben menjen át a mar, illetve a hát vonalába. A nyak ívelésénél mindenkor a tarkó legyen a legmagasabb pont, különben a nyak első harmadában törés keletkezik, úgynevezett „hamis törés”, amellyel a ló támaszkodása megbízhatatlanná válik és a ló könnyen szár mögé kerül.

V. LOVAS ÉS LÓ EGYÜTTESÉNEK TECHNIKAI ELEMEI

A ló egyenesre igazítása

Szárra állítás, száronlét

Megindulás lépésbe, ügetésbe, vágta

Beugratás rövidvágta

Félfelvétel

Megállítás

Hajlítás, állítás

Összeszedettség, összeszedés

Fordulatok, körívek, kígyóvonalak

Röviden hátra arc

A ló fordulása a közepe körül
A ló fordulása az eleje körül
Lovaglás két patanyomon
Hátralépés
Futószárazás (általában)
Futószár-segítségek
Ostorsegítségek
A ló futószárazása

A LÓ EGYENESRE IGAZÍTÁSA

A lendület csak akkor fejlődhet ki teljesen, ha a ló hátulsó lábai pontosan követik az elülsők patanyomát, vagyis ha „vonalon” járnak, tehát akkor, ha a ló eleje és hátulja egymásra beállított.

A lovasnak azt a tevékenységét, amellyel a ló elejét és hátuljait egymásra beállítani törekszik, a ló egyenesre igazításának nevezzük.

A ló akkor egyenesre igazított, ha a vállak mozgási iránya párhuzamos a csípők mozgási irányával.

A lovas igyekezzék a ló elejének és hátuljának egymáshoz viszonyított helyes beállítottságát állandóan fenntartani, hogy lova mind az egyenes vonalak lovaglásánál vonalon egyenes, mind pedig a hosszahajításokkal lovagolt gyakorlatok (fordulatok, körívek, oldaljárások) végrehajtásakor hajlításban egyenes legyen.

Az egyenesre állítás semmiképpen sem vonatkozik gerince egyenes vonalúságára, de mindenképpen annak simulékonyságára.

Majdnem minden ló valamelyik hátulsó lábával a vonalról oldalt kitér, hogy azt a hátulsó lábát a megterheléstől részben tehermentesítse, részben, hogy a lovasa ugyanazon oldali erősebb befolyása alól magát kivonja, részben pedig hajlamossága a ferde testtartásra a természetes ferdesége folytán.

Ez abban nyilvánul meg, hogy a ló súlyának nagyobb részével a kitért hátulsó láb harántátellenes vállát terheli meg, ami ennek kiesésében jut kifejezésre.

A vállának ez az erősebb megterhelése a váll- és a nyakizmok megmerevedését idézi elő.

Ezért a ló a megterhelt váll oldalán erősebb támaszkodással a szár ellen megy és azon visszatart. A kitérő hátulsó láb oldalán pedig nem fogadja el a szarat.

A megterhelt váll oldala domború, míg a kitérő hátulsó láb oldala homorú. A domború oldal feszes (feszengős), a homorú a merev (a bajos) oldala a lónak, bár ez utóbbi puhának tűnik.

A feszes oldalon a ló a lovas kezére ránehezedik, míg a merev oldalon üres a lovas keze.

Mint valamennyi élőlény testalkata, a lóé sem részarányos, azért hajlamos arra, hogy egyes mozdulatokat előszeretettel, az ügyesebb, erősebb oldalával hajtson végre. A legtöbb ló öröklődés folytán „jobb lábás”. Ezt meggyőzően igazolja az a tünet, hogy majdnem minden ló, ha kitör egy ugrás

előtt, balra tör ki, továbbá szívesebben vágta a balkézen s nehéz ugrások előtt előszeretettel balvágtába vált át, hogy az erősebb jobb hátulsó lábával, mint külsővel rugaszkodhasson el,

A lovasok majdnem mindegyike akaratlanul is több, illetve erősebb befolyást gyakorol a jobb, ügyesebb testoldalával. Ez is elősegíti a ló elferdülését.

Az előbb mondottak szerint a lovak nagyobbik része jobbról balra ferdül el, vagyis a jobb hátulsó lábával tér el a vonalról s a harántátellenes vállára dől.

A gyakorlatban a lovas a hibát a ló szájának tulajdonítja és szárhatásokkal (szárhúzásokkal) akarja a ló száját engedékennyé, puhává tenni. A szükséges csizmasegítségekről pedig megfélemeznek, azokat nem alkalmazzák, vagy ha mégis, akkor durván adják.

A ló egyenesre igazításának módja lovagoltsági szintjétől függ. Ennek megbeszélésére a jobbról balra ferde lovat vesszük alapul.

Mindenekelőtt a lovas kerülje a bal szár használatát, hogy a jobb lábszár hatását meg ne bénítsa. A lovas igyekezzék a patanyom vonaláról letért jobb hátulsó lábat a heveder mögé vett jobb csizmával erőlyesen a jobb szárhoz előrehajtani s egyúttal ismét az elejére beigazítani, vonalra hozni. A bal, a hevederen maradó lábszárával pedig ösztönözze fokozottabb előrelépésre a bal hátulsó lábat és tartsa fenn az iramot.

A ló vállát igyekezzék a jobb szár enyhe, rövid, a ló nyakától távolodó szárhatásokkal a hátulja elé vezetni. A bal szár engedésével pedig a lendületnek adjon szabad lefolyást. Ily módon az elferdülést a ló iskolázásának kezdetén erőlyes előrehajtással ideiglenesen megszüntethetjük.

Ezt az eljárást addig folytatjuk, míg sikerül elérnünk, hogy a ló a jobb szárat elfogadja. Ha ez bekövetkezett, megkísérlelhetjük a bal szárat is enyhén hatásba hozni. A bal szár hatását azonban azonnal be kell szüntetnünk és az előbbi eljárásra visszatérnünk, ha a ló megint vonakodnék folyamatosan előremenni.

A ló ferdeségének a hátulsó lábak egyenlőtlen taszító ereje folytán egyenlőtlen támaszkodás a következménye.

Mindaddig, amíg a ló járása nem elég lendületes, a támaszkodás nem állandósult és egyenletes, céltalan hajlításokkal kísérletezni, mert a hajlítások vontatott járásban, a száruk egyoldalú alkalmazása a ferdeség fokozásában nyilvánul meg.

Tehát először a járást kell lendületesebbé és a támaszkodást állandóbbá tennünk, hogy a hajlításokat alkalmazzuk.

A munkairam fejlesztése által a hátulsó lábak tevékenyebbek lesznek, a támaszkodás biztosabbá, határozottabbá válik s ezzel a megfelelő tartás is megszilárdul. Ha ezt elértük, megkezdhetjük a ló iskolázását két patanyomon végzendő gyakorlatokban, az oldaljárásokban, melyek a ferdeség leghatékonyabb ellenszerei.

A legtöbb ló, még előrehaladottabb lovagoltság melleit is, megkísérli, hogy a neki kellemetlen vagy újabb követelménnyel szemben „elferdüléssel” védekezzen.

Míg a fiatal ló egyenesre igazítása hosszadalmas, módszeres eljárást igényel, addig a belovagolt ló egyenesre igazítására a megfelelő hajlítás, illetve oldaljárás (vállai ki, vállat be) alkalmazása elegendő lesz.

A balra elferdülő lónál a vonalról eltérő jobb hátulsó lábat a jobb csizmánkkal a jobb elülső láb patanyomvonalára visszük anélkül, hogy a bal szárral utánaengednénk.

A jobb csizmával adott segítséget a jobb szár ismételt kitartó és utánaengedő, úgyszólván szívóhatásával támogatjuk. Ezzel majdnem egy időben, de semmi esetre sem mielőtt a ló a belső oldali segítségeinkre engedelmeskedni kezd, a külső, vagyis a bal szárral megakadályozzuk a ló bal vállának kiesését. A hevederen fekvő külső csizmával pedig az iramot tartjuk fenn. A jobb hátulsó láb azonban csak akkor marad meg az elülső patanyomvonalán, ha a ló a külső száron engedett és a belső szárhoz előrelép, vagyis azt elfogadja.

SZÁRRA ÁLLÍTÁS, SZÁRONLÉT

A ló szárra állítása lényegében már az első lóra ülésakor kezdődik. Ekkor vesszük fel az érintkezést a ló szájával a száraz útján.

Amint a ló a támaszkodással megbarátkozott s azt felkereste, állítsuk mindig szárra, állóhelyben és mozgás közben egyaránt.

A ló szárra állíttósága akkor helyes, ha testsúlya egyenletesen terheli mind a négy lábát, tehát ha egyenesre igazított, ha hátát elengedi, ha mindkét oldalon egyenlő támaszkodást vett a száron.

A lovat, hogy helyből a mozgást vonakodás nélkül megkezdhesse, megindulás előtt igazítsuk egyenesre és állítsuk szárra. A „szárra állítást helyben” a következőképpen hajtjuk végre: könnyen állított száraz mellett meghúzott derékkal és mindkét lábszárral nyomjuk a lovat előre a zablához, míg maga alá vett hátulsó lábakkal mind a négy lábán egyenes vonalon áll és a zablát rágja.

Nem áll helyesen száron a ló, ha a testsúly a négy lábon nem egyenletesen elosztott. A láb állásának viszonya egymáshoz lehetetlenné teszi a mozgás azonnali megkezdését.

Ha két elülső láb hátra áll, a lovas érzi a ló elejének süllyedését. A hevederen adott előrehajló segítséggel készítse lovát elülső lábainak előre vitelére.

Ha az egyik elülső láb előbbre áll, amit az azonos oldali előretolt váll is jelez, azt az azonos oldali szár hátraható segítségével rendezze.

Ha lábait a ló álló helyben előre, vagy hátra kinyújtja, a lovas tapasztalhatja az egész ló süllyedését.

Ha a ló hátulsó lábait maga alá húzza, a lovas felemelkedettnek érzi ülését.

Ha a ló hátulsó lábait kinyújtja hátra, a lovas a ló hátának süllyedéséből és saját csípőinek hátracsúszásából ismeri fel.

Az egyik hátulsó láb pihentetését az azonos oldal lesüllyedése érzékelteti.

Ha a ló az egyik hátsó lábával oldalt kitérne, ezt a lovas az azonos oldali csizma erősebb ellennyomásával gátolja meg.

A ló mozgás közben is hasonló módon védekezik a szárraállítás ellen. Megkísérli az iram csökkentését, hátuljával kitér az egyik oldalra, vagy beejtí háát, túl erősen támaszkodik, vagy nem fogadja el a zablát.

Meghúzott derékkal és a ló mozgásával vele menő ülésel adott határozott előrehajtó segítségekkel készítsük a lovat arra, hogy hátsó lábaival határozottan előrelépjen és gerincét a zablához előrenyújtsa.

Amikor a ló a szárat elfogadta, vagyis amikor száron van, igyekezzünk erősebb leüléssel a hátsó lábak fokozottabb hajlítását a száraz egyidejű kitartása által a tarkó elengedését elérni.

A ló akkor van száron, ha egyenletes puha támaszkodással hátból, egyenletes ütemmel, egyenletes iramban lendületesen jár.

Ez azt jelenti, hogy a ló állóhelyből a lovastól kapott segítségre a mozgást bármely irányba és jármódban helyesen kezdi meg.

A száronlét az egész lóra vonatkozó állapotot jelenti, nem csupán azt a tényt, hogy a ló a száron több kevesebb támaszkodást vesz.

Mozgásban hátsó lábai lendületesen, egyenlően, egyensúlyhelyzetének megfelelő mértékben, hatékony konc-, csánk- és csüdízületekkel rugalmasan lépnek.

MEGINDULÁS LÉPÉSBE, ÜGETÉSBE ÉS VÁGTÁBA

A megindulásra, a jármód fokozására, a jármódon belül az iram fokozására mindkét csizmával egyszerre gyakoroljunk nyomást, ha szükséges rövid ütést a ló oldalára, egyúttal mindkét ülőcsonttal is előreirányuló tolónyomást végezzünk. Amint a ló a mozgást megkezdi, a kéz a támaszkodás fenntartása mellett kissé engedjen, felsőtestünkkel pedig kövessük a ló mozgását.

Döcögő lovat hajtunk a zablához előre, utána vegyük lépésbe. Semmi esetre sem szabad visszatartanunk előzetes előrehajtás nélkül.

Az átmenetnél ügetésbe gyakran a következő hibák fordulnak elő: a felsőtest előreesése, vagy elmaradása, a kéz erős kitartása, merev ülés és merev kéz.

Ezek a hibák a lovat könnyen szár mögé viszik és ettől esetleg ügetés helyett vágtába megy át. Ha ez bekövetkeznék, a lovat először vágtában hajtunk előre a zablához és csak ezután vegyük fel ügetésbe, majd lépésbe és ismételjük meg az átmenetet.

Az átmenetnél ügetésbe ügyeljünk arra, hogy az átmenet nyugodtan és folyékonyan történjen és már az első lépés kifejezetten ügetőlépés legyen. Ne elégedjünk meg azzal, hogy a ló az ügetést néhány rendezetlen, apró, tipegő bevezető lépés után kezdi meg, hanem kezdettől fogva törekedjünk az átmenet sima, határozott végrehajtására.

Ennek természetes feltétele, hogy a megindítás segítségei is helyesek legyenek, s a lovat ne érjék meglepetésszerűen, hirtelen. Óvatosan, vagyis előkészítetten, a ló oldalához fektetett csizmákkal, határozottan adjuk az előbb leírt indító segítséget.

Igyekezzünk az ügetést mindjárt a megfelelő iramban, egyenletes ütemmel megkezdeni és a szándékolt ideig egyenlő, egyenletes ütemű iramban tartani.

Az iram fokozásánál az ügető lépéseknek csak fokozatosan szabad, és kell megnyúlniuk, mert a hirtelen fokozás - főleg eleinte - helytelen elsietést okozhat. Az iram fokozásánál, valamint a sebes ügetésnél is, az ütemnek egyenlőnek kell maradnia, csupán az ügetőlépések lesznek hosszabbak és térnyerőbbek. A ló tartását az iramnak megfelelő mértékben tágítsuk, hogy ezáltal a hátulsó lábaknak megadjuk a lehetőséget - az erélyesebb eltaszítódások folytán - a térnyerőbb előrelépéshez; az elülsőknek - ennek következtében vállból szabadabb -, a hátulsó lábakkal összhangban álló nyújtottabb kilépésre.

A fokozottabb iram következtében a ló - különösen kezdetben - erősebb támaszt vesz a lovas kezén. Ezt a lovasnak anélkül, hogy a támaszkodás egyenletes, mindkét oldalon egyenlő, puha rugalmasságát feladná, el kell fogadnia, sőt, hogy az erélyesebb előremenés a kézen meg ne akadjon, a kéznek még egy keveset engednie is kell.

Ha azonban a ló, az erősebb támaszkodással tartását teljesen fel akarná adni, kitarzott derékkel és jól a ló oldalához zárt lábszárakkal, néhány lépést vegyünk fel és csak ezután hajtsunk megint előre.

Ezt az eljárást addig ismételjük, míg a ló megint „hordani kezdi magát”, vagyis amíg addigi öntartását visszanyerte.

Ha a ló vágta ugrana be, nem szabad hirtelen feltartóztatnunk, hanem néhány vágtaugráson át hajtsuk anélkül, hogy a vágta iramát lényegesen fokoznánk, erélyesen előre s csak lassanként szakítsuk meg a vágat kitarzott derékkel, jól odafektetett lábszárakkal, fokozottabb belső állítással és a külső oldalon végrehajtott felvevő segítségek által. A felvétel alatt ügyeljünk a vágtaugrások élénkségének fenntartására, hogy ezzel a folyamatos és lendületes ügetésbe való átmenetet biztosítsuk.

A sebes ügetés megítélésénél nem csupán a mozgás gyorsaságát kell figyelembe vennünk, hanem az ügetőlépések egyenlőségét, a helyes egyenletes lábsorrendet és az egyensúly megtartását is.

Rövid ügetést félfelvételek által fokozatos átmenetben ügetésből fejlesszük ki. Eleinte csak rövid ideig szabad rövid ügetésben maradni, csupán addig, míg az ügetésből áthozott lendület és az ütem élénksége tart.

Mihelyt a lendület lankadni, az ütem lassúbbodni kezd, térjünk vissza ügetésbe, hogy lendületet szerezzünk. Így fokozatosan elérjük, hogy egyre huzamosabb ideig maradhatunk meg rövid ügetésben. Rövid ügetésben a ló kevésbé térnyerően, de emeltebben lép, mert a hátulsó lábak erélyesebb ellökődéséből eredő előretörő lendületet a lovas nem engedi teljesen át, hanem félfelvételekkel a hátulsó lábakra visszaadja. Ilyenképpen azokat több súlyátvételre bírja és erős hajlításukat éri el. Az elülső lábak pedig - az ezáltal tehermentesített vállból - emeltebben lépnek ki. Rövid ügetésben tehát

összeszedettebben, koncízületében hajlítottabban, de ugyanolyan elengedetlen és azonos ütemben járjon a ló, mint ügetésben.

Tanuljuk meg, hogy mindaddig, amíg a lovas a ló járását az ülésében kifejezett, erőteljes lépéseknek érzi, tehát úgy érzi, hogy hatalmasan megy a ló mozgása - bár egyenletes, ütemes - még nem helyes. Nem helyes, mert nem eléggé elengedett, hanem feszes, feszült, amit erős patadobbanásaival is jelez.

Amint azonban a ló mozgása egyenletes és ütemes, lágy himbálású, tehát olyan, mintha nem menne eléggé - a járás helyes, mert rugalmas, teljesen elengedett és halk.

BEUGRATÁS RÖVID VÁGTÁBA

A beugratáshoz kissé a belső oldalra állítjuk a lovat, testsúlyunkat a külső ülőcsontunkra helyezzük át és a szárakkal is ennek irányába tartunk ki. A heveder mögé fektetett külső lábszár elindító nyomása egy gondolattal megelőzi a belső csizma erősebben ható előrehajtó segítségét. Mindkét lábszár előrehajtó segítségével egy időben a külső ülőcsontunk előreirányuló nyomásával is támogatjuk az indítást. Amint a ló a beugráshoz emeli elejét, kitartó hatását abbahagyva mindkét szár enged és felsőtestünkkel együtt a ló mozgását követi.

Az ügetésből történő beugratásnál ügyeljünk arra, hogy a ló az átmenet előtt ne tartson vissza, de el ne rohanjon, hanem jó tartásban, vonalon, ütemben és iramban maradva, nyugodtan menjen át vágtába.

Célszerű a lovat beugratáshoz a külső hátulsó láb irányába adott félfelvétellel előkészíteni.

A beugratást helyből csak akkor kíséreljük meg, amikor a ló már átengedő és a legfinomabb, jóformán jelszerű segítségekre is figyelni tud.

A lovas azt, hogy melyik lábán vágta a ló, úgy ismerheti fel, ha megfigyeli, hogy saját testének melyik oldalát viszi a vágta előbbre, illetve testének melyik oldalán levő lábaival ugrik a ló előre. Ha ülésében kellemetlen és szabálytalan lökéseket érez, akkor a ló „keresztben” vágta.

Amint a lovas észreveszi, hogy lova hamisan, vagyis az ellenkező kézen, mint amelyen lovagol vagy keresztben vágta, vegye vissza abba a jármódba, amelyből beugratott, majd a lovat rendezése után újból ugrassa be.

Mindig rendezett jármódból, rendezetten ugrassunk be vágtába, hogy a vágta egyenletességét és nyugalma megőrizhessük. Ha a ló vágóját lassítani akarná, nyugodt ülés, váltakozó felvevő és utánaengedő szárhatások, a lábszár segítségek megismétlése biztosítják a vágta egyenletes iramát és könnyed, rugalmas ugrásszerűségét.

FÉLFELVÉTEL (FÉLPARADE)

A félfelvétel az előrehajtó és felvevő segítségek sokfokozatú és egymáshoz sokféleképpen viszonyuló összeműködésének elért hatása.

A félfelvételt igen gyakran és több célból alkalmazzuk. A félfelvétellel a ló járását csökkentjük, vagy azt az iramon belül rendezzük. Esetleg azért használunk félfelvételeket, hogy a ló erősebb támaszkodásán könnyítsünk, vagy tartásán javítsunk.

A félfelvételekkel elősegítjük a ló összeszedését, valamint előkészítjük a helyes megállítást is.

A félfelvételt mindig előrehajlással vezessük be, és amikor a ló a lábszárak nyomására a támaszkodást erősíti, meghúzott derékkel, kitartott felsőtesttel hozzuk hatásba a szárak felvevő segítségét.

A fokozott előrehajlás célja a hátsó lábak előre és alálépésének fenntartása, hogy a felvevő segítséggel erősebb megterhelésüket és ezzel a ló elejének feligazítását érjük el.

Aszerint, hogy milyen vérmérsékletű lovon alkalmazzuk a félfelvételeket, adunk több, vagy kevesebb nyomatékot a félfelvétel összeműködő segítsége egyikének, vagy másikának. Élénk vérmérsékletű, menős lovaknál a felvevő, visszatartóknál viszont az előrehajtó segítségek legyenek túlsúlyban.

Azonban bármilyen vérmérsékletű a ló, az a fontos, hogy a kívánt hatás elérése után a derék, a felsőtest és a kéz rögtön a szabályos vezetés mértékéig engedjenek, míg a lábszárak a járás lendületének fenntartására tovább ügyelnek.

A félfelvételt, hogy a hátsó lábak tevékenységét ne zavarják, ne egyhuzamban, hanem mindig a járás ütemével összhangban alkalmazzuk és annyiszor ismételjük meg, míg a szándékolt hatást sikerült keresztülvinnünk.

Érzékeny, gyenge hátuljú lovaknál könnyítő ülésben, de meghúzott derékkel alkalmazzuk a félfelvételeket.

A MEGÁLLÍTÁS (EGÉSZ PARADE)

A ló megállítást addig ismétlődő félfelvételekkel hajtjuk végre, míg a lovat megállásra bírjuk. A segítségeknek ennek megfelelően, különösen a hátsó lábak folyamatos előre és alálépésére irányuló lábszársegítségeknek, több nyomatékot kell adni.

A megállítást, mint minden átmenetet is magasabb jármódból alacsonyabba, vagy fokozottabb iramból csökkentettbe, folyamatosan, és fokozatosan lépésről-lépésre, illetve ugrásról-ugrásra végezzük.

A lónak a megállásba, valamint a csökkentett iramba az egyenletes ütem megtartása mellett mindjobban rövidülő, de mindig folyamatosan tovább haladó lépésekkel, illetve ugrásokkal kell úgy átmennie, hogy tartása, nyak- és fejállása, valamint hátsó lábainak előre és alálépése megmaradjon.

A megállításhoz szükséges segítségek erősségét a jármód, az iram, a ló vérmérséklete, menőkedve, hátuljának és hátának ellenálló-képessége és testalkata szerint kell mérlegelnünk.

Olyan lovakat, melyek feldomborított háttal nyakukat lenyomják, magasabbra emelt kézzel állítunk meg. Különben a kéz ne változtassa helyét a megállítás keresztülviteléhez.

Ha a ló megállítás után valamelyik hátulsó lábával hátra lépne, vagy hátuljával hátra elnyúlna, meghúzott derékkel, erélyes előrehajtó segítséggel állítsuk szárra és léptessük előre.

A befejezett megállítás után a lónak egyenes elülső és alávett hátulsó lábakkal, mind a négy lábát egyenletesen megterhelve vonalon kell állnia és száron, tartásban maradnia.

A lovas a megállás után helyezkedjék megint szabályos ülésbe és a ló száján maradva engedjen a szárazon. Ez legyen mindig a megállítás utolsó mozzanata.

A megállítás akkor helyes, ha utána a ló, a lovas adott segítségére, a kívánt jármódban azonnal meg tud indulni.

A folyamatos puha és nyugodt megállás a helyesen összeműködő előrehajtó és felvevő segítségek eredménye.

HAJLÍTÁS ÉS ÁLLÍTÁS

Amikor a ló iskolázásában eljutottunk annyira, hogy hátulsó lábai előrelépésének a súlypont irányába és gerince előrenyújtásának következtében a zablán támaszkodást vesz és ezen puhán enged is, akkor abban a helyzetben van a ló, hogy az elején levő túlsúly egy részét átveheti a hátuljára.

Ameddig a túlsúly még az elejét terheli, a támaszkodás a zablán azért szükséges, hogy a lónak némi támaszt adjon. Ez a támasz azonban akadályozólag hat akkor, ha a lótól nagyobb fordíthatóságot követelünk. Ennek az erősebb támaszkodásnak tehát nélkülözhetővé kell válnia.

Ez azonban csak fokozatosan következhetik be és a szárhatások fokozottabb támogató együttműködését teszi szükségessé.

A hajlításoknak az a célja, hogy a lovat a száraz oldalhatására engedékennyé és átengedővé tegyék, ezáltal mind tartása, mind járása javuljon.

A hajlítást csak akkor szakad megkezdennünk, amikor a ló már egyenlő támaszkodást kezd venni és annyira kiegyensúlyozott, hogy a patanyomvonalán mindhárom jármódban némi tartásban, ingadozás nélkül jár.

Hosszhajlításban a ló gerincoszlopa a kívánt oldalon a tarkótól a fartőig mérsékelten és egyenletesen ívelt.

A ló hajlékonysága akkor tökéletes, ha a kívánt hosszhajlítást lovasának segítségére azonnal és készségesen felveszi és azt egyik oldalról a másikra fennakadás nélkül, könnyedén váltani tudja.

A helyes hosszhajlítással a ló összes ízületei is hajlékonyakká válnak. A hosszhajlítással érjük el a ló legnagyobb fokú engedelmességét és fordíthatóságát, valamint kitartó járását.

A hajlítás és állítás majdnem azonos fogalmak, mert a belovagolt lónál az egyiket a másik nélkül nem képzelhetjük el.

A két fogalmat csak a fiatal ló iskolázásánál kell megkülönböztetnünk, mert a hosszahajlítás követelése előtt meg kell tanítanunk azok előgyakorlataira. Ezek a „ló fejének oldalt állítása” és az „engedékenység a lábszárra”.

Mindkettőt főleg ügetésben gyakoroljuk, mivel a ló iskolázásához a munka állóhelyben és lépésben a lendület hiánya miatt csak csekély természetes segédeszközt nyújt, a vágtnak viszont nagy a lendülete ahhoz, hogy a ló iránt támasztott újabb követelmény első megkísérléséhez alkalmas legyen. Ehhez végeztessük az új gyakorlatot annak könnyebb megértése végett állóhelyben, és lépésben is. Ha pedig fiatal lovasok iskolázásáról van szó, a munka állóhelyben és lépésben az oktatónak több időt enged a magyarázatra, a fiatal lovasnak pedig annak megértésére.

A ló fejének oldalt állítása a fejnek és a tarkó után közvetlen következő nyakrésznek a tarkótól való oldalt hajlításában nyilvánul meg.

A mar előtt lévő 4-7 csigolyák már nem vesznek részt a hajlításban.

A nyak hajlítottsága - a későbbiekben is - csak akkora lehet, hogy részét alkossa a tarkótól a fartőig terjedő, a ló egész testén végighaladó hajlítás egyenes ívének.

Az „állításhoz helyben” készítsük a lovat alálépésre a súlyvonal felé, állítsuk négy lábra és szárra. Ezzel a ló a zablát rágva feligazodik. Fekteszük a külső lábszárunkat a heveder mögé, és rövidítsük hátrahúzás nélkül a hajlítás mértékének megfelelően a belső szárat, míg a külsőn fokozatosan annyit engedünk, amennyit a hajlítás megkíván. Ezt a határt tartjuk fenn, illetve ismételjük meg addig, míg a ló a hajlításnak enged és a zablát rágni kezdi. Ekkor csökkentjük a lábszár és a szár hatását. A ló többnyire megmarad az állításban.

