

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**PŘÍPRAVA JEZDCE NA KONI OD  
VÝKONNOSTNÍHO STUPNĚ Z DO S V DREZUŘE**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:

**Doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.**

Vypracoval:

**Bc. Radek Carva**

Praha, prosinec 2013

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: Bc. Radek Carva

Fakulta / katedra: FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU / Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu

Datum vypůjčení: 13.12.2013

Podpis:

---

## **Poděkování**

Děkuji Doc. PhDr. Pavlu Tilingerovi, CSc., za odborné vedení diplomové práce.

## **ABSTRAKT**

**Název:** Příprava jezdce na koni od výkonnostního stupně Z do S v drezuře

**Cíle:** Sestavení pomocného metodického materiálu, uvědomění si základních hodnot, sed jezdce, výběr vhodného koně, chody koně, charakteristika výkonnostních stupňů, charakteristika a příprava pro stupeň Z, charakteristika a příprava pro stupeň L, charakteristika a příprava pro stupeň S.

**Metody:** Analýza literatury, porovnání informací cílených k obsahu práce z literatury, analýza vlastních zkušeností z vlastní jezdecké praxe, analýza nezávislého pozorování jezdců na koni, analýza zkušeností z přípravy svých svěřenců na koni, sestavení informací do kompletního celku, vyhotovení metodické příručky.

**Výsledky:** Příprava metodického materiálu, který může zařadit jezdec či cvičitel jezdeckví (drezury) do vlastních tréninkových hodin.

**Klíčová slova:** drezura, jezdec, výkonnostní stupně, kůň, chody koně, krok, klus, cval, škála výcviku, cviky v drezuře

## **ABSTRACT**

**Title:**Preparation of rider on horse from performance level Z to S in dressage

**Objectives:** Compilation of helpful methodologic material, awareness of fundamental value, correct position of the riders sed, choice of good horse, gaits of horses, characteristic performance levels, characteristics and preparation for the degree Z, characterization and preparation for the degree L, characterization and preparation for the degree S.

**Methods:** Analysis of the literature, comparing information targeted in the content of the work of literature, analysis of my own experiences from my riding praxis, analysis of independent observations of horse riders, analysis of experiences from lessons with my riding students, compilation of information into a complete whole and methodological manual.

**Results:** Preparation of methodological material, which may a rider or trainer of horse riding (dressage) use in their training hours.

**Keywords:** dressage, rider, performance stage, horse, gaits of horses, walk, trot, canter, scale of training, exercises in dressage

## Obsah

1.	Úvod.....	10
2	Cíle .....	11
3	Metody .....	12
4	Historie jezdeckého sportu v Československu a ČR.....	13
5	Drezura .....	15
6	Výkonnostní stupně.....	16
7	Výběr koně .....	16
8	Škála výcviku .....	19
	8.1 Takt.....	20
	8.2 Uvolnění .....	20
	8.3 Přilnutí .....	21
	8.4 Kmih.....	23
	8.5 Srovnání.....	24
	8.6 Shromáždění .....	24
9	Sed.....	27
	9.1 Hlava .....	29
	9.2 Trup .....	30
	9.3 Paže a ruce.....	30
	9.4 Nohy a chodidla.....	31
	9.5 Dýchání .....	31
	9.6 Nálada.....	32
	9.7 Sed – Kondiční příprava.....	33
10	Chody .....	34

10.1	Krok.....	35
10.2	Klus.....	37
10.3	Cval.....	39
11	Z.....	42
11.1	Charakteristika.....	42
11.2	Základní cviky.....	42
11.3	Sledované proměnné.....	43
11.4	Cíl.....	43
12	Výkonnostní stupeň L.....	44
12.1	Charakteristika.....	44
12.2	Základní cviky.....	44
12.3	Sledované proměnné.....	44
12.4	Cíl.....	45
13	Výkonnostní stupeň S.....	45
13.1	Charakteristika.....	45
13.2	Základní cviky.....	45
13.3	Sledované proměnné.....	46
13.4	Cíl.....	46
14	Společné cviky.....	46
14.1	Vjezd.....	46
14.2	Zastavení.....	47
14.3	Změny směru.....	48
14.4	Figury.....	48
14.5	Přechody.....	50
14.6	Ustupování na holeň.....	51



14.7	Obraty .....	52
14.8	Dovnitř plec .....	54
14.9	Překroky .....	56
14.10	Kontra cvaly .....	59
14.11	Přeskoky .....	59
14.12	Jednoduchá změna cvalu .....	63
14.13	Couvání.....	67
15	Příprava pro soutěže .....	67
16	Závěr.....	70
17	Použitá literatura .....	72
17	Přílohy.....	76
	Příloha č. 1.....	76

## 1. Úvod

Tato práce je souhrnem poznatků, získaných z vlastní praxe v jezdeckém sportu - disciplině drezura, a to z pozice závodníka, trenéra a rozhodčího. Snahou je vypracování jednoduchého návodu, jakým způsobem se dá v tomto sportovním odvětví trénovat, co by bylo dobré vědět a na co si naopak dát pozor. Účelem práce není kritika, ale souhrn poznatků. V dnešní době se sice na český trh dostává množství domácí i zahraniční literatury, ale vhodných metodických příruček je stále nedostatečné množství.

Práci jsem sestavoval na základě vlastních zkušeností a dostupné literární rešerše. Obsahuje analýzu potřebných informací, porovnávání rozdílných poznatků od jednotlivých autorů a následné zpracování metodického plánu. Ten by měl v závěru obsahovat nejen informace zabírající se jezdeckým sportem, ale i obecné informace z různých odvětví, např. z psychologie.

Výsledkem by měla být metodická příručka, sloužící veřejnosti, která se zajímá o jezdecký sport, konkrétně disciplínu drezura. Hlavním cílem však zůstává vypracování použitelného materiálu pro přípravu jezdce na koni do výkonnostního stupně Z do S.

## 2 Cíle

Cílem práce je sestavení pomocného metodického materiálu pro zvládnutí přípravy jezdce na koni od výkonnostního stupně Z do výkonnostního stupně S v drezuře.

Z takto postaveného cíle vyplývají dílčí úkoly, které budou zpracovány jako dílčí kapitoly práce:

- uvědomění si základních hodnot
- sed jezdce
- výběr vhodného koně
- chody koně
- charakteristika výkonnostních stupňů
- charakteristika a příprava pro stupeň Z
- charakteristika a příprava pro stupeň L
- charakteristika a příprava pro stupeň S

Předpokládám využití výsledků práce pro usnadnění přípravy začínajících jezdců v tomto závodním odvětví a vytvoření jednotného materiálu pro využití a čerpání informací případnými zájemci o tuto problematiku.

### **3 Metody**

Mezi mnou používané metody pro získání potřebného materiálu a metody, které budu používat, patří:

- analýza literatury
- analýza, porovnání informací cílených k obsahu práce z literatury
- analýza vlastních zkušeností z vlastní jezdecké praxe
- analýza nezávislého pozorování jezdců na koni
- analýza zkušeností z přípravy svých svěřenců na koni
- sestavení informací do kompletního celku
- vyhotovení metodické příručky

## 4 Historie jezdeckého sportu v Československu a ČR

Nejstarší jezdecké spolky u nás vznikaly koncem 19. století. Jedná se o spolky, které neměly svou činnost podloženou metodikou a sportovní náplní, jejich funkce byla spíše pro dekorativní účely – účast při vystoupeních a na různých slavnostech. Mezi zástupce se řadí: Záporož v Litovli, Jízdní tělocvičná jednota Přemysl v Opavě (září 1888), která vznikla po čtyřletém působení Sokola Opavského, dále spolek Horymír v Olomouci a Jízdní jednota v Neškaredicích u Kutné Hory (GOTTHARDOVÁ, 2000).

Počátky oficiálně organizovaného jezdeckého sportu na našem území jsou datovány od dubna 1891, kdy byl založen jezdecký odbor Sokola pražského. Od tohoto období je datována sportovní činnost založená na tréninku s metodickým základem, 40 jezdců Sokola začalo trénovat podle jednotné metodiky.

V roce 1893 byla vydána první česká odborná kniha - „O jízdě koňmo“, která obsahovala teorii, jež se stala základem českého jezdeckého názvosloví, a též v ní byly definovány metodické zásady výcviku jízdy na koni, které jsou platné dodnes (VRCHOTICKÁ, 2011).

Postupně začaly vznikat i další jezdecké odbory, které své umění představovaly na všesokolských sletech. Aktivní činnost jednot byla přerušena počátkem 1. světové války.

Od roku 1919 řada našich vynikajících jezdců měla možnost účasti na stážích v nejvýznamnějších evropských jezdeckých školách či vojenských školách a učilištích – Francie (Saumur), Itálie (Pinerol, Tor di Quinto) (GOTTHARDOVÁ, 2000).

V roce 1921 byla v Hodoníně založena Československá jezdecká společnost, která převzala řízení jezdeckého sportu a podílela se na pořádání mezinárodních jezdeckých závodů. 1929 byl založen Československý jezdecký svaz, jenž sdružoval 22 klubů a společností. O rok později se Československý jezdecký svaz stal členem Mezinárodní jezdecké federace (FEI), kdy po jeho sjednocení se Sokolem a Ústředím selských jízd zaujal vedoucí místo v jezdeckém dění. V té době slučoval 88 oddílů a odborů s 5 700 členy (KOLÁŘOVÁ, 2001).

Dvacátá a třicátá léta byla z hlediska mezinárodní reprezentace velmi úspěšná. Našimi reprezentanty byli hlavně armádní jezdci, kteří se zúčastnili zahraničních

závodů, některé z nich byly pořádány též v Americe (New York, Chicago, Toronto) (GOTTHARDOVÁ, 2011).

Naši jezdci se zúčastnili několika Olympijských her (OH), kdy z drezurního hlediska byla významná OH 1924 v Paříži, kdy jezdec Thiele s koněm Ex obsadili 5. místo a o 4 roky později na OH v Amsterdamu obsadil 5. místo drezurní tým zastupující Československo.

V období okupace (1939), byl Československý jezdecký svaz rozpuštěn a obnoven až po osvobození v roce 1945.

Po skončení 2. světové války došlo k oživení jezdeckého sportu a v roce 1949 se uskutečnilo první jezdecké mistrovství v Karlových Varech. Rozvoj našeho jezdeckví však velmi zasáhlo rozpuštění armádních jezdeckých jednotek a zrušení armádních výcvikových středisek, zůstalo pouze několik oddílů jezdeckví, eskadron vozatajství a remontní služby tvořící Jezdeckou brigádu (ANON., 2011). Nepodařilo se vybudovat školu, která by jezdcům poskytovala kvalitní přípravu. Jezdeckví bylo naopak cíleně potlačováno, s tím souvisela ztráta kontaktů s moderním jezdeckým vývojem ve světě a to se negativně podepsalo na rozvoji jezdeckví u nás. Izolace velmi ovlivnila schopnost našich jezdců konkurovat na nejvyšší světové úrovni a to až do 90. let. V letech 1945 – 1960 se naši jezdci zúčastnili pouze 13 mezinárodních závodů a na OH startovali naši dva jezdci naposledy v roce 1960.

V poválečném období patřil v drezuře ke světové špičce Jan Pitlík (jeho kariéru však ukončila komunistická perzekuce – zákaz startů v zahraničí a odebrání koní). Na významných drezurních kláních, jako jsou OH, CHIO Aachen (světový jezdecký festival), aj., reprezentoval Československo František Šembera s koněm Ivo. V 50. letech patřili mezi drezurní osobnosti Marie Kříčková, Jiří Stříbrný, plk. František Lechner. Od 60. let patřili mezi čs. drezurní špičky především František Lamich 13x mistr republiky, František Janda několikanásobný mistr republiky, Dominik Pružinský, Zuzana Pecháčková 18x mistryně republiky, František Honč, Zdeněk Beneš 15x mistr republiky, Slávek Madrý, Erich Režnar, Vlasta Kadlecová 22x mistryně republiky, Jan Holcbecher, Vít Čmolík a další.

Od 90. let dochází opět k zásadnějšímu rozvoji jezdeckví. Po rozdělení Československa v roce 1993 došlo samozřejmě k několika transformacím, ale i přes

určité potíže dochází k rozvoji jezdeckví v ČR. V současnosti jsou již téměř neomezené možnosti účastnit se mezinárodních závodů a to nabízí jezcům mnoho příležitostí k získávání nových zkušeností. Dobrou reprezentací byla účast Šárky Charvátové na Mistrovství Evropy juniorů v roce 2000 v drezuře, kde obsadila 24. místo (ANON, 2000).

## 5 Drezura

Drezura je velice specializovaný sport, název pochází z francouzského „dresser“ = vycvičit, cvičit zvířata. Jména těch, kteří se jí zabývají, jsou zřídka kdy známá, protože tato disciplína postrádá vzrušení patrné při jiných jezdeckých disciplínách. Je však jednou z nejunělečtějších forem jízdy na koni (ANON, 1995), ukazatelem harmonie, dokonalosti pohybu souladu jezdce s koněm, poslušnosti a prostupnosti koně. Prostřednictvím harmonického výcviku má za cíl pomoci koni a připravit ho na splnění náročných podmínek všech disciplín (KNOPFHART, 2003). Jedná se o gymnastické cvičení, které zastupuje silové schopnosti, rychlostní schopnosti, reakční schopnosti a dokonce i kreativní schopnosti (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

Drezura je předváděna v drezurním obdélníku o rozměrech 20x40m nebo 20x60m (viz. příloha č. 1) a hodnocena jedním, třemi nebo pěti rozhodčími. Drezurní úlohy tvoří sestavy povinné a KÜR. KÜR je volná sestava s hudebním doprovodem. Hodnotí se stupnicí od 0 do 10, přičemž 10 je nejlepší. Problematika subjektivního hodnocení a její možné neobjektivnosti, motivovala k výzkumům jak napomoci rozhodčím při hodnocení. Ve výzkumu bylo použito dvou jezdců zastupujících profesionální jezdce a jezdce amatérské. Dále bylo použito 20 koní. Pomocí speciálních video záznamů a použití 20 vyznačených bodů byly pozorovány výsledky jednoznačně prokazující rozdíly mezi jezdci a jejich vlivu na možný výsledek (PEHAM, 2001). Do budoucna by bylo možné zlepšit objektivitu za pomoci techniky, nicméně by to bylo velmi nákladné. V základu se dá říci, že se drezura hodně podobá gymnastice nebo spíše krasobruslení. Jedná se o naprostý základ, který by neměl být opomíjen žádným jezdcem v žádném stupni výcviku koně, i když se tak dost často stává. Drezura by měla být pomocníkem, nikoli utrpením pro každého jezdce a proto je hrozně důležitý i přístup trenéra či cvičitele jak ji učí a vysvětluje, neboť nepochopené obvykle bývá v jezdcových očích složitě.

