

**Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

Nora Klapalová

**Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta**

Katedra biologie a enviromentálních studií

**Hipoterapie – specifika výcviku koní a jejich využití pro
různé typy handicapů postižených osob**

(Hipoterapy – specifics of horse schooling and their use in various
types of handicapped persons)

Bakalářská práce

Autor: Nora Klapalová

Vedoucí práce: prof. RNDr. Lubomír Hanel, CSc.

Praha 2019

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením prof. RNDr. Lubomíra Hanela, CSc. s vyznačením všech použitých pramenů a spoluautorství.

Souhlasím se zveřejněním bakalářské práce podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, ve znění pozdějších předpisů.

Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s uložením své bakalářské práce v databázi Theses.

V Praze dne: 3. 4. 2019

Podpis: Nora Klapalová

Poděkování:

Chtěla bych velmi poděkovat panu prof. RNDr. Lubomíru Hanelovi, CSc. za trpělivé vedení mé práce.

Také bych chtěla poděkovat fyzioterapeutkám Mgr. et Bc. Aleně Litošové, která je i cvičitelkou koní a jezdců a Mgr. Jitce Nejedlé za cenné rady během výcviku koní a základní poznatky z fyzioterapie. Dále bych ráda poděkovala své mamince, Ing. Noře Hořické, za rady ohledně správné metodiky práce s koňmi a za podporu, kterou mi poskytovala během psaní této práce.

Abstrakt

V této práci se zabývám hipoterapií obecně, ale více se zaměřuji na výcvik koní pro účely hipoterapie dětí. Připravovala jsem dva mladé koně a díky tomu mohu porovnat výsledky jejich výcviku. S oběma koňmi jsem pracovala podle stejného tréninkového plánu, přesto byla práce s každým koněm jiná s ohledem na jeho individualitu.

Dále se v práci věnuji také srovnání výcviku hipoterapeutických koní v jezdeckých oddílech a areálech, které se věnují této problematice.

V práci zmiňuji i navazující sportovní disciplíny pro handicapované osoby a také využití hipoterapeutických center ve školní výuce.

Klíčová slova: hipoterapie, výcvik koní, léčba handicapovaných osob, využití ve školní výuce

Abstract

This thesis is mainly focused on horse training for the children hippotherapy purposes, while it also refers to hippotherapy in general. I have trained two young horses which gave me the opportunity to compare the results of their training. With both horses, I have worked according to the same training plan, however, the work with each of them was different thanks to their different individualities.

Further, in the thesis, I focus on the comparison of horse training for hippotherapy purposes in different horse riding facilities which are involved in hippotherapy.

Lastly, I also mentioned connected disciplines for handicapped persons and usage of hippotherapy centres in school education.

Key words: therapeutic riding, horse schooling, therapeutic horse riding, use in school education

Obsah

1. Úvod.....	1
2. Člověk a kůň	2
3. Problematika hiporehabilitace a vymezení pojmu hipoterapie	4
3. 1. Co je to hipoterapie	4
4. Historie hipoterapie v zahraničí	4
5. Historie hipoterapie v České republice	6
6. Navazující sportovní disciplíny pro handicapované osoby (parajezdecktví)	7
6. 1. Pararezura.....	7
6.2. Paravoltiž.....	8
7. Aktivity s využitím koní.....	9
8. Výběr správného koně pro hipoterapii	10
8. 1. Koně zařazení do hipoterapie.....	11
9. Výcvik koně pro účely hipoterapie	11
9. 1. Průběh jednotky hipoterapie.....	13
9. 2. Výživa a péče o hiporehabilitačního koně	13
9. 3. Metodika výcviku koně.....	14
9. 4. Tréninkový deník koně Fernando Pajkos (leden – květen) 2015	15
9. 5. Praktický nácvik cviků.....	19
9. 5. 1. Vodění koně	19
9. 5. 2. Přirozená komunikace	20
9. 5. 3. Přivýkání na dečku a madélka.....	21
9. 5. 4. Přístupování k rampě.....	22
9. 5. 5. Práce na dvou lonžích	23
9. 5. 6. Nácvik na klienty - vodění zdravých dětí.....	26
9. 5. 7. Rušivé elementy I. - házení, nebo podávání míče	27
9. 5. 8. Rušivé elementy II. - deka, igelitová taška, pobíhající děti, psi	29
9. 5. 9. Překážková dráha	30
10. Výběr klientů podle typu koně	31
11. Využití hipoterapeutických center ve školní výuce	34
11.1. Dotazník	34
11.2. Exkurzní činnost.....	37
12. Výsledky – výcvik nového koně, zjištění rozdílů ve výcviku koní napříč kluby a oddíly.....	39
12.1. Výcvik nového koně.....	39

12.2. Zjištění rozdílů ve výcviku koní napříč kluby a oddíly.....	40
13. Porovnání výcviku terapeutických koní v jednotlivých klubech a oddílech.....	42
14. Výsledky	42
15. Závěr	43
16. Seznam literatury a použitých zdrojů.....	45
17. Příloha	48
17. 1. Fernando Pajkos	48
17. 2. Leon.....	48

1. Úvod

Tématem mé práce je výcvik koně pro hipoterapii a jeho využití pro různé typy postižení klientů. Ve své práci se mimo jiné zaměřuji na hipoterapii obecně – od jejích počátků v zahraničí, tak v České republice. Budu se věnovat také parajezdeckví, převážně paradrezuře a paravoltiži, které mají své místo i v našem jezdeckém oddíle. Důležitý je také výběr správného koně na hipoterapii. A v neposlední řadě výcvik koně pro účely hipoterapie.

Ve své práci chci dokázat, že pro toto využití lze připravit jakéhokoliv koně, který je ochoten spolupracovat s člověkem. Na výcvik jsem si vybrala osmiletého maďarského teplokrevníka jménem Fernando Pajkos, na němž budu popisovat, jak výcvik koně probíhá a jaké jsou důležité aspekty výcviku koně. Následně budu tohoto koně srovnávat s výcvikem hucula jménem Leon. Oba tyto koně jsou menšího vzrůstu (jejich kohoutková výška se pohybuje v rozmezí 140 - 150 cm), proto mají předpoklady pro budoucí využití v dětské hipoterapii.

Pro tyto účely by měl být kůň zdravý, s pevnými zády a měl by mít dobrou mechaniku pohybu. Také by měl být hodný a ochotný ke spolupráci s člověkem. Tyto požadavky oba koně splňují.

Kůň Pajkos je plemene maďarský teplokrevník, toto plemeno nepatří mezi obvykle využívaná plemena koní v hipoterapii. Často je spojováno s velkým temperamentem a koně jsou využíváni spíše do sportu jako parkuroví nebo drezurní koně. Leon je zase typickým představitelem plemene hucul, kteří se na účely hipoterapie využívají běžně.

Předpokládám, že se mi oba koně podaří vycvičit pro účely hipoterapie. Chtěla bych dokázat, že ani maďarský teplokrevník se mezi ostatními plemeny využívanými v hipoterapii neztratí. Na srovnání s výcvikem hucula Leona ukážu, že každý kůň je originál a musí se k němu přistupovat individuálně.

Jsem dlouholetá členka jezdeckého oddílu TJ Orion a od roku 2012 pomáhám při hipoterapii handicapovaných dětí. Měla jsem zde možnost pracovat s několika zkušenými oddílovými koňmi. Když náš oddíl zakoupil nového koně Pajkose s vyhlídkou pro využití v hipoterapii, využila jsem svých zkušeností a začala s koněm pracovat pod dohledem licencovaných cvičitelů.

V minulém roce jsem také začala připravovat naši novou koňskou posilu, hucula jménem Leon.

Součástí práce je i kapitola věnovaná využití center s chovem koní pro exkurzní činnost v rámci zážitkové pedagogiky na základních a středních školách.

2. Člověk a kůň

Vztah koně a člověka se formuje od dávných let, když došlo v pravěku během neolitické revoluce k ochočení koní. Dříve byl kůň kořistí, lovenou zvěří a člověk lovec, predátorem. O tomto vztahu svědčí nástěnné malby v mnoha jeskyních po celém světě. V neolitu se člověk začal usazovat a hospodařit na vlastní půdě. Postupně došlo k ochočení koní a kůň už nebyl kořistí, ale pomocníkem k obdělávání půdy a tahačem nákladů. (Bayley. 2004)

Kůň se postupem času stal pro člověka nepostradatelným společníkem. Koně táhli se svými jezdci do bitev, válek a stali se také nepostradatelnými dopravními prostředky. Klíč k dobrému vztahu mezi koněm a člověkem je v komunikaci. *„V době mezi 11. a 14. stoletím byl téměř celý západní svět ovládnán hrstkou mužů, kteří se nazývali caballeros nebo rytíři a byli organizováni pod křesťanskými mnišskými řády. Ti všichni byli vycvičeni nejen v bojovém umění s mečem, ale všichni měli také zvláštní schopnosti ovládat koně... do bitvy šli rytíři se štítem v levé ruce a s mečem v pravé! Koně pak reagovali na jednoduché tělesné signály.“* (Hempfling. 2015)

Pokud chceme s koňmi trávit čas, ať už jako jejich jezdci, nebo ošetřovatelé, je nutné naučit se číst jejich řeč a umět jí porozumět. Kůň je stádové zvíře. Ve stádě vždy panuje jasná hierarchie a slabší, povahově mírnější jedinci poslouchají toho nejsilnějšího. Aby člověk mohl s koněm pracovat, musí dopředu předpokládat jeho reakce. Každý kůň reaguje na podněty ve svém okolí jinak, ale vnější podoba těchto projevů je stejná. Mnoho o aktuálním rozpoložení koně nám prozradí jeho uši. Když je kůň položí dozadu, nebo je sklopí až na krk, dává tím jasně najevo, že se mu něco nelíbí, nebo se připravuje k obraně. Uši nahoru, či otevřené ke stranám nám dávají najevo, že nás kůň poslouchá a podřizuje se nám. Postavení uší dopředu znamená, že kůň je zvědavý, nebo ho něco zaujalo. Reakce koně můžeme také

předvídat z chování jeho těla. Je velký rozdíl, když je kůň uvolněný a ochotný k práci a když je naopak strnulý a nesoustředěný. Kůň zkoumající nějaký nový podnět se obvykle zastaví a předmět očichá, potom záleží, zda se daný předmět koni líbí, nebo ne. Pokud se kůň bojí, je obvykle strnulý a pak často následuje útěk od předmětu pryč. To je typický stádový pud (útěk, nebo boj).

Při budování vztahu s koněm musíme dbát na hierarchii. Člověk by vždy měl být koni nadřazen. Toto postavení je třeba si budovat postupně, například pomocí metod přirozené komunikace, které jsou založené na hrách s koňmi (viz. kapitola 9.5.2. Přirozená komunikace). Příznivý vztah s koněm si ale získáváme i péčí o něj. Hřebelcování koně masíruje a často je mu příjemné. Kůň pak tento kontakt s člověkem vyhledává a nebrání se mu. Samozřejmě, čím častěji s koněm pracujeme, nebo přicházíme do kontaktu, tím se vzájemná komunikace zlepšuje. (Hempfling. 2015)

„Vztah mezi člověkem a koněm bývá připodobňován ke vztahu dvou dospělých lidí, kteří spolu tráví několik vesměs příjemných a radostných hodin denně, a je tedy založen na vzájemné důvěře, respektu a náklonnosti. V rámci obecných trendů pochopitelně existují rozdíly v přístupu jednotlivců, a mohou se lišit i podle pohlaví, věku, zkušenosti či příslušnosti k určité skupině „uživatelů“ koní. Vliv jmenovaných faktorů je však třeba podrobit dalšímu studiu. Ani tradované tvrzení, že muži přistupují ke koním spíše z pozice dominance a síly, zatímco ženy hledají citlivý a partnerský přístup, nemusí zdaleka odrážet skutečný stav.“ (Bartošová in Jezdectví. 8/2007)

Problémem dnešní doby je častý přístup ke koni jako k pracovnímu, nebo ke sportovnímu náradí. Pokud chtějí lidé s koňmi komunikovat pomocí přirozené komunikace, je jim skvělým příkladem Monty Roberts. Tento muž pochází z Kalifornie, USA a prosazuje přirozené a nenásilné metody výcviku koní a přístupu k nim vůbec. Během svého života se zabýval výcvikem divokých koní, mustangů, které učil jak přivyknout sedlu a být skvělými jezdeckými koňmi pro své pány. Prvky komunikace koní pak převáděl na prvky komunikace lidské společnosti. Tyto metodiky využívají ke stmelení kolektivů firmy i školy. (Roberts. 2004)

3. Problematika hiporehabilitace a vymezení pojmu hipoterapie

Hiporehabilitace je obecný název pro všechny terapie, prováděné prostřednictvím koní. Včetně hipoterapie se sem řadí jak parajezdectví (paradrezura, paravoltiž, parawestern), tak i obor zvaný Aktivity s využitím koní, zde se jedná hlavně o pedagogicko psychologické ježdění. Tímto oborem se často zabývají sociální pracovníce, které mají kladný vztah k dětem i ke koním.