Az állítás helyes végrehajtásánál a lónak a szár hatására készségesen kell a fejét fordítania és a feligazítódott nyakát tarkóban úgy hajlítani, hogy a lovas a homorú oldal szemívének csak a körvonalait lássa. Ebben a helyzetben a sörény éle a belső oldalra billen át, a tarkó oldalhajlítása csak mérsékelten folytatódik az egész nyakban. A ló vállai egyenlően terheltek, a háta elengedett, hátulsó lábai jól alálépve az elülsőkre takarnak.

Ha a ló a tarkóhajlítás elől azzal akar kitérni, hogy nyakát más helyen homorítja, törekedjünk a kívánt hajlítást a külső szár - erélyes derék és lábszár segítségével támogatott - ellenhatásával elérni.

Ha a ló a fara kiesésével ellenszegül a hajlításnak, akkor ebben a külső lábszár erélyes hatásával és az ez okból fokozatosan ellentartó külső szárral gátoljuk meg.

Ha a ló hátrakúszással védekezne a hajlítás ellen, hajtsuk előre a szárhoz mindaddig, míg a hajlítást felveszi. A hátrakúszást leggyakrabban a lábszár előrehajtó hatását letompító, túl erősen használt kéz-segítség okozza.

Ha az egyik oldal hajlításából a másik hajlításába akarunk áttérni, állítsuk előbb a ló fejét fokozatosan egyenesre és csak azután térjünk át a másik oldal hajlítására.

Amint a ló a „fej állítását” álló helyzetben és lépésben készségesen végrehajtja, megkezdhetjük ennek gyakorlását ügetésben. A segítségek általában azonosak az állóhelyben adottakkal, de ezeket ki kell egészítenünk a ló folyamatos tiszta járását fenntartó előrehajtó segítségekkel.

A hajlító és előrehajtó segítségeket, szükség szerint váltakozva egyszer az egyiknek, máskor a másiknak adva nagyobb nyomatókat, addig ismételjük, míg a ló azokat megérti és az iránta támasztott követelményt teljesíti.

Kezdetben ne tartsuk fenn hosszabb ideig az oldalt-állítást, szakítsuk meg több ízben egyenesre állítással, és ne csak a belső, hanem a külső kézre is gyakoroljuk (ellenállítás).

Ha a ló járásában mutatkozna valamilyen rendellenesség, biztosak lehetünk abban, hogy vagy az állítás, vagy később a hajlítás helytelen, vagy túlzott a követelmény, amely elé a lovat állítjuk, vagy együttesen követtük el mindkét lábát.

Mozgás közben a ló fejének oldalt-állítását azon az oldalon, amelyre a lovat állítani kívánjuk, a szár ismételt, rövid, puha hatásával érjük el. Ezzel egyidejűleg a belső hátulsó lábat a belső lábszár ismételt nyomásával, illetve enyhe rövid ütögetésével ösztönözzük jobb előrelépésre. A külső száron annyit kell utánaengednünk, amennyit a ló a belső szár hatásának enged. Nagyon érzékeny lovaknál kezdetben hagyjuk teljesen figyelmen kívül a külső szárat.

Eleinte a ló fejének állítását, amint a ló az adott segítségeknek a tarkóban enged és fejét fordítja, szüntessük be és állítsuk megint egyenesre a fejét. Csak idővel - amikor a lónak nem okoz nehézséget, hogy a szár oldalhatásának a zablát rágva engedjen - szabad a fej oldalt állítását a szükséges ideig könnyű szárral fenntartani.

Óvakodjunk attól, hogy a hajlítószárral a ló fejét túlságosan oldalra húzzuk és ott tartsuk, az azonos oldalon levő lábszárunkat pedig nem, vagy durván használjuk.

Minden helyestől eltérő eljárás a hátulsó lábat az előrelépésben akadályozza és elmaradásra kényszeríti, ami által mind a tiszta járás, mind a lendület elvész, nélkülük pedig nincs célja a lófej oldalt-állításának.

Ha a fej oldalt-állításánál a ló nehézségeket támasztana, az oldalt-állítást hagyjuk abba és lovagoljuk a lovat élénk iramban előre.

Ha a ló az állításnak ellenszegülne azzal, hogy az állítás oldalán levő szárra és a vállára dől, a belső csizma erősebb nyomása mellett hassunk a belső szárral a külső csípők irányába.

Ha a ló a fej oldalt-állítását elfogadja, gyakoroljuk azt mindkét oldalra egyformán és nagy gonddal ügyeljünk arra, hogy a ló az oldalt-állítás tartama alatt is patanyomvonalán maradjon.

Amint sikerült a lovat - hátulsó lábainak erősebb előrelépése mellett - a fej oldalt-állításával és általa a belső szár hatásával is megbarátkoztatnunk, elérkezett az ideje, hogy az „engedékenységet a lábszárra” iskolázzuk.

Az engedékenység a lábszárra elnevezés ugyan elég világosan kifejezi, hogy a lónak a lábszár hatására oldalt kell engednie, de nem fejezi ki a gyakorlat tulajdonképpeni célját. Sőt az elnevezés okozója annak, a sok lovas által elkövetett, következményeiben igen súlyos hibának, amellyel a belső

hátsó lábat a belső szár hosszantartó húzása által az előrelépésben akadályozza és az érzés nélkül használt belső lábszár tompa nyomásával visszatartó kitérésre készíti.

Az engedékenységnak a lábszárra pedig az a fontos feladata, hogy a lovat a belső lábszár és a belső szár fokozottabb összehatására fogékonnyá és engedelmessé tegye.

Ezért a segítségadást a belső lábszárral kezdjük meg, hogy annak élénk hatásával a lovat a lábszár segítségekre érzékennyé tegyük, s a belső hátsó lábat határozott előrelépésre bírjuk. Az élénken előrelépő belső hátsó lábat a belső lábszár nyomásával egyidejűleg - a mozgás ütemében alkalmazott belső szár ütemes, enyhe ellenhatásának támogatásával olyan mérvű mérsékelt kitérésre készítjük, hogy a külső elülső láb irányába lépjen. Ezáltal annyira közeledik a súlyvonalához, hogy a testsúly nagyobb részét egy pillanatig alátámasztja és jobban felveszi, mint eddig.

Ilyen módon a fiatal ló mintegy magától készítődik elő az átmenetre az „elején levő egyensúly” állapotából a „vízszintes egyensúly” állapotába és fokozatosan nélkülözhetővé válik a kezdetben szükséges erősebb támaszkodás a zablán.

Nehézséget támasztó lóval gyakoroljuk az engedékenységet a lábszárra eleinte állóhelyben. Ha a gyakorlat sikerült, azonnal induljunk meg, néhány lépés után megint álljunk meg és ismételjük a gyakorlatot újból állóhelyben. Amikor a ló már nem fejt ki ellenállást, térjünk át a mozgás közbeni gyakorlásra.

Amint a ló az állítást elfogadja és a lábszárra engedékeny, végrehajtjuk a két gyakorlat összekapcsolásával a hosszahajlítást.

A kezdetleges hosszahajításban a külső hátsó láb egyedül jár a patanyom külső szegélyén, a belső elülső láb szintén egyedül a patanyom belső peremén, a külső elülső és a belső hátsó láb a patanyom közepén haladnak. Ekkor a ló még nem lép eléggé a lovas külső lábszarához, ennek következtében a külső hátsó lábával kissé kiesik.

A teljes oldalhajlítást csak akkor érhetjük el, ha a ló a tarkótól a fartőig terjedő egész ívében a külső segítségeknek egyenletesen előrefelé enged.

A belső lábszár fokozódó hatásával a lovat jobban a külső szárhoz kell hoznunk. Ennek a hatásnak a következményeként a ló teste kifelé domborodik, és a lovas külső lábszarához simul, annak ezáltal módot nyújt, hogy a külső hátsó lábat a súlyvonal irányába jobb előrelépésre ösztönözze. A külső hátsó láb tehát már nem a patanyom külső szegélyén, hanem a középvonaltól kissé befelé jár.

A hajlítás gyakorlásánál változtassuk gyakran annak mértékét, és szakítsuk meg gyakran a hajlítást egyenesre-igazítással is. Ne feledkezzünk meg arról, hogy a hajlítás külső oldalát annyira megnyújtsuk, amennyire a belsőt homorítjuk. Ne csak a belső, hanem a külső oldalra is hajlítsuk a lovat.

A lovardában a lovat állandóan a belső kézre állítottan lovagoljuk. Hosszahajításban csak akkor, ha ez szükséges. Ekkor azonban a lónak azonnal és készségesen fel kell azt vennie.

Legnagyobb gonddal ügyeljünk arra, hogy a ló járása a hajlításban is mindig egyenes, lendületes és tiszta maradjon.

ÖSSZESZEDETTSÉG, ÖSSZESZEDÉS

Összeszedettségnek nevezzük a lónak azt az állapotát, amelyben a minden ízületében meghajlított hátulsó lábai fokozottabban lépnek a súlypont irányába előre és alá, rugalmas háta mérsékelten leng, elülső lábai vállból szabadon, gömbölydeden mozognak, nyaka felfelé ívelt fejének homlokvonala majdnem függőleges, fejbúbja pedig a rendesnél mélyebb és egész teste megrövidültnek látszik. A ló ekkor figyelmét teljesen a lovasra irányítva igyekszik annak akaratát végrehajtani.

Tehát az összeszedettség állapota két fontos tényezőből áll: egyrészt a ló fizikai, testi összeszedettségéből, másrészt pedig figyelmének, akaratának lovasára való összpontosításából.

Fontos követelménye az összeszedettségnek, hogy a ló ebben az állapotában is öntartásban járjon.

Az eddigiekből világos, hogy az összeszedettség nem gyakorlat, hanem állapot s így nem lehet külön gyakorlás tárgya, hanem a lovaglás folyamán alakul ki a következetes elengedetű és tornásztató munkák következményeként. Ezek a gyakorlatok nem az összeszedésre, hanem az elengedetítésre irányulnak, a ló ízületeit és izmait tornásztatják, akaratát és felfogóképességét foglalkoztatják. Végül is a ló az elengedetítés folyamán önmagát szedi össze, figyelmét lovasa befolyására irányítja úgy, hogy bekövetkezik az az állapot, amit összeszedettségnek nevezünk.

Ebben a ló minden mozdulatot a legfinomabb segítségre, minden irányban azonnal és készségesen végre tud hajtani.

Az összeszedettség minden esetben az ismertetett hatások következménye és semmi esetre sem alakulhat ki a ló összepréseléséből, szűk keretben való lovaglásából. Ebből az is világos, hogy az összeszedettségben járó lovat sem kényszeríthetem préseléssel magasabb összeszedettségbe, hanem további rendszeres munkával tökéletesítem a ló összeszedettségét.

A pótló iskolázásának befejezésekor más az összeszedettség, mint egy iskolalóé. Az iskolaló hosszabb iskolázása következtében erősebben hajlított hátulsó lábaival nagyobb részt vállal a súly hordozásából, csípője az erősebb ültettség következtében a rendesnél mélyebb, ezáltal elülső lábaival felszabadultabban lép, nyaka magasabban kiívelődik és így a legnehezebb gyakorlatot is könnyedén hajtja végre. Ez azt bizonyítja, hogy az összeszedettségről mindig csak viszonylagosan (relatív) szólhatunk és sohasem teljes értelemben. Az összeszedettsége mindkét lónak ugyanaz, csak az összeszedettség tökéletessége különbözik hatalmas módon.

Nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt a téves elgondolást, mely szerint az összeszedettség a lónak olyan külső megjelenési formája, amelyet a lovas erélyes összeszedéssel kényszerít rá. Az ilyen irányú törekvések következtében láthatók olyan lovak, amelyek nyakukat impozánsan meggörbítik ugyan, de visszatartva, mereven behúzott háttal, a segítségektől idegenkedve járnak.

Ilyen lónak az átjavítása sokkal nehezebb, és több fáradságot kíván, mint egy csikó belovaglása. Az eredmény is kétséges. Ezért óvakodjék a lovas attól, hogy az összeszedettséget, mint közvetlen célt vagy külső formát tekintse elérendőnek és a ló ízületeinek feloldása helyett annak nyakát dolgozza, illetve gömbölyítse meg.

Meglehet ugyanis, hogy sikerül lovát hozzá nem értő szemnek tetszetős formába kényszerítenie, de az nem lesz összeszedettség, hanem valami hamis utánzat csupán.

A helyes összeszedettségénél, mint a lovaglásnál mindenütt, a lendületen, a mozgás folyamatosságán van a hangsúly, ezért ajánlatos az összeszedettebb járást gyakran szabadabb irammal váltani.

Az összeszedés egészen más, mint az összeszedettség.

Az összeszedés nem állapot, hanem a lovasnak az a ténykedése, amellyel lovát fokozatosan az összeszedettség állapotába hozza, illetve mindenkori összeszedettségét egy bizonyos gyakorlat végrehajtására még fokozza. A gyakorlat végrehajtása után a lovas engedje vissza lovát az erősebb összeszedettségéből a megelőző állapotba.

Részletesebben kifejtve: a lovas összeszedett állapotában levő lovával egy nehezebb gyakorlatot akar végrehajtani (nehezebb fordulat, oldaljárás sín helyett stb.) s ehhez, derekának erősebb meghúzásával, a szár könnyedén kitartó hatásával és lábszárának fokozottabb előrehajtó befolyásával jobban összeszedi s így a ló összeszedett állapotból még összeszedettebb helyzetbe kerül. A gyakorlat befejezése után a száron gondolatnyi engedéssel, könnyedén előrehajtó segítségekkel lovát visszaengedi a feladat előtti szabadabb összeszedett állapotba.

Természetesen sem az összeszedés, sem az engedés nem lehet túlzott. A szárral való könnyed kitartás ne váljék a szárak húzásává, az engedés pedig csak akkora legyen, hogy a szárak ne lötytyenjenek meg, csupán azok lazításával engedjünk nagyobb szabadságot.

Összeszedésnek nevezik általában azt is, amikor az összeszedettségben levő ló öntartásából veszít s azt a lovas egy kis felfrissítő előrehajlás után félfelvelekkel összébb szedi, hogy azután ebből az összébb szedettségéből könnyítve visszaengedje lovát egy szabadabb, de összeszedett állapotba, amelyben a ló ismét öntartásban jár.

Az összeszedés is csak akkor helyes, ha lendületes, folyamatos mozgással hajtjuk végre.

FORDULATOK, KÖRÍVEK, KÍGYÓVONALAK

A ló tornásztatását célzó legfontosabb gyakorlatok közé a fordulatok, körívek és kígyóvonalak tartoznak.

Ezek a legcélszerűbb eszközök a ló hajlékonyságának elérésére, valamint hátulja ízületeinek hajlítására. Természetesen csak akkor hasznosak, ha a helyes végrehajtásukra kellő gondot fordítunk. Mint mindenben a lovaglásnál, e gyakorlatok véghezvitelében is a legfontosabb a lendület fenntartása. Ezért az egyes fordulatok és körívek nagyságát a ló lovagoltsági szintjéhez és a meglévő lendületéhez kell szabnunk. Mind a fordulatoknál, mind a köríveknél nagy súlyt kell fektetnünk az útvonalak pontos betartására, vagyis a szabatos vezetésre, különben a végrehajtott gyakorlat elveszti tornásztató értékét és inkább árt, mint használ.

Minden fordulatot és körívet a megfelelő hosszahajlításban lovagoljunk. Ügyelnünk kell arra is, hogy a ló a fordulatokban ne essen a belső vállára, viszont a külső vállát se terhelje meg a kelleténél jobban, a vállnak megfelelő harántátellenes hátulsó lába pedig a vonalról ne térjen le.

A fordulatok és körívek lovaglásával készítjük a lovat arra, hogy a belső hátulsó lábát az erősebb megterhelés folytán fokozottabban hajlítsa.

Egyenes vonalon, vagy oldaljárásokban az egyik hátulsó láb egyedül nem hajlítható-, mert az egyenlőtlen ütemet eredményezne. A belső hátulsó láb fokozottabb hajlítása erősebb megterheléssel csak a fordulatokban vagy köríveken lehetséges, mert ekkor a belső hátulsó láb kisebb köríven mozog, mint a külső, tehát a fokozottabb hajlítása miatt rövidebb léptei nem zavarják a járás egyenletességét, tisztaságát.

A fordulatot mozgás közben és állóhelyben hajtjuk végre.

A fordulatoknál megkülönböztetünk „egyszerű” fordulatokat, „a ló közepe körüli fordulatot” és „a ló hátulja körüli fordulatot”, valamint „fordulatot a ló eleje körül”.

Az egyszerű fordulatnál a ló három lépés sugarú köríven mozog. A fordulat végrehajtásánál a ló mindkét vállát mindkét szárral a fordulat ívére vezetjük. A belső szár vezeti az állítást, a külső szár megszabja annak mértékét s meggátolja a külső váll kiesését. A heveder mögé helyezett külső csizma adja meg a ló testének azt a hajlítottságot, amely a fordulat ívének megfelel. A belső csizma körüli hajlítottság egyben megakadályozza a ló farának kiesését Mindkét lábszár, de különösen a belső a lendület és a mozgás folyamatosságáról gondoskodik, míg az iram és az ütem fenntartása az ülés feladata.

A lovas helyezze testsúlyát a fordulat mértékének megfelelően erősebben, vagy gyengébben a belső ülőcsontjára. Minél élesebb a fordulat és minél fokozottabb a jármód, annál jobban kell a lovat félfelvételekkel összeszednünk. A fordulat után a külső szár kitartásával, a külső lábszár ellentartásával és fejének egyenesre állításával készítjük a lovat ismét az egyenes tovahaladásra.

Minden fordulat előtt puhán végrehajtott félfelvételekkel figyelmeztessük a lovat, hogy ügyeljen a következő segítségekre.

A fiatal ló iskolázásának elején főleg egyenes vonalon dolgoztunk, a nagy kört csupán beugratáshoz használtuk fel. Amint a fiatal lovat a szögleteken biztosabban vezethetjük át, mivel az engedő külső szárhoz mindjobban alkalmazkodva nyaka külső oldalát megnyújtja és a külső szár felé kidomborítva támaszkodást keres, megkezdhetjük a munkát a nagykörön. Ettől kezdve főleg nagykörön dolgozzuk a lovat, az egyenes vonalakat főleg a munka ellenőrzésére és bizonyos gyakorlatok végrehajtására vesszük igénybe.

A munkának a nagykörön az a célja, hogy egyszerű, magától adódó módon készítsük a lovai belső hátulsó lábának határozottabb hajlítására és egyúttal az oldaljárásokra is előkészítjük. A vezetés a nagykörön azonos a szögletek átlovaglásánál alkalmazottal. A lovas egész figyelmét összpontosítsa arra, hogy lova mindig ugyanazon a patanyomon haladjon a nagykörön. Ennek keresztülvitelére igyekezzon ülése szilárdságát megőrizni, mert csak fesztelen üléssel érezheti meg a legcsekélyebb változást a ló

magatartásában és alkalmazhatja rögtön az esetleg nem kívánt változás megszüntetésére a szükséges segítségeket.

Annak, hogy a ló valamilyen önkényes mozdulatra készül, első és legbiztosabb jele a segítségek iránti figyelmetlensége. Vannak észrevehető jelei is ennek. Élénk füljátéka, nyaka hirtelen és merev felemelése, lefelé nyújtása, a hátának többé-kevésbé heves megfeszítése, vagy beejtése, a szár mögé húzódása és visszatartása, egyik, vagy másik szár hirtelen megfogása, elsiető járása. Minél előbb érzi meg a lovas a ló készülődését valamilyen rendellenességre, annál enyhébb eszközökkel szüntetheti meg azt és annál biztosabban háríthatja el az esetleg bekövetkező nagyobb nehézségeket.

Ha a fiatal ló mozgás közben a szártól elmarad és visszatart, biztosan ellenszegülésre készül. Erélyes előrehajlással állítsuk helyre a támaszkodást, hogy már az engedetlenségre való hajlamot is csírájában elfojtsuk.

Ha a ló a visszatartás mellett az egyik száron megmerevítve magát, az ugyanazon oldali vállának erősebb megterhelésével és haránt-átellenes hátulsó lábának kitérésével elferdül, először engedjünk a száron, azt helyezzük hatáson kívül és hajtsuk erélyesen előre a homorú oldalán. (Lásd „a ló egyenesre igazítása”).)

Fiatal lovak a nekik kényelmetlen járástól a körön azzal akarnak szabadulni, hogy a körről kifelé törnek. A lovasnak az ellen a természetes törekvése ellen, hogy lovát a belső szárral tartsa a nagykörön, a ló azzal védekezik, hogy nyakát marból befelé hajlítja és egész súlyával a külső vállára dől. Ezt az idomítás előrehaladottabb szakában a belső lábszár erősebb hatásával, és a külső szár ellentartásával akadályozzuk meg, a belső szár felvevő és engedő hatásával pedig a körön tartjuk a lovat.

Ha azonban sikerül a lónak - a külső vállára dőlve - a lovaszt a körről elvinnie, a lovas mindenáron állítsa meg lovát. Azután fordítsa állóhelyben a kör felé, és amikor a ló megnyugodott és az előrehajtó segítségeknek megint engedelmeskedik, induljon meg.

Megfigyelhetjük, hogy a ló, mielőtt ahhoz a ponthoz érne, ahol kitörni készül, gyorsítja iramát. Ezt előzzük meg úgy, hogy felvevő és engedő segítségekkel idejében mérsékeljük az iramot és a válságos pont előtt elfordítva, rövidítsük meg a körívet. Ha ilyen módon sikerül a veszélyes ponton átjutnunk, engedjünk a száron és hajtsuk a lovat erélyesen előre addig a pontig, ahol magától gyorsította az iramot. Ezt ismétljük meg mindaddig, amíg a ló egyenletes iramban marad.

Könnyebb a javítás, ha a ló befelé tör. Eleinte vezessük a külső szárral a pata nyomvonalára és hajtsuk a belső lábszárral határozottan előre. Később elegendő lesz a belső lábszár ellentartása, és a külső száron elért támaszkodás, hogy a lovat a körön tarthassuk.

A „kis kör” a ló hátulsó lábainak még fokozottabb hajlítására szolgál. Gyakorlását csak akkor kezdjük meg, amikor a ló a nagykörön szívesen megmarad és bizonyos fokú összeszedettségben, a kör vonalának megfelelő helyes hajlítással, egyenletes ütemben, és iramban jár.

A kiskör előgyakorlataként csigavonalak lovaglásával kisebbítjük és nagyobbítjuk a nagykört, miközben nagy figyelmet fordítunk a körre állítottság, a vonalon maradás, az egyenletes ütem és a mindkét oldali egyenletes támaszkodás fenntartására. Amikor ez a gyakorlat már nem esik a lónak

nehezére, lovagoljunk kezdetben tágabb, majd mindig szűkebb köröket vigyázva, hogy a ló se be, se ki ne essen a válláival, vagy a hátuljával.

Ezért vezessük a ló belső vállát gondosan, a belső szár kissé kifelé és felfelé hatásával a körív vonalán, a heveder mögé fektetett külső lábszárral. Ügyeljünk arra, hogy a külső hátulsó lábával kifelé ne térjen, a belsővel pedig a belső hátulsó lábat gátoljuk meg a kitérésben befelé. Mindkét lábszár és az ülés megfelelő előrehajlásával pedig biztosítjuk a ló ütemben és iramban maradását.

A „kígyóvonalak” nagyon hasznos és értékes gyakorlatok a ló mindkét oldalra való egyenletes hajlíthatóságának tökéletesítésére, de csak akkor, ha az útvonalak pontos betartására, és a ló mindenkor helyes hajlítására és állítására, illetve átállítására kellő gondot fordítunk.

Eleinte lapos, kevés ívű kígyóvonalakat gyakoroljunk. Ügyeljünk mindig, hogy a ló hátulja pontosan kövesse az eleje patanyom vonalát és a ló helyesen állított legyen. Ez utóbbira különös figyelmet fordítsunk, ha ellenállítással lovagoljuk a kígyóvonalat.

A ló farának ki-, vagy beesését ne az ellenkező oldalra nyomásával akarjuk megakadályozni, hanem igazítsuk az elejére, lendületesen előre, a vonalra. Tehát abban a pillanatban, amikor a hátulsó lábak a vonalon ingadozni kezdenek, élénkítsük meg a hátulsó lábak lendületét. Az ütemnek természetesen nem szabad emellett veszendőbe mennie.

Több ívű kígyóvonalak lovaglásánál rövid vágtában csak akkor szabad foglalkoznunk, amikor a ló öntartása már megszilárdult, s a lovas az iramot meghúzott derekával tartani tudja. (Amikor a ló a lovas derekán marad.) Az ellenvágtában lovagolt íven vigyázzunk a ló helyes, de nem túlzottan hangsúlyozott állíttóságára. A fősúlyt a vonalon maradásra (ugyanazon patanyomon maradásra) a változatlan ütemű és lendületes vágtaugrások folyamatosságára fektessük.

Sok lovas behúzott külső csípővel, külső ülőcsontjaival igyekszik a lovat az ellenvágtában lovagolt ívre kinyomni s külső lábszára fokozott oldalt-hatásával a lábváltásban megakadályozni. Ez helytelen.

Az ellenvágtában lovagolt ív útvonalán a nyereg közepe felé helyezkedő külső ülőcsont határozottabb megterhelésének megtartásával, belső vállunkkal, azt kissé előre véve kövessük a ló mozgását. Felsőtestünk maradjon mindig merőleges.

RÖVIDEN HÁTRA ARC

A röviden hátra arc a ló fordulása az egy helyben ütemesen lépdelő belső hátulsó lába, mint tengely körül.

Ezt a fordulatot a ló eleje 180 fokos szögben végzi. Csak olyan lóval kezdhethük meg, amely már annyira elengedett, hogy képes szinte egy helyben is élénk, ütemes lépésmozgást végezni.

Ez azt is jelenti, hogy az oldaljárásokban is kellő gyakorlottságának kell lennie.

A gyakorlat tanítását soha ne kezdjük állóhelyből. Élénkebb lépésből vegyük fel a lovat addig, ameddig a rövidebb lépések mellett is fenn tudjuk tartani tiszta lábsorrendjét és folyamatos mozgását.

Ekkor kezdjük meg a fordulást úgy, mintha kiskörön akarnánk „farat be” gyakorlatot végezni. A ló tehát két körön mozog. Nagyobb kört ír le az eleje és kisebb körön haladnak a hátulsó lábak. Az iskolázás folyamán a kört fokozatosan csökkentjük addig, amíg elérkezünk oda, hogy amíg a ló eleje egy nagyobb körön fordul, az alatt a hátulsó lábai szinte egy helyben mozognak.

A belső kézre állított lovat mindkét szár fordítja a belső hátulsó láb körül. A külső szár meghatározza az állítás fokát, és gátolja meg a ló elsietését, a külső lábszár a heveder mögött megakadályozza a hátulsó lábak kitérését, míg a belső lábszár fenntartva az előrehajlást, megakadályozza a hátralépést vagy az esetleges eltolódást.

A gyakorlat befejeztével a szinte egyhelyben történt mozgás folytán veszített lendületet előrelovaglással szerezzük vissza. Itt is hangsúlyozzuk, hogy a gyakorlat eredményességét a mozgás folyamatossága határozza meg.