## 6 Výkonnostní stupně

Myšlenka převzata z ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE (2013): Výkonnostní stupně v jezdeckém sportu, stejně jako v každém jiném sportu reprezentují a určují obtížnost a momentální dosahovanou úroveň, na které se závodník momentálně nachází. V jezdeckém sportu jsou výkonnostní stupně rozděleny do několika kategorií, disciplína drezura je rozdělena do šesti základních stupňů. Každý stupeň je dále rozdělen do jednotlivých vlastních úloh. Pod jednotlivými úlohami se skrývají jasně dané povinné sestavy, které musí jezdec na koni zajet v přesném pořadí tak, jak jsou zapsány. Porušili jezdec danou sestavu, je tato chyba označena jako omyl. Každá drezurní úloha v daném stupni obtížnosti má svoji vlastní obtížnost, tak mohou být úlohy sestaveny od jednodušších po ty obtížnější. Může se tedy stát, a většina trenéru to i potvrdí, že úloha v nižším stupni obtížnosti je ve finále obtížnější než úloha ve vyšším stupni obtížnosti. Je to dáno takzvanou technickou obtížností. Technicky nejobtížnější a tedy i nejtěžší úloha 2. výkonnostního stupně, je svojí technickou náročností poskládána tak, že je mnohem náročnější než úloha 3. stupně, která je technicky jen málo náročná, z důvodu toho, že jsou zde nové cviky, které je potřeba aby si jezdec i kůň ustálili a měli dostatečný čas na jejich přípravu, pro bezchybné provedení. Jakmile jezdec postoupí do technicky náročnějších úloh ve 3. stupni pak naopak jezdí jednoznačně obtížnější úroveň, protože úlohy jsou jak technicky, tak i cvikově náročnější.

**V současné době se výkonnostní stupně dělí do těchto kategorií:**

Z	(Základní)
L	(Lehké)
S	(Střední)
ST	(Středně těžké)
T	(Těžké)
TT	(Velmi těžké)

## 7 Výběr koně

Důležité pro drezuru je dobré nasazení hlavy, které krom vzezření jedince usnadňuje i jeho výcvik. Špatně nasazená hlava se silnými žuchvami je z jezdeckého



hlediska zdrojem potíží, koně je těžké přiježdit, zároveň hrozí svírání vývodu slinných žláz, což vede k dalším problémům (PAALMAN, 1998).

Ideální krk je pěkný, vzosně nesený a dobře nasazený. Nasazení krku má velký význam, kůň pomocí hlavy a krku udržuje rovnováhu. U krátkého a silného krku je vyvažování ztíženo. Naopak u koní s krkem nasazeným příliš nízko, dochází k většímu zatěžování předních končetin.

Nejvyšší bod kohoutku má být o něco výše než nejvyšší bod zádě. Má být silně a výrazně osvalen, většina mladých koní v prvním roce výcviku má kohoutek masitý.

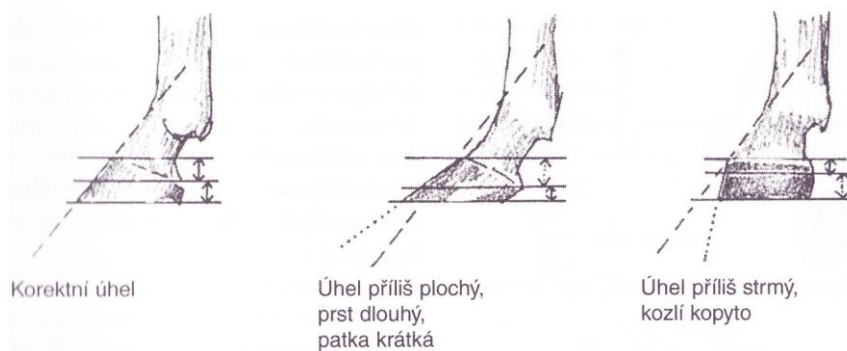
Ideální lopatka je dlouhá a šikmá, svírající úhel 45° se zemí. Příliš strmá lopatka je většinou spojena se strmou spěnkou a lehce prohnutou přední nohou, což způsobuje vady chodu- klopýtání koně.

Hrud' má být v oblasti podbřišníku hluboká a široká, to zaručuje velký prostor pro plíce a srdce. Klenutí žeber by nemělo vytvářet sudovitý tvar hrudníku.

Hřbet koně nemá být příliš krátký, ani příliš dlouhý. Také rovný hřbet je strnulý a vede k tvrdosti huby. Slabě a špatně vyvinutý hřbet lze zlepšit pomalou a postupnou prací.

Bedra mají být dobře oslavena, široká a silná. Zád' dlouhá, široká se silnými kyčlemi a dobře nasazeným ohonem.

Končetiny musí snést velké zatížení, musí být zdravé a silné, se silnou plochou střelkou, krátkou silnou holení a suchými šlachami. Spěnkový kloub má být silný se středně dlouhou, šikmou spěnkou. Krátká a strmá spěnka je nedostatečně pružná, veškerý nápor při došlapu zatěžuje šlachy a kopyto, které je pak ploché nebo schvácené. Podle (PAALMAN 1989), staré anglické přísloví říká: „Špatná kopyta – špatný kůň.“ Kopyto, stejně jako končetina je nosnou oporou celého aparátu, musí být silné, pružné, nelámavé a s kvalitní rohovinou.



Obr. 1: Úhlení kopyt, (PAALMAN, 1989)

Z praktické zkušenosti je třeba zmínit potřebu sledovat exteriérové rysy, které zde byly popsány. Žádný jedinec nebude 100%, proto je třeba zvážit, zda dobré vlastnosti jedince převažují nad špatnými. A zaměřit se též na ohodnocení pohybu a charakteru koně, který je vybírán pro konkrétní účely (PAALMAN, 1989).

O vlivu charakteru a temperamentu koně pojednává i studie zaměřená na vliv temperamentu na jezdce (VISSER, 2008). Pro testování bylo použito šestnácti koní a šestnácti jezdců, výsledkem bylo, že jezdci raději spolupracují a vybírají si koně pozorné a vnímavé k jezdcům.

DOBEŠ (1997) říká o výběru drezurního koně, že je těžší než v jiném sportovním odvětví, protože drezurní kůň by měl být i hezký. Popisuje též výhody pravidelných odznaků – nesterjné probíhající lysina zkresluje postavení hlavy, nesterjné bílé znaky na nohách opticky ruší pravidelnost chodů. Drezurní kůň musí mít od přírody čisté, pravidelné, výrazné a pružné chody. Mezi další předpoklady kvalitního drezurního koně spadá správná anatomická stavba, klid, nebojácnost, a chuť jít dopředu.

Na některé vlastnosti koně má výrazný vliv genetika, proto se dá předpokládat určitá drezurní kvalita u hříbat po dobře zvolených rodičích. Pro drezuru je velmi důležité, aby se kůň uměl pohybovat shromážděně, proto se vybírají hříbata s pomalou kadencí, energickým pohybem iniciovaným od zádě a vznosnými chody, neboť tyto vlohy by měl mít kůň nejlépe již od přírody (DUŠEK, 1992).

### **Často vybíraná plemena pro drezuru jsou:**

- Hannoverský kůň – pravděpodobně nejúspěšnější z evropských teplokrevníků. Plemeno je výsledkem puntičkářsky přesného výběru, kde se mísily vhodné typy krve.
- Holštýnský kůň – temperamentní plemeno s pravidelnými chody, obzvláště vhodné pro drezuru.
- Trakénský kůň – velmi starobylé plemeno. Ze všech teplokrevníků se s největší pravděpodobností blíží ideálu moderního soutěžního koně. Trakénská krev se často uplatnila při zlepšování jiných plemen.
- Holandský teplokrevník – významný svým temperamentem, kvalitní prošlechtěností, pohyblivostí, dobrými a silnými končetinami.
- Český teplokrevník – kvalitní všestranně použitelné plemeno, zlepšené trakénskou a hannoverskou krví. Vyznačuje se dobrou stavbu těla, obdélníkovým rámcem, ušlechtilou hlavu rovného profilu, silnými končetinami a dobrými kopyty EDWARDS (1993).

## **8 Škála výcviku**

Škála výcviku je program systematicky sestavených fyzických cvičení pro koně, program, kterým se rozvíjí jeho přirozené psychické a fyzické schopnosti. Pokud jezdec postupuje podle tohoto klíče, získá koně, který je poslušný, prostupný a pohodlný. Kvalitativní kritéria stanovené touto škálou jsou pro drezurního koně rozhodující. Systematický základní trénink zaručuje, že kůň je uvolněný a vždy jde přes zátylek. Tento systém se vyvíjel dlouhodobě a cílem je harmonicky trénovat koně tak, aby zůstali zdraví. Žádný z šesti bodů není možno vytrhnout z kontextu, každý bod je třeba chápat v souvislosti se všemi ostatními. Hlavním a konečným cílem tréninku je připravit koně, který je prostupný a ochotný reagovat na pomůcky jezdce bez nejmenšího odporu při všech cvicích, ve všech chodech a přechodech. Tato kritéria však platí pro všechny disciplíny, ne jen pro drezurní koně (VIETOR, 2008a).

## 8.1 Takt

Problematiku taktu neboli rytmu nalezneme i v jiných sportech například v gymnastice, to nám může pomoci lépe pochopit smysl. KRIŠTOFIČ A KOL. (2009) píše, že v každém pohybu (cyklickém i acyklickém) lze vysledovat pohybový rytmus, který je charakteristický specifickou časovou posloupností pohybových aktů a operací. Dále pak píše o ekonomických principech a účelném využití sil. Toto se dá použít i při vysvětlování důležitosti udržování správného rytmu v jezdeckví. Rytmus je naprostým základem pro správné provedení daného pohybu a také pro již zmiňované využití sil. Je-li kůň ve správném rytmu, tak lze díky dynamice pohybu dosáhnout usnadnění provádění daného úkolu. Pokud je však rytmus příliš nízký nebo vysoký, tak má jezdec spoustu práce navíc, nezbyvá mu čas na důležité korekce a zbytečně se namáhá.

## 8.2 Uvolnění

Uvolnění společně s rytmem jsou základním cílem začínající tréninkové fáze. Pohyb nemůžeme považovat za správný, dokud není rytmus pravidelný a kůň nepracuje hřbetem tak, že svaly jsou uvolněné. Uvolnění je základní myšlenkou výcviku. Nikdy ji nesmíme vynechat a je třeba ji neustále prověřovat a zlepšovat. Pouze kůň zbavený psychického a fyzického napětí a pocitu stísněnosti může pracovat poddajně a plně využít své schopnosti. Klouby koně se musí při každém kroku nebo skoku ohýbat a napínat na obou stranách stejně. Kůň musí působit dojmem, že je psychicky a fyzicky plně soustředěný na práci. Nedostatek uvolnění se může projevat neprostupným hřbetem, výrazně neklidným ocasem, nepravidelným rytmem, ztrátou aktivity zadních končetin, strnulostí a křivostí v hubě či celkovou křivostí. Nejlepším důkazem, že je kůň uvolněný je pokud jej necháme na volné otěži vytáhnout krk za udidlem dopředu a dolu bez toho, aby ztratil rytmus nebo rovnováhu.

### **Uvolnění charakterizuje:**

- a) spokojený, radostný, bezstarostný výraz,
- b) elastický pohyb,
- c) spokojená huba, jemně přežvykující udidlo a pružné přilnutí,
- d) pružný kmitavý hřbet a uvolněně nesený ocas,

e) plynulý a rytmický dech, který je důkazem toho, že kůň je duševně a tělesně uvolněný (VIETOR, 2008b).

### **8.3 Přilnutí**

Přilnutí je jemné, stálé spojení mezi rukou jezdce a hubou koně. Kůň má jít rytmicky dopředu před jezdcovými pomůckami pohánějícími dopředu a hledat kontakt s jezdcovou rukou, tomu říkáme: „jít na přilnutí“. Kůň hledá přilnutí a jezdec mu ho poskytuje. Správné, pravidelné přilnutí umožňuje koni nést pod jezdce rovnováhu a správný rytmus ve všech chodech. Zátylek má být vždy nejvyšším bodem krku mimo situace, kdy jezdíme koně dopředu a dolu na dlouhých otěžích. Přilnutí musí být výsledkem energického a aktivního pohybu zadních končetin, který se přenáší přes pružně kmitající hřbet až do udidla. Úplně nesprávně je jakmile se snaží jezdec dostat koně na přilnutí tím, že tahá za ruce směrem dozadu. Tento druh ježdění vždy zablokuje energii přicházející ze zadu. Kůň musí jít vždy s důvěrou dopředu a hledat přilnutí v důsledku vpřed působících pomůcek jezdce.

#### **Správné přilnutí charakterizuje:**

- a) kůň kráčí dopředu do udidla přes rovný a poddajný zátylek,
- b) kůň akceptuje elastické přilnutí s pokojnou hubou, která jemně přežvykuje udidlo, jazyk není vidět,
- c) zátylek je nevyšším bodem,
- d) nos je před kolmicí, pouze při cvičích s nejvyšším shromážděním na kolmicí,
- e) při středních a prodloužených chodech musí být viditelné prodloužení rámce (VIETOR, 2008b).

Důležitost přilnutí dokazuje i fakt nespočetných studií. Ve studii RHODIN ET AL. (2005) byla zkoumána pohyblivost páteře v závislosti na pozici hlavy a krku. Experiment probíhal v kroku a v klusu. Na obrázcích jsou znázorněny 3 sledované pozice:



Obr. 2. volná pozice, (RHODIN ET AL. 2005).



Obr. 3. Vysoká pozice, (RHODIN ET AL., 2005).



Obr. 4. nízká pozice, (RHODIN ET AL., 2005).

Z práce vyplývá, že hlava a krk ve vysoké pozici (obr. 2) v kroku, výrazně snížila flexi a extensi pohybu v oblasti bederní páteře (T17, L1, L3 a L5) u koní. V klusu byla flexe a extenze snížena pouze v oblasti obratle T17. Při vysoké pozici krku bylo pozorováno též zkrácení délky kroku. V klusu toto zkrácení patrné nebylo, délka kroku byla konstantní.

V poslední době se hodně hovoří o tak zvaném Rollkuru, který je kriticky považované za špatné ježdění koně. Podle výzkumu (VON BORSTEL ET AL., 2008) se jedná o tréninkovou metodu založenou na hyper flexi v oblasti krku, jenž ovlivňuje nejen přilnutí koně. Výzkum byl prováděn na patnácti jedincích, u nichž byl sledován vliv rollkuru na srdeční frekvenci a celkové psychické vyladění zvířete. Výsledky ukazují, že u čtrnácti jedinců se projevil negativní vliv této techniky, která je užívána v mnoha stájích jako posilovacích cvičení za účelem vyššího výkonu.