3. 1. Co je to hipoterapie

Hipoterapie patří mezi metody fyzioterapie, které využívají přirozené mechaniky pohybu koně v kroku. Krok je jeden ze tří základních chodů koně, patří sem mimo jiné i klus a cval. Je to čtyřfázový chod – to znamená, že v jedné z fází jsou všechny čtyři nohy koně na zemi. Nohosled v kroku – pravá zadní, pravá přední, levá zadní, levá přední. Krok simuluje chůzi člověka, vznikají při něm pohybové impulzy, které putují do motorického centra pohybu do centrální nervové soustavy. Výsledkem této metody je zapojení potřebných svalů klienta a přivyknutí na pohyb koně. Kůň léčí pouze pohybem v kroku. Pohyb koně v klusu a ve cvalu pro hipoterapii není přijatelný, kvůli výraznému pohybu páteře a zad, který by mohl klienta rozhodit.

Kůň působí na klienty také teplem, které vydává jeho tělo. Proto jsou k hipoterapii využívány tenké dečky, které teplo propouštějí. Svaly klienta jsou díky tomu prohřívány a uvolňují se.

Důležitý je také psychický aspekt. Děti mohou navázat úzký kontakt s živým zvířetem. Mnoho těchto dětí má problémy s chůzí a kůň jim umožní projížďku přírodou. Na hřbetě koně dítě získává větší sebevědomí a pocit jistoty.

Hipoterapii mohou provádět jen specializovaní terapeuti. Nejčastěji to jsou fyzioterapeuti, nebo ergoterapeuti se specializací na hipoterapii, kterou lze získat při studiu fyzioterapie nebo absolvováním kurzů zaměřených na hipoterapii, které organizuje Česká hiporahabilitační společnost (dále budu používat zkratku ČHS).(Hermanová. 2014)

4. Historie hipoterapie v zahraničí

Spojení koně s člověkem je známo od nepaměti. Z historického pohledu sloužil kůň jako nezaměnitelný pomocník v hospodářství

a také jako rychlý dopravní prostředek. Tahal těžké povozy; kočáry, nosil pytle, orál. Když přišla válka, koně se využívali hlavně v těžkých terénech, které nebyly přístupné strojům.

„První zmínky o terapeutickém použití koně pocházejí od jihoamerických indiánů, kteří nechávali své druhy v bezvědomí viset příčně přes hřbet koně a koně nechali klusat. V podstatě rytmické nárazy na hrudní koš měly týž účinek jako resuscitace.“ (Kulichová. 1995)

V novověku se o působení koňského pohybu na člověka zabývali především francouzští encyklopedisté. V 19. století vznikala i tělocvičná nářadí, která připomínala koňské sedlo. Toho bylo využíváno zejména pro zdravotní cvičení. (Rimpau. 1991 in Kulichová. 1995)

V době po první světové válce se pomocí koní léčili invalidé a vojáci s ortopedickými obtížemi. Dále se hipoterapie začala využívat k léčbě mozkové obrny. Počátkem 60. let 19. století vznikají organizace v Evropě i v USA, které se zabývají hipoterapií. Jsou to například: Advisory Council of Riding for the Disabled ve Velké Británii, Kuratorium für Therapeutisches Reiten v Německu a North American Riding for Handicapped Association v USA, která se zabývá všemi typy léčebného ježdění. (Heine. 1997)

Postupem času se konalo mnoho kongresů týkajících se této problematiky. Roku 1985 se konal kongres v Miláně, na kterém byla založena historicky první mezinárodní organizace s názvem FRDI (The Federation of Riding for the Disabled). Také byla dohodnuta základní pravidla: *„všechny národní organizace budou podporovat rozmanité formy kontaktu s koněm za účelem zlepšení kvality života lidí s handicapem, všechny země souhlasí s definováním různých oblastí použití koně, všechny země souhlasí s vypracováním standardu pro trénink kvalifikovaných osob vhodných k různému použití koně“* (Kulichová. 1995)

V současné době existují různé typy hipoterapeutických organizací. Některé se zaměřují pouze na hipoterapii, což z mého pohledu není výhodné, protože koně se využívají jednostranně a to pro ně není dobré. Jiné organizace se věnují i parajezdectví, nebo fungují v rámci jezdeckého oddílu – tam se koně využívají v provozu jízdárny. Zdravé děti se na nich učí základy ježdění

a s pokročilými jezdci koně aktivně sportují v drezuře a parkuru. To je podstatné pro udržování a zlepšování tělesné kondice koně.

5. Historie hipoterapie v České republice

O léčebném působení koně na člověka svědčí i vyjádření prvního prezidenta Československé republiky Tomáše Garrigua Masaryka, který prohlásil, že jízda na koni je nejrychlejší tělocvik. V České republice se hipoterapie začala provádět od roku 1947, kdy byla potřeba léčit poruchy pohybu po infekční obrně. Významnou osobností české hipoterapie je profesor Lewit. Sám se velmi zasadil o založení prvního hiporehabilitačního střediska ve střední Evropě a tak byla založena hipoterapie v pražském Hucul Klubu na Zmrzlíku. Hipoterapie se dále šířila do rehabilitačních ústavů, center, léčeben a lázní. Například ústav rehabilitace v Chuchelné u Opavy, kde figurovala i dcera profesora Lewita, která tam dovezla dva koně plemene hucul právě z pražského Hucul Klubu. Hipoterapie se postupem času rozšířila i do léčeben – Luže-Košumberk, lázní – Karviná-Darkov. Metoda léčebného ježdění se začala využívat i v psychiatrické léčebně v Praze-Bohnicích. *„Rozvoji hiporehabilitace pomohla i odborná podpora osobností v oblasti rehabilitace, jako Doc. MUDr. František Véle, CSc., primář MUDr. Lubor Zahrádka, profesor Karel Lewit a Doc. PaedDr. Pavel Kolář.“* (Lantelme in *Časopis HIPOrehabilitace* 1/2009)

V 90. letech se v Československu začaly objevovat myšlenky na založení hiporehabilitačního sdružení. Roku 1991 byla založena Československá hiporehabilitační společnost a roku 1994 po rozdělení republik byla přejmenována na Českou hiporehabilitační společnost.

Velkou nevýhodou v začátcích české hiporehabilitace byl mýtus, že každý, kdo vlastní hodného koně, může provozovat hipoterapii. Tato myšlenka byla velmi špatná a pocházela spíše z neznalosti problematiky této léčebné metody.

Klient docházející na hipoterapii potřebuje hodného, ale především zdravého koně a proškolený personál, který mu poskytne vše potřebné. To v začátcích běžné nebylo.

V dnešní době ČHS zavedla systém licencí hiporehabilitačních koní, aby se tomuto problému předcházelo. Kůň licenci získá jen

splněním specializační zkoušky. ČHS má pod svou patronací mnoho prověřených akreditovaných středisek. Licence zatím není povinná, ČHS ji jen doporučuje. ČHS zároveň organizuje školení pro terapeuty.

6. Navazující sportovní disciplíny pro handicapované osoby (parajezdectví)

Mezi navazující sportovní disciplíny pro handicapované osoby patří paradrezura, paravoltiž, paravozatajství a parawestern. Já se zaměřím na paradrezuru a paravoltiž. Obě tyto sportovní disciplíny navazují na hipoterapii. Jsou určeny dětem a mladým lidem, kteří se chtějí poprat se svým postižením. Pravidla těchto disciplín vycházejí z pravidel jezdeckého sportu pro voltiž (gymnastika na koni) a drezuru, ale jsou přizpůsobená postižení dětí.

6. 1. Paradrezura

Paradrezura je sportovní disciplína, do které často přecházejí pacienti z hipoterapie. Je to pro ně další krok v osobním rozvoji, protože se učí, jak koně správně a samostatně ovládat. Závodníci jsou rozděleni na základě lékařského posudku do pěti kategorií podle typu postižení. Kategorie IA – sem patří velmi těžké fyzické, nebo smyslové postižení. Tato kategorie jezdí své úlohy pouze v kroku. Kategorie II – těžké postižení, jezdí v kroku i v klusu. Kategorie III – v této kategorii jsou osoby s lehčím postižením. Jejich úlohy jsou těžší a jezdí převážně v klusu. Kategorie IV jezdí lehčí úlohy ve všech chodech Do V. kategorie patří osoby se špatným zrakem, které rozeznávají světlo a stín. Tyto osoby jezdí ve všech chodech a zvládají i těžké drezurní cviky.

Předmětem posuzování je hlavně kůň. Rozhodčí sledují, jak pravidelné má chody a hodnotí celkový dojem z jeho předvedení a správné projetí předepsaných cviků v úloze. Jezdec je hodnocen minimálně, právě z důvodu používání speciálních pomůcek. Jak jsem psala výše, jedná se o fyzická a smyslová postižení. Pomůcky jezdců musí být zapsány v lékařském posudku. Místo nohou jsou používány drezurní biče, nebo pevné suché zipy. Když jezdcí chybí ruce, drží otěže v hácích či ve speciálních poutkách. Paradrezuru nemůžou jezdit lidé s mentálním postižením, protože by nezvládli převzít nad koně kontrolu a řídit ho sami. Kůň pro

paradrezuru musí mít stoprocentní charakter a splněný výkonnostní stupeň v takových drezurních úlohách, ve kterých bude s postiženým jezdcem závodit. Před závody i v tréninku koně obvykle jezdí pokročilý jezdec, nebo cvičitel. Jezdec paradrezury na koni nesedí déle, než 30 minut. (Zamrazilová. 2019)

„Paradrezura přináší postiženým osobám radost z pohybu, možnost ovládat velké zvíře, jakým kůň je, umožňuje jim navázání vztahu se zvířetem, porozumění si s ním, kontakt s dalšími lidmi a trenéry, tedy možnost pohybovat se ve sportovním a případně soutěžním prostředí. Kromě toho, že tito lidé po absolvování tréninku pocítují zlepšení svého zdravotního stavu, kůň jim také může pomoci v tom, co by sami těžko zvládli, a to je rychlé a snadné přemísťování se. Mají proto rádi i obyčejné vyjížďky do přírody. Kůň tak vlastně může částečně nahradit nevidomému oči, nechodícímu nohy atd.“ (Bělinová. 2011)

6.2. Paravoltiž

„Paravoltiž je jednou z rehabilitačních metod vycházejících z léčebně pedagogicko-psychologického ježdění a zároveň jednou z disciplín sportovního ježdění zdravotně handicapovaných. V základech shodná s voltiží, což je sportovní disciplína nazývaná gymnastika na koni, je však přizpůsobená jedinci s postižením.“ (Sklenaříková. 2008)

Děti cvičí gymnastiku na hřbetě koně jdoucího v kroku, kterého vede lonžér. Cvičícího paravoltižera může z bezpečnostních důvodů doprovázet asistent. O jednoho koně se dělí skupina více dětí. Děti trénují společně, ale závodí ve svých kategoriích jako jednotlivci, dvojice a skupiny. V rámci tréninků na děti dohlíží jak cvičitel voltiže (gymnastika na koni), tak fyzioterapeut a několik asistentů. Do kategorií jsou rozděleni podle svého handicapu. Kategorie jsou následující: ZO – zdravotní oslabení, LPP – lehké postižení psychické, LPT – lehké postižení tělesné, MP1 a 2 – lehčí a těžší mentální postižení, TP1 a 2 – lehčí a těžší tělesné postižení. V soutěžích paravoltiže se nehodnotí kůň a jeho chody, ale pouze cvičenci. Rozhodčí udělují známku za obtížnost, technické provedení a celkový dojem.

Paravoltižní kůň by měl být především hodný, klidného charakteru a zdravý, aby zvládal vyvažovat handicapované cvičence, kteří svou váhu plně neovládají. Kůň musí být starší pěti let a mít

splněnou lonžovací zkoušku. To je předem daná sestava cviků, které s koněm předvádí jeho lonžér před rozhodčími. Tyto cviky prověří koně v poslušnosti na lonži a po složení zkoušky se na koni může začít závodit. Pro paravoltižního koně je také důležitá práce pod sedlem na jízdárně a v terénu, aby kompenzoval velké zatížení, které během paravoltiže má a udržel svalovou hmotu. (Hořická. 2019)

7. Aktivity s využitím koní

V tomto případě se jedná o pedagogicko – psychologické ježdění. Cílem není za pomoci koně dosahovat sportovních úspěchů, ale díky koni překonat určitou bariéru v chování a posunout se dál. Na aktivity s využitím koní dochází často pacienti s psychologickými poruchami chování, jako je například mentální anorexie, bulimie, různé závislosti, nebo děti s poruchami osobnosti. Dále také pacienti trpící neurologickými problémy a lehkou mentální retardací.