A LÓ FORDULÁSA A KÖZEPE KÖRÜL (HÁTRA ARC)

Ez a gyakorlat a hátrafordulás legegyszerűbb formája. A gyakorlatot a lovas derekának a földre merőlegesen meghosszabbított vonala, mint tengely körül, hajtja végre a ló 180 fokos köríven fordulva.

A gyakorlat lényege, hogy amennyire befelé vezetjük a ló elejét a fordulóba, ugyanannyira térítjük kifelé a belső lábszárral a hátulját. A belső szár vezeti és állítja a lovat, a külső szár szabja meg az állítás fokát és a fordulat nyugodt végrehajtását. A belső lábszár téríti a ló hátulját kifelé, míg a külső lábszár akadályozza meg a kitérés elsietését. A lovas mindkét ülőcsontját egyformán terheli meg, mivel azok alkotják a fordulat középpontját.

Ez a gyakorlat a segítségekre való fokozottabb engedékenységet, és a ló tornásztatását célozza.

ELEJE KÖRÜLI FORDULAT

Elolvasni Müseler: A lovaglás iskolakönyvében az erről írottakat (124. oldal)

LOVAGLÁS KÉT PATANYOMON (OLDALJÁRÁSOK)

Amikor a ló a hosszahajlításokat elfogadta, s azokban kellőleg járatos, áttérhetünk az oldaljárások gyakorlására.

Az oldaljárásoknak az a céljuk, hogy a lovat a segítségekre engedelmessebbé tegyék, és az egyensúlyt tökéletesítsék. Az oldaljárások célja tehát a ruganyosan, élénken, lendületesen lépő hátulsó lábak, az öntartás, a kiegyensúlyozottság fejlesztése a természetes egyensúlytól a vízszintes, majd ezen túl az iskolaegyensúlyig.

Az idomítás során azzal, hogy a súlyt az elülső és a hátulsó lábpár között megosztjuk, még korántsem tettünk eleget annak a követelménynek, hogy mind a négy lábat egyenletesen terheljük meg. Arra kell tehát törekednünk, hogy minden egyes láb az összsúlynak csak az egynegyed részét viselje.

Ennek a követelménynek azonban csak az a ló tud eleget tenni, amelynek nemcsak az eleje és a hátulja, de jobb- és bal fele is kiegyensúlyozott.

A legtöbb ló egyik oldala merevebb, mint a másik. Ennek az a magyarázata, hogy a jobb és bal testfél súlyelosztása egyenetlen. Az egyenetlenség kiküszöböléséhez szükséges segédeszközt az oldaljárások egyesítik magukban.

Az oldaljárások a következők: vállat ki, vállat be, farat be, farat ki.

A vállat ki és vállat be főként a ló fokozott elengedtetésére, míg a farat be és farat ki összeszedettségének - nem összeszedésének - fokozására és a fordíthatóság tökéletesítésére szolgál.

A vállat ki gyakorlatot kizárólag nagykorún tanítsuk. Ennél a gyakorlatnál a belső lábak (homorú oldalon lévők) lépik át a külső (domború oldalon lévők) lábakat olyan módon, hogy a belső hátulsó és a külső elülső láb ugyanazon a vonalon haladjon.

A gyakorlatnál állítsa a lovas lovát az eddigi külső oldal felé, majd vezesse a ló elejét kb. fél-lépésnyire a patanyomvonalától kifelé. A ló hátulsó lábai maradjanak a kör patanyomvonalán. A belső szár állítja és oldalra vezeti a lovat, míg a külső szár határozza meg a hajlítás és állítás mértékét. A belső lábszár előreajtja a lovat, míg a külső lábszár meggátolja farának kiesését. A lovas a belsőoldalra üléshez való hajlama ellenére is testsúlyát a menetiránynak megfelelő külsőoldalra helyezi, hogy ezáltal a ló belső hátulsó lábát felszabadítsa és megkönnyítse neki, hogy a súlypont irányába lépjen.

A ló vállának visszavezetése mindkét szárral történik, tehát nem jelent visszahúzást, csupán a külső szárral, hanem a külső szár könnyed kitérésével és a belső szár könnyed engedésével vezeti, helyesebben engedi vissza a lovas lovát a nagykorre. A körívnek megfelelő állítás után készítse lovát szabadabb, élénkebb mozgásra. Ugyanis, még a folyamatos járással végrehajtott gyakorlatnál is veszít a ló lépéseinek élénkségéből, s ezzel a kis előreajtással felfrissíthetjük azt.

A vállat be gyakorlatot először egyenes vonalon végezzük, s csak később térhetünk át a körön gyakorlására. Ennél a gyakorlatnál is a belső lábak lépik át a külső lábakat.

Ennél a gyakorlatnál - akárcsak az előbbieken tárgyalt vállat kinél - a hosszahajlítás első hatásaként a ló teste hajlítódik mérsékelten, s csak másodsorban következik be a hosszahajlítás hatására, hogy a belső hátulsó láb szorosan megközelíti a külső hátulsó láb menetirányának vonalát s az így beállott szűkebb patanyom-alap folytán mindkét hátulsó láb erősebben megterhelődik. Ekkor a ló egész testének szabatosabb kiegyensúlyozottsága következik be.

Kezdetben használjuk fel segédeszközként a lovarda falát. Vezessük ehhez a lovat olyan közel, amilyen közel - annak súrolása nélkül - csak lehet. Ezután vezessük mindkét szárral a ló elejét kb. 30 foknyira a faltól befelé. A belső lábszár a belső hátulsó lábat hajtja előre és oldalt, míg a heveder mögé fektetett külső lábszár a ló farának kiesését gátolja meg.

A ló elejét bevezető szárok mindenképpen még külön feladata is van. A belső szár esetenként a belső lábszár oldalt hajtó hatását támogatja, a külső szár a ló vállát a „vállat be” kívánta vonalon tartja és segíti a külső lábszárat a far kiesésének megakadályozásában.

Az ülés mindig a menetirányt követi, tehát a testsúlyt - annak ellenére, hogy a lovas hajlamot érez a belső oldalra ülésre - a menetiránynak megfelelő külső (domború) oldalra helyezze. (Müseler ehelyett a belső ülőcsont előretolását írja, Némethy a külső ülőcsont terhelése után, a meginduláskor áthelyezi a testsúlyt a belső ülőcsontra.)

Ha egyenes vonalon gyakorolunk, fordulatnál fokozatosan vegyük fel a lovat. A belső lábszárat nyomjuk erősebben a lóhoz, és a lovat meghajlítva vezessük át a fordulaton.

A gyakorlat végeztével a ló vállát az eredeti patanyomra vezessük vissza. Itt is – akárcsak az előző gyakorlatnál - inkább visszaengedést értünk ezalatt. Az eredeti patanyomra visszaérve engedjük a lovat szabadabb keretbe és ösztönözzük lendületesebb mozgásra.

A farat be gyakorlatnál az előző gyakorlatokkal szemben a külső lábak lépik át a belső lábakat és a ló farát térítjük el a patanyomvonalról. Vagyis a ló hátulját térítjük befelé úgy, hogy a külső hátulsó és a belső elülső láb egy-vonalon haladjon.

Először biztosítsuk a helyes oldalállítást. Azután a külső lábszár befelé oldalt lépteti a lovat. A belső lábszár tartja fenn az előrehajlást és meggátolja a ló farának túlzott betérését. A belső szár vezeti a ló elejét, míg a külső szár a külső lábszárral együtt lépteti oldalra a lovat. A testsúlyt a külső hátulsó láb munkájának megkönnyítésére a belső, vagyis a menetiránynak megfelelő oldalra helyezzük, a csípő behúzása nélkül. Tehát nem kitoljuk a lovat ülésünkkel oldalt és előre, hanem annak hátulsó lábait léptetjük, hozzuk az ülés, illetve a ló súlypontja alá.

Ennél a gyakorlatnál nagy szerepe van a belső szárnak és a lábszárnak, mert ha a ló farát erősebben állítjuk befelé, úgy a külső hátulsó láb nem tud eléggé a súlypont irányába lépni s ezáltal a ló elveszti tartását, helyes egyensúlyát.

Szöglet átlövaglásánál a ló eleje menjen előre, tehát legelőbb ezt fordítsuk. A ló eleje maradjon meg az iramban, míg a hátulját a belső lábszár ellentartásával mindaddig kényszerítsük rövidebb lépésre, míg a ló eleje a szögleten át nem jutott. A külső lábszár maradjon érzésben a heveder mögött, hogy a ló hátulját lekötve tartsa és mihelyt a ló eleje a szögleten áthaladt, azonnal újra oldalt lépésre készítse.

A gyakorlat befejeztével a belső száron könnyítve, a külső szárral könnyedén kitartva, majd a belső lábszárral erősebb befolyást gyakorolva vezessük vissza a lovat az eredeti patanyomvonalra. Egyenesre igazítása után készítsük lendületesebb mozgásra.

A farat ki (renvers) gyakorlatnál a ló elejét bevezetjük annyira, hogy a külső (domború) (volt belső) oldalon lévő hátulsó láb és a belső (homorú) oldal felőli (volt külső) elülső láb egy-patanyomvonalon haladjanak, tehát a külső lábak lépnek a belsőkön át.

Végrehajtásnál először bevezetjük a ló elejét, majd kifelé állítjuk, hogy a külső hátulsó és a belső első láb egy-vonalon haladjon. A belső szár állítja és vezeti a lovat, a külső szár megszabja az állítás fokát, a külső lábszár a patanyomra tartja a ló farát, míg a belső lábszár a mozgás folyamatosságát tartja fenn.

Az ülés a menetirányt követi. Amikor a szögleten átlövagolunk, a külső szár már erősebben vesz részt a vezetésben.

A gyakorlat befejeztével a belső kézen való engedéssel, a belső lábszár fokozottabb segítségével, a külső szár könnyed kitartásával térítjük vissza a ló elejét az eredeti vonalra, majd egyenesre igazítása után igyekezzünk a gyakorlat közben esetleg elveszett lendületet folyamatos lovaglással visszaszerezni..

A féloldalazás hasonló a farat be gyakorlathoz, ezért egyes szakmunkák nem is foglalkoznak vele külön, hanem annak keretein belül tárgyalják.

Fontos ennél a gyakorlatnál annak szem előtt tartása, hogy a ló mérsékeltén hajlított teste párhuzamos a fallal, feje az oldalazás irányába állítva van. Testsúlyunkat a menetirányba helyezzük, miáltal a külső hátulsó lábat tehermentesítjük s annak az átlépését, illetve a súlypont irányába lépését megkönnyítjük.

A gyakorlat végeztével igazítsuk lovunkat egyenesre és szabadabb mozgásra készítetve lovagoljunk előre. Az egyenesre igazítás itt is inkább visszaengedés, nem pedig visszahúzás a külső szárral egyenesre.

Oldaljárásoknál általában tartsuk szem előtt, hogy bár átléptetés és hajlítás a céljuk, de az alapjuk a folyamatos, lendületes mozgás.

Ezért a gyakorlatokat egy élénkebb iramból történt felvétel után kezdjük meg. Így a lóban több előremenési készség lévén, könnyebben tudjuk az egyes gyakorlatokat folyamatosan végrehajtani.

Ha a ló valamelyik gyakorlat folyamán ellustul, vagy ellenszegül, ne préseléssel, vagy gorombasággal igyekezzünk a segítségekre engedelmessé tenni, hanem fokozott előrehajtással ébresszük fel és ezután kíséreljük meg újra a gyakorlat végrehajtását.

Egyébként pedig vegyük tekintetbe azt a felismerést, hogy ezek a gyakorlatok nem csupán egyik-egyik, hanem mindkét hátulsó láb ízületeinek hajlítottságát követelik. Tehát a hangsúly a két hátulsó láb egymás mellett maradásán és az előremenés lendületének töretlenségén és folyamatosságán van.

Oldaljárásokat pótlovakkal csak lépésben és egyfolytában csupán rövid ideig gyakoroltassuk. A magasabb lovagoltsági szintet elért lovakkal rövid ügetésben, iskolavágtában (a vállat ki kivételével) és passageban bemutatott oldaljárásokban se keltsék a teljesítmények a préselés, vagy kierőszakoltság benyomását.

A HÁTRALÉPÉS

A hátralépést a ló az ügetés lábsorrendjében végzi. Gyakorlását csak akkor kezdjük meg, amikor már a ló ízületeiben felengedett, és hátulsó lábait legalább mérsékeltén hajlítani tudja és helyesen áll meg. Eleinte elégedjünk meg azzal is, ha egyet, vagy kettőt lép hátra.

Végrehajtásához legyen a ló száron, és álljon egyenlően megterhelt négy lábán egyenesen és vonalon.

Mindkét lábszár figyelmeztető enyhe nyomása után az egyik ülőcsont könnyítésével egyidejűleg az azonos oldali szárat - felsőtestünk mérsékelt hátra vételével - hozzuk hatásba, hogy az azon az oldalon lévő hátulsó lábat hátralépésre készítsük. Ezeket a segítségeket lépésenként váltakozó oldalon

megismételjük. A ló testén maradó lábszárak kezdetben megengedik a mérsékelt kitérést, később azonban a vonalon-maradást követelik a lótól.

Ügyeljünk arra, hogy a hátralépést bármelyik pillanatban be tudjuk szüntetni, tudjunk megállni és előre lovagolni.

FUTÓSZÁRAZÁS (ÁLTALÁBAN)

A helyes futószárazás a ló iskolázásának egyik legnehezebb része. Sok türelmet és hozzáértést igényel. Helytelenül végrehajtva jóvátehetetlen kárt okozhat a lóban s eképpen sokkal többet árt, mint használ.

A futószárazással előkészítjük a fiatal lovat a „lovas alatti” munkára. Ha helyesen végezzük, kitűnő alkalmat nyújt a fiatal ló bizalmának elnyerésére, míg a helytelen futószárazás minden időkre elriaszthatja a lovat az embertől.

A futószárazás célja, hogy a lovat elengedett, egyenletes, lendületes, járással a „szárra vigyük”.

A jó futószárazás által játszi könnyedséggel megtanul a fiatal ló az előrehajtó és felvevő segítségekre engedelmeskedni és kap bizalmat a támaszkodáshoz. A helyes futószárazás a legjobb javítóeszköz ahhoz, hogy lelkiileg elfásult, testileg megmerevedett, hibásan járó lovak ismét elengedetté válva természetes tartásukat visszanyerjék és utóidomításuk ezen az alapon megkezdhető legyen.

A futószárazást főleg akkor használjuk a fiatal lovak kezdő iskolázására, ha nincsen módunk arra, hogy a fiatal ló első mozgásait vezetékló mellett végeztessük, vagy ha a fiatal ló a lovas alá még gyenge, vagy kedvezőtlen testalkatú, vagy ha idősebb lónál korábbi lovagoltsági hibákat kívánunk javítani.

A futószárazás azonban csak akkor érték, ha helyesen és igen lelkiismeretesen hajtjuk végre.

Tartsuk állandóan szem előtt, hogy a lovas nélküli idomítás mindig csak segéd-, vagy javítóeszköz lehet, de sohasem öncél. A lovat elvileg nyergelve és csikókantárral kantározva futószárazzuk.

A futószárazást vagy kényszerkötőfékkel, vagy csikókantárral végezhetjük.

A futószárazáshoz szükség van egy kb. 10 m hosszú futószárra, két kikötőszárra és egy olyan hosszú ostorra, mellyel a lovat elérhetjük.

A kényszerkötőféket lássuk el a torok- és orrszíz között a szemszöglek magasságában még egy második torokszíjjal, amely arra szolgál, hogy megfelelő szorosan csatolva megakadályozza a kényszerkötő fék külső pofaszíjának előrecsúszását és ezzel a ló szemének sérülését.

A kényszerkötőfék kipárnázott orrszíja kb. két ujjnyira fekszen az orr nyeregcsontja alatt és csak olyan szorosra csatoljuk be, hogy félre ne csússzon.

A futószárat - ha kényszerkötőfékkel futószárazunk - rendszerint a kényszerkötőfék orrszíjának középső karikájába csatoljuk be.

Ha csikókantárral futószárazunk, akkor a futószárat a belső zablakarikán áthúzzuk, a tarkón átvezetjük és a külső-oldali zablakarikába becsatoljuk.

A kikötőszárak egyik végét a nyereg első kápájának karikáiba, a másik végét a zabla karikáiba akként csatoljuk be, hogy a kikötőszárak a mar fölött egymást keresztezzék, vagyis a nyereg jobb oldalán becsatolt kikötőszárát a zabla baloldali karikájába. Ennek célja az, hogy eleve elkerüljük a túlzottan mély nyaktartást, ami megnehezíti az első lábak szabad előrelépését.

Olyan lovaknál, melyek átejtik hátukat, mélyebb kikötést alkalmazhatunk. Ez esetben a kikötőszárak egyik végét szükségszerű magasságban a hevederbe csatoljuk, a másik végét az azonos oldali zablakarikába.

Fiatalt pótlovak futószárazásához kezdetben egy futószár-tartó, egy ostorkezelő és egy kisegítő szükséges. Ez utóbbi zabbal a kezében a körön kívül áll.

A futószár-tartó a kör közepén állva, a futószárát abban a kezében tartja, amelyik kezén a ló körülette jár. A ló mozgását követve úgy fordul, hogy folyamatosan követni tudja a lovat. A futószár-tartó az ostorosnak segítsége és az a feladata, hogy az ostoros utasítása szerint a futószárát gyorsan a szükséges mértékben rövidebbre vegye, vagy megeressze.

Amíg a ló még nem jár határozottan a körön, a futószár-tartó se álljon egy helyben, hanem maga is a kör közepe körül járva kövesse a ló mozgását, hogy azt, esetleges letéréseiről a kör útvonaláról a futószár megrántása nélkül a körre vissza tudja vezetni.

Az ostoros szabályozza a futószár-tartó és a zabos tevékenységét. Az ostoros a futószár-tartó és a ló között, a ló vállával egy magasságban, követve a ló mozgását, maradjon a lóhoz olyan közel, hogy azt, ha szükséges, az ostorral elérhesse. Azzal a kezével, amelyik kézen a ló jár, a futószárát, a másikkal pedig az ostort kezelje. A zabos legyen mozgékony és figyelmes, hogy az ostoros utasításainak azonnal eleget tehessen. Feladata: a ló első elindítása és kivezetése a körre, a ló megállítása, az ostoros támogatása a ló körön tartásában, a ló átcsalogatása azokon a helyeken, ahol a körrel le akar térni.

A lovat a körre mindig a külső oldalról, a pofaszíjat közvetlenül az orrszíj felett megfogva, vezesse ki.

A zabos a járáshoz olyan közel álljon, hogy a ló figyelmét könnyen magára vonhassa.

A ló megállításához úgy álljon a körre, hogy a ló figyelmét a zabos kosár rázásával olyan korán hívja fel magára, hogy a lónak elég ideje legyen magát „felvenni” és megállni.

Eleinte a legnagyobb nehézségeket a ló körön tartása okozza. A legtöbb ló a körrel befelé tör. Erről leszoktatni a futószár-tartónak is, meg az ostorosnak is sok fáradságába kerül. Ezeken a nehézségeken a zabos segíti át őket megfelelő elhelyezkedésével.

Mielőtt a futószárát becsatoljuk a kényszerkötőfék orrszíjának középső karikájába, vagy a csikózabla belső karikáján behúzott, és a tarkón átvezetve a külső zablakarikába, rendbe kell hoznunk. Ehhez vegyük a végén levő hurkot a bal kezünkbe és tegyük az egész futószárát, csatos vége kivételével egyforma karhosszúságú egymáson fekvő gyűrűkben hátulról előre a bal kezünkbe. A futószár meghosszabbítására a vezető kéz a futószárát kicsúsztatja az ujjai között, mialatt a futószárát tartó kéz egyik gyűrűt a másik után kiengedi. A futószár rövidítésére a ló felé eső kéz a futószáron előre, a másik

pedig utána nyúlva, az ezáltal keletkező gyűrűt felszedi. Ezt a műveletet a kezek mindaddig megismétlik, amíg a kívánt rövidítést elérik.

Fiatal lovak első futószárazásánál igyekezzünk az itt leírt irányelvek szerint dolgozni. Amint a ló készségesen megy a körön, a továbbiakban a futószárazást egy főnek kell elvégeznie.

Futószár-segítségek

A futószárnak, úgymint a szárnak, a lovaglásnál mindig könnyedén és rugalmasan állítva kell lennie.

Futószárral adható segítségek: a futószár ismételt puha és rugalmas meghúzása és engedése, a rugalmas támaszkodás fenntartása mellett. A futószár könnyű megrázása laza csuklóból. A futószár könnyed rázogatósa, vagy a futószár enyhe megrántása, végül mint fenyítés a futószár megrántása, amikor a megeresztett futószárat hirtelen erőiesen meghúzzuk, miáltal a ló orrhátára, vagy szájára ütést mérünk.

Ostorsegítségek

Segítségek az ostorsuhintás, az ostorpattogtatás, a ló érintése az ostorszíjjal a vállán, vagy a csizma helyén a heveder mögött, és mint fenyítés az ostorcsapás.

Minden ostorsegítséget, melyet az ostorszíjjal adunk, alulról felfelé és hátulról előre kell adnunk.

Célravezető, ha a futószár- és az ostor segítségeket hangsegítségekkel egészítjük ki. Kezdetben a futószár- és ostorsegítséget hanggal kísérjük és azt a szándékolt hatásnak megfelelően hangsúlyozzuk. A ló megnyugtatóra nyújtottan, felélénkítésére pedig röviden és élénken használjuk. A ló előrehajtására többnyire a nyelvcsettentés is elegendő.

Ha futószár- és az ostorsegítségeket rendszeresen kísérjük hanggal, a ló hamarosan már a hangsegítségre indul meg, fokozza, vagy csökkenti az iramot és a jármódot, vagy beszünteti a mozgást.

A ló futószárazása

Nagyon fontos a kikötőszárak helyes becsatolása. Az előbb leírt módon oly hosszúra csatoljuk a kikötőszárakat, hogy a ló természetes tartásban mérsékeltén támaszkodjon a zablán. A becsatolás után a lóval szembe fordulva mutatóujjainkat a zablakarikákba helyezzük, és a kikötőszárakat meghúzzuk. Ezáltal győződünk meg, hogy egyforma hosszúra vannak-e csatolva.

A helyesen kikötött lovat a zabos vezeti ki a körre, ha zabos nincs, akkor a futószárazást végzőnek kell kivezetnie és ostorlegyintések kísérete mellett fokozatosan eltávolodik a kör közepe felé.

Ha a ló a körön fennakadás nélkül jár, fokozott előrehajtó segítséggel át lehet menni vele ügetésbe, majd a futószár ismételt rázogatósával és hangsegítséggel ismét lépésbe. Az átmenetek néhányszori ismételtgetése után menjünk át a másik kézre. Kézváltáshoz a futószárat fokozatosan rövidítjük

mindaddig, míg a ló a kör közepéig érve felénk fordul. Veregessük meg a lovat; ha csikókantárral futószárazunk, kössük át a futószárat és úgy, mint a futószárazás megkezdésekor, vezettessük vagy vezessük ki a lovat a körre.

Kezdetől fogva arra kell törekedni, hogy minél előbb megtaláljuk a ló munkairamát. Ezért eleinte gyakori megszakításokkal végezzük az ügetésmunkát.

Amikor a ló munkairama kialakult, ügetessük hosszabb ideig ebben az iramban, hogy a ló támaszkodást vegyen, és az iram állandósuljon. A későbbiekben időnként fokozzuk a munkairamot, majd fokozzuk ennek idejét, de vigyázzunk arra, hogy a ló mindig megtartsa tiszta lábsorrendjét.

A vágtába való beugrásra ostor- és hangsegítségekkel ösztökéljük a lovat. Ha a ló vágtából ügetésbe esik, várjuk meg, míg megtalálja a tiszta lábsorrendet és csak ekkor kíséreljük meg újra a beugratást. A türelmetlen beavatkozásból eredő hibák javítása lényegesen nehezebb és hosszabb időt kíván, mint amennyit a látszólag körülményesebb és lassúbb, a hibákat elkerülni igyekvő, fokozatos és türelmes iskolázás vesz igénybe.

A ló beugrás után elrohanással jelzi, hogy az ügetésben eddig elért öntartása még nem szilárdult meg eléggé, hogy az vágtában is elég legyen. Vegyük fel a lovat nyugodtan ügetésbe, és dolgozzuk addig ügetésben, míg a ló jobban megerősödik, tartása megszilárdul annyira, hogy vágtában is fogja tudni hordani magát.

Amint a ló ügetésben és vágtában egyenletes, nyugodt iramban jár, meg lehet kezdeni a rövidebb iramok gyakorlását. Ehhez a ló lejártatása után a kikötőszárazakat mérsékelten meg lehet rövidíteni.. Helyes csatolásuk szemmérték után igen nehéz feladat, mivel helyes mértékük nemcsak a nyak hosszától, hanem a ló vérmérsékletétől és szájának érzékenységétől is függ.

Heves, vagy élénk vérmérsékletű, de szájukban kevésbé érzékeny lovak rövidebb kikötést is elbírnak, amint azonban járásuk megnyugodott és feszességükből engedtek, hosszabbítsuk meg a kikötőszárazakat nyakhosszuknak megfelelő mértékig.

Lusta, hajtós lovaknál éppen csak az érintkezést fenntartó száraz fognak megfelelni, melyeket - miután a ló menőssé vált - rövidítsük meg a nyakhossznak megfelelő mértékre.

Érzékeny szájú lovat, akár élénk, akár nyugodt vérmérsékletű, mindig hosszabbra kell kikötnünk, mint amekkora az iskolázás kezdetén mutatott nyakhosszának megfelelné. A kikötőszár helyes hosszát csak elengedetté válása után, amikor nyakát hátából kinyújtva, a zablán támaszt keres, állapíthatjuk meg és állandósíthatjuk.

A kikötőszárazakat eleinte csatoljuk mindkét oldalon egyforma hosszúra. Ha a ló az elferdülés kétségtelen jeleit mutatja az egyik válla erősebb megterhelésével és az ellenkező hátulsó lábának ki-, illetve beesésével, ennek megfelelően csatoljuk a kikötőszárazakat.

Ha a ló a belső vállát terheli meg jobban és a külső hátulsó lábával esik ki, a belső kikötőszárat rövidítjük meg. Célszerű az egyik kikötőszár rövidítését a másik kikötőszár hosszabbításával biztosítani.

A túlterhelt belső váll egyenesre állítására rövidebbre vett belső kikötőszár hatását a belső váll felé irányuló ostorsuhintásokkal támogatni. Ha a külső kikötőszár rövidítése vált szükségessé, a

kiegyenlítő ellenhatást a futószár vezetésével és a befelé kitörő belső hátulsó láb irányába adott előrehajtó ostorsegítségekkel váltjuk ki.

Ha a kikötőszárak egyenlőtlen csatolásával sikerült elérni, hogy a ló azon a száron is kezd támaszkodást venni, amelyet eddig nem fogadott el, elérkezett az ideje, hogy a lovat a helyes befelé állításhoz szoktassuk. Ezért vegyük a belső kikötőszárat mindig rövidebbre.

Esetleges visszaesésnél csatoljuk azt a szárat rövidebbre, melyet a ló nem fogadott el. Figyeljük azonban a ló magatartását, hogy abban a pillanatban, amelyben az el nem fogadott száron újból támaszkodást vesz, a helyes belső állításra áttérhessünk.

A futószárazás kezdő időszakában tehát nagyon fontos, hogy a kikötőszár csatolásán annyiszor változtassunk, ahányszor az szükséges.