#### **8.4 Kmih**

Kmih je přeměna kontrolované, pohánějící energie, produkované zadními končetinami v atletický pohyb chtivého koně. Kmih se může jednoznačně projevit, jako když se kůň pohybuje s měkkým pružným hřbetem a je ovládaný jemným přilnutím

a jezdcovou rukou. Kmih není možné zaměňovat s akcí, kterou máme na mysli schopnost koně vytvářet výrazné a prostranné klusové kroky. Jak se kůň pohybuje v kmihu, moment vznosu bude výraznější. Nejdůležitějším kritériem pro kmih je čas, který kůň stráví ve vzduchu a ne na zemi. Kmih můžeme proto vidět jen při chodech, které mají fázi vznosu. Přesto hovoříme o kmihu pouze v klusu, piafě a pasáži. Kmih není možný v kroku, protože nemá fázi vznosu, hovoříme pouze o aktivitě. Kmih je definovaný chutí, energií dopředu a nosnou silou, kterou podporují zadní končetiny. Kmih je aktivní, jakmile se hlezna pohybují dopředu a nahoru. Kmih je otázkou tréninku. Jezdec kmih podporuje, působí-li jezdec příliš sedem a holení na koně, způsobuje ztrátu kmihu. Při vysoké rychlosti vznikají tak zvané ploché chody (VIETOR, 2008b).

### **8.5 Srovnání**

Neboli stejné ohnutí na obě strany. Rozvoj kmihu a rovnosti je základní přípravou pro shromáždění a prostupnost koně. Srovnání koně je někdy nekončící úlohou, protože každý kůň je do jisté míry přirozeně křivý. Kůň je rovný jakmile jeho přední a zadní končetiny kráčí po stejných čarách a jeho tělo kopíruje rovnou nebo zakřivenou linii pohybu. Srovnání koně také znamená, že se kůň postupně naučí výrazněji ohýbat stejně na obě ruce.

#### **Hlavní důvody pro srovnání koně jsou:**

- a) pomoci koni zůstat zdravý tím, že bude rovnoměrně zatěžovat obě strany,
- b) příprava na shromáždění – pouze rovný kůň se může oběmi zadními končetinami stejně efektivně odrážet a podsazovat, mít stejné přilnutí a kontakt na obou dvou otěžích. Pouze rovný kůň může být prostupný a jít přes zátylek na obou rukou.
- c) aby byl kůň rovný, zadní končetiny se můžou podsazovat pod těžiště (VIETOR, 2008c).

### **8.6 Shromáždění**

Shromáždění se dá dosáhnout a vylepšit pomocí zesílených pomůcek sedem, holeněmi a vydržovacími pomůckami otěží, které aktivují zadní končetiny. Klouby koně se začnou víc ohýbat a tím se zadní končetiny koně víc posouvají pod koně. Není však třeba žádat od koně tak výrazného podsazení, aby se jeho rámec nepřiměřeně



zkrátil a tím narušil i průběh pohybu. V takovém případě by se jeho horní linie příliš prodloužila v porovnání se základní linií (VIETOR, 2008c).

#### **Cíle shromáždění:**

- a) zdokonalení a zvyšování rovnováhy koně, která byla více či méně narušena přidáním hmotnosti jezdce,
- b) rozvíjet a posilovat schopnosti koně, podsadit a angažovat zadní končetiny, což mu umožní odlehčit a uvolnit prostor pro pohyb předních končetin,
- c) dodat koni lehkost a vznos, čím se stane jeho ježdění příjemnějším,
- d) shromáždění se rozvíjí pomocí polovičních zádrží a cviků na dvou stopách, jakými jsou dovnitř plec, travers, ranvers a poloviční překrok (VIETOR, 2008c).

Jednotlivé stupně škály výcviku jsou mezi sebou propojené. Koně trénujeme podle škály výcviku postupně. V dané fázi se mezi sebou navzájem propojují jednotlivé stupně škály výcviku následovně.

Stupně 1-3: zastupují fázi rozvoje porozumění a důvěry (přivykání).

Stupně 2-5: zastupují fázi rozvoje schopnosti pohybu koně kupředu.

Stupně 4-6: zastupují fázi rozvoje schopnosti nést se.

Zvládnutí stupňů 1-6 = prostupnost = kůň je vnímavý, citlivý a reaguje na všechny jemné pomůcky.

#### **Význam stupnice výcviku:**

- vodítka pro trenéry, jezdce i rozhodčí
- dodržování těchto zásad vede k úspěchu ve výcviku koně i v jeho sportovním využití
- měřítko kvality výkonu a vodítka pro rozhodčí při posuzování soutěžních výkonů

#### **Všeobecné cíle stupnice výcviku koně:**

- získání prostupnosti
- přijímání pomůcek jezdce poslušně a bez napětí

- reakce na pomůcky bez váhání
- zadní nohy se uvolněně pohybují pod tělo koně a vytvářejí posuvnou energii
- uvolnění umožňuje bezpečné zachování rytmu ve všech chodech a ve všech přechodech mezi nimi
- energie zádi může procházet tělem koně pouze tehdy, je-li při pohybu uvolněný. Bez uvolnění nemohou procházet zadržující pomůcky, prostřednictvím huby koně, jeho vazy, krku a hřbetu zpět k zadním nohám.
- jakákoliv vada přilnutí, tedy jeho nestálost nebo strnulost ve spojení mezi rukou jezdce a hubou koně, bude narušovat možnost koně nechat pomůcky působit celým jeho tělem
- kůň, který se pohybuje s kmihem, uvolněným hřbetem a s aktivní zádí, bude daleko lépe schopen reagovat na pomůcky jezdce
- dokud není kůň dokonale rovný, nemůže přijímat poloviční zádrž stejnoměrně na obou stranách, ani se nemůže pohybovat aktivně kupředu do přilnutí, aniž by přitom uhýbala zád' do strany
- rovnost koně je zase naprosto nezbytná pro jeho shromažďování a v důsledku toho pro správné nesení krku a hlavy
- pokud kůň správně provádí požadované cviky ve shromáždění, posouvá obě zadní nohy stejnoměrně kupředu ve směru těžiště a přenáší na ně tak větší hmotnost, což je známka, dosažení vysokého stupně prostupnosti.

Všechny stupně stupnice výcviku jsou součástí souhrnných známek běžných drezurních úloh. Proto jim musí rozhodčí věnovat pozornost a posoudit míru jejich naplnění před tím, než udělí souhrnné známky (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE,n.d.).

## 9 Sed

Sed jezdce je považován za základ ježdění. V literatuře se dočteme spoustu informací o tom, jak má vypadat, jakým způsobem má jezdec na koně působit i jak se koni přizpůsobit pro daný pohyb. Pokud je po koni vyžadován kvalitní pohyb, je důležité, aby byl kvalitní i jezdcův sed, ten nesmí koně v pohybu rušit ani mu v něm nijak zabraňovat. Při své praxi často narážím na názory, že jezdec na koni pouze sedí a veze se. Tyto názory pochází hlavně od lidí do tohoto sportu nezasvěcených. K tomu lze dodat, že právě i samotná činnost jen v klidu sedět vyžaduje neskutečné úsilí, píli a námahu ze strany jezdce, kolikrát větší než pokouší-li se jezdec o pohyby, kterými by co nejvíce pomohl koni. Jezdec na koni musí vynaložit opravdu velké množství energie na to, aby koně v pohybu podpořil. Často se u jezdců setkávám s nedokonalostmi z hlediska sedu, které budou blíže popsány níže. Mezi nejčastější nedokonalosti patří hlavně příliš neklidný sed, příliš tuhý a neuvolněný sed, veliká snaživost jezdce či naopak veliká pasivita ze strany jezdce.

Všechny cviky mají být dosaženy bez zjevného úsilí jezdce. Jezdec má být dobře vyvážený, pružný, sedět hluboce uprostřed sedla a plynule sledovat rytmus pohybu koně s uvolněnými bedry i kyčlemi a s klidnými stehny i nohami protaženými dolů. Paty mají být nejnižším bodem. Vrchní část těla je nenucená, uvolněná a vzpřímená. Ruce mají být drženy klidně, nízko a těsně u sebe s palci jako nejvyšším bodem a mají být nezávislé na sedu jezdce. Lokty jsou těsně u těla a umožňují jezdcovi měkce a volně sledovat pohyby koně (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2012).

Podle (ANON., 1998), je správný sed základem veškerého působení jezdce na koně. Jezdec se musí naučit být na koni v rovnováze. Teprve tak může najít v jakékoli situaci společné těžiště s koněm. Schopnost jezdce přizpůsobit se koni bez přidržování a křečovitosti, je možná pouze za předpokladu pružného a uvolněného sedu.

Myšlenku kvalitního sedu, jeho důležitosti a vlivu na koně popisuje a podporuje také (ANON., 1995) a VENCOUR (1997).

Vliv jezdce byl zkoumán i ve výzkumu (CLAYTON ET AL., 2010), kde byl zkoumán vliv působení hmotnosti jezdce na drezurní koně. Pro výzkum bylo použito pět trénovaných drezurních koní a tří drezurních jezdců. Výsledky ukazují na jednoznačný vliv jezdce.

### **Podle (ANON., 1998) rozlišujeme tyto druhy sedu:**

- drezurní sed (základní sed)
- lehký sed
- dostihový sed

V drezurním sedu je hřbet koně zatížen nejvíce, v lehkém a dostihovém sedu je zase převážně odlehčen. Mezi úplným zatížením a úplným odlehčením existují v rámci každého druhu sedu plynulé přechody. Je otázkou dlouhodobého a systematického výcviku, než je jezdec schopen v daném druhu sedu dosáhnout přesného přizpůsobení se tempu a přesunutí těžiště koně. Cvičení sedu, ať už drezurního nebo lehkého, je nezbytné, protože jím jezdec získá nutnou rovnováhu a potřebnou kondici.

Sed je dobré trénovat tím, že se zvýší počet odježděných koní. Toto bývá častá rada trenérů a cvičitelů. Z vlastní zkušenosti se mi ale více osvědčilo, trénujeme-li na více koních, dodržovat zásady přiměřené intenzity v dané situaci, dostane-li se jezdec do situace, kdy začne jít přes své možnosti a snaží se víc vůlí než aktuálními silovými a vytrvalostními schopnostmi, začne jezdec používat jiných svalových skupin než je žádoucí a celé cvičení se tak náhle míjí účinkem, proto je dobré nechodit přes fyzické a psychické možnosti jezdce.

V dnešní době není zcela jednoduché se dostat k možnosti trénovat na větším množství koní, to není ale zas až tak velký problém vzhledem k možnostem náhrady a kompenzace prostřednictvím kondičního a silového tréninku. Dle mého názoru je vhodným kompenzačním způsobem pro kondiční a silový trénink například plavání, kde podle ČECHOVSKÉ A MILERA (2001), je kondiční plavání řazeno mezi pět pohybových aktivit cyklického charakteru s velkým aerobním potenciálem, a kde díky vlastnostem vodního prostředí nabízí širokou možnost korigovat intenzitu zátěže v rámci částečné nebo celkové lokomoce).

Pro sed se používají logicky hlavně svaly dolních končetin, převážně velký sval hýžd'ový, čtyřhlavý sval stehenní, skupiny přitahujících svalů na vnitřní straně a skupiny ohýbácích svalů na zadní ploše stehna, mezi svaly bérce patří převážně trojhlavý sval lýtkový (DYLEVSKÝ, 2007).

Sed jezdce na koni je nejdůležitějším požadavkem na jezdce pro všechny stupně výcviku a pro všechny jezdecké disciplíny. Jezdec bez správného sedu nemá vliv na koně, nemůže jej pobízet ani váhou (sedem), ani holení a nemá-li pevný sed, nemůže koně vést ani otěžemi, jelikož z labilního sedu vyplývá neklidná ruka jezdce. Jezdec se špatným sedem na koně nepůsobí správně a naopak jej ruší, nedovolí mu vyklenutí hřbetu a prodloužení krku, narušuje jeho rovnováhu příčnou i podélnou a pravidelný nohsled. U špatného sedu nelze docílit stále měkkého a pružného spojení ruky jezdce s hubou koně, z čehož vyplývá nepravidelný pohyb koně vpřed a rušení jeho pozornosti na jakýkoli požadavek. Délka třmenů musí být upravena tak, aby se jezdce při nízkém koleně a prošlápnuté patě holeněmi dotýkal koně. Příliš krátké třmeny mají za následek vytahování kolen a posouvání sedu dozadu (stolicový sed). Dlouhé třmeny svádějí jezdce více sedět na rozkroku (vidlicový sed). Obojí je nesprávné, neboť jezdce nemůže koně správně pobízet (VENCOUR, 1997).

K problematice sedu se také vyjadřuje BERAN (2009), která jej popisuje trochu teoretičtěji než metodologicky. Píše, že ježdění je řečí těla. Držení jezdceva těla ovlivňuje rozhodujícím způsobem to, jak působí na koně. Jezdec by neměl představovat nepohodlnou zátěž, ale spíše následovat koně – tak jako baletka – v jeho pohybu. Drezurní sed považuje autorka v klasickém jezdeckém umění za nezbytný. Odlehčený sed hodnotí jako obzvlášť vhodný při ježdění mladých koní a skokový sed doporučuje pro skákání a cválání v terénu.

## **9.1 Hlava**

Je při korektním sedu držena zpříma, jezdcův pohled je upřen do směru, kterým hodlá jet. Mnozí jezdci mají tendenci hlavu nachýlit k rameni, což vede k nesouměrnému držení v oblasti páteře a kyčlí. Je tedy nezbytné kontrolovat nejenom předozadní, ale i boční nachýlení hlavy. V žádném případě by neměla být brada vysunuta vpřed, takové postavení by mělo nepříznivý vliv na jezdceva ramena a záda. V oblasti krku a ramen by vzniklo napětí, které by bránilo uvolněnému sedu. Častým zlozvykem je „dívání se na dolů“, tato pozice hlavy ovlivní nejen držení těla, ale dojde i ke stažení obličejových svalů, které by po celou dobu ježdění měly zůstat uvolněné. Je-li to možné, jezděte vždy s úsměvem (BERAN, 2009).