Pacienti se o koně starají pod dozorem zkušených lektorů, kteří své koně dobře znají a zároveň mají psychologické, nebo pedagogické vzdělání. Lekce můžou trvat až dvě hodiny a probíhají buď skupinově, nebo individuálně. Individuální lekce bývají kratší. (<http://hiporehabilitace-cr.com/aktivity-s-vyuzitim-koni/> [cit. 2. 4. 2019])

U koně platí to samé jako v případě hipoterapie. Je to velké zvíře, které u dětí i dospělých vzbuzuje respekt. Zároveň je ale krásný a ve většině případů vzbuzuje v lidech pozitivní emoce. Lekce začínají přípravou koně. Pacienti ho sami čistí, češou a mohou si navzájem pomáhat a radit si. Také je možné ve skupině hrát hry, které nutí jedince srůznými problémy ke vzájemné spolupráci. To pomáhá jedincům s problémy komunikace, či socializace. Skrze koně si pacienti nacházejí snadněji cestu i k vedoucímu terapeutovi. Lekce pak pokračují různými hrami s koněm ze země, pacient si díky koni osvojuje sociální role. Pak se přechází k ježdění. Pacient a kůň se stávají partnery, kteří spolu musí umět vycházet a komunikovat, tak aby dosáhli společného cíle, respektive cíle lekce, který stanovuje lektor. Kůň je pro pacienty velkou motivací a touha ovládat koně, aby šel tam, kam pacient chce, je motorem pro zlepšení vztahů i komunikace. (Vlachová, 1996 in Vávrová, Podrápská, Vlachová 1996)

8. Výběr správného koně pro hipoterapii

Výběr správného koně pro hipoterapii je velmi důležitý. Podstatná je mechanika jeho pohybu. Podle ní se pohyb koně dělí na stimulační a relaxační. Stimulační pohyb koně zajišťuje práce hřbetu a velká prostornost chodu koně v kroku. Tito koně dokážou správně aktivovat svalový tonus klientů. Relaxační pohyb koně je volnější, bez výrazné akce zad. Například dítě, které trpí spasticitou a má omezenou hybnost stehenních svalů (adduktorů), nemůžeme posadit na širokého koně. Svaly v nohou by se neuvolnily a terapie by nebyla účinná. Naopak na koni s úzkým hřbetem se svaly řádně uvolní od křečí a chůzi „převezme kůň“. Jiné dítě, trpící skoliózou páteře nebo displazií kyčle je vhodné posazovat na širokého koně. Jeho prostorná záda napomáhají rovnání kyčlí do správné pozice a rovným rozložitým krokem koně se postupně rovná také páteř dítěte. Také záleží na tom, za jakých vnějších podmínek terapie probíhají (povrch jízdárny, chůze v terénu, venkovní teplota).

Dříve, než začneme koně vybírat, musíme mít jasnou představu, jakého koně chceme. Jiného koně potřebují dospělí lidé a jiného děti. Koně se liší nejen velikostí a stavbou těla, ale i temperamentem a povahou.

Nedá se obecně říci, jaké plemeno koně je na hipoterapii nejvhodnější. Nejčastěji využívaní jsou koně v užitkovém typu – teplokrevný, chladnokrevný kůň a pony. Není ale výjimkou, že se hipoterapie zdárně praktikuje i na hřbetě anglického plnokrevníka. Rozhodujícími faktory jsou povaha koně a mechanika pohybu koně. Pro účely hiporehabilitace jsou nejlepší neurotypy sangvinik a flegmatik. Sangvinik je společensky otevřený kůň, který přátelsky přijímá jak lidi, tak také ostatní koně. Je milý, kontaktní a velmi dobře se s ním spolupracuje. Flegmatik je klidný kůň, který o okolí nejeví takový zájem. Je velmi spolehlivý a rozvážný. O takovém koni můžeme říct, že si nechá vše líbit a v každé situaci zachová klid.

Koně se liší nejen povahou a charakterem, ale také velikostí a stavbou těla. U koně se posuzují jeho tělesné proporce, zdravotní stav a vztah koně k lidem.

Kůň by měl mít dobrou mechanikou pohybu a být povahově vyrovnaný, vady na kráse nevadí.

Kůň na hipoterapii musí snášet doteky po celém těle a musí mít klidnou reakci na zvukové projevy a další rušivé elementy. Zdravotní stav koně musí být výborný. Kůň nesmí mít problémy s pohybovým aparátem a musí mít zdravá záda. To je nezbytné pro bezchybnou mechaniku pohybu. Hřbet koně by měl být přirozeně pružný tak, aby příznivě ovlivňoval klienty.

Vztah koně k lidem se ověřuje jednoduše, už při vstupu ke koni do boxu si o něm uděláme představu podle toho, jak se zachová. Vyžadujeme, aby kůň byl milý a kontaktní. Existují i případy koní, kteří jsou na hipoterapii vhodní a používaní, ale v boxu k sobě pustí jen některé osoby. Takové případy nastávají, když kůň dříve poznal špatné zacházení ze strany lidí. Kůň už vždy bude k lidem obezřetný, ale dá se s ním dobře pracovat mimo box. S takovým koněm mohou pracovat jen zkušení vodiči hipoterapie, kteří si s koněm rozumí. (Hermannová. 2014)

8. 1. Koně zařazení do hipoterapie

Z výzkumu bakalářské práce Šimonové (2018) vyplývá, že do hipoterapie jsou nejčastěji zařazováni koně nad 12 let věku, ačkoliv výkonnost a kondice koně je přitom na vrcholu od 7 do 15 let. Jako vysvětlení je uváděno, že koně přicházejí do hipoterapeutického výcviku starší, často po sportovní kariéře, nebo jako hobby koně, kteří prokázali svou výbornou povahu. Nejvyužívanějšími plemeny jsou koně bez plemenné příslušnosti a čeští teplokrevníci. To je zřejmě z důvodu dobré dostupnosti těchto koní a nevelkých nákladů na jejich pořízení. Také jsou častěji pro účely terapií s koňmi zařazovány klisny, pak valaši a ve výcviku je i několik hřebců, které samozřejmě čeká kastrace.

9. Výcvik koně pro účely hipoterapie

Výcvik koně musí být prováděn podle jeho budoucí specializace. Pro každý obor hiporehabilitace musí být kůň speciálně cvičen a připravován. Když chystáme výcvikový plán koně, musíme mít v hlavě pomyslnou stupnici, podle které budeme s koněm pracovat. *„Do výcviku zařazujeme jedince bez vrozených a získaných vad chování a posilujeme vlastnosti potřebné pro léčebné a pedagogické využití. Kůň a pacient jsou úzce zpětnovazebně propojeni. Pacient určuje svými potřebami směr výcviku a zpětně motorickými a emocionálními reakcemi ukáže správnost či nesprávnost přípravy koně. Jediný věrohodný „test“*

vhodnosti koně na terapii je jeho reakce na pacienty a reakce pacientů na koně.“(Hermanová a Špatný (2014) in Hermannová a kol. (2014))

Kůň pro účely hipoterapie by měl být trénován na základě metod přirozené komunikace, ta by u koně měla rozvinout vlastnosti, jakými jsou pozornost, důvěra a respekt vůči člověku. S koněm vždy pracujeme tak, abychom nepřekročili jeho výkonnostní limity a od výcviku ho neodradili. Výcvik musí být smysluplný. Stupnici, podle které s koněm pracujeme, rozdělíme na úseky. Tyto úseky se snažíme dodržovat tak, aby se výkonnost koně posouvala. Pokud však kůň daný úsek nezvládne, je nutné vrátit se o krok zpět. Není to chyba, někteří koně potřebují ke zvládnutí daného úkolu více času.

Kůň připravovaný na hipoterapii samozřejmě nemůže dělat jen práci ze země nebo vozit klienty. V rámci zachování dobrého fyzického i psychického stavu koně je dobré, aby kůň chodil na vyjížďky a pracoval na jízdárně. Tímto způsobem získává lepší kondici a svalovou hmotu. Hiporehabilitační kůň by měl také trávit alespoň dvě hodiny denně ve výběhu s ostatními koňmi kvůli socializaci ve stádě.

Dle řádu na ochranu zvířat se v hiporehabilitaci nesmí využívat hřebci a koně mladší pěti let. Mladí koně se mohou jen připravovat na své budoucí využití - učí se spořádaně chodit na ruce a pracovat na lonži. Pro mladé koně je také důležitá práce ze sedla. Tu s nimi mohou provádět jen zkušení jezdci, kteří si s mladými koňmi umí poradit. Práce musí probíhat pod dohledem cvičitelů nebo trenérů jezdeckví. Mladému koni se musí vytyčit jasné hranice, za které si nesmí dovolit zajít. Výcvik koně udává několik faktorů, které musíme zohledňovat – věk koně, aktuální stupeň výcviku, na kterém se kůň nachází, minulost koně, pokud ji známe a temperament, povaha koně.

Se starším koněm, který už má dosaženou základní výkonnost v jezdeckví, se pracuje jinak. Takový kůň se potřebuje naučit hlavně dovednosti potřebné k hipoterapii, jakými jsou přirozená komunikace, práce na dvou lonžích, zachování klidu za každé situace. Podrobnější popis výcviku jednotlivých cviků a dovedností koně naleznete v praktické části mé práce.

Koně si na práci při hipoterapii musí zvykat pomalu a tak, aby je to po celou dobu výcviku bavilo. Při práci s mladým koněm

můžeme využít koně staršího, zkušeného a pracovat s nimi ve dvojici. „*Postupné zapojování koně do práce by nemělo probíhat dříve jak po 3 měsících intenzivního výcviku – a to v případě, že připravujeme koně, který již má za sebou základní výcvik (odpovídající možnostem koně). Příprava mladého koně trvá samozřejmě déle – v tomto případě záleží také na zkušenostech a odhadu toho, kdo koně připravuje.*“ (<http://kone-hiporehabilitace.com/hiporehabilitacni-kun/> [cit. 10. 8. 2015])

9. 1. Průběh jednotky hipoterapie

Koně ve stáji připravíme - vyčistíme ho a postrojíme. Na jízdárně mu můžeme ze země protáhnout přední i zadní nohy a krk. Pro lepší uvolnění je dobré vzít koně rozhýbat pod sedlo, nebo alespoň na lonž, aby se protáhl. Účelem rozhýbání je uvolnění koně. Ten pak lépe přijímá klienta na svém hřbetě a navíc ho zahřívá teplem svého těla. Koně nesmíme unavit, proto by toto počáteční cvičení mělo zabrat maximálně půl hodiny.

Hipoterapeutická jednotka, jejíž délka je 20 minut, musí být pro klienty příjemná a přínosná. Klienti obvykle nasedají na koně z rampy za pomoci asistenta. Kůň musí u rampy vydržet v klidu stát. Podle počasí se chodí buď ven (do terénu), nebo vodíme koně s klienty v kryté hale, nebo na otevřené jízdárně. Během vodění měníme směr chůze a můžeme s koněm provádět i různé jízdářské cviky. Optimální zatížení koně jsou tři jednotky denně. Někdy kůň může při hipoterapii odchodit i tři hodiny, ale musí se důsledně dbát na dodržování krátkých pauz. Tento režim je ideální, když se kůň hipoterapii nevěnuje každý den. Má možnost tuto větší zátěž kompenzovat s jinými aktivitami. (Kulichová, 1995)

9. 2. Výživa a péče o hiporehabilitačního koně

Aby kůň dobře fungoval a zvládal všechny naše požadavky během přípravy a výcviku, je nutné o něj pečovat a dobře ho krmit.

O koně je potřeba se starat denně. Včetně krmení je třeba koně čistit a kontrolovat jeho zdravotní stav. Koni čistíme srst a kopyta před hipoterapií i po ní. Během čištění kontrolujeme, zda kůň nemá na těle otevřené rány, či boule. Úraz si kůň může přivodit ve výběhu díky hře, nebo při vyjasňování vztahů s ostatními koňmi. Základní péče o koně znamená také každodenní místování boxů, aby koně stáli na čisté slámě.

Krmení pro koně dělíme na objemové, jadrné a doplňkové. Mezi objemové krmení patří čerstvá tráva a seno, které může být luční, nebo vojtěškové. Jadrné krmivo, to je například oves, nebo ječmen. Oves přináší koni hodně energie, a pokud se kůň věnuje pouze hipoterapii, měli bychom se tohoto krmení vyvarovat. Do doplňkových krmiv řadíme granule, existuje mnoho druhů – ovesné, bezovesné, vojtěškové, bylinkové, pro koně v zátěži, pro rekreační koně a další. Pro starší koně je doporučeno müsli, které jim poskytne důležité živiny. Dále také koním přidáváme solné lizy a minerální doplňky.