Ha a ló a patanyomról kifelé letérne, ne akadályozzuk ebben a futószár hirtelen megrántásával, hanem igyekezzünk a körön belül a ló elé kerülni, és a futószár előre irányuló hatásával a lovat nagyobb ívre vezetve, az eredeti körre visszahozni. Ezzel elkerüljük, hogy a ló a futószárba beledőlve elrohanjon és a futószáron járás iránt bizalmatlanná váljék.

Ha a ló a körön valamilyen okból rohanni kezd, ne gátoljuk meg ebben a futószár durva behatásával, mert ennek még nem tud engedelmeskedni s csak kárt tehetünk ízületeiben. Igyekezzünk a futószár ügyes kezelésével a lovat a körön, akár nagyobb körön is, megtartani és nyugtató hanggal kísért futószár rázogató mellett mindaddig vágózni, míg megnyugszik, és magától ügetésbe megy át. Ne vegyük azonban rögtön lépésbe, hanem hajtsuk néhányszor körül élénk ügetésben, hogy ezáltal rávezessük arra, hogy rohanással nem tud a kiszabott feladat elől menekülni.

Ugyanígy viselkedjünk az ostortól félő lóval. Szokja meg, hogy az ostor elől menekülni nem tud, de nincs is oka attól félni.

Ha a ló anélkül, hogy megállították volna, magától hirtelen megáll, vagy hívás nélkül befordul, vezettessük, vagy vezessük ki nyugodtan a körre és kísérjük enyhe ostorsegítségekkel. Mindkét eset, többnyire a ló által előidézett és félreértett futószár-hatásból ered. Ha ezeket mindjárt ostorral torolnánk meg, a félreértést csak fokoznánk és a lónak ezt az ártalmatlan magatartását súlyos ellenszegüléssé mérgesíthetnék el.

Törekedjünk arra, hogy a félreértés okát felderítsük és kiküszöböljük s a lovat megnyugtatta, minden további bonyodalomnak elejét vegyük.

Átmenetet munkairamból a fokozottabb iramba az ostor fokozatos hajtásával végezzük. Egy-két kör után térjünk újra vissza munkairamba. Vigyázzunk arra, hogy a ló járása és üteme mindig egyenletes maradjon. Az iram csökkentésére kisebbítsük fokozatosan a kört miközben a futószárral adott óvatos felvevő és megint puhán engedő húzásokkal és nyugtató hangsegítségekkel végrehajtjuk a felvételt. A segítségeket mindaddig ismételjük meg, amíg a ló a kívánt iramban jár. A későbbiek folyamán a kör szűkítésénél kísérjük a futószár felvevő segítségeit óvatosan előrehajtó ostorsegítségekkel, hogy a ló ne tartson vissza.

Az átmenetek által ismerkedik meg a ló a felvevő és előrehajtó segítségekkel.

Amikor az átmenetek már nem okoznak nehézségeket a lónak, megkísérelhetjük szűkebb keretbe venni, „összeszedni”. Ehhez vegyük kezdetben mérsékeltén rövidebbre a kikötőszárakat és óvatosan alkalmazott előreajtó ostorsegítségekkel készítsük a lovat a szűkebb keretbe illeszkedésre. Fokozatosan olyan mértékben csatolhatjuk rövidebbre a kikötőszárakat, amilyenhez a ló elengedettségével és a tiszta lábsorrend fenntartásával alkalmazkodhat.

A szűkebb kerethez mérten csökken az iram is, a ló járása kevésbé tértnyerő, de emeltebb lesz. Ezt a munkát különös elővigyázattal végezzük. Ne maradjunk hosszabb ideig rövid iramban, csak addig, amíg a ló elengedetten könnyű támaszkodással a kívánt tartást felvette. Amint ez sikerült, állítsuk meg a lovat és a kikötőszárakat meghosszabbítva járassunk két-három kört élénkebb iramban a lóval.

Az összeszedettség előrehaladásával szoros összefüggésben gyakoroljuk az élénkebb iramokat is, szem előtt tartva azt az elvet, hogy az iram, illetve a jármód fokozásához mérten nagyobbodjon a kör is.

Még a leggondosabb eljárás mellett is előfordulhat, hogy a ló az eddigi keret szűkítésével nehézségeket támaszt azzal, hogy a rövidített iramokban magát szár mögé játssza és az iram fokozásakor elgurul.

Ha ilyen ló az ostor fokozottabb és erélyesebb hatására sem venné fel a helyes ütemet, ezzel azt jelzi, hogy egyensúlya és támaszkodása még nem érte el a kívánt szintet. Ilyen lóval vissza kell térni a hosszabb kikötőszárra.

Ha a ló tartása, járása és erőállapota a futószárazás folytán javult, futószárazzuk a lovat néhányszor lovassal is. Ha a ló lovas alatt is megfelelő, a futószárazás elérte célját.

VI. AZ EDZÉS

A lovassportnak a többi sportoktól két lényegesen elütő sajátossága van. Ez a két sajátosság az, mely sportunknak korszerű és tervszerű edzésrendszerére rányomja bélyegét.

- a) Sporteszközünk, a ló is élőlény, sportoló. Az edzőnek tehát két sportolóval kell foglalkoznia. Edzéstervét, oktatómunkáját két, egymástól teljesen elütő fizikai és értelmi képességű élőlényre kell kidolgoznia, majd a második évtől kezdve a kettőnek, mint együttesnek munkáját összehangolva kell törekednie kiemelkedő versenyeredmények elérésére.
- b) A fiatal lovas az iskolából, vagy munkahelyéről, a fiatal ló a ménesből úgy kerül az edző keze alá, hogy sportjának legelemibb technikai alapismereteivel sem rendelkezik. A korszerű lovassport óriási követelményeinek eleget tenni, teljesítményekben a mai nemzetközi színvonalhoz felzárkózni, úgy a lovas, mint a ló csakis abban az esetben képes, ha az első év lelkiismeretesen felépített és vaskövetkezetességgel végrehajtott alapkiképzésén sikerrel átesett. (Beleértendő ebbe természetesen az első év alapkövetelményű versenyei is.) Amiként elképzelhetetlen az, hogy matematikust

neveljünk valakiből anélkül, hogy előzőleg az alpműveletekre tökéletesen megtanítanánk, ugyanúgy lehetetlen a lovassportban ezen alapkiképzés kihagyása. Állandó hibaforrás marad úgy a számítások, mint a lovas eredmények terén. Erre vezethetők vissza lovasainknak az utóbbi években mutatott rendkívül ingadozó és legtöbbször véletlen jellegű eredményei is.

Fentiekből következőleg az edzés korszerű felépítését a lovassportban az alábbiak szerint, célszerű megszervezni:

ELSŐ ÉV

- a) Lovas alapkiképzése tapasztalt, idősebb lovon. Kis követelményű ugró-, idomító- és terepversenyeken való indítása, képességeinek kitapasztalása céljából.
- b) Fiatal ló alapkiképzése tapasztalt idősebb lovasok alatt, majd versenyeztetése alacsonyabb követelményű ugró-, idomító- és terepversenyeken szakosításukhoz való támpontok szerzése céljából.

Második évtől folytatólagosan:

Lovasból és lóból álló együttes összeállítása és szakosításuknak megfelelően most már a négyfázisú edzésrendszer szerint megszervezett tervszerű és következetes munkával fizikailag, lelkileg való felkészítés hazai, majd nemzetközi versenyekre.

Nézzük meg ezek után részleteiben, mit tartalmaznak a fentiek. Tekintettel arra, hogy az edzés megtervezése felülről lefelé, a távlati tervtől, az évi tervtől történik az időszakai és havi terveken át az egyes foglalkozások kidolgozásáig, áttekinthetőbb, érthetőbb lesz, ha itt is - az általános szokástól eltérően - ezt az elvet követve: az általánosból haladunk a részletek tárgyalása felé:

Alapkiképzés

Elöljáróban szögezzük még egyszer le, egyedül célravezető elvként: kezdő lovas csak belovagolt, tapasztalt lovon lehet tanítani, fiatal kezdő ló pedig, csak rutinos, gyakorlott lovas alatt tudja helyesen elsajátítani a technika alapvető elemeit. Másik jellegzetesség: az alapkiképzés úgy lónál, mint lovasnál minden tekintetben folyamatosan és fokozatosan növekedő terhelésű és követelményű munka. Nem célszerű reá a négy időszakos edzésrendszert alkalmazni, azt a négy-időszakos edzésrendszert, amely viszont a második évtől, a szakosítástól kezdve kitűnően bevált a lovassportban is.

Kezdő lovas alapkiképzése

Időbeosztás

- I. időszak (2 hónap) – Kiképzés futószáron, lovaglás kikötött lovon
- II. időszak (4 hónap) – Lovaglás csikókantárral kantározott lovon. Az ugratás megkezdése. Tereplovaglások.
- III. időszak (6 hónap) – Idomítómunkában felkészülés az ifjúsági és pótló díjlovaglásokra. Ugratásban 0,80 m-től fokozatosan 1,10 m-es pályák lovaglására, tereplovaglás 0,80 m-es akadályokon. Versenyzés fokozatosan emelkedő követelményekkel fenti határokig.

Részleteiben

Az első időszak főleg a lóval való megbarátkozást, a bizalom megteremtését a ló és lovas között, a lóra szállás és lóról szállás megtanítását és a lovas ülésének tökéletesítését szolgálja. Ezeknek elérésére egyik legkiválóbb módszer a futószárazás.

A futószáron tanulja meg a lovas a kézzel és lábbal való kapaszkodástól függetlenül való ülést. A vezetéssel semmi gondja, minden figyelem az ülésre fordítható. Legfontosabb a még hiányzó egyensúlyérzékből és helytelen reflexekből adódó felesleges és káros merevségek feloldása mind az izmokban, mind az összes ízületekben. Erre igen célra vezetőek az egyszerű tornagyakorlatok (lásd lovas technikai elemei).

Az ülés szilárdítása céljából a futószárazás végén lovagoltassunk eleinte 2-3 kört, majd fokozatosan többet kengyel nélkül. Ugyanezen célból a második hónaptól rövid ideig kengyel nélkül könnyű ügetésben is lovagoltathatunk. Helyes ülés leírását lásd technikánál.

A második időszakban a kezdő lovasokat csikókantárral kantározott és az első hónapban kikötött lovon lovagoltatjuk. Előbb álló lovon magyarázzuk meg a szár- és a lábszársegítéseket, azután indítsuk meg őket lépésben és tanítsuk meg a jobbra és balra fordulásokra. Ha ez megy, végeztessük ezt ügetésben is. Amint a lovasok ezzel megbarátkoztak, lovagoltassuk őket idősebb éllovas után osztályban. Eleinte a falak mentén, majd később nagykörön. A nagykörön ügyeljünk a kör minél pontosabb betartására. Kezdetben csak mérsékelt iramot követeljünk ügetésben, és csak ügetésből fokozatos átmenettel ugrassuk be rövid vágatába.

Ha a fiatal lovasok lovaikat a körön már némi biztonsággal vezetik, áttérhetünk az egyenként lovaglásra. (Amikor a lovasok a körön, vagy a négyszögben egymástól egyenlő távolságra oszolnak el.)

Ekkor tanítsuk meg a lovardai alakzatokat, fordulatokat.

Egyszerű fordulat, melynél a ló három m sugarú köríven mozog.

Fél lovarda: a lovas a hosszú fal közepén egyszerű fordulattal a másik hosszú fal közepének lovagol. Odaérve egyszerű fordulattal folytatja útját azon a kézen, amelyen lovagolt.

Középből: a lovas egyszerű fordulattal a rövid fal közepétől a szemközti rövid fal közepének lovagol s odaérve ismét egyszerű fordulattal az eddig lovagolt kézen lovagol tovább.

Átlóváltás: a lovas a lovarda rövid fala után a sarkon áthaladva a hosszú falon megjelölt „váltópontnál” (a saroktól 6, legfeljebb 10 m távolságra) a lovarda fővonalán át a másik hosszú fal részsút

szemben levő váltópontjának irányába lovagol. A váltópontnál a falhoz érve átállítja a lovát a másik kézre és azon halad tovább a hosszú fal mentén.

Az átlóvonalon egymással szemben lovagolók jobb keze találkozik.

Nagykör: 20 m átmérőjű köríven lovagoljuk. Ha a nagykör lovaglását vezényszóra kezdjük meg, akkor addig maradunk a nagykörön, míg az „egyenest” vezényszó elrendeli az útvonal folytatását a hosszú fal mentén.

Kiskör: átmérője a lovas ügyességétől és a ló lovagoltsági fokától függ. Kiskört csak egyszer lovagoljuk.

Átváltás: fél kiskörből és a falhoz visszavezető rézsútos vonalból áll. A kiskör felének lovaglása után a lovas rézsútos vonalon ahhoz a falhoz vezeti vissza lovát, amelyen az átváltás előtt lovagolt. A lovat a falhoz érés előtt állítsuk át a másik kézre, és úgy lovagolunk tovább a fal mentén.

Mindezen gyakorlatokat kezdetben lépésben, majd mérsékelt iramú ügetésben végeztessük.

Amikor a kezdő lovas lovát az egyenkénti lovaglásnál már az eddig tanult vonalakon, mérsékelt iramban elég biztosan tudja vezetni, követeljük meg, úgy egyenes vonalon, mint nagykörön, időnként a rendes iramot. Eleinte csak könnyű ügetésben, majd tanügetésben is. Itt tanulja meg a lovas a határozott előrelovaglást, a helyes előrehajtást és a ló mozgásának ülésével való helyes követését.

Most kell megtanítani az iram betartására és az iram fogalmára. Az előrehajtó segítségeket eleinte a lovas adja lovaglópálcával. Tartsa azt ezért állandóan a jobb kezében. Az a fontos, hogy a lovas megtanulja a helyes előrehajtást és érzést kapjon, mikor kell az előrehajtó segítséget adni.

A lovaglópálcával a segítségeket a ló vállára, vagy a lábszár mögött a ló oldalára alkalmazzassuk. A lovas ezáltal meg tudja tartani helyes ülését a segítség alkalmazásakor is és ügyelni tud lábszárainak a ló oldalához való nyugodt tapadására. Megkapja az érzést, hogy a ló miként veszi fel az adott segítségeket és azokra miként viselkedik.

Amikor a lovas ezt az érzést elsajátította, követeljük a pálca helyett a lábszárral való hajtást. Ügyeljünk arra, hogy az előrehajtó segítség alkalmazása után is nyugodtan és puhán maradjanak lábszárai a ló oldala mellett. Ugyancsak fontos, hogy a segítségeket fokozatosan, ne pedig meglepetésszerűen adja. Helytelen az állandóan kalapáló lábakkal való előrehajtás. Ezt nem szabad elnézni.

Amikor a kezdő lovas nagykörön ügetésből nyugodtan, és biztosan be tudja ugratni lovát, megkezdhetjük a lépésből való beugratás gyakorlását. További gyakorlatok: kiskörön lépésből ügetésbe való átmenet, majd a kiskörön lépésből való beugratás, valamint előgyakorlatok a beugratáshoz egyenes vonalon. Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy a fiatal lovas megtanulja a vágta való átmenet nyugodt és biztos végrehajtását továbbá, hogy elejét vegyük a vágta való beugratásnál a ló elrohanásának. Ezek után gyakoroltassuk a beugratást egyenes vonalon mindkét kézen.

Amikor a fiatal lovas a szögletek pontos kilovaglásával, az ismételi, megállásokkal és újbóli megindulásokkal, a ló hátulját némileg uralni tudja, ülése megszilárdult, fesztelen és biztos kezekkel és a ló oldalához tapadó lábszárakkal eléggé biztosan vezet, akkor a kikötőszárak feleslegessé válnak.

A második időszak vége felé megkezdjük a rövid fordulatok és a lovaglást két patanyomon gyakoroltatni és legutolsó gyakorlatként a hátraleptetést. (Leírásukat lásd a technika fejezetben.) Ezeket a gyakorlatokat kezdetben csak lépésben lovagoltatjuk, és úgy oktassuk, hogy a ló elejét a patanyom vonalától csak mérsékelten vezettessük ki, illetve be.

A második időszakba tartozik a fokozott jármódok gyakoroltatásának megkezdése is. Most kell megtanulniuk a ló oldalán puhán odaszívódva maradó lábszárak előreajtó hatását és a vele menő puha ülés, finoman vele menő kézzel való vezetést sebes ügetésben tanúgetve, valamint vágtában ülve maradva.

A második időszak eddig leírt munkájával párhuzamosan folyik az ugrókiképzés alapjainak lerakása is. A cél az első hónapban kizárólag az, hogy a fiatal lovas a rudakon átlépő, majd átügető ló nagyobb mozgását megszokja, megtanulja azt simulékonyan követni, kapaszkodás és a ló hátába való beesés nélkül.

Ezt a fokozatosság elvének betartása mellett földre fektetett rudakon kezdjük meg. Mivel a ló számára különösebb megterhelést nem jelent, mindennapi munkánkba beiktathatunk 10 percet. A gyakorlatok a következők:

- földre fektetett egyes rudak lépésben és ügetésben
- járó iskola (párhuzamosan egymástól 1,30-1,50 m-re lefektetett 5-6 darab rúd) lépésben és ügetésben
- járóiskola 25-30 cm magasra emeli rudakon, ügetésben.

Ezeket a gyakorlatokat már akkor beiktatjuk, amikor a fiatal lovasok még osztályban és kikötőszárral lovagolnak, de alkalmazásukat a kiképzés előrehaladottabb fokán is megtarthatjuk, mert igen jó tornásztató, elengedtető, lazító hatásúak.

A további gyakorlatokat akkor tervezzük be a napi munkába (kb. a második hónaptól kezdve), ha lovasaink ülése már annyira megszilárdult, hogy a kikötőszárat nélkülözni tudjuk és a vezetésben némi gyakorlatuk van. Elv a továbbiakban az, hogy minden új akadályt, vagy akadálytípust először vezető ló után néhányszor osztályban ugrassuk és csak azután egyenként. A rálovaglás eleinte ügetésben történik és a ló csak 1-2 vágtaugrásnyira az akadálytól ugorhat be vágta. Az akadály átugrása után a lovas újra vegye fel a lovát ügetésbe.

Ennek gyakorlatai:

- minél változatosabb alakú és színű 30-50 cm-nél nem magasabb egyes akadályok ugratása.
- „pinerolka” (egymástól 3-3,50 m-re párhuzamosan felállított 6-8 darab rúd 30-50 cm magasságban) ugratása vágta.

Már ezeknél az egyszerű gyakorlatoknál is fordítsunk aprólékos gondot az ülésre, a helyes láb- és kéztartásra, a ló mozgásának helyes követésére. Már most csírájában küszöböljük ki azt a gyakori hibát, hogy a lovas hamarabb igyekszik elugrani, mint a lova.

A második időszak második hónapjának vége felé az előbb leírtak tovább gyakoroltatása mellett térhetünk rá az első vezetési gyakorlatokra 50 cm-nél nem magasabb akadályokon.

A lovardában felállított akadályokból 2-3 darabot összefüggően ugrasson a lovas. A rálovaglás üggetésben történik. Az akadály előtt 2-3 vágtaugrásnyira ugrasson be vágta, majd ugrás után vegyen fel üggetésbe. Az akadályok számát edzésről edzésre fokozatosan növeljük 8-10-ig. A végrehajtást pontosan dolgozzuk ki, és követeljük meg fordulóiban a helyes hajlítást és állítást, rálovaglásnál a tökéletes egyenesre állítottságot, fokozatosan gyorsuló, határozott, de nem elrohanó rálovaglást majd utána a sima felvételt és rendezést.

A második időszak utolsó hónapjában térünk rá a vágtaiban végrehajtott vezetési gyakorlatokra és az első kis összefüggő pályák lovaglására. 50-60 cm-nél egyelőre nem magasabb akadályokon. Ezek a vezetési gyakorlatok, illetve teljes pályák lovaglása már komolyabb terhelést jelentenek a lovak számára, éppen ezért ezeket nem lehet a mindennapi edzés anyagába bedolgozni.

Az elengedtetést és tornásztatást, ülőszilárdítást célzó járóiskolázás és pinerolkázás naponta kb. 10 perces része marad az edzéseknek. Vezetési gyakorlatokat hetenként egyszer és a kis összefüggő pályák lovaglását is hetenként egy ízben iktassuk tervünkbe.

Ez az időszak, ezek a gyakorlatok döntőek a fiatal lovas ugróstílusának és vezetési készségének kialakítására.

Gyakran lovagoltassunk ebben az időszakban terepen. Ennek fontosságát támasztják alá az alábbiak:

- növeli a fiatal lovas önbizalmát, bátorságát,
- fokozza lovaglási kedvét,
- önállóságra neveli,
- megtanulja a bátor, lendületes előrelovaglást,
- tapasztalatokat szerez egyenetlen talajon való lovaglásban,
- játszva megtanulja az egyszerű terepakadályok leküzdését.

A tereplovaglást eleinte zárt majd fokozatosan mindig lazább csoportokban hajtsuk végre. Ügyeljünk arra, hogy az élénk, vagy nyugtalan lovak mindig az élen haladjanak.

Ha mód van rá, sokat lovagoltassunk hullámos, dombos terepen. Az időszak utolsó hónapjában enyhe fel- és lemásztatásokat is iktassunk a munkába.

A harmadik időszak célja idomító munkában az ifjúsági, majd a pótló díjlovaglás programjára való előkészítés. A részfeladatok gyakorlása mellett továbbra is nagy figyelmet fordítsunk az ülés állandó szilárdítására és tökéletesítésére. A fiatal lovasok figyelme most már fokozatosan mindinkább lovukra és a feladatra terelődik. Ha nem ügyelünk elég éberen és nem követeljük meg tőlük szakadatlanul a tökéletes ülést, könnyen rögződnek bennük olyan hibák, melyeket a későbbiek folyamán csak nagyon nehezen, vagy sokszor már egyáltalában nem sikerül kijavítani.

Csak a részfeladatok teljes elsajátítása után térjünk át az összefüggő program lovagoltatására, majd a versenyeztetésre. A versenyre való érettségét egyénileg bíráljuk el. Nem feltétlenül szükséges,

hogy a csoport összes lovasai egyszerre induljanak versenyen. Legyen a versenyen való indítás a lovas szorgalmas és jó munkájának jutalmazása, mely a csoport gyengébb tagjaira is ösztönzőleg hat.

A harmadik időszak ugrómunkája stílusjavító, ülésszilárdító és tornásztató gyakorlatok állandó gyakoroltatása mellett az első kis versenyekre való felkészítést, majd tovább a fokozatosan emelkedő követelményű versenyeztetést szolgálja.

Nem lehet eléggé kihangsúlyozni, mennyire fontos a munkaparkurok és versenyek egyéni kielemezése és az előforduló hibák gondos és aprólékos kijavítása. A magára hagyott lovas akaratlanul is versenyről-versenyre hanyagabbá válik. Az igényes és módszeres hibaelemzés és kiküszöbölés viszont a lovas stílusának, vezetésének, rálovaglásának ugrásszerű javulását fogja eredményezni.

Ehhez azonban az szükséges, hogy az edző ne ragadjon a melegítő pályához. Gondosan figyelje meg lovasait versenyzés közben, készítsen feljegyzéseket és ennek alapján egyénenként foglalkozzék lovasaival a versenyek, illetve a gyakorló parkurok közti időben.

A versenyeztetés itt is egyéni elbírálás alapján történik, mint azt az idomító munkánál már tárgyaltuk.

Rutinszerzés céljából jó, ha egy lovas több lovat is lovagol egy versenyszámban, de kezdő lovas nem célszerű két lónál többel indítani, mert ez a melegítőmunka elnagyolását eredményezi. Ezenkívül fizikailag, de főleg idegileg túlzottan igénybe veszi a kezdő versenyzőt.

Mindezek nemcsak az adott versenyszámban való szereplést, de a későbbi versenyeztetés eredményeit is károsan befolyásolják.

Kezdő ló alap kiképzése

Időbeosztás

- I. időszak (2 hónap): A fiatal ló szoktatása a nyereghez, majd a súly hordásához. Teljes erőállapotba hozás és a lovas alatti iskolázás kezdete.
- II. időszak (6 hónap): Idomítás csikózáblán, felkészítés a pótló díjlovaglásra és 0,80 m parkurra, tereplovaglás.
- III. időszak (6 hónap): Versenyzés fokozatosan emelkedő követelményekkel idomító, kétrészes, és ugrómérkőzéseken 1,10 m-es felsőhatárig.

Részleteiben:

Az első időszakot a különösen jó bánásmód jellemezze. Kiválasztott lószereető ápolókra bizzuk a lovakat és vigyázzunk arra, hogy az új viszonyok között az emberhez bizalmat kapjanak. Igen fontos, hogy kezdettől fogva figyeljük lovaink természetét, jellemét, alkati hibáit és vérmérsékletét. Csak ilyen módon ítéldhetjük meg helyesen fejlődésüket és érvényesíthetjük mindig a megfelelő irányban befolyásunkat.

A fiatal lovak legyenek, főleg kezdetben, a lovagláson kívül is minél többet a szabad levegőn. Ha lehet, legeltessük, vagy ha erre nincs mód, engedjük őket karámba. Jó, ha a lóápolók egy marék zabbal zsebükben, többször megkínálják a csikókat, hogy elnyerjék bizalmukat. Így az istállóban végzett munka és a lóápolás is könnyebb lesz.

Takarmányadagjuk a legelésen kívül napi 3 kg zab és 5 kg széna legyen, amit a munka fokozódásával együtt megfelelően emelnünk kell. Célszerű csontképzést elősegítő és vitamininjekciók adagolása is.

A nyereghez szoktatást mindjárt az első napon meg kell kezdenünk. Először az állásból kifordítjuk a lovat, megszagoltatjuk vele a nyeret, majd zabot adunk neki. Amíg a zabbal van elfoglalva, a hátára tesszük a nyeret és egészen lazán a hevedert is. Egyidejűleg szoktassuk a csikókantárhoz is. Csatoljuk ki az orrszíjat és a csikózablát helyezük zabbal telt tenyerünkbe, melyből azt evés közben a ló szájába helyezzük. A tarkósíj feltevésekor vigyázzunk a ló füleire. Ezt az eljárást mindaddig ismételjük, míg a ló a zablát könnyen beveszi a szájába. Sokszor jutalmazzuk közben zabbal.

Az első lóra szállást célszerű a következőképpen végrehajtani: már az első nap délután vezessük ki a csikót és mialatt zabbal megkínáljuk, emeltessük fel lovasát minden körülményeskedés nélkül a nyergeletlen lóra. Ne sokan segédkezzenek, mert ez feleslegesen nyugtalanítja a lovat. Ezután vezettessük körül kétszer-háromszor egy nagykörön. Közben vezetője jutalmazza meg pár szem zabbal, lovasa pedig veregesse meg a nyakát. A második naptól kezdve már nyergelt lóra ültetjük fel a lovasat. A nyereg és heveder fekvését lóra szállás előtt és munka közben is lelkiismeretesen ellenőrizzük.

A nyergelt csikót lovas alatt naponta fokozatosan többet és többet jártatjuk, hogy megszokja a súlyt. 4-5 nap után már egy órát jártassuk lépésben és ügetésben. Ez nem erőlteti meg a csikókat, másrészt viszont nem történhet meg, hogy túlságosan erőre kapva, kellemetlenekké váljanak, rossz szokásokat vegyenek fel.

A munka ezután terepen és lovardában folyik. A terepen csoportban, a lovardában csoportban, vagy egyenként lovagoltassunk.

Ha a lovardában lépésmunkát végzünk, engedjük meg a fiatal lovaknak, hogy egymástól tetszés szerint eltávolodjanak. A lónak ezt a kezdeményezését használjuk fel az önállóságra való nevelés megkezdésére.