## 9.2 Trup

Jezdec by měl sedět v sedle široce uvolněný v oblasti pánve, na uvolněných sedacích svalech. Záda držena zpříma, prohnutá záda jsou špatná, stejně jako záda kulatá. Radou, kterou užívám je, že žaludek jezdce má být tlačěn k ruce. Ramena by měla spadat dozadu dolů (a to symetricky). Nesprávné držení pozice ramen je třeba kontrolovat a v případě potřeby napravit s pomocí fyzioterapeuta. Stejné kritérium platí pro pánev. Jezdec by měl být absolutně rovný a je třeba se vyvarovat jakémukoliv hroucení se v kyčlích. Vytažená či shrbená ramena jsou znakem napětí a k jejich uvolnění by měla posloužit gymnastická cvičení. Napětí v ramenou znamená automaticky napětí v pažích, což logicky vyústění do napětí v ruce. Ramena jezdce by měla být vždy držena tak, aby byla souběžná s rameny koně. Držení horní části těla je mimořádně důležité. Obvykle stačí k udržení koně (před sedem) přímé držení horní části těla, jinými slovy: před pomůckami. Korektní držení zad a ramen jezdci ušetří spoustu práce holeněmi, neznamena však působení s energetickými pohyby horní části trupu. Tato aktivita je nejen groteskní, ale též zcela neúčinná. Výsledkem takové aktivity je vyvinutí tlaku na hřbet koně, jehož odpovědí bude zatnutí zádového svalstva (BERAN, 2009)

Rušivé pohyby v sedle jsou problém, který se dost často objevuje i u závodních jezdců. Problém bude způsoben několika faktory: přílišná soustředěnost jezdce na koni na výsledek, namísto soustředění se na průběh; neschopnost jezdce vůli kontrolovat vlastní pohyby (jezdec není schopen sebekontroly a kázně ve smyslu uhlídání svých končetin); aj.

## 9.3 Paže a ruce

Jezdcovy paže a ruce by měly být drženy uvolněně, viset dolů, s lokty lehce a nenuceně se dotýkajícími horní části těla. Předloktí není drženo vodorovně, ale spíše uvolněně směřuje dolů. Od lokte přes hřbet vašeho předloktí až k lehce sevřené pěsti, držící otěže, by měla vést rovná linie. Pěst by v žádném případě neměla být pevně sevřená. V průběhu ježdění je dobré sledovat jezdcovy pažní svaly, kontrolovat jejich napětí/ uvolnění. Jakékoli strnulé, případně křečovitě držení paží, rukou, nebo prstů, bude mít nepříjemný vliv na hubu koně. Pěsti by neměly směřovat směrem nahoru nebo dolů a ruka by neměla táhnout k břichu, naopak platí pravidlo – „žaludek k ruce“. Ruce

by měly být používány opatrně, s velkou obezřetností a bez užití velké síly, uchopení by mělo být asi takové, jako by jezdec svíral v dlani malého ptáčka. Jezdcova ruky by měla zacházet s koňskou hubou citlivě, jemnost a povolení ve správný okamžik představuje základ jezdeckého umění (BERAN, 2009).

#### **9.4 Nohy a chodidla**

Nohy visí uvolněně ze široce posazené pánve, svaly, stehna a lýtka jsou zcela uvolněně. Nohy dýchají s koněm, přiložené po stranách jeho trupu, za žádných okolností nejsou proti němu tlačeny. Rovněž tak kolena jsou uložena hluboko a ve volném kontaktu se sedlem. Chodidlo spočívá ve třmenu. Při drezurním sedu není chodidlo tlačeno pevně proti třmenovému můstku, protože by to mělo automaticky za následek tuhý kotník. Kotník musí zůstat uvolněně, schopný volného pohybu, protože je zdrojem různých pomůcek. Pata je zcela přirozeně nejnižším bodem. Neměla by však být tlačena směrem dolů, protože to vede ke ztvrdnutí lýtkových svalů a ke ztuhnutí kotníku. Vyvíjíte-li na svou nohu tlak, zbavujete se možnosti hlubokého a uvolněného sedu. Tuhá a svírající noha nutí koně zatnout břišní svaly (přetrvávající tlak vyvolává protitlak). Třmenové řemeny by měly být stejně dlouhé. Měli byste se rovněž vyvarovat neustále poklepávající holeně, ta jen otupuje koně a zbavuje ho citlivosti na pobídky. Pokud má kůň línou a loudavou náladu, je mnohem užitečnější (probudit ho) jednou energickou pobídkou holeně a vyžadovat odpovídající reakci, než ho neustále monotónně (okopávat) s jen nepatrným výsledkem (BERAN, 2009).

#### **9.5 Dýchání**

Pravidelné dýchání je důležitou součástí uvolněného sedu. Zadržování dechu nebo nepravidelné dýchání je známkou napětí a kůň to rychle vycítí. Pravidelné, rovnoměrné dýchání lze nacvičit. Pravidelné dýchání je důležité i u koně, zadržuje-li dech, tak automaticky zatíná břišní svaly, ty jsou při dotyku holeně tvrdé a mají za následek ztuhnutí koňského hřbetu (BERAN, 2009).

Svalstvo podílející se na dýchací funkci má úzkou souvislost s tuhostí páteře a hrudníku, a pro je možné modifikací dýchacích pohybů tvarovat nejen hrudník, ale do jisté míry i tuhost páteře. Labilní dynamická rovnováha existuje i mezi břišním svalstvem a bránicí. Má-li břišní svalstvo dobrý svalový tonus, zlepšuje se fixace

bránice při nádechu a dochází k aktivnějšímu zvednutí žeber, což má vliv na držení těla. Dýchání je třeba provádět proti určitému odporu (nosní prostory) jak při vdechu, tak i při výdechu. Zvýšeným odporem v dýchacích cestách se aktivují břišní svaly. Nedoporučuje se provádět výdech ústy, ale nosem při zavřených ústech, aby se udržovala dynamická rovnováha mezi bránicí a břišní muskulaturou a nevyřazovala se funkce břišních svalů snížením odporu ve výdechových cestách (HOŠKOVÁ A MATOUŠOVÁ, 2007).

Ze zkušeností z praxe je důležité hlídat, zda jezdci opravdu dýchají alespoň pravidelně. Nejhorší situace nastává, když jezdci na koních zatnou svalové skupiny a myslí si, že to chvíli vydrží. V takovém případě je nejlepší prodloužit zátěž vyvíjenou na jezdce, který brzy přijde na to, že dýchání během zátěže je potřeba trénovat a nepodceňovat.

## **9.6 Nálada**

Harmonického partnerství může být ovlivněno i náladou, ta je dlouhodobější dispozicí k prožitkům určité kvality. Lze ji chápat jako určité nastavení, které se projevuje zvýšenou tendencí posuzovat veškeré dění stejným způsobem, například při smutném vyladění vnímá člověk většinu situací nepřiměřeně pesimisticky. Nálady často postrádají objekt, často se na nich spolupodílí větší množství různých faktorů, nemají velkou prožitkovou intenzitu, proto mohou trvat velmi dlouho (VÁGNEROVÁ, 2007).

WOLFRAMM ET AL. (2010), provedli výzkum u 26 jezdců (13 jezdců bylo již zkušených a 13 jezdců se účastnilo drezurních soutěží pouze krátce). Každý jezdec dostal před závodem dotazník, týkající se jeho psychického vyladění. Z vyhodnocených dotazníků vyplývá, že stres byl přímo úměrný se zkušenostmi jezdce. Vzhledem k důležitosti emoční vyrovnanosti jezdce, je tedy doporučována sportovní psychologická intervence, zaměřená na snížení zmatku a stresu u začínajících jezdců.

Z toho vyplývá jedna rada, kterou se snažím sám používat a předávat i dál svým svěřencům. V případě že nemáte svůj den, není vám dobře, delší dobu vám něco nejde, dělejte ty nejjednodušší věci s koňmi, nebo raději ani nejděte trénovat. Je totiž velmi jednoduché, špatnou náladu přenést na koně, protože ji sami často nedokážeme zvládnout, a takový trénink může skončit i tím, že na místo jednoho kroku vřed uděláme



dva vzad. Dalo by se namítnout, že by se tato situace naopak měla využít pro průpravu jezdce za ztížených podmínek a do jisté míry se s tím dá i souhlasit. Pokud ale vezmu v potaz, že tento sport dělá většina lidí z velké části hlavně pro zábavu a proto naučit se kvalitně pracovat s koněm, pak tato průprava ztrácí svůj význam.

### **9.7 Sed – Kondiční příprava**

JANSA, DOVALIL (2007) zařazují kondiční přípravu mezi složky sportovního tréninku, stejně jako technickou, taktickou a psychologickou přípravu. Vysvětlují propojenost a složitost návaznosti jednotlivých složek na sebe a jejich vzájemnou propojenost.

Podle ČECHOVSKÉ A MILERA (2001) plavání vytváří rozvoj vytrvalostních schopností pro základ stabilizace a rozvoj techniky, předpoklady pro postupné zvyšování intenzity plavání a pro rozvoj důležitých pohybových schopností (vytrvalostních a silových schopností, kloubní pohyblivosti, v rámci koordinačních schopností například rozvoj dynamické rovnováhy, rytmu pohybu a pocitu vody). Pro aerobní rozvoj v kondičním plavání jsou typické především tyto metody:

- souvislá metoda s rovnoměrným úsilím
- souvislá metoda se střídavým úsilím
- zvláštní případ střídavé metody – fartlek
- intervalová metoda

Pro organizaci a řízení kondičního tréninku je důležité registrovat si v tréninkovém deníku podle charakteru motivů:

- uplavanou vzdálenost za časový úsek (v každém motivu, za celou tréninkovou jednotku)
- rychlost plavání (čas k dané trati, v daném motivu)
- zadání odpovídajícího tempa (rychlost pohybu, frekvenci záběrových pohybů, rovnoměrnost nebo střídání rychlosti)
- hodnoty srdeční frekvence

- zadání odpovídající techniky plavání (plavecký způsob, prvkové plavání, technická cvičení, režim dýchání, využití pomůcek podobně)

Pro vylepšení kondice lze i fitness posilování v posilovnách. Je důležité posilovat podle určitých pravidel a nepřeceňovat osobní možnosti. Proto bych alespoň pro začátek doporučil využít možnosti fitness trenéra, jehož náplní práce je:

1. Vstupní diagnostika (osobní trenér by měl zvládat především diagnostiku pohybového aparátu, to jest přítomnost svalových dysbalancí, cílené vyšetření zkrácených a oslabených svalů a vyšetření hypermobility, vstupním rozhovorem by měl být schopen získat další informace o celkovém zdravotním stavu a životním stylu svého klienta, o jeho stravovacích návycích, o předchozí i současné pohybové aktivitě, popřípadě kaliperací stanovit % podkožního tuku).
2. Individuální vedení cvičebních jednotek ve fitness centru včetně vypracování jejich koncepce na základě vstupní diagnostiky, dávkování aerobní zátěže, protahovací a kompenzační cvičení.
3. Sestavování krátkodobých i dlouhodobých fitness programů na základě vstupní diagnostiky.
4. Dietní doporučení v rámci fitness programů včetně výběru vhodných doplňků výživy.
5. Pedagogické a psychologické vedení klientů (STACKEOVÁ, 2008).

## **10 Chody**

Chody jsou základním pohybem koně, jedná se o všechny dopředu směřující pohybové aktivity koně. Jednotlivé chody jsou dále rozdělovány do podskupin podle konkrétních požadavků na koně. Rozlišujeme podskupiny pro krok: shromážděný, střední, prodloužený, volný; klus: shromážděný, pracovní, střední, prodloužený; cval: shromážděný, pracovní, střední, prodloužený.

## 10.1 Krok

### Krok

1. kůň má kráčet pravidelně, jednoznačně na čtyři doby, se stejně dlouze trvajícími intervaly mezi jednotlivým pokládáním končetin. Pravidelnost, spojená s uvolněností a prostupností celého těla musí být zachována při všech cvicích v kroku.
2. jak se přední a zadní noha na té samé straně těla pohybují skoro ve stejnou dobu, krok se stává téměř laterálním pohybem. Tato pravidelnost může přejít až do pasu a stát se závažným nedostatkem chodu.
3. druhy kroku: střední krok, shromážděný krok, prodloužený krok, volný krok. Ve všech druzích kroku musí být jasný rozdíl v držení těla koně a překračování stopy.
4. nedostatky při drezuře se nejčastěji projevují v kroku. To je důvodem pro to, aby se od koní na začátku výcviku nevyžadoval krok na otěži. Příliš brzké shromáždění nepokazí pouze shromážděný ale i střední a prodloužený krok. Chuť koně jít v kroku dopředu, je definována jako aktivita kroku. V souvislosti s krokem nikdy nehovoříme o kmihu, protože v tomto chodě neexistuje moment vznosu (VIETOR, 2008d).

### **Střední krok**

Jasný, pravidelný a nenucený krok s přiměřeným prodloužením. Kůň zůstává na otěži, kráčí energicky ale uvolněně, stejnými a odhodlanými kroky, přičemž kopyta zadních končetin došlapují před stopu předních končetin. Jezdec udržuje jemný, lehký a stálý kontakt s hubou koně, přilnutí, které umožňuje přirozený pohyb hlavy a krku.

#### **Cíl středního kroku:**

Předvést energický a nenucený krok s mírným prodloužením kroků a rámce.

#### **Základy středního kroku:**

1. Pravidelnost čistého rytmu na čtyři doby,

2. lehké a stálé přilnutí s linií nosu o něco více před kolmicí jako ve shromážděném kroku, která umožní ukázat přirozený pohyb koňské hlavy, přičemž zátylek zůstává nejvyšším bodem,
3. je chod, umožňující předvést uvolněnost a prostupnost, procházející celým tělem,
4. rovnost a správné ohnutí při cvicích v rozích a při obrazech,
5. aktivita kroku a uvolněnost plece,
6. prodloužení kroku, kopyta zadních končetin došlapují před stopu předních přibližně o dvě stopy,
7. stejné tempo,
8. přechod do středního kroku,
9. správné provedení cviku (VIETOR, 2008d).

### **Shromážděný krok**

Kůň zůstává na otěži, pohybuje se rozhodně dopředu, krk má vytáhnutý a vyklenutý nahoru samostatně si ho nese. Hlava je téměř na kolmici a jezdec má lehký kontakt s hubou koně. Zadní končetiny se aktivně pohybují s dobrou akcí hlezna. Chod je kráčivý a rázný, končetiny došlapují v pravidelném pořadí. Jednotlivé kroky jsou méně prostorné, vyšší než ve středním kroku, protože se jednotlivé klouby výrazněji ohýbají. Shromážděný krok je kratší ale o to aktivnější než střední krok.