Krmení koní je individuální – každý kůň má svou krmnou dávku. Ta se vypočítává podle aktuální zátěže, stáří, plemenné příslušnosti koně a podle zdravotního stavu a ročního období. Kůň by měl mít své denní krmení rozdělené do tří dávek, které dostává ráno, v poledne a večer. (Schmidt. 2013)

Z vlastní zkušenosti bych navrhovala krmnou dávku pro pouze hipoterapeutického koně v podobě bezovesných, ale výživově hodnotných granulí. Koni, který navíc pracuje v oddílovém provozu, bych se nebála oves dát, protože energii z něj spotřebuje při jezdeckých lekcích se zdravými dětmi.

9. 3. Metodika výcviku koně

S koněm je dobré pracovat pravidelně, ideálně alespoň dvakrát týdně. Jedna výcviková lekce by měla trvat okolo jedné hodiny.

V začátcích práce je potřeba navázat s koněm přátelský vztah, aby byl ochotný ke spolupráci, to se koně učí pomocí metod přirozené komunikace = hry, které nám pomáhají budovat vzájemnou důvěru a respekt. Koně se také musí naučit správnému provádění na ruce. Vodění koně je velmi důležité, kůň musí být na ruce klidný a poslušný, aby neohrozil bezpečí rehabilitovaného klienta, ani nikoho z týmu fyzioterapeutů. *“Spolehlivost a snadná voditelnost zvířete jsou pro fyzioterapii důležitější, než jeho jezditelnost“*. (Hermannová, Špatný in Hermannová 2014) Dále koně také učíme přistupovat k rampě – kůň u ní musí zůstat vzorně stát po celou dobu, než dojde k nasednutí klienta. Postupně se koně učí i práci na dvou lonžích, kterou v hipoterapii také uplatníme.

Nesmíme podcenit ani trénink rušivých elementů a překážek na cestě. Návčik, aby kůň zůstal v klidu za všech okolností, může trvat delší dobu. Také je důležité s koněm již naučené cviky

opakovat. Když kůň většinu těchto věcí už zvládá, pomalu ho začínáme zapojovat do hipoterapie. Z počátku necháváme koně odchodit maximálně jednu jednotku. Pro koně je to velmi náročné, protože musí dítě vyvažovat a přizpůsobit svou chůzi specifickým postiženým dítětem. Postupně koni přidáváme zátěž pod postiženými dětmi. Časem se z koně stane plnohodnotný člen hipoterapeutického týmu.

„Pracovní režim koně se neřídí dodržováním vžitých výcvikových šablon, ale vytváří se na podkladě vstupních informací, které jsou proměnlivé. Intenzitu a způsob výcviku ovlivňuje plemenná příslušnost, věk, konstituční odolnost a typ vyšší nervové činnosti koně. Rozmanitost konkrétních výcvikových postupů omezují, nebo rozšiřují podmínky prostředí – roční období, terén v okolí, jízdárna, hala. Důležitou zásadou je individuální přístup respektující aktuální stav CNS koně a dávkování zátěže podle očekávané terapeutické aktivity (doba a náročnost). Práce s koně probíhá beze spěchu a vždy na bázi důvěry. Kůň se stává členem léčebného týmu a terapeutické aktivity musí přijímat bez fyzické a psychické tenze. Ošetřovatelé, jezdci a terapeuté nesmí zvíře svým jednáním neurotizovat, styl zacházení s koněm se musí sjednotit.“ (Hermannová, Špatný in Hermannová 2014)

V době výcviku pro účely hipoterapie musí být budována také fyzická kondice koně. Kůň by měl pracovat pod sedlem na jízdárně – drezurní i skokové tréninky a v terénu, aby posílil a udržel především záďové svalstvo a trénoval pravidelnost chodů.

Seznam pomůcek

- Na koně: uzdečka, ohlávka, vazák, dvě lonže, dečka, madélka, čištění, tušírka (delší jezdecký bič), lonžovací bič, sedlo
- K výcviku: pamlsky, míč, gymball, igelitový pytel, plastová lahev, deka
- Pomocníci: členové oddílu

9. 4. Tréninkový deník koně Fernando Pajkos (leden – květen) 2015

Cvičení a postupy uvedené v tréninkovém deníku jsou vysvětleny níže. V ostatní dny v týdnu je kůň normálně zapojen do výcviku jezdců, jak v parkuru, tak v drezuře, tak ve voltiži v našem oddíle. Jedná se o mé vlastní výsledky.

Leden

6. 1. (středa) – Pajkose jsem pouze prováděla na ruce, aby si na mě začal zvykat.
11. 1. (neděle) – Znovu pouze provádění na ruce v kroku, občasné zastavení nebo naklusání. Ovladatelnost koně ze země – ustupování na tlak, couvání, zvedání nohou. Koně chválím za správně provedené úkony.
14. 1. (středa) – Výcvik zkrácen na půl hodiny z časových důvodů. Opakování úkonů z neděle 11. 1. Reakce koně byly správné a rychlé.
18. 1. (neděle) – V hale jsem si postavila kruhovou jízdárnu z bariér na základy přirozené komunikace. Pajkos cvičení pochopil rychle a tak jsem mohla pokročit dál. Ukázala jsem mu dečku a madélka, která se na hipoterapii používají. Kůň hned zjistil, že se jedná o věci podobné jezdeckému sedlu a v klidu si je nechal nasadit na záda. Potom s nimi chodil úplně bez problému.
21. 1. (středa) – Pajkosovi jsem ve stáji po vyčištění nasadila dečku a madélka a prováděla jsem ho. Na ruce jsme zastavovali, couvali a naklusávali. Poté jsem koně seznámila s rampou na nasedání klientů. Pajkos se zprvu rampy bál a nechtěl se k ní přiblížit, ale pomocí pamlsků jsem ho k rampě dostala. Kůň u rampy ještě nevydržel stát a tak jsme jen procházeli kolem na obě ruce a občas zastavili. Po správném zastavení jsem ho odměnila.
25. 1. (neděle) – Trénink jsem zaměřila na správné přistoupení koně k rampě. Na zem, souběžně s rampou jsem položila kavaletu do vzdálenosti cca 1 metr. Tím se koni vymezuje prostor pro přístup k rampě - kůň vchází do „ohrazeného“ prostoru. Ze začátku se Pajkos snažil rampě vyhnout a překračoval kavaletu do strany, ale po několika pokusech už k rampě přistoupil a s odměnami zůstal stát.
28. 1. (středa) – Během výcvikové hodiny jsme se věnovali jak práci ze země – ustupování na tlak, couvání, otáčení kolem předku, tak jsme znovu trénovali přistoupení k rampě. Pajkos tuto práci zvládl bez problému.

Únor

1. 2. (neděle) – Trénink s pomocníkem. Pajkose jsem postrojila,

krátce vodila a trénovali jsme přístup a stání u rampy. Pajkos k rampě bez problému přistupuje a stojí. Pomocník chodil a běhal po nájezdové plošině rampy, dupal po schodech. Koně jsem lehce přidržovala a mluvila na něj, nejevil známky neklidu.

4. 2. (středa) – Na začátku hodiny jsme zopakovali stání u rampy a poté jsem Pajkose vzala na lonž, kvůli změně práce. Na lonži už kůň chodit uměl, takže s tím neměl žádné problémy.
8. 2. (neděle) – Práce na dvou lonžích. Pajkose jsem postrojila a po provedení jsem ho vzala na lonž. Po chvílce jsem mu přidala i druhou lonž, která je vedena přes záď. To Pajkos neznal, před druhou lonží se snažil utéct. Proto jsem tuto práci přerušila a koně uklidnila. Tento krok jsem se rozhodla přeskočit. Potom jsem s pomocníkem, který koně vodil u hlavy, trénovala vedení koně na dvou lonžích zezadu. Kůň přivykl doteku lonží z obou stran.
11. 2. (středa) – Výcvik jsem zkrátila na cca 40 minut, abych koně neodradila od cvičení. Opakovali jsme chůzi na dvou lonžích. Koně jsem rovnou po počátečním provedení dala na dvě lonže a chodila jsem za ním. Pomocník mi už Pajkose pomohl jen rozejít do kroku. Na dvou lonžích jsme chodili po jízdárně a dělali jsme různé kruhy a změny směrů.
15. 2. (neděle) – Pajkos dostal volno, byl ve výběhu s ostatními koňmi.
18. 2. (středa) – Trénink s dětmi. Pajkose jsem vzala na chvílku na dvě lonže. Byl hodný a spolupracoval. Potom jsem ho vodila na ruce a nacvičovala vození klientů. Na koni jezdily jen zdravé děti, které ovládají svůj pohyb a koně neruší.
22. 2. (neděle) – Další trénink s dětmi. Na postrojeném Pajkosovi jsem vozila děti, které ho podle mých instrukcí různě hladily po krku i zádi. Také na něm zkoušely jednoduché cviky.
25. 2. (středa) – Výcvik jsem zkrátila na půl hodiny, jen aby si kůň zopakoval a zafixoval chůzi na dvou lonžích.

Březen

1. 3. (neděle) – Pajkos dostal volno, výběh.
4. 3. (středa) – První půlhodinu jsem na Pajkosovi vozila děti a poté jsem začala testovat jeho odolnost vůči rušivým vlivům. Použila jsem šustivý igelitový pytel a fleecovou deku.

Kůň si na igelitový pytel zvykal pomalu, vadilo mu šustění pytle – ustupoval, bál se přiblížit. S dekou překvapivě neměl problém, nechal si ji přehodit přes záda i přes hlavu.

8. 3. (neděle) – Pokračovali jsme překážkovou dráhou – přechod přes molitan, stání mezi bariérami, obcházení předmětů. Pajkosovi se nelíbil jen molitan, neznal ho a chtěl se mu vyhýbat a po chvíli začal přes molitan skákat. Nakonec se nechal pomoci pamlsků přemluvit, aby molitan pouze překročil. Stále si zvyká na igelitový pytel.

11. 3. (středa) – Opakování. Stání u rampy bez problému. Na překážkové dráze trvá nedůvěra k igelitu a molitanu na zemi.

15. 3. (neděle) – Pajkos dostal volno.

18. 3. (středa) – Pajkose jsem vzala na krátkou procházku spolu se dvěma psy na vodítku a poté jsme opakovali procházení překážkovou dráhou. Psi na vodítku mu nevadili. Přechod přes molitan zvládl, reakce na igelit je lepší – přiblíží se k němu, očuchává ho.

22. 3. (neděle) – Výcvik jen půl hodiny – procvičování rušivých elementů – deka, igelit.

25. 3. (středa) – Vození zdravých dětí kůň zvládá v klidu, i když na něm děti cvičí. Vodění koně na ruce na jízdárně spolu s volně běžajícími psy. Kůň jeví známky neklidu.

29. 3. (neděle) – Pajkos dostal volno.

Duben

1. 4. (středa) – Opakovací trénink - přistupování k rampě z obou stran s pohybujícím se pomocníkem na rampě, procvičování rušivých elementů – reakce na přecházení molitanu a pohyb deky a igelitu jsou klidné. Nově jsem zařadila mezi rušivé elementy velký míč, který ležel v prostoru haly, kůň si ho prohlížel, frkal. Po krátké době chodil v klidu okolo něj.

5. 4. (neděle) – Trénink přistupování a stání u rampy. Rozvoj práce s míčem (zvedání míče, pomocník chodí podle koně, míčem si pohazuje).

8. 4. (středa) – Práce na dvou lonžích – vedení koně zezadu, už bez pomocníka, potom procházka a pasení.

12. 4. (neděle) – Nácvik na vození klientů za pomoci zdravých dětí. Procházení překážkové dráhy (kavalety – bludiště, ulička, slalom).
15. 4. (středa) – Rušivé elementy – nácvik práce s míčem. Děti si za přítomnosti koně na jízdárně házely míčem. Nejprve vedle jízdárny, potom přímo na jízdárně. Pajkos se choval klidně. Proto jsem přistoupila k dalšímu kroku, kdy si dítě na jeho hřbetě předává míč s pomocníkem z ruky do ruky.
19. 4. (neděle) – Pajkos dostal volno.
22. 4. (středa) – Provádění, Pajkos odchodil první jednotku hipoterapie s jedním dětským klientem. Terapie proběhla bez problému.
26. 4. (neděle) – Pajkos znovu v klidu odchodil jednu jednotku hipoterapie. Potom jsme znovu procvičovali hry s míčem.
29. 4. (středa) – Pajkos odchodil dvě jednotky hipoterapie, tentokrát s jiným vodičem. Opět bez problému.

Květen

Od 3. 5. Pajkos chodí ve středu a v neděli na tři jednotky hipoterapie. Výcvik koně probíhá stále, kůň neustále musí zdokonalovat naučené cviky.

S Pajkosem jsem se snažila pracovat tak, jak je tomu běžné i u ostatních koní připravovaných na hipoterapii. Postup práce se lišil pouze v individuálních problémech koně, které jsme nakonec dokázali překonat.