A terepen az oktató időnként álljon meg a csoporttal, majd maga körül lépésben sétáltassa a csikókat, ugyancsak az önállóságra való nevelés céljából. Ennek a rendszeres ismétlésével elérjük, hogy a lovak minden erőszak alkalmazása nélkül lépésben vezethetők legyenek.

Amint ezt lépésben elértük, lovagoltassunk időnként ügetésben is saját belátás szerint, az ügetésben való vezetés gyakorlása céljából.

A szármérték ebben az időszakban a ló felkínált nyaktartásának megfelelő legyen. A lovas a ló szájával keressen könnyű érintkezést, de még ne engedje meg a lónak a száron való határozott támaszkodást. Ennek mindaddig a szár engedésével térjen ki, míg a ló a nyakát teljesen ki nem nyújtotta. A lovas egyelőre könnyített (ugró) ülésben lovagoljon. Lábszárai legyenek állandó érintkezésben a ló

oldalával, tapadjanak oda és hassanak egyidejűleg az előreajtó segítségként alkalmazott nyelvcsettintéssel és pálcasegítséggel.

Később a nyelvcsettintést és a pálca használatát fokozatosan elhagyjuk, és a lábszár-segítség marad az egyedüli előreajtó segítség.

Kezdetben könnyen ügessünk mindig a belső hátulsó lábon, hogy az amúgy is jobban igénybevett belső hátulsó lábat ne terheljük túl, ami könnyen egyenlőtlen hosszúságú lépésekre vezethet.

A fiatal lovakat lovagoltatásuk kezdetétől fogva szoktassuk fokozatosan az akadályok leküzdésére is, hogy ez ne legyen számukra esemény, hanem természetükké váljon. Az ugrókiképzés tehát haladjon együtt az idomító munkával és annak jó kísérője, és kiegészítője legyen.

Az ugrókiképzés bevezetését a lovardában földre fektetett rudak képezik. Ezen a fiatal lovak nyugodt, tapasztalt lovon ülő lovas után, lépésben és ügetésben egymás mögött haladjanak át.

Később, a saját belátás szerinti idomító munka megkezdésével a lovasok önállóan vezessék át rajtuk a lovakat. Már itt ügyeljünk gondosan arra, hogy a csikókat a lovasok hátuk és nyakuk használatában ne gátolják.

A földre fektetett rudak eleinte egymástól 1,40 m-re, később egyenlőtlen távolságra legyenek helyezve, hogy a lovakat fokozott figyelemre és nyakuk előrenyújtására szoktassuk. A rudak helyét a lovardában naponta változtassuk meg.

A segítségeket a ló érzékenységehez mérten alkalmazzuk. Gondosan kerüljünk el mindent, ami a fiatal lovat feszessé tehetné.

A szársegítségek ebben az időszakban apró, rövid ideig tartó szárhúzásokból állnak, melyeket addig ismételünk, amíg a ló megértette.

A szársegítségeket a legnagyobb elővigyázattal puha, inkább túlzottan mélyen tartott, rugalmas kézzel adjuk. A lábszár segítségeket eleinte a lovaglópálcával is támogatjuk. Már most készítsük elő a csikókat a lábszárra való engedelmességre azáltal, hogy állóhelyben a farát egy-egy lépéssel oldalt kitérítjük. Amíg a fiatal ló a lábszár oldalt léptető nyomásának nem tesz eleget, a lábszár hatását az azonos oldali szárral oly módon támogatjuk, hogy apró, a ló hátával párhuzamos szárhúzásokat alkalmazunk, míg a másik száron megfelelő mértékben engedünk.

Ugyancsak gyakoroljuk a megindulást, a megállítást és az egyszerű, tág fordulatokat, de csak lépésben. A fordulatokat a belső lábszár előreajtó segítségével alá kell támasztanunk, hogy a ló ne dőljön a belső vállára. A lovarda sarkait jól lovagoljuk ki.

Ha a csikó, a lovas súlya következtében átmenetileg elvesztené eredeti térnyerő járását, ez ne okozzon nagyobb gondot. Természetes jelenség.

A szokatlan teher a fiatal ló egyensúlyát megzavarja. Amint fokozatosan hozzászokik a lovas súlyának hordozásához, visszatér természetes járása is. Lépései ismét egyenletesek, nyugodtak és térnyerőek lesznek.

Már a második hét végén emeljük fel a földön fekvő rudak egyikét 30 cm-re, tegyük elébe a földre egy másik rudat is. Léptessük ezen át a fiatal lovakat, tapasztalt vezető ló után, egymás mögött

haladva. Később kapcsoljuk be ezt a gyakorlatot az ügetésmunkába is. Időnként más-más rudat emeljük fel 30 cm-re s egyelőre egymás mögött ügettessük át rajta a csikókat. Vezetőlovat most már csak új gyakorlatoknál használunk, egyébként a csikók közül állítsunk mindig más-más vezetőt.

Ugratás után egyszer jobbra, egyszer balra forduljunk el, illetve egyszer jobb-, egyszer balkézről lovagoljunk az akadályra.

Két heti gyakorlás után minden második napon, a munka végén felemelt rudakon léptessük át a csikókat egyenként. A felemelt rúd elé 3 m-re is fektessünk egy rudat a földre. Ezzel elejét vesszük a ló elsietésének, másrészt megkönnyítjük a csikók számára a beosztást. Ha jó menőkedvű fiatal ló ilyenkor az akadály után egy-két ugrással megjártssza magát, ne rántsunk bele durva kézzel, hagyjuk kifutni és utána simogatással nyugtassuk meg, majd vegyük fel ügetésbe, vagy lépésbe.

Vigyázzon a lovas arra, hogy a csikó minden mozdulását rugalmasan kövesse. Ha szükséges, engedjen a ló szája irányában a száraz mentén kezével annyit, amennyit a ló nyakának előrenyújtásával megkíván.

Ezeket a lovardai ügyesítő gyakorlatokat a terepen, természet adta kis akadályokon végezzük, illetve folytatjuk. Ilyenek: kis árkok, terephullámok, kis mászatók. Ezek nélkülözhetetlenek a fiatal ló ügyességének és figyelmességének fejlesztésére.

A következő lépcsőfok az előkészítő ugrókiképzésben a többszörös kisebb akadályok (pinerolka) ugratása. A rálovaglás még mindig ügetésből történik. A rudak egymástól való távolsága ezért 3 m vagy 6 m. A magasságot egyelőre csak 50 cm-ig emeljük. Az első rúd legyen mindig valamivel alacsonyabb. Egyidejűleg naponta állítsunk be egy-egy új akadályt (sövény, kőfal, kerítés, stb.), de ezek magassága se legyen 50 cm-nél magasabb. Az engedelmesség fokozása céljából a második hónaptól a napi munka befejezéséig egy ismert akadályt egyenként ugorjanak a csikók. A hatodik hét végén, amikor minden erőszak mellőzésével el kell érünk, hogy a lovak ügetésben, feszesség nélkül jól vezethetők legyenek és lovasukat készségesen hordják, megkezdhetjük a rendszeres vágтамunkát. Erre legalkalmasabb a terep, ahol mindaddig fokozzuk az ügetést, amíg a lovak egyenként, hosszú száron, nyugodtan átgurulnak lendületes vágтаba.

Ha nincs mód terepre menni, akkor lehetőleg nagynégyszögben, hasonlóan, mint a terepen, csoportban kezdjük el a vágтамunkát.

Tartsuk mindig szemmel, hogy a csikók még nem tudnak sem röviden, sem egyformán vágтаzni. Hagyjuk ezen gyakorlásoknál mindeniket az egyéni iramában. Ha közben magától ügetésbe esne, ne kergessük el, hanem rendezzük először ügetésben és csak azután menjünk át megint vágтаba.

Amennyiben a csikók már munkába vételükkor jó erőállapotban voltak, az előbb vázolt vágтамunkát mind a terepen, mind a lovardában már a harmadik, vagy a negyedik héten megkezdhetjük.

A vágта megkezdésével menőkedvük és ugrási készségük is fokozódik. A tornásztatásra kiválóan alkalmas többszörös ugrások (pinerolka) gyakorlásával az első időszak végére el kell érünk, hogy csikóink 50 cm-es magasságig különböző akadályokat hosszú száron ügetésből ugorjanak.

A fentiekben támpontként leírt időpontok nem kötelezőek. Azokat mindenkor a csikók erőállapotához, vérmérsékletéhez, esetleg az idomításnál adódó nehézségekhez kell szabnunk.

Fiatal lovagnál, különösen azoknál, amelyekkel valamilyen okból kifolyólag egyéni kiképzésre van szükség, a munka megkezdésének jól bevált módszere a futószárazás.

A második időszak a fiatal ló kiképzésének legfontosabb része.

Megkezdésekor a lovas súlyát már megszokva, a lazítottság állapotában, kinyújtott nyakkal készségesen menjenek előre.

A fiatal ló bizalmatlanságból, gyengeségből, a még meg nem szokott súly, vagy sokszor helytelen befolyás következtében megfeszíti izmait és hamis tartásban, helytelen mozgással jár. Ezzel önmagát is, lovasát is feleslegesen kifárasztja. Ezt a feszességet az idomító munka kezdetén fokozatosan fel kell oldanunk. Ennek elérésére egyelőre elfogadjuk a csikó által önként felajánlott tartást.

Ebben az időszakban az eddigi lazítottságból fokozatosan részleges, majd fokozottabb elengedettséget kell elérnünk. E célból a mostanáig végzett, inkább szoktató munkán kívül többet kell az idomítási gyakorlatokkal is foglalkoznunk. A munka tehát tagozódik. Egyik nap a tornásztatás előzi meg az idomítást, másnap az idomítással kezdünk és ezt követi a tornásztatás. Így egymást kölcsönösen kiegészítik, elősegítik, egymástól elválaszthatatlanok.

Idomító munkához csatoljuk a kengyeleket szabványos hosszúra, és kissé meghúzott derékkel ereszkedjünk mélyebben a nyeregbe. Egyelőre azonban még ne helyezzük teljes súlyunkat ülőcsontjainkra. Inkább combizmainkon és térdeinkben tartsuk a testsúlyt mindaddig, míg a ló a mozgásban mindjobban résztvevő hátát erre felkínálja.

Ez akkor következik be, amikor az erélyesebben használt hátulsó lábakból eredő lendülettöbbletet a lovas felhasználhatja arra, hogy félfelvelekkel a hátulsó lábakat fokozottabb hajlításra készítse és a talajtól rugalmasabb ellökésre bírja.

Mindaddig, amíg a csikó nem nyújtotta ki teljesen a nyakát, ne engedjük meg, hogy határozottan támaszkodjon a kézre.

Amikor a már erélyesebben előrelépő hátulsó lábak és a teljesen kinyújtott nyak a hát rugalmas tevékenységét is megindította, nyílik lehetőség arra, hogy a lovas puha kezét odatartsa. A ló ezen felveszi a támaszkodást, melyet a lovas most már el is fogad.

Ettől kezdve tehát előrehajtó segítségeinknek célja nem csupán a hátulsó lábak erélyesebb előreléptetése, hanem a támaszkodás elérése is. Nagyon ügyeljünk arra, hogy a támaszkodás kezdettől fogva mindkét oldalon egyforma legyen.

Puhán kitartó, de mégis annyit engedő kéz, hogy a hátulsó lábak erélyesebb mozgása meg ne akadjon, arra készíti a lovat, hogy tarkóban is engedjen és rágóizmait is lazítsa.

A lovak további kiképzése az ugratásban nem egyéb, mint az eddig végzett munkának rendszeres továbbvitele. A mindennapi ugrómunkát mindig földre fektetett rudakon kezdjük, ami egyúttal a ló lazításának egyik nagyon jó eszköze. E gyakorlatok közben beiktatjuk az akadályok közötti

átlovaglásokot kigyóvonalszerűen. Itt a lovaktól megköveteljük, hogy a belső csizmaszár körül helyesen meg legyenek hajlítva.

Ebben az időszakban a lépés még főleg a pihentetést szolgálja. A tiszta lábsorrendet azonban mindig követeljük meg. Döcögést ne tűrjünk. Ilyenkor menjünk át ügetésbe és ebből vegyünk fel a lovat térnyerőbb, tiszta lépésbe.

Az átmeneteket eleinte ritkábban, később fokozatosan ismételtet gyakoroljuk. Kezdetben csak lépésbe induljunk el és lépésből álljunk meg. Ügetésbe csak lépésből menjünk át és vágtaba csak ügetésből ugrassunk be. A jármód csökkentésénél is ilyen fokozatosan járjunk el. A végrehajtás előtt a fiatal lovat - idomítottsági fokának megfelelően - félfelvétetekkel készítsük elő.

A megindulásnál és az átmeneteknél az előrehajtó segítségekhez mérten könnyítsünk a száron és felsőtestünkkel kövessük a ló mozgását. A lábszár előrehajtó segítségére a ló ugyanis határozottabb támaszkodással felel. Ez a támaszkodás-többlet a szár engedésével a megindulásban, vagy fokozottabb jármódban nyilvánul meg.

Az átmenetnél ügetésből vágtaba a kevésbé érzékeny fiatal lónál a csizmaszár-segítéseket a csizma mögött alkalmazott enyhe pálcasegítéssel támogatjuk. A beugratást eleinte nagykörön tanítjuk. Amikor a ló a nagykörön megbízhatóan beugrik, megkezdhetjük tanítását egyenes vonalon is.

A jármódcsökkentést és a megállítást a felsőtest kitartásával, és többször ismételt, puha felvevő szársegítéssel hajtjuk végre úgy, hogy az utolsó mozzanat a szár engedése legyen. A lábszárak a ló oldalaival érintkezésben maradnak.

Az átmeneteket vágtaból ügetésbe a belső szár kitartása kezdi, majd a külső szár és az ülés éreztetése mellett a belső szár fejezi be. Az átmenet alatt és után törekedjünk arra, hogy a csikó elengedett maradjon. Az átmeneteket az ütem fenntartásával hajtjuk végre. Ahogy fokozatosan mentünk át vágtaból ügetésbe, úgy fokozatosan menjünk át ügetésből rövid ügetésbe. Ebből a fokozatosság fenntartásával lépésbe, majd lépésből megállásba. Az ilyen fokozatos átmenetek arra vezetnek, hogy a csikó minden átmenetet előbb-utóbb határozottan, könnyedén, de mégis lendületesen hajt végre.

A fordulatokat a csikó kiképzési fokához mérjük. A fordulatok gyakorlására a sarkok kilovaglása igen jó alkalom. A belső lábszár és a külső szár fokozott hatásával vezetjük a lovat a szögleten át.

Ezeket az alkalmakat sűrítjük azzal, hogy „féllovardák” lovaglását iktatjuk be. Ha a fiatal ló az ütemet megtartja és helyesen állítva, könnyen vezethető a szögleten át, megkezdjük a kiképzést a nagykörön.

A lovaglás a nagykörön fokozatosan tornásztatja a ló hátulsó lábait és azokat hajlításra készíti. A nagykörön ügyeljen a lovas, hogy a lovát állandóan vonalon tartsa. A nagykörrel több ízben lovagoljunk egyenes vonalra, hogy a hátulsó lábaknak a nagykörön elért hajlítását az egyenes vonalon a járás és a lendület fejlesztésére kihasználjuk.

A hátulsó lábak további hajlításának fokozására a kiskör gyakorlását is hozzávesszük, ezt eleinte úgy hajtjuk végre, hogy a nagykört csigavonalszerűen kisebbítjük. A fordulatoknál, és különösen a kiskörnél vigyázzunk arra, hogy a ló ne ferdüljön el (vállra dőlés). Az elferdülést állandó egyenesre

igazítással kerülhetjük el, illetve előzhetjük meg. Általában minden ló különbözőképpen hajlandó az elferdülésre. Az elferdült lónál először a vonalról letért hátulsó lábat hozzuk a vonalra és azután igazítjuk a domború vállat egyenesre. A letért hátulsó lábat hajtsuk erőlyesen előre, a bedőlt, domború vállat pedig az azonos oldali szár felfelvételével, annak kissé felfelé irányuló hatásával vezetjük a vonalra.

Amíg a fiatal ló még nem érett az oldaljárások gyakorlására, az előbb leírt módon kell a ferdéséget mérsékelnünk. Az egyenesre igazítás után hajtsuk a lovat ismét előre, hogy veszített lendületét visszanyerje.

Az elengedettség további fokozására az oldalhajlítások szolgálnak. Ezek előgyakorlatai: a ló fejének állítása és az engedékenység fokozása a lábszárra. Amint a ló ezeket készségesen végrehajtja, a két gyakorlat egybekapcsolása sem a hosszhajlításnál, sem az oldalhajlításnál nem fog nehézséget okozni. Az oldalhajlításnál megtanítjuk a lónak az eddig külön alkalmazott szár- és lábszársegítségek együttes hatását.

A ló oldalhajlítását a hevederen fekvő belső lábszár körül a heveder mögé fektetett külső lábszárral és a belső szárral hajtjuk végre. A nyak oldalt íveltsége a test egyenletes hajlítottságának folytatása legyen.

Az oldalhajlításban a belső hátulsó láb a ló súlyvonalához közelebb jut. Az egész testsúly nagyobb részét rövid ideig alátámasztja és felveszi. A fokozottabban hajlított hátulsó lábak mindjobban súlypont irányába előre- és alálépnek. Ezáltal a fiatal ló elejét terhelő testsúlyból mind többet átvesznek, így azt tehermentesítik. A szabadabbá vált elejéből a nyak némileg ki- és felemelkedik. Így segítjük át a lovat fokozatosan a nyers egyensúlyból a vízszintes egyensúlyba. A csikó további munkájánál itt válik szükségessé a sarkantyú használata. A lábszársegítségre ily fokozott mértékben előkészítve a csikó mindjobban hozzásimul a lovas lábszáraihoz és azok hatását fokozódó érzékenységgel átveszi. Az ilyen lóra mondjuk, hogy „lábszáron” van.

A fiatal ló hátulsó lábainak határozottabb mozgását a percenkénti kb. 200 m-es iramú szabványos ügetéssel érjük el. Az átmenetet ügetésbe fokozatos előrehajtással érjük el.

Amikor a fiatal ló már hosszabb ideig tud öntartásban ügetni, az ügetés és munkaügetés váltakozó lovaglásával fokozzuk elengedettségét, valamint a két iram lendületét, ami által a ló biztosabb tartást nyer. Az ügetés főleg egyenes vonalakon, a rövid ügetést hajlított vonalakon gyakoroljuk. A lovas felsőteste, a ló mozgását követve, a ló gerincére merőleges. Ezáltal a már jól alálépő hátulsó lábakat még fokozottabb hajlításra készíti.

A fiatal ló munkaügetésének javulásával a munkavágtája is kerekdedebb, egyenletesebb és rövidebb lesz. Most már megkezdhetjük a beugratást lépésből is gyakorolni. A lovas vigyázzon a vele menésre, a ló vonalon tartására és az ütemre. A vonalon maradást a helyes állítottság megtartásával és a belső váll vezetésével biztosítjuk.

A munkavágtával is elérkezünk így a rövid vágtához, amelyben az elengedettség fokozódik, a ló jobban hordja magát és ugrásai nyugodtabbak. Ha a csikó vágtáját magától rövidíti, de ez a felkínált

rövid vágta nem eléggé ugrásszerű, a lovas ne fogadja el, hanem serkentse nyújtott, élénk ugrásokra. Növekedő előrehajlással fokozzuk a rövid vágatát egészen 400 m-es iramig.

A hosszabb vágtaugrásokhoz megfelelő tágabb keretet kell adnunk. Ez azonban ne vezessen a ló széteséséhez. Továbbra is rugalmas hátulsó lábakkal, hátból kell vágtaezniük. A szárazon megfelelően engedünk, felsőtestünkkel pedig követjük a ló mozgását.

Idomításban történt előrehaladásnak megfelelően és vele párhuzamosan fokozzuk a követelményeket az ugrómunkában is.

Korszerű követelményeket, nemzetközi színvonalat elérni az ugratásban ma már csak kitűnően idomított lovakon lehet. Ehhez az alapok lefektetése már itt kezdődik! Legtöbb hiba abból adódik, hogy lovasaink az idomítást és az ugratást két különálló dolognak tekintik. A kettő nemcsak hogy összefügg, hanem helyesen alkalmazva egymást kiegészíti, eredményességét fokozza.

Így pl. kis összetett ugrásokon, pinerolkán való tornásztatás fokozza az elengedettséget, lendületet és kiváló bemelegítés az idomítómunka előtt. Viszont az ugrómunka folyamán az idomításban már eddig elért eredményeknek, mint száronlét, elengedettség, átmenetek, felvételek, fokozások, helyes fordulatok lovaglása, nemcsak hogy nagy segítséget nyújt, hanem később helyrehozhatatlan hibák forrása, ha azokat itt is szigorúan meg nem követeljük.

Az ugrómunka célja ebben az időszakban

1. tornásztatás .
2. tökéletes engedelmessé tétel
3. rutinszerzés, ügyesítés.

A tornásztatás, elengedettség továbbra is összetett ugrásokon, pinerolkán történik ügetésben és most már vágtaban is. Az egyes akadályok közötti távolság ügetésben 3, 6, illetve 9 m, vágtaban való ugratásnál 3,5, 7, 10,5 m. Nagyon ügyeljünk, hogy a vágtaban való ugratással együtt ne szokjanak rá a lovak az akadályra való észnélküli rárohanásra.

Ennek módszere az, hogy az ugrásra sorra kerülő lovas ugrasson be helyes vágtaba, vágtazzon egy kört és csak, ha lóva teljesen nyugodt, akkor lovagoljon helyes fordulattal az előtte már ügetésben ugratott akadályra.

A nyugalom további megőrzése és a lovak figyelemre szoktatása céljából fontos, hogy a vágtaban és az ügetésben való ugratást mindig vegyesen gyakoroljuk.

A feltétlen engedelmességre való nevelést szolgálja a kicsi, de minél változatosabb alakú, színű, keresztmetszetű akadályokon való gyakorlás.

Csak elengedett és fegyelmezett lóval helyesen végrehajtott fordulat után engedjük ugratni. Ugrás után, még ügetésben történt rálovaglás esetében is engedjük a lovat egyenes vonalon pár vágtaugrást tenni és azután helyesen vegyük fel. Ne engedjük meg a lovaknak ugrás után rángatással való felvételét. Ez elveszi a csikó ugrókedvét, azonkívül végzetes lehet a lónak későbbi, az akadályok közötti rendezhetősége szempontjából.

Rutinszerzés és ügyesítés céljából alkalmazzuk a rendelkezésre álló akadályanyagot minél változatosabban, ötletesebben. Helyüket, sorrendjüket változtassuk minél többet. Az ügyesítés legjobb módszere azonban a tereplovglás.

Az ugrókiképzés alapja a továbbiakban is az ügetésben való ugratás. Napi befejezésként, az előbbiek szerint, ugrassunk egy akadályt folyamatos vágóban. Ha ez már nyugodtan és helyesen megy, kapcsoljunk hozzá még egy beosztásos ugrást egy egyszerű, könnyen lovagolható fordulat közbeiktatásával.

Mikor a lovak ezeken a gyakorlatokon már bizonyos gyakorlatra tettek szert, hetenként egyszer állítsunk fel eleinte 3-4, később 6-8 ugrást úgy, hogy az akadályokra tág fordulattal lehessen rálovagolni. Az akadályok magassága eleinte ne haladja meg a 60-80 cm-t. Nem a magasság a lényeg, hanem a helyes, folyamatos, fegyelmezett lovaglás, jó vezetés, hibátlan fordulatok, nyugodt felvételek.

A magasságot a negyedik hónap végére felfokozhatjuk 90-100 cm-re. Nem árt, ha a nyugodt, jó előmenetelt tanúsító lovakat hetenként legfeljebb egyszer komolyabb, de 1,20 cm-t meg nem haladó ugráson is megpróbáljuk.'

Úgy az idomítás, mint az ugratás szempontjából alapvetően fontos az iramváltoztatások gyakorlása, a száronlét feltétlen megőrzése mellett. Ezzel a ló hátulja tornásztatódik, megerősödik, rugalmas lesz. Az előrehajtó és felvevő segítségek jobban hatnak rá, ami a helyes parkurlovaglás alapja.

Idomításnál az eddigi munkairam mindinkább rövidíthető. Vigyázzunk azonban, hogy a rövid vágót ne erőszakoljuk ki felvételekkel, hanem gyakran alkalmazott átmenetek, fordulatok és hajlított vonalak lovaglásának eredményeként a fiatal ló maga ajánlja fel.

Sűrűn alkalmazott átmenetekkel a fiatal ló kiegyensúlyozódott, a többi gyakorlat annyira puhává és elengedettté tette, hogy most már óvatosan megkísérelhetjük az eddig elért összeszedettség fokozását. Ehhez félfelvételekkel rövidítjük a munkaügetés iramát, de csak annyira, hogy a lendület feltétlenül megmaradjon.

A csikónak tisztán, rugalmasan, röviden és az eddiginél kerekdedebben kell ügetnie. Ha a lovas azt érzi, hogy a mozgás lendülete csökken, tágabb keretben azonnal fokozza az iramot. Az összeszedés a fiatal lovat nagyon megerőlteti, ezért eleinte csak rövid ideig szabad gyakorolnunk.

Ha az első összeszedési gyakorlatok folyamán az iram csökkenésével a ló megtartja ugyan az ütemet, de behúzza a nyakát és a szártól elmarad, akkor fokozott iramban, a szármérték megtartásával erélyesen lovagoljunk előre, amíg a ló a zablát ismét felkeresi és támaszkodást vesz.

A rövid ügetés fokozza a fiatal ló hátuljának rugalmasságát és érzékenységet a felvevő segítségre. Az iram rövidítésénél tartsuk mindig szem előtt a járás lendületét. A rövidítés nem mehet a lendület rovására. A rövid ügetést sohase gyakoroltassuk hosszú ideig.

A helyes megállítást az összeszedés egyik formája és kiegészítője. Ennek a végrehajtása most már mindig nagyobb gondosságot kíván. A megállítást gyakorlásánál a felvevő és engedő segítségek nem mehetnek a lendület rovására. Ha a fiatal ló visszatart, a hátulsó láb kimarad, a száruk engedése pillanatában hajtsuk előre. A felvétel és engedés időköze fokozatosan rövidül, és ezt mindaddig

folytatjuk, míg az egyik felvevő segítségre a ló helyesen megáll. A felvevő és engedő segítségek sorozatában a szárah engedése az utolsó mozzanat. Az előrehajtó- és felvevő segítségek tehát váltakozva egymás után hatnak. Minél jobban tökéletesedik a megállás, annál inkább érzi a lovas, hogy a testsúllyal támogatott szár- és csizmasegítségek a megállításban összhangban egybefolynak.

Ebben az időszakban tanítjuk meg a fiatal lónak a röviden hátra arcot, a hátralépést, valamint az oldaljárásokat, de csak lépésben. Az oldaljárásokat a következő sorrendben gyakoroljuk: vállat ki, vállat be, farat be, farat ki (renvers) és féloldalazás.

A vállat be és vállat ki lovaglásával érjük el, hogy a vonalról letérő hátulsó lábai helyreigazítjuk és a túlterhelt vállat egyenesre állítjuk. A két gyakorlat lovaglásával ismertetjük meg a fiatal lóval a szár- és lábszársegítségek együttműködését. A farat be és farat ki gyakorlásánál gondosan vigyázzunk a helyes hosszahajlításra és a lendület megmaradására. A féloldalazást a fiatal lóval eleinte hosszú vonalon, megszakításokkal gyakoroljuk, mindig vigyázva a vállvezetésre.