#### **Cíl shromážděného kroku:**

Předvést pravidelné, energické, zkrácené a vyšší kroky zachovávající správnou polohu hlavy a krku

#### **Základy shromážděného kroku:**

1. Pravidelnost čistého rytmu na čtyři doby,
2. lehké a stálé přilnutí,
3. uvolněnost, poddajnost,
4. rovnost a správné ohnutí v rozích a při obrazech,

5. aktivita, zkrácení a zvýšení kroků přičemž zadní končetiny došlapují do stopy předních,
6. nezávislý vzos s vyklenutým a zdvihnutým krkem, linie nosu je mírně před kolmicí a zátylek je nejvyšší bod,
7. rovnoměrné tempo,
8. přechod do shromážděného kroku (VIETOR, 2008d).

### **Prodloužený krok**

Kůň zabírá co nejvíce prostoru, aniž by spěchal a porušil pravidelnost kroků. Zadní nohy došlapují výrazně před stopy předních. Jezdec dovoluje koni natáhnout hlavu a krk (dopředu a dolů), aniž by ztratil spojení s hubou a kontrolu nad týlem koně. Nos koně je zřetelně před kolmicí (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **Volný krok**

Je krok k uvolnění, při němž je koni dána úplná volnost ke snížení hlavy a vytažení krku. Míra přešlapování zadních končetin před stopy předních a délka kroků jsou podstatné pro hodnocení kvality volného kroku (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

## **10.2 Klus**

1. klus je dvoudobý chod se střídáním diagonálních nohou (levá přední a pravá zadní a naopak). Každý klusový krok je oddělen okamžikem vzosu.
2. má ukázat uvolněné, aktivní a pravidelné kroky.
3. kvalita se hodnotí podle celkového dojmu, tj. pravidelnosti a pružnosti kroků, kadence a kmihu ve shromáždění i prodloužení. Je výsledkem pružnosti hřbetu a dobře angažované zádě a schopností zachovat stejný rytmus a přirozenou rovnováhu v každém ruchu klusu.
4. ruchy v klusu: pracovní klus, prodloužení kroků, shromážděný klus, střední klus a prodloužený klus (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **Pracovní klus**

Je chodem mezi shromážděným a středním klusem. Kůň je ve stupni výcviku, kdy ještě není připraven pro shromážděné chody. Ukazuje v tomto ruchu dobrou rovnováhu, zůstává „na přílnutí“, jde vpřed stejnými a pružnými kroky a s dobrou akcí hlezen. Výraz „dobrá akce hlezen“ zdůrazňuje význam kmihu, který vychází z aktivity zádě (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **Prodloužení kroků**

V úloze pro čtyřleté koně se požaduje prodloužení kroků. Je to stupeň mezi pracovním a středním klusem, kdy kůň není ještě připraven pro střední klus (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **Shromážděný klus**

Kůň zůstává „na přílnutí“, pohybuje se vpřed se zvednutým a vyklenutým krkem. Hlezna jsou dobře angažovaná a ohebná, musí udržovat energický kmih a umožňují velkou pohyblivost plece, což ukazuje zřetelné „nesení se“ koně. Kroky koně jsou méně prostorné než v ostatních ruších bez ztráty pružnosti a kadence (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **Střední klus**

Chod s průměrným prodloužením ve srovnání s prodlouženým klusem, je „kulatější“. Kůň jde vpřed jasně prodlouženějšími kroky z aktivní zádě, bez spěchání. Jezdec dovoluje koni nést hlavu mírně před kolmicí, o něco více než ve shromážděném nebo pracovním klusu, a dovoluje mu ve stejné době snížit hlavu a krk. Kroky mají být stejné a celý pohyb vyvážený a nenucený (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **Prodloužený klus**

Kůň zabírá co největší možný prostor. Nepospíchá, délka kroků je co nejdelší a vychází z velké aktivity zádě. Jezdec dovoluje koni prodloužení rámce s uvolněným týlem k získání co největšího prostoru. Přední nohy došlapují na místo, na které ukážou. Pohyb (poloha) předních a zadních nohou je v okamžiku prodloužení stejný. Celý pohyb je v dobré rovnováze a přechod do shromážděného klusu musí být proveden měkce při současném přenesení větší váhy na zád' (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### 10.3 Cval

1. cval je pohyb na tři doby, přičemž ve cvalu na pravou nohu je následující nohsled: levá zadní, levá diagonála (současně levá přední a pravá zadní), pravá přední a před tím, než začne další cvalový skok, následuje moment vznosu, kdy jsou všechny čtyři nohy ve vzduchu.
2. charakterizuje lehké, kadencované a pravidelné skoky, pohyb by měl postupovat bez zaváhání dopředu.
3. kvalitu cvalu charakterizuje celkový dojem, tj. pravidelnost a lehkost skoků, stejných jako („do kopce“), kadence, která začíná akceptováním udidla a poddajností zátylku a pokračuje aktivitou zadních končetin, schopností zachovat stejný rytmus a pravidelnou rovnováhu a to i přes čas změny cvalu. Kůň musí být na rovných čarách rovný a na zakřivených liniích správně ohnutý.
4. druhy cvalu: pracovní cval, prodloužení cvalových skoků, shromážděný cval, střední cval a prodloužený cval (VIETOR, 2008e).

#### **Pracovní cval**

Tento chod se nachází mezi shromážděným a středním cvałem. Používá se zejména u koní, které ještě nejsou v takovém stádiu výcviku, které by jim umožnilo shromážděný pohyb. Musí zůstat v přirozené rovnováze (na otěži) a pohybovat se dopředu lehkými, pravidelnými a aktivními cvalovými skoky s dobrou aktivitou zádě. Toto charakterizuje dobrá akce hlezna, pod čímž rozumíme kmih vycházející ze zadních končetin.

#### **Cíl pracovního cvalu:**

Předvést přirozenou rovnováhu při všech cvicích.

#### **Prodloužení cvalových skoků**

V úlohách pro čtyřleté koně se vyžaduje (prodloužení cvalových skoků). Jedná se o cvik mezi pracovním a středním cvałem, určený pro koně vyskytující se na stupni výcviku, který jim ještě neumožňuje střední cval.

### **Základy pracovního cvalu:**

1. Pravidelný rytmus na tři doby, s jasnou fází vznosu,
2. jemné a stálé přilnutí s linií nosu před kolmicí a zátylkem jako nejvyšším bodem,
3. poddajnost a pružnost celého těla,
4. rovnost a správné ohnutí při cvicích v rozích a obrazech,
5. kmih, aktivita, vznos, přirozená rovnováha, a tendence („do kopce“)
6. přechody do pracovního cvalu,
7. správné projetí cviku (VIETOR, 2008e).

### **Shromážděný cval**

Kůň zůstává na otěži, kadencovaně se pohybuje dopředu, krk má vyklenutý do oblouku, směrem nahoru. Hlezna jsou angažované, dávají pohybu energický kmih, umožňují vyšší pohyblivost plece, což dokazuje schopnost koně nést sám sebe směrem „do kopce“. Cvalové skoky jsou kratší než u jiných druhů cvalu avšak bez ztráty pružnosti a kadence.

### **Cíl shromážděného cvalu**

Předvést úplně vyvážený a kadencovaný cval při všech cvicích, se zadními končetinami pohybujícími se dopředu směrem pod těžiště koně přičemž nesou jednoznačně více hmotnosti než při pracovním cvalu.

Základem pro shromážděný cval je pravidelný rytmus na tři doby s jasnou fází vznosu. Jemné a stálé přilnutí s linií nosu mírně před kolmicí a zátylkem jako nejvyšším bodem. Poddajnost a pružnost celého těla. Rovnost a správné ohnutí při cvicích, v rozích a obrazech. Kmih, aktivita, zkrácení cvalových skoků, vznos rovnováha. Přechody do shromážděného cvalu. Správné projetí cviků (VIETOR, 2008f).

### **Střední cval**

Chod se nachází mezi pracovním a prodlouženým cvalem, kůň má jít dopředu, bez toho aby byl poháněn. Jednoznačně prodloužené skoky a kmih musí vycházet ze zádi. Jezdec musí dovolit koni, aby nesl hlavu o něco více před kolmicí než při



shromážděném a pracovním cvalu. Současně musí umožnit snížení polohy hlavy a krku. Cvalové skoky jsou vyvážené a působí nenuceným dojmem.

### **Cíl středního cvalu**

Předvedení nenuceného cvalu s mírně prodlouženými kadencovanými cvalovými skoky, prodloužení rámce v porovnání se shromážděným a pracovním cvałem přičemž rovnováha a tendence „do kopce“ musí zůstat zachována.

Základem středního cvalu je pravidelný rytmus na tři doby s delší fází vznosu než při shromážděném a pracovním cvalu. Jemné a stálé přilnutí s prodloužením rámce, linie nosu je jednoznačně před kolmicí a zátylek je nejvyšším bodem. Prostupnost a pružnost celého těla. Rovnost a správné ohnutí při cvikách. Prodloužení cvalových skoků a vyšší prostupnost rytmus musí být zachovaný. Kmih, aktivita, vznos, rovnováha a tendence „do kopce“. Přejchody do a ze středního cvalu. Správné projetí cviků (VIETOR, 2008g).

### **Prodloužený cval**

Při prodlouženém cvalu je požadována maximální možná prostupnost cvalových skoků bez toho, aby byl kůň poháněn. Kůň zůstává pokojný a pohybuje se s lehkostí rovně, což je výsledkem toho, že výrazný kmih vychází ze zadu. Jezdec umožňuje koni prodloužení rámce, přičemž zátylek zůstává pod kontrolou a cvalové skoky jsou prostornější. Celý pohyb musí být dobře v rovnováze a přechod do shromážděného cvalu je plynulý, hmotnost koně se přesune na zadní končetiny. (VIETOR, 2009h).

### **Cíl prodlouženého cvalu**

Předvést maximální kmih ve cvalu s kadencovanými cvalovými skoky, prodloužení rámce a prostupnosti natolik, kolik je to jen možné, bez ztráty rovnováhy a tendence „do kopce“.

Základem prodlouženého cvalu je pravidelný rytmus na tři doby s výraznější fází vznosu jako ve středním cvalu. Lehké a stálé přilnutí se sníženou hlavou a výraznějším prosloužením rámce než ve středním cvalu, s linií nosu jednoznačně před kolmicí a se zátylkem jako nejvyšším bodem. Prostupnost a pružnost celého těla. Rovnost, kmih a maximální prodloužení cvalových skoků, přičemž musí být zachovaný stejný rytmus, pokojný pohyb, lehký vznos, rovnováha a tendence „do kopce“. Rozdíl oproti střednímu

cvalu jsou aktivní zadní končetiny, které došlapují ještě víc před stopy předních než ve středním cvalu. Zadní končetiny nesou hmotnost koně, zprostředkovávají dojem dobré rovnováhy a uvolněných plecí. Přechody z a do prodlouženého cvalu (VIETOR, 2009h).

## **11 Z**

### **11.1 Charakteristika**

Soutěže stupně Z jsou soutěžemi pro mladé koně a začínající jezdce. Pokud je soutěž vypsána jako soutěž otevřená, může se do ní přihlásit jakýkoli jezdec či kůň bez omezení. Stupeň soutěží je charakteristický svou plynulostí, jednoduchou náročností a spoustou prostoru pro přípravu jezdce na koni na následující cvik. Je tomu schválně, aby byla zajištěna plynulá a bezpečná příprava zvířete, i jezdce na koni. Tyto stupně jsou charakteristické zejména tím, že se hodnotí základní stupně škály výcviku, jako například rytmus. Pokud jezdec na koni, předvede úlohu se zachováním stejného rytmu, může to považovat za větší úspěch, než kdyby jel naprosto přesné předvedení cviků této úlohy ale pokaždé v jiném rytmu. Drobná chyba se stane snad každému z nás, a to při každém předvedení. Porucha rytmu je však známkou nepřipravenosti koně na tento stupeň zátěže. Další vlastností úloh je jejich jednoduchost, proto je vhodné použít úlohy pro začínající jezdce v jakémkoli věku, jezdec má spoustu času na přípravu cviku a nemusí zmatkovat. Úlohy jsou vhodné zejména pro nervóznější jezdce, ale i koně. Stane-li se chyba například při poslušnosti zvířete, jezdec má v klidu možnost opravit tuto chybu a pokračovat v jízdě, za předpokladu že neopustí závodní obdélník celým tělem koně, nepadne, nebo neporuší směr jízdy (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **11.2 Základní cviky**

Základní cviky úloh stupně Z, jsou většinou velké a malé kruhy, vlnovky o třech nebo čtyřech obloucích, od stěny ke stěně, přechody z klusu do cvalu a naopak, střední klusy, nebo zvýraznění pohybu koně, přechody z klusu do kroku a naopak, couvání, zastavení, změny směru jízdy. Veškeré cviky jsou vedeny v duchu jednoduchosti a nízké náročnosti. Pro zkušené jezdce s mladými koňmi jsou úlohy obtížné v tom, že pokud chtějí zvítězit, musí jet naprosto přesně a maximálně pak prodat pohybové

schopnosti zvířete, právě v dlouhých pasážích mezi jednotlivými cviky (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **11.3 Sledované proměnné**

Sledovanými proměnnými jsou rytmus, uvolnění, přilnutí, dále pak dané cviky pro tuto úroveň. Obecně platí, že je-li cvik proveden správně, ale jsou-li vynechány první tři stupně škály výcviku, které jsou jmenovány výše, pak nemůže být hodnocení kladné a naopak je-li dodržena škála výcviku a cvik je proveden velmi špatně, poté také nemůže být hodnocení vysoké. Dalo by se polemizovat o tom co je lepší jestli nejprve splnit požadavky škály výcviku anebo správné provedení cviku. Budeme-li to brát zcela logicky, pak nám musí vyplynout, že důležitější je základ, protože bez správného základu, nemůže být ani správné provedení, jelikož je toto provedení závislé právě na základě. Je zcela jasné že je důležitější nejprve dodržet správnost provedení škály výcviku a poté cviku samotného, tím by i hodnocené mělo být vyšší. Mezi další hodnocená kritéria pak patří i jednotlivé chody, vznos, ochota, vliv jezdce. Každá z těchto vlastností má podstatný vliv na celkovou známku. Je možné, že i když se jezdcí něco nepodaří tak má možnost tuto chybu napravit tím, že bude vynikat v jiné vlastnosti (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **11.4 Cíl**

Cílem drezurních úloh stupně Z je prověřit koňovi základní dovednosti předváděné v kroku, klusu, cvalu tak, aby byla co nejlépe zachována škála výcviku koně. Vedlejšími cíly jsou možnosti využití těchto úloh jako přípravných úloh pro mladé koně a začínající jezdce na koních. Těchto úloh se v otevřených soutěžích mohou jezdci účastnit neomezeně dlouho, přičemž se díky nim mohou připravovat na nadcházející úroveň, která je označována stupeň L. Cviky v jednotlivých stupních jsou postaveny tak aby na sebe přirozeně navazovaly a svojí obtížností naplňovaly charakter daného výkonnostního stupně. V případě, že jezdec nadále nechce připravovat ani sebe ani koně v tomto stupni, může přestoupit do vyššího stupně, přičemž se dá soutěžit zároveň i v sousedících výkonnostních stupních. V praxi by to znamenalo, že jsou-li povoleny dva starty pro dvojici na jeden soutěžní den, pak jezdec může startovat ve výkonnostním stupni Z a L nebo ve dvou soutěžích Z ale již nemůže startovat v Z a poté v S. (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