9. 5. Praktický nácvik cviků

9. 5. 1. Vodění koně

Kůň, ať už jakýkoliv, musí být ovladatelný na ruce při vedení ze země, a to ve dvou ze základních chodů – v kroku a klusu. Je to pro koně základní dovednost, učí se jí už od hříběcího věku. Toto už Pajkos uměl.

Ke koni přistupujeme vždy z levé strany, mezi jezdci a lidmi pohybujícími se u koní je to nepsané pravidlo. Traduje se, že to pochází už od rytířů a vojáků, kteří na své levé straně nosili připoutaný meč a šavle, a proto na koně nasedali pouze z leva. Jedná se ale o neověřené tvrzení. Během hipoterapie je kůň vždy veden na uzdečce a otěžích, které držíme pravou rukou blíže koňské huby, ale nikoliv však přímo u huby, vhodná vzdálenost je

asi 20 cm od udidla. Levou rukou přidržujeme konec otěží. Vodič jde vedle levé plece koně, který aktivně kráčí dopředu. Kůň nesmí vodiče vláčet za sebou, ani se táhnout za ním. Člověk je ten, kdo určuje směr, kterým se půjde a rychlost chůze.

a) Vodění koně



Autor: Kristýna Effenbergerová

9. 5. 2. Přirozená komunikace

Jedná se o metodu práce s koněm ze země. Jednotlivé situace se řeší přirozeným způsobem pro zvíře, podobně, jak by to bylo v přírodě ve stádě. Tato technika začala být populární v 80. letech.

Jejími průkopníky jsou pánové Monty Roberts a Pat Parelli. Kůň by se při ní měl podvolit nadřizenému člověku, jakožto „vůdci“ stáda. V případě, že je kůň dominantní, to může zabrat i několik měsíců. Pajkos je naštěstí spíše submisivní a s člověkem pracuje velmi ochotně.

Tato metoda se nejlépe provádí v uzavřeném prostoru, tzv. kruhové jízdárně a slouží k utváření dobrého vztahu mezi člověkem a koněm.

Ze začátku koně vodíme po obvodu jízdárny a vždy po několika krocích zastavíme. Zvíře by mělo zastavit s námi. Za každé správně provedené zastavení musí dostat odměnu. Výcvik koně funguje na podobných principech jako výcvik psa. Za každou správnou věc (cvik, žádoucí chování) musí být včas odměněn, aby věděl, že danou věc udělal správně a naopak, když odmítá poslušnost, musí být včas a přiměřeně potrestán. V dalším kroku

koně odepneme z vodítka a vyženeme ho působením našeho těla na kruh, tak, aby okolo nás chodil a mohl běhat okolo nás. Působením řeči našeho těla koně v kruhovce otáčíme. Kůň se nám postupně podvoluje a je ochotný spolupracovat. To poznáme podle skloněné hlavy dolů, frkání a olizování si huby. Toto všechno jsou signály, které nám kůň dává na znamení spolupráce a podřízenosti. Jakmile je zpozorujeme, ke koni se otočíme zády. Správně reagující kůň, napojený na člověka, hned přijde ke svému pánovi. V podstatě by za námi měl chodit jako pejsek, stát v klidu na místě a nechat se drbat a hladit. Důležité je práci nevzdat, když se napoprvé napojení nepovede. Nesmíme nic podcenit a pokračovat v opakování jednotlivých kroků stále dokola.

9. 5. 3. Přivykání na dečku a madélka

Dečka a madélka jsou pro hipoterapii nezbytná. Díky nim klient sedí na koňském hřbetě tak, jak má. Pomocí madélek se přidržuje a tenká dečka zaručuje úzký kontakt se hřbetem koně.

Pro jezdeckého koně jsou tyto věci neznámé. Koně zprvu necháme, aby si věci mohl očíkat a prohlédnout, musí vědět, že mu nehrozí žádné nebezpečí. Když snese jejich přítomnost vedle sebe, tak ho zkusíme dečkou hladit a postupně mu ji připevníme na záda. Poté ho ještě chvíli vodíme. Když nenastanou žádné další komplikace, můžeme koně považovat za přivyklého. Pokud se nám ho ale nepodaří přesvědčit, musíme se vrátit k počátečním krokům výcviku. Pajkos s tímto cvičením neměl žádné problémy.

b) Dečka a madélka



Pajkos s dečkou a madélkami.



Dečka a madélka na hipoterapii.

Autor: Nora Klapalová

9. 5. 4. Přístupování k rampě

Pomocí rampy nasedají klienti na koně před každou jednotkou. Jedná se o nejpohodlnější a nejšetrnější způsob nasedání, jak pro klienta, tak pro koně. Koni se díky tomuto způsobu nasedání šetří záda a pro klienta je rampa nezbytná. Přistoupit k rampě se kůň musí naučit z obou stran, to znamená z levé i z pravé strany.

Nejdříve začínáme jen voděním koně okolo rampy, vždy ho náležitě odměníme, když v klidu projde. Potom ho učíme u rampy zastavovat. Vždy s pochvalou, odměnou za správné provedení.

Pro lepší navedení koně k rampě je možné si před ní umístit na zem bariéru (dřevěnou kavaletu) rovnoběžně se směrem chůze koně. Toto cvičení je důležité několikrát opakovat, klidně celou výcvikovou hodinu. Po čase můžeme přidat pomocníka, chodícího po rampě. Kůň musí toto cvičení zvládnout bez problémů. Je potřeba, aby vydržel a nehnutě stál u rampy i sám, aniž by ho člověk musel držet.

c) Přístupování koně k rampě



Na této fotce už na první pohled vidíme, že koni se k rampě nechce. Snaží se jí vyhnout obejitím bariérou ležící na zemi.

Koně ihned zastavíme, vrátíme ho zpět a nácvik zkusíme znovu.



Napodruhé už to jde o poznání lépe.

Kůň stále vymýšlí, jak se rampě vyhnout.



Při třetím pokusu už je vše, jak má být. Kůň bez problému došel k rampě. U místa na nasedání koně zastavíme a odměníme.

Kůň stojí v klidu u rampy, pouze vnímá své okolí – rampa je pro něj novou situací.

Autor: Kristýna Effenbergerová

9. 5. 5. Práce na dvou lonžích

Tento způsob vedení koně je velmi specifický. Koně vedeme na dvou lonžích zezadu, každá lonž je zapnuta v jednom kroužku udidla a dále se provléká madélky, nebo lonžovacím obřišníkem. Každá lonž tedy vede po jednom boku koně a končí v ruce člověka, který při vedení koně kráčí za jeho zádí.

S nácvikem chůze na dvou lonžích začínáme lonžováním koně. Při lonžování kůň okolo lonžéra chodí na dlouhé lonži (popruhu). Kůň je ovládán hlasem lonžéra, pobídkami lonží a dlouhým lonžovacím bičem. Většina koní se lonžování učí od mládí, ani Pajkos s tím neměl žádné problémy. Chodit na lonži už byl naučený od předchozího majitele.

Když kůň umí chodit na lonži, můžeme přejít k dalšímu kroku – přidání druhé lonže. Tu zapneme do vnějšího kroužku udidla, provlečeme ji kroužkem na madélkách a napneme ji koni okolo zádě. Chvilku s koněm takto chodíme, aby si kůň zvykl na dotek lonže na bocích a zádí a pochopil, že mu nehrozí žádné

nebezpečí. S tímto krokem výcviku měl Pajkos problémy. Stále chtěl před druhou lonží utéct a nedařilo se mi ho přesvědčit. Přišla jsem na to, že bude lepší tento krok přeskočit a vrhnout se rovnou na poslední fázi tohoto nácviku. Na tuto fázi k sobě potřebujeme ještě jednoho pomocníka, který má za úkol vést koně u hlavy a chodit vedle něj.

Kůň už má obě lonže připevněné na svém místě a já jako jeho cvičitel ho držím zezadu. Pomocí bičíku, který mám v ruce, zkusíme koně rozejít.

Lehce ho bičíkem poplácáme po zádi a přidáme slovní povel, který si kůň následně bude spojovat s pobídkou do kroku. Kdyby se kůň odmítal rozejít, musíme působení bičíku i hlasu zvýšit. Pajkos tento krok zvládl skvěle, chůzi na dvou lonžích pochopil hned. Jako povel pro vykročení jsem zvolila „Pájo, jdeme“. Pomocník ze začátku stále chodí vedle hlavy koně a pomáhá koni správně plnit mé požadavky. Když chceme koně zastavit, použijeme povel „stůj“ a lehce zatáhneme za obě lonže. Pokud kůň na působení tohoto tlaku nereaguje a nezastaví, musí zakročit pomocník a ihned koně zastavit. Jakmile kůň zastaví, měl by být odměněn. Takto pokračujeme stále dokola, dokud to kůň není schopen zvládnout bez působení pomocníka. Pajkosovi stačilo s pomocníkem jen jedno kolečko a poté už reagoval jen na můj hlas. Tady na tomto příkladu je vidět, že i bázlivého koně, který většinu problémů řeší útekem, můžeme klidným přístupem přesvědčit, že se nic neděje. Celá situace vyžaduje velmi citlivý přístup ke koni a jeho potřebám.

U tohoto cviku přeskočení prostředního kroku nevádí, vždy je na prvním místě vyhovět koni. Jen si do budoucna musíme pamatovat, co koni nevyhovuje. Pak je třeba tyto nedostatky zkoušet odstranit po malých krocích a vrátit se k postupnému navykání na dotek lonže.

d) Práce na dvou lonžích



S prací na dvou lonžích začínáme lonžováním.



Druhou lonž provlékáme očkem v madělkách.



Druhá lonž vede koni přes záda a končí v mé pravé ruce.



Ze začátku nácviku vodění koně na dvou lonžích je vždy u hlavy koně pomocník, který koně vede.



Pomoc s výcvikem od konzultantky, vysvětlování dalšího postupu.



Učíme koně reagovat na působení dvou lonží.



Kůň plně ovládá chůzi na dvou lonžích.

Autor: Kristýna Effenbergerová

9. 5. 6. Návuk na klienty - vodění zdravých dětí

V okamžiku, když kůň zvládá všechny předchozí cviky, je připraven, aby začal pracovat pod dětmi. Pro začátek si vybereme dvě až tři zdravé děti a vodíme je. Tyto děti nasedají z rampy a vše dělají stejně jako postižené děti - jen s tím rozdílem, že plně ovládají svou váhu a jsou schopny se na koni udržet, kdyby nastal nějaký problém. Děti cvičí pod vedením fyzioterapeuta. Testují koně pomocí různých cviků a změn poloh svého těla na jeho hřbetě.

e) Vodění zdravých dětí



Zpočátku na koně posazujeme jen zdravé děti, které umějí ovládat svůj pohyb.



Testujeme koně – leh.



Testujeme koně – podrbat až za ušima.

Autor: Kristýna Effenbergerová

9. 5. 7. Rušivé elementy I. - házení, nebo podávání míče

Jak jsem již zmiňovala dříve, kůň na hipoterapii musí být hodný, nesmí se lekat, pokud na něm sedí děti a bezpodmínečně musí zvládat stresové situace.

Jednou z metod používaných v hipoterapii je použití různých míčů a pomůcek, se kterými se děti rehabilitují. Existují cvičení pro děti, kdy si fyzioterapeut s dítětem jedoucím na koni hází míčem. Toto cvičení je dobré pro motoriku dětí, ale pro koně je to velká zátěž. V tomto okamžiku musí vyvažovat dítě tak, aby správně sedělo, a zároveň musí snést vedle sebe jdoucího člověka a míč létající vzduchem.

Koně s míčem můžeme seznámit třeba ve výběhu nebo v kruhovce. Pro začátek jsem vybrala velký míč, který si kůň může očichat a řádně prohlédnout, případně do něj může i kousnout. Míč jsem položila před Pajkose do vzdálenosti pěti metrů. Kůň začal frkat a natahovat krk směrem k míči, ale neodvážil se k němu jít. To znamená, že je kůň zvědavý a zajímá ho, co se bude dít. Na vazáku jsem ho přivedla k míči. Po chvilce přesvědčování a dávání pamlsků zjistil, že mu míč nemůže nic udělat.

Dál jsem pokračovala tím, že jsem zvedala míč do vzduchu a za každou pozitivní reakci koně odměnila. Tak jsem to dělala do té doby, než se kůň nechal míčem hladit a snesl jeho přítomnost na svých zádech.

Když koně chceme navyknout na házení s míčem, musíme vybrat malý a měkčí míč, se kterým se dobře hází. Ideální je míč plyšový nebo míč pro děti. V tuto chvíli u koně musejí být tři osoby. První koně vede, druhá na něm sedí a třetí jde vedle koně a drží míč. S nácvikem začínáme na stojícím koni. Pomocník ze země

podává míč pomocníkovi sedícímu na koni a naopak. Pokud vše probíhá v klidu, postupně přejdeme v házení s míčem. Koně samozřejmě odměňujeme za správné chování. Hned, jak kůň při tomto cvičení zvládne v klidu stát, můžeme přejít na házení v kroku. První osoba vedoucí koně s ním vykročí do kroku a třetí s druhou osobou si míč podávají, když jde vše hladce, tak postupně můžeme přejít v házení míče. Kůň musí být stále odměňován. V případě, že kůň házení míče v kroku nezvládne, v klidu se vrátíme o krok zpět a pokračujeme, až když si je kůň jistý. Není kam spěchat.

f) Házení míčku



Kůň se musí s míčem řádně seznámit.