A harmadik időszak a versenyeztetés, fokozatosan emelkedő követelményekkel az idomító, kétrészes és ugrómérkőzéseken 1,10 m-es felső határig, illetve pótló programig bezárólag.

Az első verseny mérföldkövet jelent a fiatal ló életében. Döntően fontos, hogy ismeretlen környezet, zaj, forgalom, a szokatlan pálya, stb. ne okozzon kellemetlen élményeket a fiatal lónak. A további eredményes versenyeztetés érdekében feltétlenül igyekezzünk nyugalma minden körülmények között megőrizni.

A verseny előtt 10 napon át csökkentjük a terhelést hogy a csikó frissen, kipihenten, de azért természetesen fegyelmezetten lépjen pályára. Ez alatt az idő alatt főleg idomítómunkát végezzünk. Az ugratás főleg tornásztatásra korlátozódjék és csak egy, vagy két ízben ugrassunk pár 1,10 magas akadályt.

A verseny napján pontosan azt a melegítő munkát adjuk a lovaknak, amit az otthoni edzések (mind idomításban, mind ugratásban) bevezető részében kapni szoktak.

A versenyző, aki - mint már az előzőekben leszögeztük - fiatal ló esetében feltétlenül rutinos, tapasztalt lovas legyen, fő célkitűzésül ne a verseny megnyerését, hanem a ló nyugalmanak feltétlen megőrzését tekintse. Rendkívül káros az első versenyen a fiatal ló túlhajszolása. Legcélravezetőbb, ha a csikót abban az iramban hagyjuk ugrani, melyben ő magától, szívesen vágta. A túlhajszolás a lábsorrend rendezetlenségét, s ennek következtében akadályhibákat eredményez. A csikó feleslegesen megüti lábait s a sok új benyomás mellé még a fájdalom kellemetlen emléke is csatlakozik. Legközelebb nem szívesen megy be a pályára.

Csak, ha az első parkur kielégítően sikerült, akkor indítsuk el a következő versenyszámban. Ha az első parkur nem sikerült, ne engedjük a csikót össze-vissza verni. A felesleges birkózás örökre elveheti a kedvét a versenyzéstől. Ilyenkor célszerűbb abbahagyni a versenyzést és tovább folytatni a felkészítést.

Ilyenkor az edző egyik legfontosabb feladata megfigyelése annak, hogyan viselkedett a csikó a négyszögben, vagy az ugrópályán. Készítsen erről gondos feljegyzéseket és ezeknek alapján szabja meg

az edzések további jellegét, erősségét, anyagát. Ha a szükség úgy kívánja, módosítson is az eredeti tervén.

Ennek az időszaknak a munkáját a legnagyobb gondosság, körültekintés, a körülményekhez és a helyzethez való rugalmas alkalmazkodás jellemezze. Ellenkező esetben az előző munka eredményei könnyen megsemmisülhetnek. Ennek az időszaknak a munkája kívánja az edzőtől a legnagyobb szakmai és pedagógiai tájékozottságot.

A további, fokozatos követelményű versenyeztetés is az előző versenyeken való szereplés gondos kiértékelése alapján történjék.

Fentiek betartása a versenyeztetés folyamán is töretlen fejlődést fog eredményezni. A magára hagyott, építő kritikával nem támogatott versenyző lova pedig legtöbbször visszaesést mutat és az előző hónapban megtanult feladatok teljesítésében is hanyagga válik.

Ebben az időszakban a munka heti beosztása pl. a következő lehet:

- Két nap idomítás: a versenyen tapasztalt hibák gondos kijavítása, jó szereplés esetén a magasabb követelményű versenyszám részfeladatainak begyakorlása.
- Három nap iskolázás az ugratásban: sok tornásztatás kis összetett akadályokon. Változatos jellegű egyes és összetett akadályok ugratása 1,20 m-ig rutinszerzés céljából. Gyakorló parkur hetenként egyszer 1,10 m-ig.
- Egy nap tereplovaglás: sok másztatás, benkek, árkok ugratása, a lovak ügyességének fokozása hullámos terepen. Hosszú, nyugodt vágta tüdő- és szív munkának.

Második év

Az első évi alapkiképzés folyamán, valamint a lovaglás mindhárom ágában: idomítás, ugratás és összetett versenyekben való alapfokú versenyeztetés alatt kellő támpontot nyerünk úgy a fiatal lovasnál, mint a fiatal lónál annak megítélésére, hogy mihez van különös érzése, tehetsége. Ennek alapján tehát megtörténhet a szakosítás.

Ezzel együtt jár az együttesek összeállítása.

Előbbiekben szó volt már arról, hogy a lovassport egyik alapvető különbsége a többi sporttól abban van, hogy sporteszköze a ló, egy élőlény. A lónak és lovasnak nemcsak fizikai képességekben, hanem idegzet, vérmérséklet, küzdőképesség szempontjából is ki kell egészítenie egymást. Itt dől el a későbbi nagy eredmények vagy esetleg nagy csalódások sorsa.

A legkitűnőbb lovas és a legnagyobb képességű ló esetleg egészen rossz együttes lehet. A sportvezető, az edző tapasztalata, ügyessége, jó szeme az, ami a nehéz kérdést el kell döntse.

Természetes van néhány alapvető támpont, de ez sem csálthatatlan, mert kivételek is akadnak szép számban.

Ilyen támpontok:

- fiatal lóra tapasztalt lovast ültessünk, akitől tanulhat,

- fiatal lovast rutinos, tapasztalt lovon indítsuk neki versenypályafutásának, mert a jó ló jó tanítómester lehet,
- ideges lovas és ideges ló a legkivételesebb esetben lesz elfogadható együttes,
- nyugodt lóra temperamentumos lovast célszerű ültetni.

Nem mindig szerencsés azonban a túlságosan nyugodt lovas és a heves vérmérsékletű ló együttese, mert az ilyen lovas esetleg nem képes reflexeivel, gyors elhatározó képességgel lóvá élni temperamentumát kiegyensúlyozni.

Ezek után megkezdődhet az együttesnek - a számára legalkalmasabb versenyágban, a következő év versenyeire való tervszerű felkészítése.

Az edzésrendszer

A lovassportban éppen úgy, mint más sportokban elvileg eredményesen alkalmazható a korszerű, négy időszakos edzésrendszer. Főleg ott, ahol egész évben, az időjárástól függetlenül biztosítva van a zavartalan, tervszerű, nyugodt napi munka. Ahol fedett lovarda hiányában erre nincs lehetőség, tervünket az időjárás szerint módosítanunk kell. A kevésszámú kedvező napot kemény alapozó munkával hasznosítva, a sár, hó, jég következtében sportolásra alkalmatlan talajon pedig pihentető jártatást végezve vészeljük át a telet.

Vizsgáljuk meg ezek után az egyes edzési időszakokat és azok lényegét a lovassport szemszögéből. Minden időszakot először az ideális munkalehetőségek körülményei közt, utána pedig a fedett lovardával nem rendelkező nagy többség esetében.

I. Átmeneti időszak

Időtartama az év utolsó versenyétől számított 1-2 hónap. Rendszerint november és december.

Célja kettős: részben biztosítja a versenyidőszak folyamán felgyülemlett fizikai és idegi fáradtság eltüntetését, másrészt pedig folyamatos átmenetet képez az alapozó időszak fokozatosan emelkedő megterheléséhez.

Legfőbb cél azonban a versenyek okozta idegfeszültség kipihentetése úgy a lovasnál, mint a lónál.

Sportunk sajátossága - mivel a lovak mindennapos mozgatása egészségbeli káros következmények nélkül - ebben az időszakban sem hanyagolható el, hogy az edzések száma nem csökkenthető.

Ugyancsak nem célszerű kiegészítő sportok beiktatása ebben az időszakban, mivel a napi lovaglás mellett az további megterhelést jelent, tehát nem szolgálja a pihenést.

Az idegek pihentetését, a kikapcsolódási azzal érjük el, hogy a lovaglásnak a szakosítástól eltérő, más ágát űzzük, lehetőleg szórakoztató jelleggel. Így tehát az ugrókkal nem ugratunk. A díjlovasokkal nem gyakoroltatunk fokozott összeszedettséget kívánó feladatokat. A military lovasok, nem kapnak sebes- és ugrómunkát.

Az átmeneti időszak két szakaszra osztható:

a) Az első szakaszban a munka mennyiségileg és minőségileg csökkenő tendenciát mutat.

Legalkalmasabbak erre, ahol a helyi adottságok erre módot nyújtanak a nyugodt, szórakoztató, kirándulás-jellegű tereplovalások. Mivel azonban erre nem minden nap van lehetőség, a közbenső időben könnyű, elengedtető munkát és kényelmes vágat adjunk a lovaknak, lehetőleg, hosszú, egyenes vonalakon, tág keretben.

Az a lényeg, hogy e szakasz végére a lovasban bizonyos hiány-, „éhség”-érzet alakuljon ki szakmája iránt.

b) A második szakaszban a munka mennyisége és minősége fokozatosan nő, hogy megteremtsük az átmenetet az alapozó időszak nagy megterheléseihez. Ez a fokozás azonban sohasem jelenthet idegeket is igénybevevő munkát. A munka ezen szakaszában kezdjük meg a lezajlott versenyeken tapasztalt egyéni technikai hiányosságok kijavítását úgy a lovasnál, mint a lónál.

Ez elsősorban mindhárom versenyágra vonatkozóan aprólékos idomítómunkából, ülészilárdító és javító gyakorlatokból, tornásztató jellegű ugróstílus-gyakorlatokból álljon.

Ugró és military lovaknál megkezdjük a tornásztató-jellegű ügyességfejlesztő ugrómunkát, de egyelőre még csak kis, legfeljebb 1 m-ig emelt összetett ugrásokon.

Ugyancsak az átmeneti időszak alatt kerülhet sor úgy a lovasoknál, mint a lovaknál különböző orvosi kivizsgálásokra. Esetleg olyan beavatkozásra, illetve kezelésekre, melyek a többi időszak alatt a formát károsan befolyásolnák. Pl. a lovasoknál mandula-műtét, foghúzás stb. Lovaknál bliszterezés stb.

Az átmeneti időszak közepe táján feltétlenül kerüljön sor az előző év munkájának részletes és összefoglaló értékelésére. Az értékelést az edző és a szakosztályvezető készítse el és azt a sportolókkal részletesen vitassa meg.

Az edző az átmeneti időszak alatt készítse el a következő év programját, majd ennek alapján a soron következő időszak részletes edzéstervét. A kitűzött célokat és a megoldásra váró feladatokat ismertetni kell a sportolókkal is.

Az időszak végére el kell érünk, hogy úgy lovasaink, mint lovaink - az alapvető hiányosságok kiküszöbölése után - az előző évinél magasabb szinten kezdhessék meg az alapozó időszak edzéseit.

Azoknál a sportköröknél, ahol fedeles lovarda híján nem biztosítható ősszel és télen a tervszerű munka folyamatossága, az időjáráshoz és a helyi adottságokhoz alkalmazkodva igyekezzék az edző az előbbieken leírt célkitűzéseket az időszak végére elérni.

Ki kell használni a még szép novemberi napokat. A tereplovaglások mellett célszerű az időszak második szakaszától az egyéni technikai hiányosságokat kiküszöbölő munkát előrehozni, így az idomítómunkát, az ülészilárdító és ugróstílus javítását célzó, tornásztató-jellegű kis összetett ugrásokat. Ez esetben a decemberi sáros, csúszós, vagy éppen fagyos talajú napokra marad a jártatás, az aktív pihenő.

II. Alapozó időszak

Időtartama kb. 2-3 hónap.

Célja elsősorban az általános állóképesség biztosítása úgy a lovasnál, mint a lónál. Ez egybekapcsolódik az alapvető technikai (idomítás, ugróstílus-gyakorlatok, rálovaglási és fordulógyakorlatok) és taktikai elemek (különböző akadálytípusok, szabálytalan kombinációk meglovaglása) begyakorlásával, beidegeztetésével. Ez a munka természetesen három fő versenyágunk: az ugró-, a díjlovagló és military felkészítésénél, azok sajátosságának megfelelően különböző.

Ebben az időszakban célszerű beiktatni a mindennapos lovasedzés mellett sportolóink tornatermi edzését. A megterhelés fokozatos emelkedésének megfelelően ezen edzések száma heti egyről fokozatosan heti háromig emelhető. Tárgya a tüdő- és szívcondíció emelését célzó futáson és labdajátékon kívül főleg célgimnasztika legyen: ügyesítő, rugalmasságot, a reflexeket, távolság- és ütemérzékeny fejlesztő, esési, kigurulási technikát javító gyakorlatokból álljon. Fordítsunk állandóan nagy figyelmet az ízületek és izmok állandó lazítására, elengedtetésére. Nagytömegű, merev izomzat fejlesztése a lovassportnál káros.

Az alapozó időszak munkája úgy a sportolónál, mint a lovaknál fokozatosan erősített megterhelésű és sokoldalú. Ez azt jelenti, hogy ne csak az ugró- és military lovakkal, hanem a díjlovaglókcal is végeztessünk sok lendületes vágтамunkát egyenes vonalakon, valamint tornásztató, ügyesítő jellegű ugrómunkát. Természetesen ezeknél csak kis akadályokon.

Az első edzések terhelésének mértéke attól függ, hogy az átmeneti időszak második részében a munka fokozása milyen mértékig emelkedett.

Az alapozó időszak jelleg és megterhelés szempontjából három szakaszra osztható.

Az első szakaszban mind mennyiségileg, mind minőségileg fokozódik a megterhelés. Ez nálunk nem a heti edzések számának emelésében nyilvánul, mint más sportoknál. Az előbbieken már megállapítottuk ugyanis, hogy nálunk a mindennapos edzés, heti egy pihenőnap (célszerű a vasárnap) közbeiktatása mellett, feltétlenül szükséges. A napi edzések megterhelését kell emelni, a vágтамunka távolságának és időtartamának, továbbá iramának fokozatos emelésével. Ezenkívül az ugrónál és militarynél az akadályok mennyiségének, magasságának és nehézségének fokozásával.

Az edzések anyaga kb. 50 %-ban az általános erőnlét és az alapvető fizikai képességet fejlesztő vágтамunka és tornásztató jellegű ugratás ügetésből. Nagyon fontos ennél, hogy a ló ne lendületből, hanem erőből ugorjon, hogy ugróizomzata megfelelően fejlődjön. Az edzések másik 50%-át a technikai elemek, mint idomítás, ugróstílus-gyakorlatok, fordulógyakorlatok és a taktikai elemek, mint rálovaglási gyakorlatok különböző akadálytípusokra, parkurészletek lovaglása különböző iramban stb., végül az egyéni fogyatékok kiküszöbölésére irányuló munka teszi ki mind a lovasnál, mind a lónál. Még a legképzettebb lovasokkal és a legjobban lovagolt lovakkal is módszeresen ál kell ismételnünk az egyes alapvető technikai elemeket úgy ugró, mint idomítómunkában, később pedig ezek egyszerű taktikai alkalmazását és összefüggését. A technikai és taktikai alapozás az idegpályák újból való „bejárását” jelenti.

A második szakasz a maximális terhelés ideje. Az állóképesség növekedését ekkor már nemcsak kifejezetten erőnléti edzésekkel, hanem a technikai és taktikai gyakorlatok fokozott feladatot kívánó összekapcsolásával is fokozzuk. Ez a lovassportban azt jelenti, hogy a díjlovasok itt már beiktatják a programlovaglást. Az ugrók és military lovasok fokozódó követelményű parkurok (a szokásos 70-80 cm magasságú pályáknál magasabb) lovaglását is.

Nemcsak a munka mennyisége, hanem minősége is erős terhelést jelent lovasnak, lónak egyaránt. A vágtamunka távja mellett irama is fokozatosan nő, a közbeeső pihenők fokozatos csökkenése mellett.

Sportolóink lovagoljanak ebben az időszakban naponta legalább kettő, de ha mód van rá, lehetőleg több lovat is. A jó kondíciótartó lovaknak nem árt a napi kétszeri edzés.

Biztosítanunk kell erre a legnagyobb megterhelésű időszakra a sportolók munka- és pihenésigensúlyát. Amennyiben mód van rá, tartsuk ekkor az alapozó edzőtáborokat.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy ez a fokozott terhelés csakis abban az esetben hozza meg a várt eredményt, ha úgy sportolóinknak, mint lovainknak biztosítani tudjuk a felfokozott kalóriaszolgáltatást. A feljavított étkezést, illetve lótápot. Ebben az időszakban a lovasok gyakran panaszkodnak fáradtságról és a lovakon is mutatkozhatnak ennek jelei. Ezen átmeneti panaszok azonban, amennyiben az orvosi ellenőrzés nem mutat rendellenességet, természetesek és elővárhatók.

A sportolókkal meg kell értetni, hogy ez az állapot természetes következménye az erős edzésmunkának. A későbbi években, akiknél már több éve tart ez a rendszeres, kemény munka, ez a fáradási állapot mindig rövidebb lesz.

A harmadik szakaszban valamivel csökkentjük a megterhelést. A megterhelés csökkentése azonban nem annyira mennyiségi, mint inkább minőségű jellegű. Ekkor már rátérünk a célul kitűzött lovaglási ág sajátosságának megfelelő speciális erőnlét megszerzésére. A díjlovasoknál az idomítómunka követelményei fokozódnak, az ugróknál természetesen az ugrómunkáé. Ezek ugrómunkája is 50 %-ban ugró-idomítómunka, azaz a kettőnek fegyelmező és ügyesítő összekapcsolása. A military lovasok ugrómunkájába, ha az időjárás lehetővé teszi, iktassunk be minél több terepakadály-munkát.

Az alapozásnál nem szabad sem sportolóinkat, sem lovainkat egységként felfogni. Az alapozás lovasnál, lónál, annak fizikai, és idegzeti sajátosságai szerint más és más. Az alapozás egyénenként változó mértéke, a munka minőségi változása biztosítja az alapozás teljes sikerét.

Az alapozó időszak módot nyújt az egyéni, főleg technikai jellegű hiányosságok tervszerű és következetes kijavítására is. A versenyidény sokszor túlfeszített idegállapota sok hibára vezethet. Ilyenek a lovasnál a különböző ülés- és stílushibák. A lónál ideges légkörben történő melegítés, előkészítés utáni merev, rossz stílusú ugrások. Elengedettség hiánya a programlovaglásnál. E hibák eltüntetésére a formába tartó időszak alatt nincs elég idő, sem lehetőség. Az ugrótechnika céltudatos javításához az alapozó időszak 2-3 hete után leghelyesebb hozzáfogni. Az alapozó időszakban az idegek további pihentetése miatt verseny lehetőleg ne legyen. Ezenkívül a nagy fizikai terhelés miatt ekkor van úgy a lovasoknak, mint a lovaknak a formája a legmélyebb ponton.

Itt ismét meg kell említenünk, hogy a fedett lovardával nem rendelkező sportkörök edzőit ez az időszak rendkívül nehéz helyzet elé állítja. Tervét, melyet függetlenül a körülményektől neki is el kell készítenie, de az időjárási és talajviszonyoknak megfelelően rendkívül rugalmasan kell azon változtatnia. Minden, az időjárás adta legkisebb alkalmat is ki kell használnia az ugró- és vágтамunkára. Igyekeznie kell a mostoha időjárási viszonyok mellett a lovaglási lehetőséget megteremteni, mint pl. talajjavítás szózással, homokozással.

III. A formába hozó időszak

Időtartama 1-2 hónap.

Célja: a versenyágnak megfelelő speciális erőnlét kialakítása, a technikai és taktikai felkészülés befejezése, versenytapasztalatok szerzése. Tájékozódás a versenyzők és lovak formájáról. Ebből következik, hogy a munka jellege most már a három versenyág felkészítésénél lényegesen eltér egymástól. Lényegében azonban megegyezik abban, hogy a súlyponti feladatnak megfelelően két szakaszra oszlik.

Az első szakaszban befejezzük a speciális erőnlét kialakítását. és tovább végezzük a technikai és taktikai elemek csiszolását, a versenyszerű körülmények fokozatos alkalmazásával. Tehát az ugróknál minden héten lovagoltatunk parkurt, a díjlovasokkal teljes programokat. A militarynél parkur, díjlovaglós feladat, és összefüggő tereplovaglás is gyakorolandó. A megterhelés majdnem maximális. Az edzések jellege mindinkább közelítse meg a versenyek körülményeit.

A második szakasz az ellenőrző versenyek időszaka. Lónak, lovasnak minden évben újból bele kell jönnie a versenyzésbe. Ezek a versenyek házi, és meghívásos versenyek. Az ezeken szerzett tapasztalatok nyújtanak tájékozódást a versenyzők és lovak formájára. A versenyeztetés fokozatos követelményű legyen. A megfigyelések alapján egyenként gondosan értékeljük ki a technikai, taktikai és akaratkölcsi hiányosságokat és igyekezzünk azokat az időszak hátralevő szakaszában kiküszöbölni.

A megterhelés mind mennyiségi, mind minőségi szempontból kb. 75 %-osra csökken a díjlovaglónál és az ugróknál. A militarynél azonban továbbra is fokozatosan emelkedő, egészen az első háromnapos versenyig.

Ez az időszak rendszerint március-április hónapokra esik, mikor már a fedeles lovardával nem rendelkezők is képesek tervszerű munkát végezni. Az időjárás és a talajviszonyok gátló hatása csökken, illetve megszűnik.

IV. Formában tartó időszak

Időtartama a lovassportban általában 6 hónap.

Célja a megszerzett forma állandósítása és további fokozása. A harckészség és győzelmi akarat magas fokú fejlesztése.

A lovassportban a formában tartó időszak is további, fokozatosan emelkedő követelményű versenyekre való felkészülést jelent, mivel mindhárom versenyágunkban a versenyidény végén vannak a legmagasabb követelményű versenyek.

A terhelés az előző időszakhoz viszonyítva csökkent. A terhelés maximumát minden esetben maguk a versenyek képezik. Az egyes versenyek után, a következő versenyek időpontjától függően több-kevesebb pihentetés, majd az előző versenyeken tapasztalt hiányosságok egyéni kijavítása és a következő feladatra való felkészülés következik.

A formaidőzítés legjobb eszközei maguk a versenyek. Ezért igyekezzünk sportolóinkat és lovainkat minél többet versenyeztetni. A versenyeket használjuk fel a forma állandósítására, illetve fokozására. Ez az edzőtől széleskörű szakmai, élettani és pedagógiai tájékozottságot kíván. Tökéletesen ismernie kell versenyzőinek és lovainak mindennemű egyéni sajátosságát, erőnyeit és hibáit. Ezek, valamint a versenytapasztalatok tanulságai alapján szabja meg az edzések jellegét, erősségét és anyagát. Ha a szükség úgy kívánja, a tervtől el is térhet. Ha szükségesnek látja, fokozza a munka erősségét, vagy pihenőt iktat közbe. Ennek az időszaknak a munkáját rendkívüli gondosság, körültekintés, a körülményekhez és a helyzethez való rugalmas alkalmazkodás jellemezze, mert különben az előző időszakok eredményei könnyen megsemmisülhetnek.

Meg kell itt feltétlen említünk, hogy a napi időbeosztás megszokottsága lovasnál, lónál nemcsak a lefekvés, alvás, felkelés, étkezések idejére vonatkozik, hanem a teljesítőképeség fokára is.

A szervezet megszokja azokat az időpontokat, amikor tőle fokozott munkaképességet, illetve maximális teljesítményt kívánunk. Az edzések időpontjának megállapításánál, különösen a versenyszerű edzéseknél (parkur, programlovaglás, stb.) vegyük mindig tekintetbe a versenyek időpontját. Pl. az ugrómérkőzések nagyobb követelményű versenyszámai rendszerint délután vannak. Célszerű és szükséges tehát, hogy az azokra készülő együttesek ebben az időben is kapjanak parkurt.

A megterhelés adagolásának szempontjai

Míg a többi sportoknál a megterhelés adagolását csakis egyedül a sportolóra kell szabnunk, s az, az egyes edzési időszakok követelményeinek megfelelően tág keretben változtatható, a lovassportban az együttes második élő tagjának, a lónak fizikai és értelmi tulajdonságai, továbbá egészségi követelményei erősen megkötik kezünket.

A ló minden körülmények között meg kell, hogy kapja testtömegének megfelelő takarmánymennyiséget. Ha ezt nem kapja meg, nemcsak kondícióban esik erősen és nehezen helyrehozhatóan vissza, hanem végzetes egészségi károsodást szenvedhet. Megeszi maga alól az almot, ami különösen erősen szennyezett. Ennek következtében különböző kólikás gyomor- és bélbetegségeket kap és sokszor bele is pusztul. Ha viszont megkapja a szükséges takarmányt, de csökken a napi munkája, nyugtalanná válik, az istállóban kárt tesz magában és társaiban. A munkában fegyelmezetlenkedik, rossz szokásokat vesz fel.

Ebből következik, hogy a lovassportban nem oldható meg az edzések számának csökkentése, vagy az átmeneti időszak alatt a lovaglásnak ideiglenes kikapcsolása.

Le kell rögzítenünk tehát, hogy lovassport edzést, heti egy pihenőnap közbeiktatásával folyamatosan mindig kell tartanunk, függetlenül az edzési időszaktól.

A megterhelés változtatása az ugróknál és díjlovasoknál főleg csak minőségi. Abból áll, hogy többet vagy kevesebbet foglalkozunk a szakosításnak megfelelő anyaggal, illetve annak követelményeit emeljük, vagy csökkentjük. Így pl. az ugrókkal nem ugrálunk, keveset ugratunk, vagy többet ugratunk, továbbá, hogy az akadályok nehézségi fokát változtatjuk. A díjlovasoknál a gyakorolt részfeladatok követelményeit és mennyiségét tudjuk változtatni. A militaryra készülőknek az ugró- és terepmunka mennyiségét és sebességét emelve, vagy csökkentve már mennyiségi, és minőségi adagolás is lehetséges.

Foglaljuk ezután röviden össze általános nagy vonalakban a terhelés adagolását edzési időszakonként.

Átmeneti időszak

- a) Első szakaszban a terhelés fokozatosan csökken. (Ugróknál az ugratás, díjlovasoknál a feloldómunkán kívüli idomítás, militarynél az ugró- és sebes munka.) Pihentető jellegű tereplovaslásokat, a lovardában kényelmes, hosszú egyenes vonalú ügetést és vágatást végzünk.
- b) Második szakaszban a terhelést fokozatosan növeljük az alapozás felé. (Fokozatosan emelkedő idomítási gyakorlatok, tornásztató és ügyesítő jellegű ugrómunka.) Ügyeljünk, hogy ne váljon megerőltetővé. Az adagolás egyéni legyen.

Alapozó időszak

- a) Első szakasz. A terhelés fokozódó. 50 % általános erőnlét és alapozó fizikai képesség fejlesztés. Tornásztató ugratás főleg ügetésből (nem lendületből, hanem erőből). Sok mászatás a terepen, fokozódó vágtamunka. A másik 50 % alapvető technikai és taktikai elemek begyakorlása. (Idomítás, fegyelmezés, ugrógyakorlatok, ülésjavítás, rálovaglási gyakorlatok, kombinációk begyakorlása.) Az idegpályákat ezzel újra bejáratjuk.
- b) Második szakasz a maximális terhelés ideje. Cél az állóképesség növelése. Fokozott mennyiségű vágta. Tornásztatás, mászatás. Fokozott követelményű idomítás, ugratás. Itt már összekapcsoljuk a technikai és taktikai elemeket. Parkur- és programlovaglás. A terhelés úgy mennyiségi, mint minőségi legyen.
- c) Harmadik szakaszban a terhelés némileg csökken. Kisebbség a vágtaadagok és az izomfejlesztő, tornásztató gyakorlatok. A szakosítás sajátosságainak megfelelő speciális erőnlét kialakítása. Egyéni foglalkozás, hibák alapos kijavítása.