## **12 Výkonnostní stupeň L**

### **12.1 Charakteristika**

Převedením zkratky výkonnostního stupně L do mluveného slova, vznikne výraz „lehké“, to znamená, že v tomto stupni budou na jezdce kladeny lehké nároky na zvládnutí koně. Základ úloh, vychází ze základního stupně Z. V důsledku logické návaznosti je v těchto úlohách zakomponována práce na dvou stopách, stranové cviky, menší rozměry kruhů, složitější obraty a přechody. Škála výcviku je rozšířena o narovnání koně, srovnání a náznaky shromáždění. Je zde opět spousta prostoru pro předvedení pohybových schopností zvířete, tak aby vynikl jeho maximální výkon, prostor je však náročnější získat, jelikož pasáže mezi cviky rychleji navazují na následující cviky a jezdec tak musí reagovat a připravovat koně rychleji. Výkonnostní stupeň L jsou široce zastoupeny sestavami úloh, od lehkých po obtížnější. Z mého pohledu, jsou někdy i náročnější než úlohy stupně S lehčích variant (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **12.2 Základní cviky**

Mezi základní cviky v úlohách stupně L patří, ustupování na holeň – cvik používaný hlavně pro prověření uvolněnosti koně, jeho ochoty, poslušnosti a reakce na jezdce na holeň. Dále dovnitř plec – cvik má prověřit, zda má kůň dostatečnou rovnováhu, zvládne-li nést sám sebe a samozřejmě prověří ochotu spolupracovat, uvolněnost a poslušnost na jezdce pomocí, mimo jiné se dá tento cvik považovat za cvik posilovací. Střední a prodloužené klusy, mají prověřit pohybové schopnosti koně, schopnost nesení se, vytrvalostně silové schopnosti, schopnost reakce a akceleraci koně. Ze cvalu sem patří hlavně střední a prodloužené cvaly, viz střední a prodloužené klusy. Kontra cvaly, zastupují cvalovou práci ve velké míře a jsou dobrým cvikem pro zlepšení rovnováhy koně (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **12.3 Sledované proměnné**

Mezi základní sledované proměnné při předvádění úloh tohoto stupně, patří hlavně zdokonalení schopností zvířete, naučených ve stupni Z. Jsou jimi silové schopnosti, vytrvalostní schopnosti, reakční schopnosti. Z hlediska získaných dovedností je vyžadováno především zlepšení možnosti uvolnění koně, soustředěnosti,

ochoty předvést požadované cviky v kratším čase mezi jednotlivými cviky (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

#### **12.4 Cíl**

Cílem výkonnostního stupně L je v hlavní řadě rytmus a uvolnění. U koní se nepředpokládá vysoká úroveň přilnutí, bylo by dobré, aby měli klidnou hlavu, byli soustředěni na jezdce, vnímali ho a snažili se vyhovět jeho pomůckám. Ty by měly být klidné pro koně dobře čitelné a pro diváky minimálně viditelné. Cviky by měly být předvedeny korektně, neočekává se vysoká úroveň předvedení, ale klidné a plynulé předvedení, které se bude s rostoucími zkušenostmi zlepšit (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **13 Výkonnostní stupeň S**

#### **13.1 Charakteristika**

Pro výkonnostní stupeň S je charakteristické označení „střední výkonnost“. Tento stupeň výcviku by stále měl ovládat každý sportovní jezdecký kůň i jezdec, pokud byli řádně připravováni, bez ohledu na disciplínu, kterou vykonávají. Jsou zde zastoupeny všechny aspekty stranových, dopředných i zpětných cviků, které je dobré, aby kůň ovládal. Cviky navíc mají prověřit, zda byl kůň připravován správně, či nikoli. Tento stupeň poskytuje opět menší prostor mezi jednotlivými cviky na přípravu. Nově se ze škály výcviku objevuje další krok, a sice přilnutí (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

#### **13.2 Základní cviky**

Mezi základní cviky tohoto stupně patří především přeskok. Je zmiňován úmyslně na první pozici, pro většinu jezdců je tento cvik rozhodujícím faktorem, zda přihlásí do výkonnostního stupně L nebo S. Dalo by se říci, že je i pomyslným cílem jezdců cviku dosáhnout, aby se konečně mohli účastnit závodů stupně S. Často se setkávám s jezdci příliš zaměřenými na cíl než na efekt a celkový smysl přípravy koně, kteří mají takových chyb, že by se měli vrátit do stupně Z, ale honem potřebují naučit koně právě přeskok, aby mohli závodit ve stupni S. Mezi další cviky pro cvalovou práci patří překrok, kontra cvaly, jednoduché změny cvalu. Práce v klusu obsahuje období

stupně L: překroky, střední a prodloužené klusy, dovnitř plece, přechody. Pro krokovou práci je typické předvedení pracovního, středního a prodlouženého kroku, obrátů a piruet v kroku (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **13.3 Sledované proměnné**

Mezi sledované proměnné, které jsou hlavními pro určení počtu získaných bodů při soutěžích stupně S, patří, cviky vyjmenované výše, celkové vedení koně, spolupráce a ochota koně, ohebnost, uvolnění a nesení se. Podle škály výcviku sem patří rytmus, uvolnění, přilnutí, pokud se jedná o zkušenější koně tak i narovnaní, srovnání a podsazení. U stupně S můžeme najít všechny proměnné ze stupnice výcviku, které po koni v rámci základního sportovního výcviku vyžadujeme. V navazujících stupních se dané dovednosti a schopnosti dále kombinují, vzdálenosti a časy na přípravu se zkracují a náročnost na koně i jezdce se zvyšuje (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **13.4 Cíl**

Cílem výkonnostního stupně S je předvést koně, který je připraven na střední úrovni, je ve stálém rytmu, uvolněný, na přilnutí, narovnaný, srovnaný, podsazený. Kůň ovládá dané cviky na střední až výborné úrovni, prokazuje se potenciálem pro pokračování do vyšších soutěží, je soustředěný, vnímá jezdcevy pomůcky lehce a ochotně. Pohybuje se aktivně a s chutí kupředu (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

## **14 Společné cviky**

### **14.1 Vjezd**

Vjezd, je začátkem každé úlohy. Samotný vjezd do úlohy vypovídá mnoho o budoucím předvedení celé úlohy. Vjezdem se dvojice představuje, dává najevo jistotu, odhodlanost a připravenost. Tyto a spoustu dalších vlastností prvního cviku, jimž je vjezd do drezurní úlohy, je vidět u malého procenta jedinců. Vjezd bývá často opomíjen a jen málo jedinců na něj vůbec klade důraz, dokonce se setkávám v praxi s tím, že nad cvikem ani takto nepřemýšlí. Spousta jezdců bere tento základ jako nutnou povinnost pro možnost plnění podstatného (dalších cviků). Jezdci nedoceňují, že vjezd je též cvikem zabudovaným do komplexního hodnocení. Základním kamenem úrazu dle mého

názoru je špatná příprava ze strany cvičitelů a trenérů, kteří se této části úlohy nevěnují, přeskakují ji a věnují se důležitějším věcem jako je dovnitř plec, překroky a jiné cviky. Časem se k této problematice musí vrátit, za předpokladu, že přijde od rozhodčích odpovídající zpětná vazba. Pravdou je, že ani v uznávané literatuře není dostatek informací, věnujících se samotnému vjezdu. Jezdci tak musí spoléhat na své trenéry a zkušenosti ze závodů (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

## **14.2 Zastavení**

Podle VIETOR (2008i):

1. Po čas zastavení má kůň stát pozorně, soustředěně, bez pohybu, rovně a uzavřený do čtverce. To je s hmotností rozdělenou rovnoměrně na všechny čtyři končetiny. Krk má být vzpřímený, zátylek nejvyšším bodem, a linie nosu mírně před kolmicí. Kůň má být na oteži a zůstat na jemném přilnutí, v mírném kontaktu s jezdcovou rukou, může pokojně přežvykovat udidlo a má být připravený se na co nejmenší pomůcku jezdce pohnout vpřed.
2. Zastavení dosáhne jezdec tím, že přenesse hmotnost koně na jeho zadní končetiny zesílením pomůcek sedem a holeněmi. Kůň je ježděn proti jemné a uzavřené ruce s cílem zastavit co nejrychleji, ale ne zbrkle, na předem stanoveném místě.
3. Kvalita chodu před a po zastavení je součástí hodnocení.

### **Cíl zastavení:**

Demonstrování poslušnost, rovnováhy a schopnosti koně nést se sám.

### **Při zastavování je rozhodující:**

- přechody z a do zastavení
- nehybnost
- čtvercové postavení
- rovnováha
- rovnost

- přilnutí

### **14.3 Změny směru**

Při změnách směru má kůň přizpůsobovat ohnutí svého těla zakřivenosti čáry, kterou sleduje, zůstat poslušný a na pomůckách jezdce, bez odporu nebo změny chodu, rytmu nebo ruchu.

**Změny směru mohou být prováděny následujícími způsoby:**

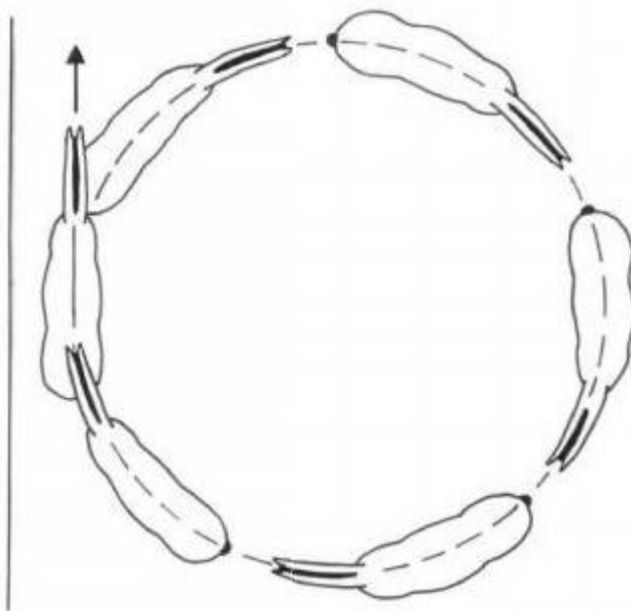
- obrat v pravém úhlu včetně projíždění rohu (čtvrt malého kruhu přibližně 6 m v průměru)
- krátká a dlouhá diagonála
- půl malého nebo velkého kruhu se změnou směru
- poloviční pirueta a obrat kolem zádi
- vlnovky
- opačné změny ruky v cikcak traverzále, která obsahuje více než dva poloviční překroky se změnou směru. Kůň by měl být rovný v okamžiku změny směru (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013).

### **14.4 Figury**

#### **1. Malý kruh (volta)**

Malý kruh (volta) má průměr 6, 8 nebo 10 metrů. Má-li být větší než 10 metrů, používá se slovo „kruh“ a uvedení průměru.





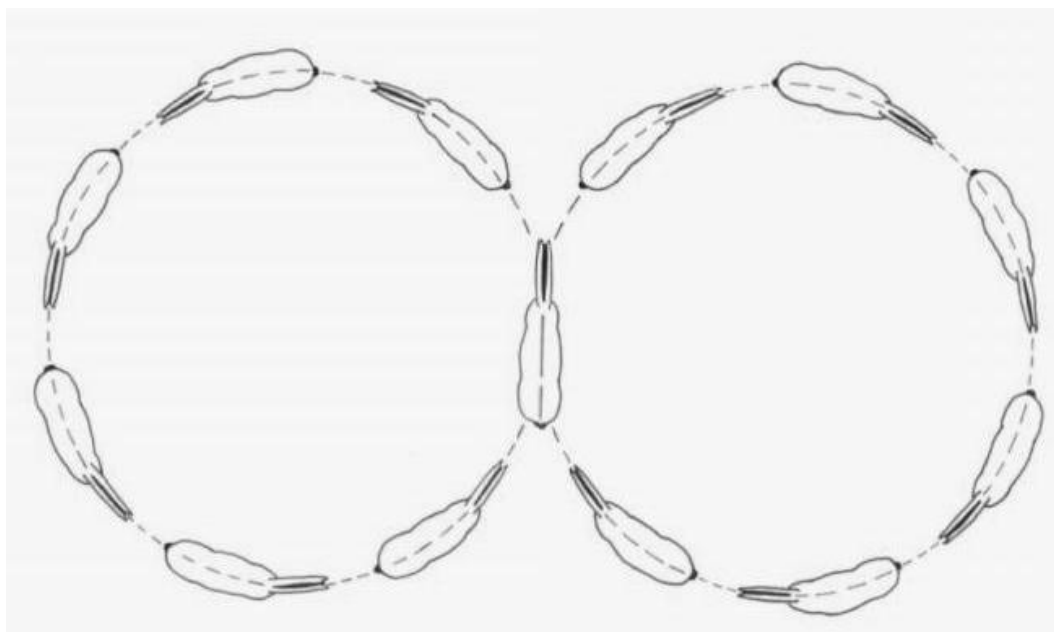
Obr. 5. Malý kruh (volta), (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013)

## **2. Vlnovka**

Vlnovka se skládá z půlkruhů spojovaných rovnou čarou, vrcholy půlkruhů se dotýkají dlouhé stěny. V okamžiku protnutí středové čáry má být kůň rovnoběžný s krátkou stěnou a rovný.

## **3. Osmička**

Osmičku tvoří dva přesné kruhy o stejné velikosti, jak je předepsáno úlohou, spojené ve středu osmičky. Kůň má být ve středu figury před změnou ruky na okamžik rovný.



Obr. 6. Osmička, (ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE, 2013)

#### 14.5 Přejchody

Podle VIETOR (2009j) se přechody mezi různými chody, v rámci jednoho chodu, mají předvádět přesně v určeném písmeni. Kadence mimo kroku se musí zachovat, až do momentu kdy neskončí daný chod, cvik nebo kůň nezastaví. Přejchody mezi chody musí být jasně definované, přičemž rytmus a kadence musí být zachované po celý čas. Kůň musí zůstat lehký v ruce, klidný a ve správném držení.

To samé platí i pro přechody mezi rozdílnými cviky jako je například z pasáže do piafy a naopak.