V dalším kroku koně míčem hladíme, aby si zvykl na dotyk míčem.



Další krok: míč je předáván z ruky do ruky.



Když je kůň hodný, můžeme začít s míčem házet.

Autor: Kristýna Effenbergerová

9. 5. 8. Rušivé elementy II. - deka, igelitová taška, pobíhající děti, psi

Každý kůň je originál, i co se povahy týče. Některý je od hříbete klidný, jiný zase lekavý. Také chování koně se může měnit s věkem a zkušenostmi ze života.

Nácvik rušivých elementů lépe zvládají flegmatictí koně, kterým je vše, co se kolem nich děje, jedno. Lekavý kůň to má složitější, ale správným přístupem cvičitele k jeho výcviku to může zvládnout také.

Začínáme vždy tak, že v jedné ruce máme koně a ve druhé předmět, se kterým ho chceme seznámit. Postupně daný předmět ke koni přibližujeme, necháme ho, aby si ho v klidu očichal a okoukal.

Když kůň daný předmět bezproblémově přijímá, zkusíme s tímto předmětem pohybovat. Můžeme s ním házet o zem, vyhazovat jej do vzduchu, nebo třeba jen mačkat, nebo například s igelitkou můžeme šustit. Ne každý kůň se toto naučí výborně snášet, někteří koně s tím mají problémy do konce svého života.

V případě Pajkose se jedná o lehce vzrušivého koně, to znamená, že se jedná o koně s přiměřenými reakcemi na rušivé podněty. Pajkos je zároveň velmi hodný, bystrý a zvědavý. S novými věcmi se seznamuje postupně. Ze začátku se jich bojí a s výrazným chválením a velkou dávkou pamlsků se nechá dobrovolně přesvědčit. Největším problémem pro Pajkose byla igelitová taška. S tou se během výcviku dostatečně nesrovnal a bude to ještě chvíli trvat, než si na ni zvykne. Deku pro Pajkose znamenala hodně přemáhání, které zvládl na jedničku a nechal si ji přetáhnout i přes hlavu. S pobíhajícími psy žádné výrazné problémy neměl.

Zato s dětmi to bylo horší. Podle mého názoru pro něj děti představovaly něco neznámého, malého a barevného, co běhá a křičí. Pajkos zprvu před dětmi utíkal a plašil se. Během výcviku jsem ho s dětmi seznamovala, jen když k tomu byla příležitost. Děti, které zrovna neměly jednotku HT, často pobíhaly v areálu a kůň se jich lekal. Vždy jsem koně zastavila, uklidnila, a v případě, že byl pak hodný, dostal odměnu. Tento způsob jsem opakovala stále dokola, až si kůň na běhající děti ve svém okolí navykl. Teď po ukončení výcviku jen zastřihá ušima a podívá se, kdo ho to ruší. Nevykazuje už žádné náznaky útěku či stresu.

g) Rušivé elementy



Deka přes hlavu. I toto musí kůň zvládnout.



Kůň musí být hodný i s igelitovým, šustícím pytlkem na zádech.



Klid za každé situace. Běhající psi ho nezajímají.



Seznámení s míčem. Kůň je pozorný, jeví o míč zájem.

Autor: Kristýna Effenbergerová

9. 5. 9. Překážková dráha

Překážková dráha je cvičný prvek pro koně v hipoterapeutickém výcviku. Kůň s vodičem při ní překonává různé prvky a překážky v cestě. Může to být přechod přes kavalety, průchod úzkou uličkou, nebo bránou s vlajícími fáborky, přechod přes deku/igelitovou plachtu položenou na zemi, průchod labirintem z kavalet.

Překážková dráha je součástí zkoušek pro koně na HT. Ti jí musí zvládnout projít bez ohlávky a vodítka, jen pod vedením cvičitele a jeho hlasových pomůcek.

Pajkosův výcvik k těmto zkouškám směřuje. V současné době ještě potřebuje ke zvládnutí dráhy být veden na ohlávce a vodítku.

h) Překážková dráha



Přechod molitanu.



Obcházení předmětů.



Překroční kavalet.



Kůň stojí sám mezi kavaletami.

Autor: Kristýna Effenbergerová

10. Výběr klientů podle typu koně

Již v kapitole o výběru koně jsem zmiňovala, že existuje několik různých typů koní. Koně dělíme podle šířky hřbetu a prostornosti chodů. Konkrétním klientům vždy vyhovuje jiný typ koně. Kůň musí být pro klienta vybrán tak, aby hipoterapie měla pouze pozitivní účinek na jeho léčbu. Úzký kontakt s koněm napomáhá na psychickou pohodu, bez ohledu na typ koně.

Podle Pipekové (2001) by měl být klient ještě před první terapií seznámen s koňmi a jejich prostředím teoreticky, následně by měl dojít do stáje, seznámit s koňmi ze země, aby překonal svůj strach a nebyl pak na koni ztuhlý a stresovaný. Aby klient mohl být rehabilitovaný, je potřeba, aby zvládl na koně nasednout z rampy, ať už sám, nebo s pomocí asistentů. Malé děti se na koně vysazují ze země. V průběhu jednotky hipoterapie se klientovi věnuje fyzioterapeut, který s ním cvičí. Mohou provádět různá dechová cvičení, cviky na uvolnění sedu, polohování klienta – často leh na břicho, jízda se zavřenýma očima. Během jednotky klient může koně hladit, většinou, hlavně dětem tento kontakt s koněm i během terapie velmi pomáhá.

Na konkrétního koně se klienti vybírají podle jejich aktuálního zdravotního stavu, který je doložen zprávou od lékaře s doporučením hipoterapie. Dalším důležitým aspektem je fyzický vývoj klienta. Rozlišujeme, zda klient pouze leží, nebo zvládne sedět, stát. Mezi ležícími klienty jsou často děti kolem 2 let, které mají mentální, nebo fyzické postižení. U sedících klientů se kůň vybírá podle jejich aktuálního stavu kolen, kyčlí a souměrnosti sedu, když klient zvládá stát, posuzuje se, jak stojí, zda má rovnovážné, nebo lehké koordinační problémy. To vše může být v kombinaci s mentálním handicapem.

Příklady konkrétních typů koní uvedu na koních z našeho oddílu, se kterými se věnujeme hipoterapii. V oddíle máme celkem devět koní, z nichž šest je využíváno na hipoterapii. Mezi těmito šesti koňmi máme tři v typu pony – Snoopy, Leon, Alonzo, jednoho vzrůstem středního – Fernando Pajkos a dva velké koně – Dar, Lugano.

Koně s úzkými zády a stimulačním pohybem: Snoopy je poník plemene welsh part bred. Má kratší krok a tím pádem na klienty působí stimulačně. Je to velmi klidný poník, využíváme ho pro malé ležící děti. Dalším takovým je Leon, který na rozdíl od Snoopyho má robustní postavu a silnější nohy, můžou na něm být rehabilitovány i větší a těžší děti. Leon je do hipoterapie zařazen krátce, tak na něj zatím posazujeme děti s větší schopností vlastní koordinace. Do této skupiny řadíme i Pajkose, ten je středního vzrůstu a svůj krok dokáže přizpůsobit klientovi. S dobrým vodičem může být jeho krok relaxační, nebo stimulační. Stimulační pohyb koňských zad nutí klienty k zapojení břišního

svalstva. Relaxační pohyb vede ke zklidnění a uvolnění klienta, toho využíváme například u autistů. Na tyto koně se chodí rehabilitovat klienti trpící spasticitou (staženým svalstvem), parézami, nebo částečnými parézami těla (záda, břicho), svalovou hypotonií. Dále klienti s poruchami hrubé motoriky i klienti po dětské mozkové obrně, nebo cévní mozkové příhodě. Stimulační pohyb koňských zad je prospěšný i pro děti s opožděným vývojem.

Příkladem koně se širokými zády a relaxačním typem pohybu je Alonzo. Jedná se o velmi klidného a robustního haflinga. Díky jeho širokým zádům je pro malé děti snadné se na něm udržet a nalézt balanc. Klienti chodící na Alonza musejí mít v pořádku kyčelní klouby a uvolněný sed, to je právě z důvodu širokých zad koně. Využíváme ho také pro neklidné a hyperaktivní děti se sklony k autismu a pro děti s Rettovým syndromem. Jeho pohyb klienti zklidní a dojde tak k uvolnění napjatého svalstva, nebo psychickému uvolnění.

Dva velcí koně, které využíváme, jsou Dar a Lugano. Oba dva jsou plemene český teplokrevník a jedná se o starší koně. Darovi je už 26 let, má úzká záda v dobrém stavu a silně stimulační pohyb, vzhledem k věku je to klidný kůň, který je využíván pouze jednou týdně, pro rehabilitaci nevidomých dětí. Ty tak nacvičují koordinaci a zlepšují si rovnost sedu. Lugano je 20 letý kůň s širšími zády a relaxačním pohybem, je využíván především na pararezuru a paravoltiž.

U klientů obecně dochází díky hipoterapii ke zlepšení koordinace pohybu, držení těla a chůze. Postižené děti v období puberty často vzdorují a nechtějí cvičit. Na koni ale musí zapojit různé svalové skupiny a ani o tom nevědí. Jezdec nemůže být nikdy pasivní. Tělo pracuje v sedu, i v pozici lehu.

Hipoterapie je také často indikována osobám, jejichž zdravotní stav už nelze zlepšit. V takových případech napomáhá alespoň udržení stálého svalového napětí jedince a navozuje psychickou rovnováhu. (Nejedlá, 2019)

11. Využití hipoterapeutických center ve školní výuce

Hipoterapie hraje roli především ve speciální pedagogice, ale myslím si, že by bylo dobré rozšířit povědomí i do normálních škol.

11.1. Dotazník

Pro žáky základních a středních škol jsem připravila tento dotazník.

Dotazník pro žáky základních a středních škol, gymnázií

Věk:

Rok studia:

Pohlaví:

Oblíbené předměty (2):

1) Zažil jsi sám blízký kontakt s koněm?

ANO NE

2) Jaké emoce u tebe kůň vyvolal?

- a) pozitivní
- b) negativní
- c) rozporuplné

3) Slyšel jsi někdy o hipoterapii?

ANO NE

Pokud ano, z jakého zdroje?

- a) internet
- b) televize
- c) tisk
- d) vlastní zkušenost

4) Víš, co tento pojem znamená?

ANO NE

Jestli ano, popiš ho.

-

5) Myslíš, že léčba postižených osob za pomoci koní může být účinná?

ANO NE

6) Vyvolává u tebe kůň respekt?

ANO NE

7) Myslíš, že kůň musí být speciálně cvičený pro účely hipoterapie?

ANO NE

8) Myslíš si, že hipoterapie je pro postiženého člověka prospěšná na:

(zaškrtni 1 – 6 správných odpovědí)

- a) psychiku
- b) akné
- c) náladu
- d) náprava alergie
- e) zlepšení fyzické kondice
- f) zdravotní stav

9) Znáš i jiné léčebné metody člověka pomocí zvířat?

ANO NE

Víš co je?

- Canisterapie
- Felinoterapie

10) Myslíš, že se terapie člověka dá provádět i pomocí terarijních zvířat?

ANO NE

Cílem dotazníku je zjistit, zda se žáci základních a středních škol s koňmi někdy setkali, jaké emoce v nich toto setkání zanechalo a jaké mají povědomí o léčbě postižených lidí koňmi. Dále se ptám, jestli znají také jiné metody terapie pomocí zvířat. Z vyplněného dotazníku bude dobře rozeznatelné, jestli konkrétní dítě má o dané tématice alespoň základní povědomí. Myslím si, že nejlépe budou dotazníky vyplněny od děvčat kolem patnácti až sedmnácti let, které mají v oblibě biologii a jiné přírodovědné předměty. Mnoho dívek v tomto věku také dochází například na jezdecký kroužek, takže kontakt s koňmi je pro ně důležitý a žádaný.

Vyhodnocení:

Dotazník byl položen 108 studentům středních škol (gymnází) a 94 žákům základních škol v Praze.

Střední školy:

Dotazník vyplnilo 108 studentů, z toho 96 studentů zažilo blízký kontakt s koněm. Ve většině z nich - 64 studentů, to zanechalo emoce pozitivní, rozporuplné emoce pocítilo 24 studentů a pouze v 5 studentech to zanechalo emoce negativní. Kůň vyvolává respekt u 82 studentů, což je správné. Studenti, u kterých kůň respekt nevyvolává, buď s koněm v kontaktu nikdy nebyli, nebo si neuvědomují velikost a sílu tohoto zvířete.