Formába hozó időszak

- a) Első szakaszban a terhelés majdnem maximális. Itt kell befejeződni a szakosításnak megfelelő speciális erőnlét kialakításának. Parkur- és programlovaglások a versenyeknek megfelelő szintű követelményekkel. A technika és taktika további csiszolása.
- b) Második szakasz az ellenőrző versenyek ideje. A terhelés mennyiségben és minőségben is 75%. A versenyeztetés fokozatos követelményű legyen úgy fizikai, mint idegi megterhelés tekintetében. (Egy háziverseny idegi megterhelés szempontjából kisebb, mint egy területi bajnoki forduló.) Fontos a tapasztalatok alapján történő javító-munka.

Formában tartó időszak

Jellege és anyaga a versenyeken tapasztalt hiányosságok és a következő versenyfeladatok szerint alakul. A munkában hetenként maximálisan kétszer alkalmazunk nagyobb terhelést. Így p. az ugróknál ugrómunkát, a díjlovasoknál programlovaglást. A maximális terhelést ebben az időszakban maguk a versenyek jelentik.

Megterhelés és a forma

Az edzés lényege a megterhelés. Nagyobb megterhelés nagyobb eredményt hoz, de csakis akkor, ha ez a megterhelés célszerű. A képességek fokozása csakis célszerű, fokozatos megterheléssel történhetik. A nagy megterhelések közé iktatott „pihenő” időszakok nem semmittevést, hanem a megterhelés könnyebbé tételét jelentik. Az izmoknak időt kell adni, míg bennük megéri az erőfejlődés, a fokozott követelményekhez való alkalmazkodás. A maximális terhelés azonban nem jelenti a legjobb formát.

Ez legjobban kitűnik, ha visszagondolunk az előbbieken az alapozó időszakokkal kapcsolatban tárgyaltakkal. Ott a terhelés eléri a maximumot, mégis leszögeztük, hogy abban az időszakban ne versenyeztessünk, mert versenyzőink a legrosszabb formában vannak. Mi ennek az oka? Az alapozó időszak az általános erőnlét és állóképesség felfokozásának időszaka. Sok a kiegészítő sport. Viszonylag kevés még a szakosításnak megfelelő munka. A nagy terhelés következtében gyakori az általános fáradtság. Felkészítjük a szervezetet arra, hogy majd a szakosításnak megfelelő, fokozatosan emelkedő terheléseket jól elviselje.

Megállapítjuk tehát, hogy a nagyobb megterhelés nagyobb eredményt hoz, de csakis akkor, ha a szakosításnak, a célnak megfelelő munkából áll és helyesen alkalmazott pihenő időszakokkal váltakozik.

A formaidőzítés problémái

Itt jutunk el az edzői munka egyik legnehezebb problémájához, a formaidőzítéshez. Minden sportban nagy gond, hogy a versenyző az év legnagyobb, legfontosabb versenyén álljon formája

csúcán. Nálunk ez még sokkal súlyosabb, mert két élőlénynek, lovasnak, és lónak egyszerre kell formája maximumát elérni. Ehhez legegyszerűbben fokozatos versenyeztetéssel jutunk el, azaz úgy, hogy az évi főfeladatig fokozódó követelményű versenyeken indítjuk az együttest. A versenyek közti aktív pihenő és a további felkészítés úgy állítandó be, hogy ne okozzon visszaesést, hanem részben az előző verseny tapasztalatai alapján a hibák kijavítása és a terhelés célszerű adagolása emelje a formát. A túlzott terhelés tüledzést eredményez, ami általános fáradtságban és idegkimerültségben jelentkezik lovasnál és lónál.

Ezért feltétlenül szükséges, hogy az edző alaposan ismerje lovasainak és lovainak egyéni tulajdonságait s munkájukat külön-külön eszerint szabja meg. Vannak pl. olyan lovak, melyeknek jól tesz, ha két verseny között minimálisat, vagy egyáltalában nem ugranak. Ritkábban, de vannak olyan lovak is, melyeknél az ugrómunka teljes kihagyása formavisszaesést eredményez.

További zavaró körülmények az év első versenyeire való felkészítésnél az időjárási és talajviszonyok.

A legkörültekintőbb felkészítés és jó formaidőztetés mellett is várakozáson aluli eredményeket okozhatnak az alábbi, speciálisan a lovassportban gyakran előforduló hibák.

- A versenyzőknek a versenyek alatti túlzott igénybevétele azáltal, hogy a lovak elhelyezési helyei a verseny színhelyétől nagy távolságra vannak.
- A szükségesnél több lóval indítják a versenyzőt az egyes versenyszámokban pontszerzés céljából és úgy fizikailag, mint idegileg kimerítik.
- Sok ló a szállítás alatt nem eszik, nem pihen, erőnléte visszaesik.
- Ugyancsak károsan befolyásolja a lovak kondícióját a szokatlan, rossz istállózás a verseny színhelyén.
- Sok nehézséget okoz a rendszerint rossz melegítőhely.
- Végül nem feledkezhetünk meg arról a formavisszaségről sem, mely a versenyek következtében adódó idomítottsági visszaesésből származik.

A versenyekre való felkészítés alatt az edzőnek mindezekkel a problémákkal számolnia kell,

AZ EDZÉS RÉSZEI

Az edzés csak mint szervezett pedagógiai folyamat tud megfelelni annak a sokféle követelménynek, melyet a végső célkitűzés támaszt vele szemben. Ezért feltétlenül tervszerűség és tudatos célra irányítottság kell, hogy jellemezze. Ez viszont az edzés részleteinek bizonyos célszerű, logikus egymásutánját követeli meg.

Az edzés eredményessége, célkitűzése csakis úgy érhető el, ha az azon résztvevő lovasokat és lovakat úgy csoportosítjuk, hogy egy osztályban mindig kb. azonos kiképzési fokon állók vegyenek részt.

A kitűzött célokat foglalkozások láncolatában érjük el. Minden foglalkozásnak meg kell, hogy legyen a tervben lerögzített főfeladata. A foglalkozások láncolata csak akkor hoz eredményt, ha minden foglalkozás valami többlet-követelményt tartalmaz az előző foglalkozásokhoz képest.

Az edzés szerkezeti felépítését elsősorban a foglalkozás célja, és főfeladatai, másodsorban az azon résztvevő sportolók és lovak pszichológiai és fiziológiai állapota szabja meg.

Az edzés főrésze komoly megterhelést ró az abban résztvevők szervezetére. A szervezet ezt a megterhelést csak kellő előkészítés után képes egészségének károsodása nélkül elviselni. Mindenki előtt világos, hogyha pl. előkészítés, melegítés nélkül kísérelnénk meg egy magasabb pálya ugratását, az biztos súlyos sérülésekre vezetne.

Ugyanígy káros volna az egészségre, ha pl. egy military lovat egy 3000 m-es sebes munka után azonnal az istállóba vinnénk. Biztosítanunk kell minden esetben a szervezet lecsillapítását, az átmenetet.

Ezért célszerű az edzéseket az alábbiak szerint tagolni:

- a) bemelegítés
- b) előkészítőrész
- c) főrész
- d) befejező rész.

Vizsgáljuk meg ezeket sorjában.

A bemelegítés

Célja, hogy olyan állapotba hozza a sportolókat, valamint a lovak szervezetét, hogy minden károsodás nélkül meg tudjanak felelni a foglalkozás megterhelésének. Itt elsősorban célszerű a napi első lóra szállás előtt a sportolókkal rövid futásból és ízületeket, valamint izmokat elengedtető kevés gimnasztikai gyakorlatokból álló melegítést végezni.

A további melegítés a lóra szállás után a lovakkal együtt történik. Tartalma nem sok. Lényegében jártatásszerű lépés, ügetés és vágtamunka egyenes vonalakon. Majd lazítás, tornásztatás járőiskolán és alacsony összetett, ugráson (pinerolkán). Utóbbi, tévedések elkerülése végett a díjlovaglóknak melegítésénél is előnyösen alkalmazható.

Előkészítőrész

Csak ezután térhetünk át a főfeladatnak megfelelő előkészítő gyakorlatokra. Az ugrómunka esetében tornásztatás összetett ugrásokon, majd utána a napi feladatnak megfelelő magasság fokozatos elérése. Szoktatás különböző akadálytípusokhoz, rálovaglási gyakorlatok stb. lehet. Idomítómunkánál pl. az éppen esedékes díjlovaglós-feladat részleteinek gyakorlása.

Összefoglalva tehát, ennek anyagát úgy állítjuk össze, hogy a sportolók és lovak szervezetét fokozatosan készítjük fel a főrész feladataiból adódó terhelés egészségi károsodás nélkül való elviselésére.

Nagyon fontos feladat ezen kívül a lovassport ugró és military ágánál az idegi előkészítő munka. Nagyméretű, ismeretlen formájú akadályok leküzdése úgy a lovastól, mint a lótól nagy bátorságot is kíván. Különösen a fiatal lovasokat és lovakat kell erre nagy gonddal és türelemmel felkészíteni, a fokozatosság elvének szem előtt tartása mellett. Ha a főréssben kellő előkészítés nélkül állítjuk őket ilyen követelmények elé, nagyon nehezen helyrehozható hibákat okozhatunk, sőt esetleg örökre elvehetjük kedvüket az ugrástól.

Ugyancsak ebben a részben kell gondoskodnunk a specializálás sajátos jellegéből fakadó egyoldalú hatások ellensúlyozásáról. Ilyen pl. egy főleg négyszögben és nagykörön dolgozó díjlovagló ló lendületes vágatása egyenes vonalon, stb.

A főrész

Az edzés főrészében oldjuk meg a mindenoldalú testfejlesztési, az illető lovaglási ág technikai és taktikai tökéletesítésének, valamint a tanultak alkalmazásának feladatait.

A főrész tartalma függ a feladatokról, a lovaglási ág sajátosságától, az edzési időszakról, a sportolók felkészültségi fokától, a lovak kiképzési fokától, évszaktól és időjárástól (ahol nincs fedeles lovarda), továbbá egyéb külső körülményektől.'

Anyaga - edzésfajták szerint - lehet az alábbi:

- technikai
- erőnléti
- taktikai
- kombinált
- kiegészítő edzés

Vizsgáljuk meg ezeket egyenként.

Technikai edzés

Ide tartoznak a technikai készségek elsajátítására, csiszolására irányuló gyakorlatok, mint az idomító munka minden fajtája. Ugró stílusgyakorlatok, ügyességi gyakorlatok, főleg összetett ugrások, szabálytalan kombinációk begyakorlása. Rálovaglási gyakorlatok. Különböző akadálytípusok meglovaglásának elsajátítása. Rugalmasság fejlesztése terepen.

Erőnléti edzés

Ebbe tartoznak az erő fejlesztésére irányuló összes gyakorlatok, nagyobb távolságú ügetés és vágtamunka. Mászó gyakorlatok. Kifejezetten a farizmok erősítése céljából végzett ugratás ügetésből. Magas akadályok ugratása. Ugyancsak ide tartoznak a gyorsasági gyakorlatok, melyeket főleg a military munka keretében végzünk, úgy síkon, mint akadályokon.

Taktikai edzés

Díjlovasoknál a teljes programok lovaglása. Ugróknál több akadály összefüggő lovaglása, teljes parkur lovaglása. Militarynél összefüggő parkurlovaglás kombinálva sebesség-érzékelés begyakorlásával.

Kombinált edzés

Mindaz, amikor az előbbi edzésfajtákat nem külön-külön, hanem egy foglalkozáson belül alkalmazzuk. Ezzel kapcsolatban nézzük meg, hogy kombinált edzések keretében milyen szempontok szerint célszerű csoportosítani az edzésfajtákat.

A technikai, ügyességi gyakorlatokat közvetlenül a bemelegítés, illetve az előkészítő rész után végeztessük. Kivétel, ha ezek maximális erő kifejtését igényelnek.

A gyorsasági gyakorlatok maximális erő kifejtést igényelnek. Nemcsak fáradtságot okoznak, hanem a tapasztalatok szerint bizonyos mértékben csökkentik a mozgásérzékelés élességét és pontosságát. Tehát a technikai ügyesítő ugrómunka mindig előzze meg őket. A gyorsasági gyakorlatok a legtöbb lovat többé-kevésbé felidegesítik. Utána föltétlenül iktassunk be megnyugtató pár perces idomító munkát.

Az erőgyakorlatok után csökken a gyorsaság és romlik a mozgásérzékelés s ez a hatás elég tartós, még az aránylag gyorsan múló izomfáradtság is fennmarad. Éppen ezért az erőgyakorlatok a technikai és gyorsasági gyakorlatok után következnek. Az állóképességi gyakorlatok mindig nagy megterhelést jelentenek és igen fárasztóak. Ezért ezeket célszerű a főrész végére beiktatni.

Kiegészítő edzés

Ide tartoznak a mindenoldalúság elvének szellemében beiktatott összes kiegészítő sportok, mint futás, úszás, torna, labdajátékok stb. edzései. Kiegészítő edzés a díjlovagló- és ugrók részére a tereplovaglás is.

Befejező-rész

Rövid, 5-6 perces megnyugtató munka. Feladata a lovasok és lovak hangulati és élettani lecsillapítása s a szervezet számára a nyugalmi állapotba való átmenet biztosítása. Alkalmas erre a nyugodt-ütemű üggetésmunka hosszúszáron, végül séta lépésben.

AZ EDZÉSEK CIKLIKUS TERVEZÉSE

Az egyes edzések jellege és erőssége, valamint a pihenő napok között feltétlenül megfelelő beosztású ritmust kell biztosítanunk. Ez azt jelenti, hogy az egyes edzéseket jelleg és erősség szempontjából célszerűen váltogatnunk kell. Ez az edzési ciklus akár egy hónapon, vagy akár egy edzési

időszakon, tehát több héten változatlan maradhat, míg a soron következő súlyponti feladat szükségessé nem teszi megváltoztatását. Könnyebb megértés végett nézzünk meg pl. egy ugrólovakok számára beállított edzési ciklust.

Hétfő: idomító munka (könnyű technikai edzés)

Kedd: ügyesítő és tornásztató jellegű ugratás kis akadályokon. Mászatás (közepes erejű technikai és erőfejlesztő edzés)

Szerda: szabálytalan kombinációk ugratása 1,20 m-ig. Benk mélybeugrás, mászatás (közepes erejű technikai és erőfejlesztő edzés)

Csütörtök: idomító munka, utána kétszer 500 m (perces iramú vágta 500 m távolságon – könnyű technikai és gyorsasági edzés)

Péntek: melegítés egyes akadályokon és összetett ugrásokon. 1,30 m-es pálya ugratása (erős technikai és taktikai edzés)

Szombat: másfél óra tereplovaglás (könnyű kiegészítő jellegű edzés)

Az edzések ilyen heti beosztásnál, erősségi fokának meghatározásánál figyelembe kell vennünk az edzési időszakot, a súlyponti feladatokat, az egyéni különbségeket, továbbá az időközben felmerülő váratlan körülményeket és természetesen az illető lovaglási ág sajátosságát. Más lesz tehát egy nehézosztályú díjlovaglásra készülő díjlovas-csoport heti beosztása a formába hozó időszakban, mint pl. egy military csoporté az alapozáskor.

FIATAL SPORTOLÓK OKTATÁSA ÉS EDZÉSE - LÁSD „ALAPKIKÉPZÉSNÉL”

A SPORTOLÓK OKTATÁSÁNAK ÉS NEVELÉSÉNEK EGYÉB ALKALMAI

Mint minden sportban, a lovassportban is hihetetlen módon felfokozódtak a követelmények. Ma már nem elegendő a rátermettség, a tehetség és a szorgalom ahhoz, hogy valaki nemzetközi versenyeken is megállja helyét. Ha megnézzük a lovassport olimpiai, világ- és Európa bajnokait, azt látjuk, hogy azok kitűnő fizikai tulajdonságuk melleit egytől-egyig elméletileg nagyszerűen képzett és átlagon felüli műveltségű emberek.

Lovassportunk jelenlegi lemaradásának, többek között egyik lényeges oka sportolóink hiányos elméleti képzettsége.

Elengedhetetlenül szükséges tehát, hogy az edzések keretében folyó gyakorlati oktatás kiegészítéseként rendszeresen tartsunk számukra elméleti előadásokat is. Ezeken - edzőmunkájuk menetével szoros összefüggésben - végig kell vezetni őket, a lovaglás leglényegesebb elméleti kérdésein. Építsük fel ezeket az előadásokat módszertanilag helyesen. Sok jó kezdeményezés akadt meg már azon, hogy unalmas volt, nem tudta lekötni a hallhatóság érdeklődését. Ezért fontos, hogy a téma

mindig aktuális legyen. A sportolók zöme vizuális típusú ember. Legyen tehát sok a szemléltető ábra, fénykép, folyóiratokból kivett részletek, sőt, ha mód van rá, minél több oktató jellegű film.

Az oktatásnak egyik igen célravezető és érdekes módja, ha versenyeken - olyan számokban, melyekben az érintett lovasok nem indulnak - felül az edző a tanítványaival a lelátóra és szemléltető magyarázatokkal kíséri a lovaglásokat.

AZ EDZÉS TERVSZERŰSÉGE

Az edzés és természetesen ennek folytán a versenyzés is csak akkor lehet eredményes, ha a kitűzött céloknak és feladatoknak megfelelő tervszerűséggel történik.

Ezt a szükséges tervszerűséget biztosítja, ha feladatainkat jól átgondolva, az edzések és foglalkozások anyagát, az előttünk álló versenyeket és az edzői munkával kapcsolatos egyéb teendőket a célnak megfelelően, logikus sorrendben előre eltervezzük. A cél az, hogy lovasaink és lovaink átlageredményeit évről-évre javítani tudjuk, mégpedig úgy, hogy legjobb eredményüket minden évben a legfontosabb versenyeken ériék el.

Az edzéstervezés jelenleg használatos formái:

- A. Program
- B. Évi-terv
- C. Időszaki, vagy havi-terv
- D. Edzésvázlat

Nézzük meg ezeket részletesebben.

Program

A program általában egy évre készül. Hosszabb időre így kettő, esetleg négy évre programot csaknem válogatott versenyzőknek Európa-, világ-, vagy olimpiai bajnokságra történő felkészítésére készítünk. Az edzéstervezés formái közül a program a legátfogóbb. Pontjai ezért elég általánosak. Általában a következőket tartalmazza:

a) Célkitűzés

Lerögzítjük benne az adott idő alatt elérendő célt. Itt ki kell értékelnünk az előző év, vagy évek munkáját, eredményeit, hibáit, hiányosságait. Le kell szűrni ezekből a tanulságokat és ezek valamint a konkrét lehetőségek mérlegelése után állapítsuk meg a célt. Ez ne általánosságokat tartalmazzon., hanem határozott feladatokat. Például: egy nemzetközi konkurra adott időre felkészíteni a nehézosztályú díjlovaglásra, vagy adott időre felkészíteni a nemzetek díjára stb. A cél mindig legyen reális, de olyan, melyet csak a lehetőségek legnagyobb fokú kihasználásával és komoly erőfeszítéssel lehet elérni, olyan amely az előző időszakokhoz viszonyítva fejlődést jelent.

b) A célkitűzés megvalósításának módja

Itt leírjuk azokat a főbb módszereket, melyekkel a célkitűzést el akarjuk érni. Például: a felvételek és fokozások, valamint a fordulatok lovaglásának kicsiszolásával, az elpattanás robbanékonyságának fokozásával, továbbá szabálytalan távolságra állított összetett akadályok leküzdésének gyakorlásával.

c) A foglalkozások száma és anyaga

Ez is konkrét adatokat tartalmazzon. Például:

A foglalkozások száma

1. Heti 6 edzés
2. Versenyidőszakban általában heti egy parkur, vagy verseny, összesen kb. 24 parkur.
3. Havonta egy közös kirándulás, vagy sportesemény megtekintése.
4. Kéthavonta egy szakosztály-értekezlet stb.

A foglalkozás anyaga.

1. Alapvető fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok, mint fokozódó követelményű vágтамunka 5000 m távig és 500 m/perces iramig. Sok mászató gyakorlat a terepen. Ugratás ügetésből 1,20 m-ig.
2. A sportág technikáját fejlesztő gyakorlatok, mint idomítás a középosztályú díjlovaglás „A” kategória követelményig. A helyes távolságról és iramban való rálovaglás begyakorlása különböző akadálytípusok esetében. A száron és hátból való ugratás begyakorlása.
3. Taktikai gyakorlatok, mint parkur ugratás kis területű, sok fordulóval épített szűk pályán. Parkur ugratás nagy területű, hosszú egyenes vonalakon épített pályán. Rövid távolságra állított összetett ugrások, hosszú távolságra állított összetett ugrások, vizesárok-kombinációk begyakorlása. Lovaglás összevetés esetén időre.
4. Elméleti foglalkozások, mint a Nemzetközi Szabályzat ismertetése. Iram- és vágtaugrás hosszának összefüggése, meredek és széles ugrások meglovaglásának technikája stb.
5. Versenyek, mérkőzések: három területi, három országos bajnoki forduló, két nemzetközi verseny.
6. Közös kirándulások, sportesemények megtekintése. Felsorolandó konkrétan mikor, hová stb.
7. Szakosztály-értekezletek. Felsorolni mikor és milyen tárggyal.

Évi edzésterv

Ez már részletesebb, konkrétabb programmal. Tartalmazza az évi edzések és foglalkozások általános anyagát és számát az egyes időszakokra osztva (átmeneti, alapozó stb.)

Szerkezeti felépítése táblázatos

Időszak	ideje	célja	anyaga	elméleti anyag	kollektív foglalkozások
Alapozó időszak	1960. I. 1-től III. 1-ig. Heti 6 edzés. Egyéb foglalkozás 4	Általános állóképesség nevelése. Az alapvető technikai elemek átisméltése. Hibák javítása stb.	Idomítás könnyű oszt. követelményig. Ugratás üggetésből 1 m-ig. Vágtamunka 5000 m-ig és 500 m/perc iramig stb.	Nemzetközi Ugró Szab. Az ugratás és rálovaglás technikája stb.	2 síkirándulás, 1 vívóverseny megtekintés stb.
Formába hozó időszak	stb.	stb.	stb.	stb.	stb.

Időszaki, vagy havi edzéstervezés

Általában célszerűbb, egy-egy időszakra, mint pl. átmeneti, alapozó, stb. készíteni, de készülhet egy-egy hónapra is. Az évi edzéstervezés időszakainak kidolgozását jelenti. A különbség csak az, hogy a baloldali első rovatban nem időszakok, hanem hetek szerepelnek és ezeken belül a foglalkozások, illetve edzések száma. Ezeknek megfelelően az anyag leírása már sokkal részletesebb, mint az évi tervben, de még mindig elég változatos jellegű. Az anyag egész pontos meghatározása az edzésvázlatban történik.

A terv elkészítésénél feltétlenül figyelembe kell venni az első időszak tapasztalatait és ezek felhasználásával készítjük el az adott időszak tervét.

A havi terv csak abban különbözik az időszaki tervtől, hogy míg az utóbbi esetleg 20 hetet is tartalmazhat, a havi terv 4, esetleg 5 hetet.

Az edzésvázlat

A napi edzés anyagát tartalmazza teljes részletességgel, az időbeosztásnak megfelelő sorrendben.

Mindig négy részre oszlik:

1. Bevezető rész
2. Előkészítő rész
3. Fő rész
4. Befejező rész

VII. EDZÉSTERVEK

DÍJLOVAGLÁS

Edzésterv

A 2. kiképzési évben levő díjlovagló lovak részére az alapozó időszak.

Időtartam 8 hét.

A csak díjlovaglásra készülő lovak részére a versenyek nem jelentenek nagyobb fizikai megterhelést a normális takarmányozás melletti napi edzésnél. Csupán a vasúti szállítás, a nem megfelelő istállózás, a versenyek alatti esetleges rendszertelen takarmányozás jelenthet nagyobb megterhelést.

Az iskolalovak részére a verseny inkább idegi megterhelést jelent.

Az iskolalovaknál külön erőnléti edzés beállítása nem szükséges, mert a versenyzéshez szükséges erőállapot az idomítás folyamán megadódik.

A napi edzés lényegében – a lovagoltság fokának megfelelően – az összes feloldó gyakorlatokat, mint vállat ki, vállat be, féloldalazás, megállítások, hátralépés, rövidfordulatok, majd ezek kombinációi, iram és jármód változtatás, felöleli.

Ezek az egyszerű gyakorlatok a lovak feloldásához, elengedtetéséhez, belovaglásához alapvető fontossággal bírnak, a napi edzésből ki nem hagyhatók.

Az edzés felépítése folyamán – a lovak elengedtségének, feloldottságának, rugalmasságának megfelelően az összeszedés lép előtérbe és ezzel kapcsolatban a fent említett gyakorlatok a fokozottabb elengedtetéshez, feloldáshoz, ügetésben, majd vágásban is gyakorlandók.

A feloldást szolgáló, vagy az ezekből összeállított díjlovagló feladatok nem öncélúak, hanem azok az edzés folyamán a lovak belovaglásához vezetnek, a versenyeken pedig a ló puhaságának, rugalmasságának, kecsességének, engedelmességének bemutatására szolgálnak.

A napi edzést nem lehet tehát egyes feladatok gyakorlására korlátozni, mert azok szorosan összefüggenek, egymástól el nem választhatók és naponta oktatandók.

1. hét - Csikókantáron

A lovasok ülésének javítása céljából naponta kb. 20 perc kengyel nélküli idomítás. Feloldó gyakorlatok, lovak szára állítása tág keretben. Egyszerű oldaljárások lépésben és ügetésben. Fél- és egészfelvételek. Iram- és jármód-változtatások. Minden másodnap járóiskola, pinerolka, a hét második felében egyszer váltott kezekkel kb. 3000 m lendületes vágta.

2. hét - Csikókantáron

20 perc kengyel nélküli idomítás. Feloldó gyakorlatok, lovak szárra állítása tág keretben. Hajlított vonalak, kiskörök lovaglása. Kombinált oldaljárások lépésben. Ellenvágta gyakorlása. Minden másnap járóiskola, pinerolka, a hét második felében egyszer kb. 3000 m lendületes vágta váltott kezekkel.

3. hét - Csikókantáron

20 perc kengyel nélküli idomítás. Feloldó gyakorlatok mindhárom jármódban. Átmenetek, iram- és jármód-változtatások. Összeszedés gyakorlatok. Oldaljárások ügetésben. Ellenvágta. Átmenet állóhelyből minden jármódba. Ugrásváltás gyakorlása. Háromszor a héten járóiskola, pinerolka, egyszer a hét végén váltott kezekkel kb. 3000 m lendületes vágta.

4. hét - Csikókantáron

Feloldó gyakorlatok mindhárom jármódban. Fokozottabb hajlított vonalak, kiskörök lovaglása. Fél- és egészfelvételek sűrű gyakorlása. Iram- és jármódváltogatások, rövid, közép és sebes jármódok. Ellenvágta, féloldalazások megkezdése vágásban, ugrásváltás gyakorlása. Összeszedési gyakorlatok ügetésben és lépésben.

5. hét - Csikókantáron

Feloldó gyakorlatok mindhárom jármódban. Lovak szárra állítása összeszedettebb keretben. Fél- és egészfelvételek, átmenetek, iram-változtatások. Rövid fordulatok lépésben és ügetésben. Hátraleptetés gyakorlása száron-maradó lóval. Rövid, közép és sebes jármódok. Ellenvágta, ugrásváltás gyakorlása. A hét utolsó napján csak könnyű ügetés és kb. 3000 m lendületes vágta váltott kezekkel, ennek befejeztével járóiskola és pinerolka.