Každý cvik anebo přechod je třeba připravit skoro neviditelnými polovičními zádržemi. Poloviční zádrže jsou téměř současně koordinované pohyby sedu, holení a rukou jezdce. Jejich cílem je zvýšit pozornost a rovnováhu koně před předvedením cviku anebo přechodu do vyššího, nebo nižšího chodu. Tím že se hmotnost koně přenesou na zadní končetiny, se zvýší a zlepší jejich aktivita, rovnováha v hleznech a současně se odlehčí předek koně a zlepší se jeho celková rovnováha.

##### **Cíl přechodu:**

Podpoření aktivity koně, dosažení pružného hřbetu a zlepšení rovnováhy koně, čímž se mu ulehčí i předvedení jednotlivých cviků.

Základy přechodů jsou: předvedení přechodů, akceptování pomůcek a polovičních zádrží, čímž se zvýší poslušnost koně a jeho schopnost okamžitě reagovat. Pravidelný rytmus. Kvalita chodů před a po přechodu, odráží dostatečnou jezdcovu přípravu koně pro zkrácení, prodloužení rámce a přesnost v chodech.

Všeobecná poznámka: pro základ rozhodování má být nepotrestání koně/jezdce dvakrát nebo víckrát za stejnou chybu. Při přechodech se například stává, že jsou předvedené příliš brzo anebo příliš pozdě. Jakmile je vzdálenost místa, kde byl daný cvik předvedený od určeného místa méně jak 5m (nepřesné předvedení) tak se má nedostatek odrazit pouze ve známce za přechod. Nicméně jakmile je přechod předvedený (v důsledku předvídaní cviku koněm, ztuhlosti, nebo odporu koně) velmi brzo nebo pozdě (jednoznačně víc jak 5m), musí se hodnocení odrazit i v známce za předcházející nebo následující cvik s poznámkou (cvik nebyl předvedený na celé předepsané vzdálenosti).

#### **14.6 Ustupování na holeň**

Podle ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE (n.d.): je při ustupování na holeň kůň téměř rovný, kromě nepatrného postavení hlavy proti pohybu tak, že jezdec má vidět vnitřní očníkový oblouk a vnitřní nozdru koně. Obě vnitřní nohy překračují (a křížují) předem vnější nohy. Ustupování na holeň by mělo být zahrnováno do výcviku koně, dokud není připraven pro práci ve shromáždění. Později s náročnějším cvikem dovnitř plec jsou to nejlepší způsoby k získání koně ohebného, uvolněného a nenuceného, podporují uvolněnost, pružnost, pravidelnost chodů a harmonii, lehkost a samozřejmost pohybů.

Ustupování na holeň se může provádět na diagonále, kdy kůň má být pokud možno rovnoběžný s dlouhou stěnou obdélníku, ale předek má být nepatrně před zadí. Může se také provádět na stěně, kdy kůň má být v úhlu asi 35° ke směru, kterým se pohybuje.

#### **Mezi běžné chyby je řazeno:**

1. kůň ztrácí kmih
2. nepřekračuje dostatečně vnitřní zadní nohou
3. není správně postaven

4. uši nejsou na stejné úrovni (šikmo postavená hlava)

#### **Základní chyby:**

1. kůň je postaven obráceně
2. vypadává přes vnější plec
3. zadní nohy předcházejí přední
4. kůň jde více do strany než dopředu

Z hlediska nácviku je důležité mít na paměti, že o cvik se pokoušíme, pokud máme vše pod kontrolou. Nemá smysl, jak při své praxi často vídám, ve cviku pokračovat pokud se projeví některá z těchto chyb, nebo závažnější a jezdci se pokusí o korekci, ta se nepovede a oni stále pokračují, urputně ve své snaze cvik dokončit. V tomto případě je mnohem efektivnější a i bezpečnější cvik přerušit, koně srovnat, zklidnit a po té se o cvik pokusit znovu.

### **14.7 Obraty**

Poloviční pirueta/obrat okolo zadku pohledem rozhodčích: pirueta (poloviční pirueta) je obrat o 360° (180°), který se jezdí na dvou stopách, přičemž poloměr se rovná délce koně a předek se otáčí kolem zádě (VIETOR, 2009k).

Pirueta (poloviční pirueta) se jezdí ve shromážděném kroku nebo ve cvalu, ale je možné ji předvádět i v piafe.

Při piruetě (poloviční piruetě) se pohybuje vnější noha okolo vnitřní zadní nohy koně. Vnitřní zadní noha se pohybuje po co nejmenším kruhu.

Po čas piruety, v kterémkoli chodě, je kůň mírně ohnutý ve směru pohybu, zůstává na otěži, má jemné přilnutí, plynule se otáčí a zachovává správný nohsled.

Po čas piruety (poloviční piruety) se musí kůň aktivně pohybovat (i v kroku) přičemž se nikdy nesmí pohybovat směrem do zadu nebo stranou.

Po čas piruety, nebo poloviční piruety ve cvalu zachovává jezdec lehkost pohybu a současně zvyšuje shromáždění koně. Zadní nohy koně se aktivně pohybují, výrazněji podsazují a dobře ohýbají v kloubech. Součástí tohoto cviku je kvalita cvalových skoků před a po piruetě. (při cvalové piruetě musí rozhodčí poznat skutečný

cvalový skok - diagonální končetiny, tj. vnitřní zadní a vnější přední se současně nedotýkají země). Cvalové skoky před piruetou by měly být výrazněji shromážděné, aktivnější a na konci piruety musí být zachována rovnováha.

Kvalita piruet (polovičních piruet) závisí od prostupnosti, lehkosti, pravidelnosti, přesnosti a plynulosti pohybu na začátku a na konci piruety. Piruety (poloviční piruety) ve cvalu se mají skládat ze šesti až osmi cvalových skoků (celá pirueta) a ze tří až čtyř cvalových skoků (poloviční pirueta).

Poloviční pirueta v kroku (180°) se provádí ze shromážděného kroku, přičemž shromáždění se musí zachovat v průběhu celého cviku. Po dokončení piruety se kůň vrátí na původní stopu bez toho, aby se jeho zadní končetiny křížovaly.

Obrat okolo zádě je cvik určený pro mladší koně, kteří ještě nejsou schopni předvést shromážděný krok. Cvik slouží právě na přípravu shromáždění. Obrat okolo zádě se jezdí ze středního kroku, přičemž se na něj kůň připraví sérií polovičních zádrží, aby se zkrátil jeho krok a trochu se zlepšila schopnost ohýbat klouby zadních končetin. Před anebo po obratu se kůň nesmí zastavit. Obrat okolo zádě se předvádí s větším poloměrem (půl metru) než pirueta v kroku, avšak požadované škály výcviku jako je rytmus, přilnutí, aktivita a rovnost jsou samozřejmostí.

Obrat okolo zádě ze zastavení a do zastavení (180°). Na to, aby se zachovala tendence pohybu koně dopředu, se smí na začátku obratu udělat jeden nebo dva kroky dopředu. Jinak platí ty samé požadavky jako při obratu okolo zádě v kroku.

### **Poloviční pirueta v kroku**

#### **Cíl poloviční piruety v kroku:**

Předvedení ochoty koně, otáčet se okolo vnitřní zadní nohy na poloměru, který se rovná délce koně, kůň je mírně ohnutý ve směru pohybu a zachovává aktivní krok v rytmu na čtyři doby (VIETOR, 2009k).

#### **Základ pro poloviční piruety:**

1. shromáždění a rovnováha před, po dobu a po skončení piruety v kroku
2. pravidelnost a aktivita kroku
3. prostupnost, přilnutí a vzhos

4. velikost poloviční piruety
5. ohnutí a ochota koně se otáčet
6. tendence pohybu dopředu
7. akceptování vnějších vedoucích pomůcek a reakci na vnitřní pohánějící pomůcky
8. symetrické rozmístění při požadovaných dvou polovičních piruetách, předvedení přesně v písmeni
9. soulad a kůň pod kontrolou jezdce po dobu celého cviku

### **14.8 Dovníť plec**

Podle BERAN (2009), je korektní dovníť plec základem pro další cviky na dvou stopách, je využívána pro zdokonalování stranových pohybů a sjednání si jemného kontaktu (přilnutí). Mladý kůň zná obrat kolem předku na ruce na malém kruhu a ustupování na holeň. Nedokáže-li kůň provést dovníť plec, nedokáže v zásadě nic. Bez zvládnutí cviku nemá jezdec šanci koně narovnat. Pohybuje-li se kůň křivě, měl by jezdec přizpůsobit přední končetiny zadním, což je požadavkem cviku (dovnitř plec). Cvik mimo jiné aktivuje zád' tím, že vnitřní zadní noha musí podstupovat více pod trup. Při cviku převede jezdec pomůckou vnější otěže přední končetiny na vnitřní stopu. Vnitřní ruka obstará mírné ohnutí a poté povolí. Váha jezdce sleduje směr pohybu. Ramena jezdce směřují mírně do středu jízdárny - rovnoběžně s plecemi koně. Jezdcův pohled by měl směřovat mezi uši koně ke středu jízdárny. Vnější holeň je posunutá mírně vzad do hlídající polohy a kontroluje zád', ta se nesmí tlačit na stěnu. Vnitřní holeň pobízí jemně do strany a vyzívá vnitřní zadní končetinu k ukročení ve směru vnější přední nohy. Reaguje-li kůň na pomůcku holení, musí holeň povolit. Holeň musí být stejně citlivá jako ruka, a vyžaduje-li to situace, musí vždy povolit. Provádí-li kůň (dovnitř plec), musí pozorovatel, stojící za koněm, vidět pouze jeho tři končetiny. Vnější přední a vnitřní zadní vytvoří překrývající se pár. Tak má vypadat dokonalé provedení tohoto cviku. Čím více jezdec pobízí vnitřní holení, tím více bude kůň spěchat. V takovém případě je třeba koně zřetelněji podržet na otěži (přivést předek více dovníť) a žádat méně ohnutí. Důležitým parametrem u cviku je vnější plec koně, která by měla zaručit přenesení celé přední končetiny na vnitřní stopu.

Dovnitř plec podle ČERNAČ (2006), je vynikající úloha pro jezdce i pro koně. Učí korektnímu a nezávislému použití pomůcek. Jezdec musí dávat pomůcky ve správném pořadí a časovém sledu. Dovnitř plec je absolutní základ pro všechny stranové chody. Cvikem je koni i jezdcí vysvětlena důležitost vnitřní holeně, kolem které se kůň ohýba a od níž současně ustupuje. Dovnitř plec je, stejně jako všechny stranové cviky, kombinací mezi pohybem do strany a dopředu.

### **Korektní provedení cviku dovnitř plec:**

1. předek koně je vyveden dovnitř,
2. kůň je ohnutý (výraz ohnutý není úplně přesný - kůň je schopen ohnout se v krku po sedmý krční obratel. Ohnutí odpovídá přibližně ohnutí na malém kruhu)
3. vnitřní zadní noha kráčí ve směru vnější přední nohy,
4. vnitřní zadní noha převezme v důsledku aktivního pohybu více váhy,
5. kůň je na lehčím přilnutí.

Při nesprávném provádění cviku dovnitř plec je krk vytočený dovnitř a zadní noha vytlačena na stěnu. Aby bylo možné začít se cvikem dovnitř plec je nejprve zapotřebí správně postavit plece.

Provedení: nejjednodušší cesta, jak jezdcí i koni vysvětlit dovnitř plec, je při projíždění rohu. Jeden roh je čtvrt kruhu. Linie kruhu se prodlouží přibližně o jeden metr, kůň je v rohu připraven v dobrém ohnutí. Plece jsou vnější poloviční parádou polohovány tak, aby vnitřní zadní noha kráčela ve směru vnější přední nohy. Vnitřní holení je vnitřní zadní noha nucena kráčet ve směru vnější přední nohy, tak vzniknou tři stopy. Při větším přestavění hovoříme o klasickém dovnitř plec, protože vzniknou čtyři stopy. Vyžaduje to ale od koně větší shromáždění, takže ze strany jezdce je potřeba více znalostí a pocitu.

Klasická dovnitř plec je více shromážděný cvik, provedený na čtyřech stopách. Snadněji se provádí s chybami a bez dosažení vlastního smyslu.

Jako další alternativu lze použít i kontra dovnitř plec. Výhoda cviku spočívá v tom, že koně můžeme jet tak zvaně „proti stěně“, což poskytuje větší možnost působení zvláště vnější holení a kůň přitom nemůže utéct dopředu. Jezdec dosáhne

ohnutí téměř dříve než při normálním dovnitř plec, musí ale kontrolovat, aby kůň postupně neuhýbal z linie směrem dozadu. Tomu zamezí tak, že udržuje stále stejný odstup od stěny (KNOPFHART, 2003).

#### **Problémy při provádění dovnitř plec (ČERNAČ, 2006):**

1. příliš ohnutý krk
2. přepadávání přes vnější plec
3. kůň je ohnutý pouze v krku
4. příliš malý úhel postavení od stěny
5. kůň je zhroucený v zátylku
6. kůň má místo lehčího silnější přilnutí
7. zadní noha nekráčí podsazeně ve směru vnější přední nohy
8. předek zůstane ve stopě rovně a jezdec tlačí zád' na stěnu tak, aby docílil dovnitř plec

Příčina výše uvedených problémů je způsobena nekorektním dávaní pomůcek jezdcem. Náprava je jednoduchá: zpátky do rohu a začít dovnitř plec se správnými pomůckami. Přitom je důležité začít pouze sedmi až deseti metry. Při nácviku kratších úseků získá jezdec snadněji cit pro správné provedení cviku.

Kontrola dovnitř plec, nejedná se o korektní cvik. Kontra dovnitř plec se provádí hlavou ke stěně, což připomíná cirkusového koně, a znamená to, že kůň nedostatečně (nebo vůbec) nereaguje na zadržovací pomůcky. Tady by bylo vhodné jít ve cviku trochu zpátky a znovu koni vysvětlit správné pomůcky od začátku. Potom jezdec nepotřebuje používat stěnu jako náhradu za zadržovací pomůcky.

#### **14.9 Překroky**

Traversála je travers na diagonále, při čemž úhel ohnutí u správně ježděných koní je téměř 90°. Tato tzv. maximální traversála se dělá dnes pouze ve Vídni (ve španělské škole). Absolutních 90° samozřejmě není možné dosáhnout, neboť kůň musí vnější nohou křížit nohu vnitřní. Na začátku je postavení identické s traversem. Důležité je správné sestavení koně vzhledem k dlouhé stěně. Musí být paralelní



k dlouhé stěně a čelo koně přitom musí držet určený směr. Jezdec musí zajistit pohyb koně dopředu. Cvik musí vypadat živě a tanečně, nikoli bez života. Při správném výcviku je jezdec schopen v průběhu traversály zvětšovat kroky do strany. Dalším důležitým kontrolním bodem je, zda je jezdec schopen, aniž by musel koně srovnat, přejít ihned do cviku dovnitř plec, traversu nebo reversu, což platí také pro cikcak traversálu (ČERNÁČ, 2006).