O hipoterapii někdy slyšelo 47 studentů, nejvíce studentů se o této léčebné metodě dozvědělo na internetu a z televize. Pouze 3 studenti uvedli jako zdroj informace tisk. Milým překvapením bylo, že 9 studentů má s hipoterapií osobní zkušenost. Co pojem „hipoterapie“ znamená, vědělo pouze 34 studentů, z nichž 31 napsalo správnou definici tohoto pojmu. I když všichni nevěděli, co hipoterapie znamená, přesto si 82 studentů myslí, že léčba postižených pomocí koní je účinná. Avšak pouze 65 studentů je toho názoru, že pro účely hipoterapie musí být kůň speciálně připravován. Nejvíce studentů je přesvědčeno, že hipoterapie pozitivně ovlivňuje psychiku, náladu, zdravotní stav a zlepšuje fyzickou kondici – což jsou správné odpovědi. Minimum studentů zaškrtnulo i odpovědi ostatní.

Znalost jiných léčebných terapií pomocí zvířat je poměrně malá, jen 46 studentů odpovědělo, že o nich vědí. Co je to canisterapie (terapie pomocí psů) vědělo 20 studentů, co je to felinoterapie (terapie kočkou) vědělo pouze 11 studentů.

Celkově bych zadávání dotazníků zhodnotila jako úspěšné. Studenti dotazníky vyplňovali velmi ochotně. Z vyhodnocování mi vyplývá zjištění, že o této problematice nejvíce vědí dívky kolem 16 let, které mají v oblibě přírodovědné předměty a pravděpodobně se věnují i jízdě na koni. Ale ani výsledky chlapců na tom nejsou tak špatně, musím říct, že někteří mě svými znalostmi této problematiky opravdu mile překvapili.

Základní školy:

Ze základních škol dotazník vyplnilo celkem 94 žáků, převážně z osmých a devátých tříd. Z tohoto počtu se celkem 74 žáků už někdy setkalo s koněm a 62 žáků z toho mělo pozitivní zážitek.

Negativní, nebo rozporuplné emoce pocítilo celkem 12 žáků. Respekt kůň vyvolává u 69 žáků.

O hipoterapii slyšelo 43 žáků z celkového počtu. V porovnání se středními školami je to lepší výsledek. Jako hlavní zdroj informací žáci uváděli internet a televizi, ale bylo zde i 11 žáků, kteří měli s hipoterapií osobní zkušenost, u těchto příkladů bylo z jejich dotazníků znát, že dané problematice dobře rozumí. Co však znamená pojem „hipoterapie“ vědělo pouze 16 žáků, kteří napsali i správnou definici tohoto pojmu. To, že je léčba účinná si myslí 74 žáků a 66 žáků si myslí, že kůň musí být pro tyto účely speciálně cvičený. Na otázku „Na co je hipoterapie prospěšná?“ se nejvíce žáků shodlo na psychice, zlepšení fyzické kondice a zdravotního stavu a náladě. Zbylé možnosti (akné, alergie) uvedlo opravdu málo žáků.

O jiných metodách zooterapie žáci věděli opravdu málo. Dle mého názoru spíše tipovali. Co je canisterapie napsalo správně 6 žáků a správnou definici felinoterapie věděli pouze 3 žáci. 54 žáků si myslí, že je účinná i terapie pomocí terarijních zvířat.

Vyhodnocování dotazníků ze základních škol bylo celkově složitější. Někteří žáci špatně spolupracovali, nebo si dotazník špatně přečetli a neporozuměli otázce. V porovnání se středními školami (gymnázií) mají gymnazisté znatelně širší povědomí o této problematice. Ale i přesto se mezi dotazníky ze základních škol vyskytlo několik moc hezky a správně vyplněných. Také se mi potvrdilo, že více znalostí týkajících se koní mají děvčata se zájmem o biologii a ostatní přírodovědné předměty. Ale i zde najdeme několik vyjímek z řad chlapců.

Dotazníky bych celkově hodnotila pozitivně. Žáci a studenti měli ve velké většině i zájem o danou tematiku a já měla možnost s nimi ve třídě strávit čas a povědět jim základy o koních a hipoterapii. Studenti mi i pokládali otázky, například jak taková terapie probíhá, nebo co musí kůň pro tyto účely umět. Díky tomuto poznatku si myslím, že by studenty takováto exkurze zajímala.

11.2. Exkurzní činnost

Hipoterapeutická centra by ale našla využití i pro exkurzní činnost. Žáci, studenti základních a středních škol by se během exkurze seznámili s koňmi a prostředím, ve kterém žijí.

Po příchodu studentů do jezdeckého areálu bych je seznámila nejprve s prostředím, ve kterém u nás koně žijí. Na úvod bych řekla základní informace o koních a jejich přirozeném prostředí, krátce bych se zmínila o chovu koní v České republice a sportovních disciplínách s koňmi. Poté bych mohla přejít k hipoterapii a povědět studentům základy o léčebném využití koní. Studenty bych vzala do stájí, aby se podívali, jak koně bydlí a seznámila je s pravidly chování v koňském areálu. Jako další bych s nimi navštívila krmírnu, což je místnost sloužící k přípravě krmení pro koně a vysvětlila bych proč, jak a čím se koně krmí, co je správné a co není. Studenti by si pod odborným dozorem mohli zkusit koně vyčistit a dozvěděli by se přitom o základech péče, která musí být koni pravidelně poskytována. Na koni můžeme prezentovat typický příklad lichokopytníka. Na konec by se také studenti mohli podívat, jak taková jednotka hipoterapie vypadá, a na závěr by se na koních mohli svést a vyzkoušet si na vlastní kůži, jaké to je být hiporehabilitovaný.

Další možností, která by byla realizovatelná v rámci jezdeckého areálu, je etologie pozorování koní ve výběhu. Studenti by sledovali, jak spolu koně komunikují a jak se chovají, když jsou ve skupině na volném prostoru. Studenti by si vše zapisovali, a na závěr by mohla proběhnout diskuze se shrnutím toho, co viděli a proč tomu tak bylo.

Oddílové koně, kteří jsou na mnoho dětí kolem sebe zvyklí, by návštěva jedné až čtyř tříd nijak nerozhodila. Studenti by se samozřejmě museli chovat ukázněně, dodržovat pravidla chování ve stáji a vědomě koně neplašit či neprovokovat. Pak si myslím, že návštěva hiporehabilitačního centra je možná.

Jako další možnou exkurzi za koňmi navrhuji přírodní rezervaci v Milovicích. Jedná se prostory bývalého vojenského cvičiště. Je to opačný pohled, koně a další velká zvířata se v rezervaci pohybují volně. Nejsou zavřená do boxů, ani pravidelně krmená. Kromě koní tam najdeme i pratury a zubry. Tato zvířata mají za úkol navrátit rezervaci její původní podobu stepi. To se daří, zejména právě díky koním se do stepi navracejí vzácné a léčivé byliny. Koně byli do rezervace dovezeni z Velké Británie roku 2015. Jedná se o plemeno exmoorský pony, které i v Británii žije na volném prostranství. Zde by studenti měli možnost vidět, jak koně žili ještě před domestikací, v pravěku a jak vlastně vypadá

jejich původní areál výskytu. Mohou sledovat chování koní a vést si o tom zápisky. V rezervaci je také možnost na jaře a v létě sledovat i hříbata. Tato exkurze by se dobře dala například s botanickou exkurzí, díky mnoha druhům bylin a rostlin, které se působením exmoorských poníků zase vrací zpět do krajiny, nebo s dějepisem, kde je propojení především v krajinném rázu a studenti tak mohou sledovat, jak vypadala krajina za doby pravěkých lovců a zemědělců. (<https://www.ceska-krajina.cz/rezervace/prirodni-rezervace-milovice/> [cit. 1. 4. 2019])

12. Výsledky – výcvik nového koně, zjištění rozdílů ve výcviku koní napříč kluby a oddíly

12.1. Výcvik nového koně

V rámci této práce jsem pro účely hipoterapie připravovala nového koně jménem Leon. Budu popisovat vlastní výsledky jeho výcviku. Jedná se o devítiletého křížence v typu hucul, tito koně bývají na hipoterapii využíváni často. Jako ostatní huculové, i Leon disponuje dobrou a pevnou stavbou těla. Je čtvercového rámce, má široký krk, pevná záda a zdravá kopyta.

Tento kůň bude po výcviku využíván také pro rehabilitaci dětí. Díky jeho silnější postavě může být využíván i pro větší děti a vozíčkáře. S Leonem jsem začala pracovat hned od okamžiku jeho příchodu k nám do oddílu. Od počátku jsem s ním pracovala ze země pomocí metody přirozené komunikace, tak se kůň nenásilně naučil respektu k člověku a dobrému chování při vodění. Leon se ještě před začátkem svého aktivního výcviku pro účely hipoterapie naučil chodit na lonži. Příprava a výcvik lonžování trval něco přes půl roku. Potom jsem ho začala lonžovat i mezi jinými koňmi, aby si zvykal na větší ruch kolem sebe. Když i toto probíhalo v klidu, začali na něm cvičit zkušenější cvičenci voltiže. Postupně se Leon naučil vyvažovat rovnováhu cvičenců a v současné době je skvělým pomocníkem pro voltiž malých dětí.

S aktivní přípravou Leona na hipoterapii jsem začala na začátku července 2018. Leon již uměl chodit na lonži, dečku i madélka také znal a nosil bez problémů. Přes léto Leon pracoval nepravidelně a od září 2018 pravidelně každé úterý. Výcvik trval

vždy kolem 1 hodiny. Postupně jsem ho začala učit přistupovat k rampě, pracovat na dvou lonžích a cvičila jsem s ním, aby se nebál rušivých elementů. S přistupováním k rampě Leon neměl sebemenší problémy, ani nerozlišoval, ze které rampy se zrovna nasedá (dřevěná, nerezová) a pomocník, který měl za úkol vyzkoušet odolnost koně, tím, že na rampě skákal a křičel, ho také nijak nevyrušil. Práce na dvou lonžích byla větším oříškem, Leon ze začátku špatně přijímal vedení zezadu a couval, i když při lonžování mu druhá lonž přes záď nevadila. K nácviku jsem musela využít pomocníka, který koně vodil u hlavy, než kůň pochopil, že má jít vpřed. Leon má ve srovnání s Pajkosem tvrdší charakter. To znamená, že rušivé elementy příliš neřeší, ale práce s ním je občas složitější. Leon nemá problém přejít molitan, deku na zemi, nebo si na zádech nechat igelitový pytel, ani běhající děti a psi ho nerozhodí. Takového koně je třeba hodně odměňovat, aby neztratil motivaci do práce. Také je lepší s ním pracovat po malých úsecích, které prokládáme pauzami. Leonův výcvik dále probíhal obdobně jako Pajkosův. I Leon byl po pěti měsících připraven pro účely hipoterapie dětí. S koněm je však potřeba stále pracovat, aby nově získané návyky nezapomněl a aby ho tato činnost bavila.

12.2. Zjištění rozdílů ve výcviku koní napříč kluby a oddíly

Každý jezdecký klub, nebo oddíl, který provozuje hipoterapii, si koně často připravuje sám. Dle mého zjištění mají střediska vlastní metodiky práce s koňmi. Zaměřují se na práci s koněm ze země, navázání pozornosti koně na člověka a hlavním rozdílem je, že s koňmi pracují na ohlávkách (to znamená, že kůň nemá v hubě udidlo) koně jsou klidnější a lépe se s nimi pracuje. To bohužel v oddílovém provozu provádět nemůžeme. Také s koňmi chodí častěji na procházky do terénu a mladí koně, kteří se na hipoterapii připravují, doprovázejí starší koně, na kterých terapie probíhá normálně.

Podle paní Smyczkové z jezdeckého klubu Počin Praha je důležitá hlavně stoprocentní povaha koně a čistota jeho chodů. V přípravě se věnují chůzi koně s hlavou dolů, to je za účelem dobrého zapojení zádového svalstva. Koně vodí z obou stran (z prava i z leva) a během výcviku ho zvykají jak na přístup a stání u rampy, tak na sundávání klientů mimo rampu. Koně jsou také zvykáni na přítomnost různých pomůcek – invalidní vozík, berle a také si musí zvyknout, že děti kolem nich pobíhají a křičí. Kůň

na hipoterapii musí také snést oplácávání od klientů, tahání za hřívu, štípání, různé polohy, do kterých je klient pokládán, nebo také házení míčkem klienta s terapeutem. Koně jsou naučeni chodit nerovným terénem, projít louží a nebát se větru. Koně bez podkov zvládají i chůzi na mírném náledí. Dále jsou koně zvykáni na přítomnost běžajících psů, dětských odrážedel, kol, kočárek a deštníků. Vždy po jízdě dává klient koni odměnu – mrkev, kůň je naučen si ji opatrně vzít, aby neublížil klientovi. V tomto jezdeckém klubu se věnují jezdeckému kroužku pro zdravé děti, pak aktivitám s využitím koní (zejména práce s koňmi ze země pro handicapované), hipoterapii a jeden z koní chodí paravoltiž.