6. hét - Csikókantáron

Feloldó gyakorlatok után fél- és egészfelvételekkel a lovak összeszedése lépésben és ügetésben. A díjlovaglás egyes feladatainak gyakorlása.

Szűkebb fordulatok lovaglása fokozottabb összeszedettségben. Rövid, közép és sebes jármódok. Ellenvágta és ugrásváltás gyakorlása. Másodnaponként járóiskola, pinerolka. A hét utolsó napján csak könnyű ügetés és kb. 3000 m lendületes vágta váltott kezekkel.

7. hét - Csikókantáron

A lovak feloldása után fokozottabb összeszedési gyakorlatok lépés, ügetés és vágásban. Fél- és egész felvételek, iram- és jármód-változtatások. Szűkebb fordulatok fokozottabb összeszedettségben. A díjlovaglás egyes feladatainak gyakorlása. Ellenvágta és ugrásváltás gyakorlása. Másodnaponként pinerolka és járóiskola. A hét utolsó napján csak könnyű ügetés és 3000 m lendületes vágta váltott kezekkel.

8. hét - Csikókantáron

Lovak feloldása után közép és rövid jármódok fokozott összeszedettségben. Szűkebb fordulatok és kiskörök lovaglása. Ellenvágta és ugrásváltások gyakorlása. Másodnaponként járóiskola, pinerolka, a hét végén csak könnyű ügetés és 3000 m lendületes vágta váltott kezekkel.

Formábahozó időszak

Időtartama kb. 8 hét, az első területi bajnokságig.

1. hét - Nagykantáron

Edzés kezdetétől tág keretben, könnyű ügetésben és lendületes rövid vágásban lovakat a szárra előrehajtani. Összeszedési kísérlet nélkül feloldó gyakorlatok lépésben.

2. hét

Mint előző héten. Feloldó gyakorlatok mindhárom jármódban összeszedés nélkül, tágabb keretben. A hét utolsó napján kb. 3000 m lendületes vágta váltott kezekkel, utána járóiskola, pinerolka.

3. hét

Mint előző héten. Összeszedési gyakorlatok. Fél- és egészfelvételek, fokozott hajlított vonalak lovaglása, oldaljárások ügetésben. Iram- és jármódváltoztatások, ugrásváltások, ellenvágta. A hét végén egyszer kb. 3000 m lendületes vágta váltott kezekkel, utána járóiskola, pinerolka.

4. hét

Feloldó gyakorlatok után összeszedési gyakorlatok mindhárom jármódban. Összeszedett lovakkal fokozott hajlított vonalak lovaglása, perdülesi előgyakorlatok. Ugrásváltások gyakorlása 3. és 4. ütemre. Piaffe előgyakorlatok. A hét utolsó napján 3000 m lendületes vágta váltott kezekkel, utána járóiskola, pinerolka.

5. hét

A lovak feloldása után mindhárom jármódban összeszedési gyakorlatok, majd a lovak összeszedése. Féloldalazások gyakorlása vágásban és ügetésben összeszedett lovakkal. Perdülés és piaffe előgyakorlatok. Ugrásváltások minden 3. és 4. ütemre. A megfelelő díjlovagló program egyes feladatainak gyakorlása. A hét utolsó napján 3000 m lendületes vágta váltott kezekkel, utána járóiskola.

6. hét

Lovak feloldása után az összeszedési gyakorlatokkal fokozatosan a lovak összeszedése. Rövidített iramok gyakorlása, lovak ültetésének gyakorlása. Sok iram-váltás az összeszedettség állapotából egy lazább keretbe és az öntartás kialakítása. A díjlovaglás megfelelő feladatainak gyakorlása, majd

összefüggő program-lovaglás. A hét utolsó napján 3000 m lendületes vágta váltott kezekkel, majd pár kisebb akadály ugratása.

7. hét

Lovak feloldása után összeszedési gyakorlatok, majd fokozottabb összeszedés. Sok átmenet az összeszedettség, fokozottabb összeszedés és a lazább keret között, öntartás kialakítása. Piaffe, és perdülési előgyakorlatok, ugrásváltás sorozatok gyakorlása. A díjlovaglás egyes feladatainak gyakorlása, majd összefüggő program-lovaglás. A hét utolsó napján 3000 m lendületes vágta váltott kezekkel, majd egy-két kis akadály ugratása.

8. hét

Könnyű, nyugodt, idegnyugtató munka. A lovak feloldása után könnyebb összeszedési gyakorlatok. Naponta egy program-lovaglás. A hét mentes minden a megfelelő programnál nehezebb feladat gyakorlásától. A hét végén az első bajnoki forduló.

UGRATÁS

Edzésterv

A 2. kiképzési évben levő lovas és ló számára az alapozó időszakra.

Időtartama 7 hét, ebből hetenként

4 nap technikai (2 nap idomítás, 2 nap iskolaszerű ugratás)

1 nap taktikai (folyamatos ugratás, parkur)

1 nap erőnléti (vágta és ügyesítő gyakorlatok, lehetőleg terepen).

1. hét - I. hó 7-ig

1. nap Idomítás, elengedtetés, szárra állítás. Féloldalazások lépésben. Megállítások, megindulások. Jármódváltoztatások, átmenetek. Beugratási gyakorlatok. Iram-fokozások, felvételek ügetésben, és vágásban.

2. nap Iskolaszerű ugratás. Elengedtetés, szárra állítás után tornáztatás pinerolkán. Utána idomítómunkába szöve 0,80-1 m-es egyes akadályok ugratása, váltakozva ügetésben és vágásban. Sok idomítás, kevés ugrás, de száron és fegyelmezetten.

3. nap Elengedtetés és szárra állítás után idomító munkába szöve ügyesítő gyakorlatok: felugrás, leugrás, mászatás benkre, árkok ugratása. Befejezésül 2000-2500 m 400 m/perc-es iramban.

4. nap Idomítás, mint 1. nap.

5. nap Elengedtetés és szárra állítás után idomítási munkába szöve vezetési gyakorlat (folyamatos vágta fordulatokkal parkurszerűen, de akadályok nélkül).

2. hét - I. 9-14-ig

1. nap Idomító munka, mint előző héten, súllyal a vágtamunkán. Iramváltoztatások száron. Fegyelmezett lovaglás.

2. nap Iskolászerű ugratás. Elengedtetés, szárra állítás, utána tornásztatás pinerolkán, majd az idomítómunkába szöve 1 m-es egyes akadályok ugratása, váltakozva ügetésben és vágtában. Minden ugrás után teljesen megnyugtatni és szárra állítani a lovat.

3. nap Elengedtetés és szárra állítás után ügyesítő gyakorlatok. Benkre fel- és leugrás, másztatás, árkok ugratása. Amennyiben lehet ezeket a gyakorlatokat a terepen végezni, hullámos terepen. Utána 2500 m 400 m/perc iramú vágta, melyben 500 m-t 450 m/percre fokozni, a vágtaugrások nyújtása céljából.

4. nap Idomítás, mint 1. nap. Hangsúly a vágtamunkán, az átmenetek tökéletes kidolgozásán van. A munka végeztéül összefüggő vágtában 5 perc vezetési gyakorlat.

5. nap Iskolászerű ugratás. Teljes elengedtetés és szárra állítás után tornásztatás pinerolkán. Utána idomítómunkába szöve 1 m-es kettes és hármas akadály ugratása. Rálovaglás váltakozva ügetésben és vágtában.

6. nap Elengedtetés és szárra állítás után 5 perces vezetési gyakorlat vágtában akadály nélkül, majd néhány melegítő ugrás hat darab 1 m-es akadály ugratása folyamatos vágtában.

3. hét - I. 16-21-ig

1. nap Idomító munka, mint előző héten. Hangsúly a vágtamunka tökéletes kidolgozásán, az iramváltoztatások gyakorlásán a nyugodtságon és a fegyelmen.

2. nap Iskolászerű ugratás. Előkészítés és módszer, mint az előző héten. Akadályok magassága a váltakozó ügetés és vágtamunkánál 1. Utána már ugratás vágtában 1,10 m magas és 1,00 m széles akadályokon.

3. nap Ügyesítő gyakorlatok, mint előző héten, ha az idő megengedi, a terepen. A munka befejezéseként 3000 m 400 m/perces iramú vágta tökéletesen szárra állított lóval. Közben a vágtaugrások nyújtása céljából 500 m-en az iramot 450 m/percre fokozni.

4. nap Idomítás, mint 1. napon, végén 5 perces vezetési gyakorlat vágtában, sok iramváltoztatással, a száronlét és a fegyelem tökéletes megtartásával.

5. nap Iskolászerű ugratás. Elengedtetés és szárra állítás után tornásztatás. Utána idomítómunkába szöve 1 m-es kettes és hármas akadályok ugratása váltakozva ügetésből és vágtából. A végén csak vágtában ugrassuk az egyik kombinációt szabálytalan, 8 m-es távolságra állítva. A másiknak pedig emeljük az utolsó ugrását 1,10 m-re és 1,00 m szélesre.

6. nap Elengedtetés és szárra állítás 5 perc vezetési gyakorlat összefüggő vágtában sok iramváltoztatással. Végül pár melegítő ugrás után 6 1,10 m magas akadály összefüggő ugratása vágtában.

4. hét - I. 23-28-ig

1. nap Idomítómunka. A könnyűosztályú díjlovaglás részfeladatainak gyakorlása, de nem összefüggően. Hangsúly továbbra is a vágtamunkán, az iramváltoztatásokon, a fordulatok tökéletes kidolgozásán, a fegyelmen és nyugalmon van.

2. nap Iskolászerű ugratás. Elengedtetés, szárra állítás, tornásztatás. A további munka idomítás közé szöve történik. Minden ugrást csak azután követheti a következő, ha a ló tökéletesen megnyugodott és száron van. 1 m magasságig a rálovaglás üggetésben és vágtában váltakozva történik. Az ennél magasabb akadályok ugratása csak vágtában, de váltakozó iramban történik. E napi edzésen a felső határ 1,20 m magas és 1,10 m széles ugrás. Lényeg: sok idomítás, kevés ugrás, nyugalom, fegyelem.

3. nap Elengedtetés, szárra állítás után ügyesítő gyakorlatok, mászatások, fel- és leugrások, árkok, benkek. Ha lehet hullámos terepen. Befejezésül 3000 m 400 m iramú vágta, melyből 500 m-t 500 m-es iramban. Utána idomítómunka, amíg a ló tökéletesen megnyugodott.

4. nap Idomítómunka, mint első nap. Befejezésül 5 perc vezetési gyakorlat váltakozó iramú vágtában, fegyelmezetten, száron.

5. nap Iskolászerű ugratás a második napi módszerrel, fokozatosan 1,20, illetve 1,10x1,10 m-re emelt akadályokon.

6. nap Elengedtetés, szárra állítás, tornásztatás és 5 perces vezetési gyakorlat után pár melegítő ugrás, majd 6 darab 1,20, illetve 1,00x1,10 m-re emelt akadály ugratása összefüggően, élénk vágtában.

5. hét - I. 30.-II. 4-ig

1. nap Idomítómunka, mint előző héten.

2. nap Iskolászerű ugratás. Módszer, mint előző héten. Cél: fokozatosan 1,20 m-ig emelt meredek és 1,10x1,20 m széles változatos színű és alakú akadály ugratás.

3. nap Elengedtetés és szárra állítás után ügyesítő gyakorlatok terepen, vagy terepszerű fix akadályokon. Sok mászatás, fel- és leugrás, árkok ugratása. Befejezésül 3000 m-es vágta 400 m-es iramban, melyből 800 m vágatát 500 m-es iramban, száron tartott lóval kell teljesíteni. Utána idomítómunka a ló megnyugtására.

4. nap Idomítás, mint előző héten, utána 5 perces vezetési gyakorlat váltakozó iramú vágtában.

5. nap Iskolászerű ugratás az előző heti módszerrel. Cél: fokozatosan 1,20 m-ig, illetve 1,10x1,20 m-ig emelt összetett ugrások gyakorlása, melyek közül az egyik szabálytalan, 8 m távolságra van állítva. Lényeg: sok idomítás, kevés ugratás a száronlét, és a fegyelem megőrzése, illetve visszaállítása mellett.

6. nap Elengedtetés, szárra állítás, tornásztatás. 5 perces vezetési gyakorlat váltakozó iramú vágtában. Néhány melegítő ugrás után 6 akadályos 1,20 m-es parkur lovaglás.

6. hét - II. 6-11-ig.

1. nap Idomítás az előző heti módszerrel.

2. nap Iskolászerű ugratás, az előző heti módszerrel 1,20 m magas meredek és 1,10x1,20 m széles felső határig.

3. nap Ügyesítő gyakorlatok, ha lehet terepen. Sok másztatás fel- és leugrás, árkok, benkek. Befejezésül 3000 m 400 m iramú vágta, melyből 800 m 500 m-es iramú. A munka vége nyugtató idomítómunka.

4. nap Idomítás, mint első nap. Befejezésül 5 perces vezetési gyakorlat váltakozó iramú vágásban.

5. nap Iskolászerű ugratás az eddigi módszerrel. Kettes és hármas ugrások, ebből egyik szabálytalan távolságú. Felső határ: 1,30 m meredek és 1,10x1,30 m széles akadály.

6. nap Elengedtetés, szárra állítás, tornásztatás és 5 perces vezetési gyakorlat. Utána pár melegítő ugrás. Végül 1,20 m-es parkur 8 akadállyal, benne egy meghívó 1,30 m-es ugrás.

7. hét - II. 13-18-ig

1. nap Idomítómunka, mint előző héten.

2. nap Iskolászerű ugratás az eddigi módszerrel. 1,30 m magas meredek és 1,10x1,50 m széles felső határig. Sok idomítás, kevés ugratás.

3. nap Ügyesítő gyakorlatok, ha lehet terepen. Másztatás, fel- és leugrások, benkek, árkok. Befejezésül 3000 m 400 m iramú vágta, melyből 800 m 500 m iramú, feltétlen száron tartott lóval. Levezető idomítómunka.

4. nap Idomítás, mint első nap. Utána 5 perces vezetési gyakorlat, váltakozó iramú vágásban.

5. nap Iskolászerű ugratás az eddigi módszerrel, szabálytalan távolságú összetett ugrásokon 1,20 m meredek és 1,10x1,50 m széles felső határig.

6. nap Elengedtetés, szárra állítás. Rövid bemelegítés, után 12 akadályos 1,20 m-es parkur, benne 2 darab nem nehéz 1,30 m-es ugrás.

Ugratás

Edzésterv

A 2. kiképzési évében levő lovas és ló számára a formábahozó időszakra.

A napi munka alapja, akár a lovardában, akár a terepen történjék, mindig az aprólékos pontosságú, kb. a könnyűosztályú díjlovaglás szintjén mozgó idomító munka, melyben a hangsúly továbbra is a vágтамunkán, a fordulatok, iramváltoztatások helyes lovaglásán, a száronlét és a fegyelem állandó fenntartásán van. Ebbe a keretbe kell beleilleszteni az alábbi táblázatban feltüntetett napi feladatokat. Különösen a sebes munkánál ügyeljünk a száronlét és a nyugalom megőrzésére, mert az egyébként nem a vágtaugrások nyújtását szolgálja, hanem elrohanás lesz belőle és többet árt, mint használ. Még egy fontos szempont: csak nyugodt és fegyelmezett ló mehet be az istállóba. A megnyugtató mindig idomítómunkával történik, akár ugratás, akár sebes munka után.

1. hét - II. 20-25-ig

1., 2., 4. nap Terepmunka, enyhén lejtős, hullámos terepen.

3. nap Néhány egyedül álló 1,10 m akadály ugratása.

5. nap Vágtanyújtás 500 m/perces iramban.

6. nap Néhány egyedülálló, 1,20 m magas akadály ugratása.

2. hét - II. 27.-III. 4.

1. nap Néhány fel- és leugrás terepen.

2. nap Vágtanyújtás 500 m/perces iramban.

3. nap Néhány 1,10 m-es akadály ugratása nem összefüggően.

4. nap Munka hullámos terepen, néhány árok ugratása.

5. nap Tüdőmunka; sprint 600 m távolságon

6. nap Néhány 1,30 m-es akadály ugratása.

3. hét - III.6-11-ig

1. nap Néhány árok ugratása 2,5 m szélességig.

2. nap Vágtanyújtás 550 m/perces iramban.

3. nap Néhány 1,10 m-es akadály ugratása.

4. nap Tüdőmunka terepen mászatásokkal.

5. nap Néhány 1,20 m magas akadály ugratása.

6. nap Parkur 12 1 m-es akadályon változatos vonalvezetéssel.

4. hét - III. 13-18-ig

1. nap Néhány árok ugratása 3 m szélességig.

2. nap Vágtanyújtás 550 m/perces iramban.

3. nap Néhány 1,20 m magas akadály ugratása.

4. nap Tüdőmunka: sprint 800 m távolságon.

5. nap Néhány akadály ugratása 1,30 m magasságig.

6. nap 1,10 m magas parkur 12 darab változatos akadályokon.

5. hét - III.20-25-ig

1. nap Néhány árok ugratása 3 m szélességig.

2. nap Vágtanyújtás 550 m/perces iramban.

3. nap Néhány 1,20 m magas akadály ugratása.

4. nap Tüdőmunka: sprint 700 m távolságon.

5. nap Néhány akadály ugratása 1,30 m magasságig.

6. nap 1,20 m magas parkur 12 darab változatos akadályon.

6. hét - III.27.-IV.1.

1. nap Csak idomító munka.

2. nap Tornáztatás kis ugrásokon.

3. nap Csak idomító munka.

4. nap 4-5 darab 1,20 m magas akadály ugratása folyamatosan.

5. nap Csak idomító munka.

6. nap Könnyű idomító munka, idegi kondicionálás.

IV.2-4-ig Verseny

MUNKAELOSZTÁS A KEZDŐ MILITARY LÓ ALAPOZÓ EDZÉSI IDŐSZAKÁRA

(A kondícióba hozás előtt)

Az edzés háromhetes részidőszakai és az elvégzendő munka beosztása			
A munka tárgya	<u>Első három hét</u> 3 nap idomítás 1 nap ugró-iskolázás 2 nap terepakadály- gyakorlat	<u>Második három hét</u> 2 nap idomítás 1 nap ugró-iskolázás 3 nap terepakadály- gyakorlat	<u>Harmadik három hét</u> 2 nap idomítás 2 nap ugratás és parkur 2 nap munka terepakadályokon
Idomítás	A ló tökéletes hozzászoktatása a feszítőzablához. A program részleteinek gyakorlása. A harmadik hét folyamán a program összefüggő gyakorlása.	A munka hasonló, mint az előző három héten, de több összefüggő program- gyakorlással.	A military-program összefüggő bemutatásának további csiszolása.
Iskolászerű ugratás és gyakorlás terepakadályokon	Iskolázás főleg tornáztató jellegű akadályokon (sok pinerolka) a ló ügyességének fokozására.	Tornáztatás, ügyességi gyakorlatok, 1,20-as egyes és összetett akadályokon és 3 m-es árkon. A harmadik héten egyszerű 1 m-es	Az első héten: egyes akadályok és kombinációk ugratása. 1,30 m-ig. Árok 3,50 m.

	Terepmunka, főképp időt rabló jellegű akadályok gyakorlása (másztatás, víz, stb.), a leküzdési idő csökkentése céljából. Súlyt helyezni olyan akadályokra, ahol a lónak nehézségekkel kell küzdeni.	parkur ugratása. Terepmunka, a lehető legváltozatosabb akadályokon. Minden terepmunka-napon 1-2 nehezebb akadályt is iktassunk be. Helyezzünk súlyt az akadályok leküzdésének gyorsaságára is.	A második héten: 8-10 akadályok 1,10 m-es parkur, benne 1-2 db 1,20 m-as ugrás. Harmadik héten: 1,20-as parkur, benne 1-2 db meghívó. 1,30-as ugrás. Terepmunka hasonló az előző időszakhoz, de nehezebb jellegű akadályokon, súlyt helyezve azoknak még rövidebb idő alatt való leküzdésére.
Gyakorlatok a sebesség és az izomerő fokozására	Első héten: egy ízben élénk vágta lejtőn felfelé, vagy 5-6 perces lassú vágta, mély, puha talajon. Második héten: 550 m/perces vágta három gáton, 750 m távon, továbbá 10 perces összefüggő élénk vágta síkon. Harmadik héten: 2,5 km-es élénk vágta 400 m/perc síkon.	Első héten: Mint az előző időszakban, de a követelmény növelve a másztatás megismétlésével, vagy a táv növelésével. Második héten: 550 m/perces vágta 4 gáton, 500 m távolságon. Harmadik héten: 450 m/perces vágta 6-8 könnyebb akadályon 2-5 km-es távolságon.	Első héten: mint az előző időszakban, hozzáadva 12 perc élénk vágatát. Második héten: 550 m/perces vágta 5 gáton, 1200 m-es távolságon. Harmadik héten: 2,5 km-es 400 m/perces sebességű vágta, megnehezítve 8-10 középnehéz terepakadállyal.

Megjegyzés:

1. Hetenként kétszer az elengedett munka alatt ügessünk 30 percet 220-230 m/perces sebességgel.
2. Ezen időszak befejezése után a lónak egyheti pihenőt kell adni, mely alatt napi 20 perc lépés, 20 perc kényelmes ügetés és végül ismét 20 perc lépés értendő. Ha mód van rá, egy másik lóról kézen vezessük. Utána árnyékos karámban legyen etetésig.

3. Sebességi és izomerő-gyakorlatokra nem kell külön napot beállítani, hanem az egyéb munka közé, illetve után kell betervezni.

HÁROMNAPOS VERSENY (MILITARY)

EDZÉSTERV

A kezdő military ló formába hozására az első 50%-os verseny előtt, beleértve egy-két alacsonyabb követelményű versenyen való részvételt.

Időtartam 10 hét

Hét	Nap	A munka részletei
I.	1.	Lovaglás csikókantáron. Programrészletek gyakorlása. Tornásztató-jellegű ugratás.
	2.	Néhány egyszerű terepakadály kényelmes leküzdése. Programgyakorlat
	3.	Lovaglás csikókantáron, a bonyolultabb programrészletek gyakorlása. Tornásztató ugrások.
	4.	Mint a második napon
	5.	Lovaglás csikókantáron. Tüdőmunka: 700 m sebes, vagy lejtőn felvágózás, vagy 5 perc lassú vágta mély talajon.
	6.	650 m/perc sebességű vágta 4 gáton, 1600 m távolságon.
II.	1.	5 km kényelmes ügetés. Néhány 1,20 m egyes akadály ugratása.
	2.	Lovaglás nagykantáron. Utána csikókantáron 5-6 darab 1,20 m magas akadály ugratása, végül 10 perc élénk vágta.
	3.	Lovaglás csikókantáron, programgyakorlás.
	4.	Lovaglás nagykantáron, programrészletek gyakorlása.
	5.	Lovaglás csikókantáron. Rendezhetőség fokozása. Tornásztató kis ugrások, majd tüdőmunka, mint az első héten.
	6.	450 m/perces sebességű vágta 10-12 akadályon kb. 3000 m távon.
III.	1.	Könnyű munka.
	2.	Idomítás csikókantáron. Fegyelmezés, rendezhetőség javítása.
	3-4.	Idomítás nagykantáron.
	5.	Idomítás csikókantáron, tornásztató ugrások.
	6.	Néhány 1,20 m magas akadály ugratása. Programlovaglás nagykantáron.
IV.	1.	3000 m ügetés 210 m/perces sebességgel. Idomítás nagykantáron.
	2.	Néhány mérsékelt követelményű terepakadály ugratása.

Hét	Nap	A munka részletei
	3.	8-10 nehezebb terepakadály ugratása gyors iramban. (3-4 akadályt mindig összefüggően.)
	4.	Idomítás csikókantáron. Fegyelmezés. 12 perc összefüggő élénk vágta.
	5.	Idomítás nagykantáron. Program-lovaglás.
	6.	Idomítás nagykantáron. A teljes program összefüggő lovaglása.
V.	1.	Idomítás nagykantáron. A teljes program összefüggő lovaglása.
	2.	Tornásztatás. Utána egy gátnak fokozott sebességgel való ugratása 3-4 ízben megismételve.
	3.	650 m sebes 700 m/perces iramban, fokozatos átmenetekkel. Utána idomítás csikókantáron.
	4.	5-6 gát ugratása 650 m/perces iramban 2000 m távon. Utána hosszú séta lépésben a terepen.
	5.	Idomítás csikókantáron. Fegyelmezés.
	6.	Idomítás nagykantáron. Összefüggő programlovaglás.
VI.	1.	3-4 terepakadály fokozott iramban való ugratása egyenként (nem összefüggően).
	2.	Idomítás nagykantáron. Programlovaglás. Utána 12 perc élénk vágta.
	3.	Tornásztatás, majd néhány 1,20 m magas akadály ugratása egyenként.
	4.	Tornásztatás 6-7 akadály parkurszerű, összefüggő ugratása. Levezetés idomító munkával.
	5.	Idomítás nagykantáron. Programlovaglás, befejezésül tudómunka, mint az első héten.
	6.	3200 m 450 m/perces vágta 12-15 akadályon összefüggően.
Megjegyzés:		A második és a harmadik hét végén részt vehet a ló egy csökkentett követelményű versenyen (előlovaglás és terep). Ez esetben a 6. hét ugrómunkája helyett idomítást és tornásztatást iktassunk be.
VIII.	1.	10 km ügetés 210 m/perces sebességgel. Idomítás, fegyelmezés csikókantáron.
	2-4.	Idomítás nagykantáron, lehetőleg új, szokatlan helyen. Utána csikókantáron 2-3 szokatlan, imponáló akadály ugratása egy ízben.
	5.	Idomítás csikókantáron. Utána tudómunka, mint az első héten.
	6.	2800 m távon 6-8 gáton 650 m/perc sebességű vágta. Utána hosszú séta a terepen.
IX.	1.	Könnyű munka, fegyelmezés.
	2.	Idomítás nagykantáron. Programlovaglás.

Hét	Nap	A munka részletei
	3.	Tornásztatás. Néhány nem összefüggő 1,30 m magas akadály ugratása.
	4.	Tornásztatás. 8-10 akadályos, komoly 1,20 m magas parkur.
	5.	15 perc lassú vágta. Utána idomítás nagykantáron, és programlovaglás.
X.	1-6.	Idomítás váltakozva csikókantáron és nagykantáron. Egyik napon ezen kívül 2-3 középnehéz terepakadály leküzdése. Egy másik napon 1200 m távon 650 m/perces sebességgel néhány gát ugratása.
A verseny hete	1.	Hosszú, nyugodt, kb. 2 órás elengedett munka, benne rövid, élénk vágta és pár könnyű tornásztató ugrás.
	2.	Kevés 1,20 m magas egyes ugrás. 10 perc nyugodt vágta.
	3.	Idomítás nagykantáron. Programlovaglás.
	4.	A verseny idomítóvizsgálója. Utána tudómunka.
	5.	Terepverseny.
	6.	Parkur.
Megjegyzés:		1. Vasárnap a lovat 45 percig sétáltassuk. 2. Minden sebes munka után a ló sétáljon délután kézen vezetve 45 percet. 3. Az 50%-os verseny után 2-3 heti pihenő kell a lónak. Ezalatt a munka 35 perc lépés, 25 perc ügetés, végül ismét 35 perc lépés. Ez történhet elengedett munka formájában is.