Koně v jezdeckém klubu Počin Praha:

Šibal – jedenáctiletý kříženec ponyho a kladrubského koně. Dříve byl tento kůň využíván pro účely jezdeckého klubu, potom se postupně začal zapojovat do práce ze země, tam se projevil jeho skvělý charakter. Díky tomu se začal připravovat na využití v hipoterapii. Tato příprava trvala dva roky, aby kůň byl stoprocentně připraven. Šibal má čisté chody a silně stimulující záda. Na klienty je velmi citlivý a opatrný, když se něčeho bojí, nebo cítí, že klient je mimo těžiště, hned zastaví, aby dítě nespadlo. Šibal je pro svůj širší rámec využíván i na hipoterapii pro vozíčkáře a věnuje se také paravoltiži. Mezi jeho jiné aktivity na odreagování patří vyjížďky, skoky a práce ze země.

Oliver – šestnáctiletý hucul, který byl dlouho hřebcem a je vůdcem stáda. Při hipoterapii je velmi flegmatický, během jednoho dne s ním zkusili přístup k rampě a reakci na klienta. Zvládl vše a do hipoterapie byl zapojen hned. Tento kůň je silnějšího rámce, jsou na něm rehabilitováni těžší klienti, vozíčkáři a pouze ležící klienti.

Lucie – dvacetičtyřletá huculka, vzhledem ke svému věku má citlivější bedra, ale je stále využívána pro hipoterapii menších dětí a autistů. Do hipoterapie byla také zařazena hned, protože se všemu potřebnému naučila v jezdeckém kroužku. Má velmi aktivní stimulaci zad a dokáže vyvinout rychlý, ale pravidelný krok. (Smyczková, Špindlerová. 2019)

V jezdeckém klubu Epona Brno se s koňmi pracuje podle metod přirozené komunikace. Také se zaměřují na ohýbání koně a na jeho kontaktnost vůči člověku. Kůň v přípravě pro účely

hipoterapie chodí na procházky na ruce i pod sedlem, kde se učí samostatnosti a doprovází také starší koně, kteří během terapie vozí klienta na zádech. Kone v tomto klubu také chodí výhradně na provazových ohlávkách. Uzdečku používají na hipoterapii vyjímečně. (Casková. 2019)

13. Porovnání výcviku terapeutických koní v jednotlivých klubech a oddílech

Jako nejčastější příprava pro koně, kteří mají být zařazení do hipoterapie, se používají metody práce ze země. Dále se koně připravují i pod sedlem, aby posílili hřbet a cvičili pravidelnost svých chodů. Pak následuje nácvik přistupování k rampě, nácvik na klienta a seznamování koní s lehavými předměty. (Šimonová. 2018)

Jak jsem zjistila, výcvik koní v jednotlivých klubech je často hodně podobný. Mezi stejné prvky ve výcviku patří zejména práce ze země, kde se kůň učí, jak respektovat svého vodiče, tak i klidnému vedení a sebekontrolu. Dále přistupování k rampě, to musí umět každý kůň používaný v hipoterapii a přivykání koní na rušivé předměty a vlivy z jejich okolí. Každý klub má své cvičitele a pracuje při výcviku s vlastní metodikou, která bývá ušitá na míru danému koni. Každý kůň má svou specifickou povahu, na to je třeba brát ohled. Dalším společným prvkem ve výcviku koní pro jejich hipoterapeutické využití je příprava mladého koně, který doprovází zkušeného koně s klientem v terénu. Mladým koním to pomáhá, protože mohou okoukat různé situace od koně staršího a jsou více v klidu. Rušivé prvky se učí podle toho, s čím se kůň bude v praxi setkávat a čeho se sám bojí. V klubech, kde probíhají terapie vozíčkářů, by koně neměli na vozík nijak reagovat. To samé platí pro koně, kteří vozí klienty s berlemi. Na co vše je možné koně zvyknout jsem popsala v kapitole „ 8. 4. Praktický nácvik cviků“. Kone jsou chytrá zvířata, která se dobře a ráda učí novým věcem, ale některým to déle trvá. Záleží na individualitě určitého koně.

14. Výsledky

Ve své práci jsem připravovala dva mladé koně pro jejich budoucí využití v hipoterapii dětí. Práce s koňmi je náročná, už jen z časových důvodů. Každý kůň potřebuje jinak dlouhou dobu na

naučení všeho potřebného. Ze začátku jsem si vůbec nebyla jistá, jestli stihnu Pajkose naučit vše, co jsem si předsevzala, protože koni se zpočátku výcvik moc nelíbil. Byla jsem na něj moc rychlá a chtěla jsem toho po něm moc. Postupem času jsme se spolu začali sžívat a já už věděla, že jsme na správné cestě. Pajkos se ukázal jako velmi snaživý a zvědavý koník, učit ho novým věcem pro mě byla radost. Také jsem tímto pokusem dokázala, že se v hipoterapii dokážou prosadit i temperamentnější plemena, jako je maďarský polokrevník, než plemena koní obvykle využívaných (český teplokrevník, hafling, českomoravský belgik, welsh pony). Při přípravě koně Leona už jsem měla větší zkušenosti a práce s tímto koněm pro mne byla o mnoho jednodušší. Leon se učil rychle a jednotlivé nácviky zvládal s přehledem. Jediný problém, se kterým jsme se potýkali, byla Leonova tvrdší povaha a pro huculy typická tvrdohlavost.

Oba koně jsou v současné době plně využíváni pro hipoterapii dětí v jezdeckém oddíle TJ Orion. Na svých zádech bez problémů vozí různé děti s různým postižením. Výcvik koně je běh na dlouhou trať, jakmile začnete, musíte stále pokračovat. Vždy je co zlepšovat a u práce se zvířaty to platí dvojnásob. Výcvik koně probíhá po celou dobu jeho aktivního života.

Dále jsem se zabývala srovnáním výcviku koní pro účely hipoterapie skrze jezdecké areály. Rozdíly ve výcviku jsou minimální, často dané individualitou koně a jeho budoucím zaměřením v terapii.

Některá hipoterapeutická centra mohou být i místem pro školní exkurze, kde se mohou žáci seznámit s koněm jako domestikovaným zvířetem, jeho chovem a významem pro člověka, včetně hipoterapie. Zájem žáků a studentů o koně a jejich blízké prostředí se mi potvrdil i z vyhodnocení zadaných dotazníků. Většina z dotázaných studentů měla ze setkání s koněm pozitivní zážitek a kůň u nich zároveň vyvolává respekt. Na tomto příkladu můžeme vidět, že koně působí terapeuticky stejně na zdravé i postižené osoby.

15. Závěr

V této práci popisuji přípravu a výcvik dvou různých koní, maďarského polokrevníka Fernanda Pajkose a křížence hucula Leona, pro jejich budoucí využití v dětské hipoterapii. Dokázala

jsem tak, že své uplatnění v hipoterapii nalezne i kůň polokrevného typu a že se jeho výcvik příliš neliší od výcviku křížence hucula.

Také jsem porovnávala metodiky výcviku v různých jezdeckých areálech, kde se hipoterapii věnují. Ačkoliv má každý areál vlastní metodiku, výcvik se liší minimálně, protože koně se musí naučit shodným prvkům jako je ovladatelnost při vodění, přistupování k rampě a klidné přijetí klienta na svých zádech. Hlavní rozdíly ve výcviku jsou pouze jiné prvky (vozík, berle, cvičební pomůcky), které odrážejí budoucí zaměření koně v terapii. Výcvik také bývá uzpůsoben povaze koně a jeho odolnosti vůči rušivým vlivům.

Dále jsem se přesvědčila o dobrém působení koně na žáky a studenty. Velká většina z nich koně vnímá pozitivně, ale zároveň jako velké zvíře, ze kterého mají respekt a to je velmi dobré pro dětskou psychiku. Na základě stejného principu kůň takto pomáhá s psychickými problémy i dětem postiženým. Studenti také projevovali zájem o exkurzi do stáje, či hiporehabilitačního zařízení.

16. Seznam literatury a použitých zdrojů

Literatura:

Bartošová, J. 2007. *Vztah mezi člověkem a koněm*. Jezdeckví 8/2007. s. 72 - 73

Bayley, L. *Kůň a jeho řeč*. 1. vydání. Praha: Ottovo nakladatelství-Cesty. 2004. ISBN: 80-7181-933-6

Bělinová, V. *Drezura a paradrezura v jezdeckví, výcvik jezdců se zdravotním postižením*. Diplomová práce, vedoucí: Mgr. Alena Skotáková, Ph.D. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2011. 99 s.

Heine, B. *Introduction to Hippotherapy*. in NARHA Strides magazine, April, 3, 2. 1997. Dostupné z http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-equino/tr_hippo.pdf [citováno 5. 3.2019]

Hempfling, K. F. *Tanec s koňmi*. 2. vydání. Praha: Brázda. 2015. ISBN: 978-80-209-0411-9

Hermannová, H; Münichová, D; Nerandžič, Z; a kol. *Základy hipoterapie*. 1. vydání. Praha: Profi Press s.r.o. 2014. ISBN: 978-80-86726-57-1

Kulichová, J. et al. *HIPOREHABILITACE*. 1. vydání. Praha: Nadace OF. 1995.

Lantelme, V. *Historie hiporehabilitace v ČR a ČHS* s. 15-16 in Časopis HIPOrehabilitace 1/2009. Dostupné z http://www.chs.web2001.cz/CHS_Download/Casopis/Casopis_HIPOrehabilitace_01_2009.pdf. [citováno 3. 3.2019]

Pipeková, J., Vítková, M. *Terapie ve speciální pedagogické péči*. 2. vydání. Brno: Paido. 2001. ISBN: 80-7315-010-7

Rimpau, W.: *Hippotherapie am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Ganzheitliches Therapiekonzept für neurologisch Behinderte. Krankengymnastik* 43(11), 1991: 1222 – 1226 in Kulichová, J. et al. *HIPOREHABILITACE*. 1. vydání. Praha: Nadace OF. 1995.

Roberts, M. *O koních a lidech*. 1. vydání. Praha: Ikar. 2004. ISBN: 80-249-0368-7

Schmidt, R. *Péče o koně bez chyb a omylů*. 1. vydání. Praha: Brázda. 2013. ISBN: 978-80-209-0397-6

Sklenaříková, J. *Vliv speciálního pohybového programu na vliv koordinačních schopností u vybraného souboru v paravoltiži*. Diplomová práce, vedoucí: Doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2008. 69 s.

Šimonová, Ch. *Zhodnocení přípravy koně v rámci specializačních zkoušek*. Bakalářská práce, vedoucí: Doc. Ing. Iva Jiskrová, Ph.D. Brno: Mendelova univerzita, Agronomická fakulta, 2018. 49 s.

Vávrová, E., Podrápská, J., Vlachová, M. *Povídání o hipoterapii*. 1. vydání. Vyškov: sdružení Piafa. 1996

Internetové zdroje:

<http://kone-hiporehabilitace.com/hiporehabilitacni-kun/> [cit.10. 8.2015]

<https://www.ceska-krajina.cz/rezervace/prirodni-rezervace-milovice/> [cit. 1. 4. 2019]

<http://hiporehabilitace-cr.com/aktivity-s-vyuzitim-koni/> [cit. 2. 4. 2019]

Orální zdroje:

Téma: Metodika výcviku koní v jezdeckém klubu Počin Praha
Informace poskytla Radka Smyczková a Hanka Špindlerová, cvičitelky koní. Praha 20. 3. 2019 – tento rozhovor proběhl přes emailovou konverzaci

Téma: Metodika výcviku koní v jezdeckém klubu Epona Brno
Informace poskytla Ing. Vladimíra Casková, cvičitelka koní. Praha 19. 3. 2019 – tento rozhovor proběhl přes emailovou konverzaci

Téma: Paradrezura
Informace poskytla MUDr. Elvíra Zamrazilová, cvičitelka paradrezury a drezurní rozhodčí. Praha 10. 3. 2019

Téma: Paravoltiž
Informace poskytla Ing. Nora Hořická, cvičitelka jezdeckví a paravoltiže. Praha 10. 3. 2019

Téma: Jednotlivá postižení a jejich rozdělení na konkrétní typy koní

Informace poskytla Jitka Nejedlá, fyzioterapeutka s kurzem hipoterapie. Praha 31. 3. 2019

17. Příloha

17. 1. Fernando Pajkos



Autor: Tereza Kropáčová

17. 2. Leon



Autor: Tereza Kropáčová