Traversála začíná od dobře projetého rohu, při ukončení rohu zůstane kůň ohnutý, vnější poloviční paráda brzdí vnější plec a hned následuje vnější holeň, která posunuje zád' a tělo koně paralelně k dlouhé stěně. Jezdec může pro začátek traversály použít menší oblouk z rohu. U některých koní se to setká s lepším efektem, cvik tak končí stěnou. Později budeme vyžadován dobrý rytmus a vzpřímení, odpovídající aktivitě zadních nohou, prostor a dobré křížení obou vnějších končetin dopředu a přes vnitřní nohy. U tohoto cviku lze lehce prokázat, byla-li příprava správná. Začátkem traversály je změna směru malým obloukem z rohu. Začíná se ze šesti až sedmi metrového kruhu a jezdec si nemá klást příliš velký úkol. Kůň si má vytvořit pozitivní zkušenost a ne být po šesti metrech ke stěně dotlačen. Povede se to častěji z koňovi lepší strany, po několika dnech začne být cvik trénován i z horší strany.

Po několika týdnech (měsících) se začne s tréninkem traversály ze středové čáry. Pokud byla příprava správná, půjde cvik bez větší námahy. Důležité je, aby velikost oblouku určoval jezdec a ne kůň. Dalším krokem je tříčtvrteční a celá traversála, která se nejdříve jezdí po celé diagonále a teprve poté po poloviční (tj. do E nebo B).

### **Problémy při traversále:**

1. zád' předchází předek, což je výsledkem rozličných příčin:

A) na počátku bylo málo kmihu

B) je použita příliš silná vnější paráda, která zabrzdí vnější plec na tolik, že zadní nohy předběhnou předek koně

C) příliš mnoho holeně ve vztahu k pomůckám otěže

2. ztráta taktu, zaviněna nejrůznějšími příčinami. Většinou se jedná o výcvikový problém. Jezdec chce od koně příliš mnoho a příliš brzy.

Kůň se ještě dostatečně nenese a není dostatečně podsazený, aby zvládl ostrý úhel traversály, která je vyžadován v Grand Prix.

3. příliš rovný kůň je pravděpodobně výsledkem toho, že již malý kruh není ježděn ve správném ohnutí, což se o to výrazněji projeví v práci na dvou stopách, protože jezdec musí pracovat více s vnější holení a otěží
4. nesprávně ohnutý kůň je zřejmě způsoben tím, že se s cvikem začalo příliš brzy, nebo se hodně pracovalo rukou. Kůň jde sice do strany, ale není ohnutý, případně má zkroucený zátylek. Pro nápravu je zapotřebí jezdit dovnitř plec a travers
5. neaktivní zád', v tomto případě reaguje kůň na jezdcovu holeň málo nebo neochotně. Do cviku se musí vrátit kmih. V opačném případě se jedná pouze o násilný akt, k němuž je zapotřebí ostruhy nebo biče.
6. příliš málo kmihu způsobí jeho naprosté vymizení během cviku. Základní příčinou problému je příliš časté opakování, případně brzký počátek, kdy kůň nebyl výcvikově připraven. U traversály nesmí dojít ke ztrátě kmihu. Je lepší dělat traversálu na šesti či sedmi metrech, než se pokoušet za každou cenu o patnáct metrů
7. měnící se postavení koně ve vztahu k dlouhé stěně je způsobeno tím, že kůň nezůstane v kmihu, na pomůcky nereaguje po celou dobu cviku stejnoměrně a správně nebo je prostě přetížen délkou cviku. Je důležité dávat pozor na reakce koně a tomu přizpůsobovat trénink. V každém cviku musí jezdec vědět, do jaké míry je kůň schopen pochopit, co se od něj požaduje
8. zád' nepřijde při ukončení traversály na stěnu - kůň končí traversálu s línou a neaktivní zádí. Zde je nutná korektura, kdy jezdec v závěru cviku udělá dva metry od stěny ranvers (zád' ven). Jezdec jezdí častěji polovinu nebo tři čtvrtiny traversály s různými velikostmi úhlů (tj. ukončí je k různým písmenům)

Základním pravidlem u všech cviků na dvou stopách je: nepřehánět a neopakovat donekonečna. Příliš opakované cvičení bere cviku krásu. Jednou nebo dvakrát zopakovat, dobře jezdit dopředu (ne koně honit) a potom teprve cvik opakovat.

#### **14.10 Kontra cvaly**

Kontra cval je cvik, který slouží k vylepšení rovnováhy a rovnosti pohybu. Základem je shromáždění. Kůň musí cválat ve správném noksledu: pohyb začíná vnější přední končetina, která určuje směr pohybu. Zadní končetina musí následovat ve stopě přední končetiny (VIETOR, 20091).

##### **Cíl kontra cvalu:**

Zlepšení rovnováhu, shromáždění cvalu a zvýšení pozornosti koně na pomůcky jezdce.

Základy kontra cvalu jsou: kvalita cvalu, rovnost, akceptování pomůcek, přesnost vyjíždění cviku a obrátů. Kritéria pro posuzování cvalu jsou stejné jako pro shromážděný cval.

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že kontra cval sám využívám velmi často, právě pro jeho příznivé účinky a přínos do tréninkového procesu. Zrovna jako zcela všichni trenéři mi jej doporučovali. U kontra cvalu existují různé metody nácviku. Mezi mé oblíbené patří přechody mezi normálním cvałem a kontra cvałem, nejedná se zrovna o jednodušší metodu pro méně zkušeného koně, nicméně pokud jsme trpěliví a začneme postupným nácvikem na rovných čarách, poté na kruhu, dá se tato metoda aplikovat na většinu koní. Dalšími metodami nácviku jsou možnosti změny směrů, tím převedeme koně z cvalu do kontra cvalu.

#### **14.11 Přeskoky**

**Přeskok -letmá změna cvalu musí splňovat vícero parametrů (ČERNAČ, 2006):**

1. kůň se nese a je vybalancovaný
2. každý cvalový skok je ve stejném taktu
3. délka cvalového skoku se výrazně neliší od normálního cvalového skoku

4. cvalový skok je vždy od zádě dopředu nahoru vyskákaný
5. páteř koně sleduje rovnou linii
6. samotný cvalový skok, stejně jako normální cvalový skok vykazuje tendenci dopředu a nahoru
7. zadní noha je ve správném ohnutí dobře skládána pod břicho
8. rámec koně zůstává stejný

(ČERNAČ, 2006) se dále zmiňuje o těchto parametrech: důležitost stálého a klidného přilnutí. Přilnutí musí být dodrženo i za předpokladu, že jezdec změní cvik či provede přechod do prodloužených chodů, či naopak. Před, během a po letmé změně cvalu se přilnutí nemá výrazně měnit. Délka cvalového skoku a jejich totožnost je stejně důležitá jako přilnutí. Při různých délkách cvalových skoků není možné řádně připravit jezdce ani koně. Příprava opět začíná poloviční parádou, vnější holeň pouze hlídá zád', vnější ruka ohraničuje ohnutí odpovídající stupni výcviku koně.

### **Pomůcky:**

Pomůcka začíná vnější poloviční parádou, která koně trochu přibrzdí, ihned následuje vnitřní holeň a zatížení vnitřní sedací kosti, vnější holeň je pasivně (varovně) nasazena. Kůň se lehce přistaví do směru jízdy. Na konci výcviku je jezdec schopen provádět všechny změny pouze kyčlemi. Velmi důležité jsou (neviditelné pomůcky), jak to stojí v pravidlech FEI, ale k vidění jsou jen zřídka. Pomůcky i pozice nohou při letném přeskoku jsou stejné jako u nacvávání, tj. vnější noha nesmí lítat k sedlové dečce, ale musí být ustálena v normální pozici. Je to vlastně jako nové nacvávání z opačného cvalu. Celá vnitřní strana koně je před vnější stranou, a proto je správné dávat pro cval výhradně pomůcky vnitřní holení. To platí také pro letmou změnu cvalu. Házení zádě do stran je způsobeno špatnou pomůckou vnější holení. Zde kůň neskáče po rovné linii, ale hází zád' skoro půl metru do strany. Tyto špatné pomůcky se velmi negativně projeví u sérií přeskoků po třech a po dvou, speciálně pak u 1-1.

### **Variety nácvičku:**

1. diagonála – krátká nebo dlouhá
2. z kruhu na kruh – u obdélníku 20x60 metrů jsou dvě možnosti

3. krátká, rovná spojovací linie mezi dvěma kruhy
4. z rohu – obloukem změnit směr
5. obloukem změnit směr z dlouhé stěny od E (B)
6. v kruhu změnit směr (dvakrát poloviční malý kruh)
7. změnit směr obloukem s traversálou
8. z kontracvalu
9. ze středu – na středové čáře
10. půl jízdárny a mezi E (B) – B (E)

Varianta, kterou (ČERNAČ, 2006) nejvíce používá, je z kruhu na kruh. Kůň je správně postavený, (ohnutý), nechá se regulovat a jezdec může vícekrát opakovat kruh bez letmé změny. Ve vhodný moment lze bez váhání úspěšně provést letmou změnu. Na rozdíl od tohoto způsobu je letmá změna na diagonále problematická, protože jezdec nemůže své rozhodnutí odvolat a neudělat letmou změnu cvalu. Velká hala (20x60 metrů nebo větší) je vhodnější, protože jezdec může koně otočit na dlouhé diagonále přibližně deset metrů před koncem a bez letmé změny pokračovat v jízdě na stejnou nohu.

Při nepochopení cviku, je běžným výsledkem neposlušnost, uši vzadu, vyhazování, utíkání, kopání zadních nohou při změně a dokonce i odepření práce, tedy odmítání provést požadovanou změnu.

#### **Problémy u letmé změny cvalu:**

1. letmý přeskok na dvakrát (nejdříve vpředu a teprve potom vzadu)
2. změna předku o jeden cvalový skok později než změna zádě
3. opoždění letmého přeskoku o jeden cvalový skok, mohou být způsobeny tím, že kůň ještě nebyl připraven na letmou změnu cvalu, není vyvážený (vybalancovaný) a na zvládnutí letmé změny dostatečně podsazený. Kůň nereaguje od zádě dopředu na pomůcky dostatečně správně. Více reaguje na pomůcky otěžemi než holení

4. letmý přeskok je extrémně zkrácený – cvalový skok je velmi zkrácen, jelikož si přejeme klidný, pomalý a suverénní letmí přeskok. Přitom se zapomíná, že letmý přeskok musí mít stejnou kvalitu jako normální cvalový skok. Tento problém vyústí ve velký problém teprve v sérii 1-1, kdy kůň udělá cvik na extrémně krátkém úseku
5. když kůň skáče (do země), případně se naplno opírá do ruky nebo se úplně vytáhne z přílnutí, je to dáno tím, že je na předku, ale přesto dělá čisté letmé přeskoky. V pravidlech je psáno, že letmá změna cvalu musí být dopředu a nahoru. Tady je to opět na vině (ježdění rukou), které vyvolá problémy s přílnutím
6. pokud kůň extrémně hází do nové strany, může za to jezdec, který dává pomůcky vnější holení místo vnitřní a kůň tedy odpovídá házením zádě
7. kůň v průběhu nebo po změně cvalu utíká pryč, má z letmého přeskoku strach, protože mu jezdec nedodal potřebnou jistotu. Kůň musí rozumět, co je levý a co pravý cval. Není správné, když si kůň myslí, že má provést změnu z (nesprávného) do (správného cvalu). Musí pochopit, že má provést změnu z levého cvalu do pravého a naopak.
8. dělá-li kůň letmý přeskok jako by to byl skok přes překážku, je příčinou vedení příliš tvrdou rukou, u korektury se musí jezdec snažit udělat letmý přeskok s pasivní rukou i za cenu toho, že kůň bude krátce bez přílnutí.

### **Korektura:**

Je celá řada problémů a jejich kombinací. Většina z nich má stejný původ – se změnou cvalu se začalo příliš brzy nebo nesprávně. Hlavní korekturou je snaha, aby cvalový skok byl vyskakaný normálně směrem dopředu, s dostatkem prostoru a s radostí (vesele). Přílišné pomůcky jsou zbytečné, zvláště působí-li ruka příliš. Důležité je, aby byl jezdec ve cvalu schopen dle libosti měnit délku cvalového skoku, rámeč a vzpřímení koně. Je potřebné hlídat dostatečnou prostornost cvalového skoku. Délka cvalového skoku by měla být tři až tři a půl metru. Jezdec, pokud má lehké přílnutí a správný pocit, může tento cvalový skok trochu prodloužit. U korektury je často dobrým prostředkem pro kontrolovanou a správnou letmou změnu, cvik obloukem změnit směr (včetně nebo bez traversály). Důležité je mít koně vybalancovaného a dobře na

pomůckách – dobrá a rychlá reakce na pomůcky. Cvalový skok trvá přibližně půl až tři čtvrtě sekundy. Pomůcka přijde po fázi vznosu, ve fázi 1 nebo 2. to je moment, kdy kůň posouvá celou hmotnost dopředu a pouze v tomto momentu má jezdec možnost průběh skoku ovlivnit. Nezkušený jezdec je pro koně problém, protože jej ruší přehnaným pohybem svého těla. Proto by si již na začátku výcviku jezdec měl dát pozor, aby pomůcky vycházeli ze správného, uvolněného a přirozeného sedu.

Letmý přeskok se předvádí po čas jednoho cvalového skoku, přičemž přední a zadní končetiny přeskočí současně. Vedoucí přední a zadní končetina se vymění po čas fáze vznosu. Pomůcky mají být přesné a nenápadné. Letmé přeskoky se mohou předvádět v sériích po čtyřech, třech dvou, anebo po každém cvalovém skoku. Při sériích přeskoků zůstává kůň v pravidelném pohybu, rovný, na lehkém přilnutí, pokojný, v živém kmihu, rovnoměrném rytmu a rovnováze. Aby se nenarušila lehkost pohybu, plynulost a přesnost přeskoků v průběhu série je potřebné udržovat dostatečný kmih. (VIETOR, 2009k)

#### **Cíl letmých přeskoků:**

Předvedení reakcí, citlivosti a poslušnosti koně na pomůcky jezdce.

Základem letmého přeskoku je: kvalita cvalu před, během a po sérii letmých přeskoků (důležité je aby cvalový skok zezadu procházel celým tělem koně). Plynulost pohybu a tendence „do kopce“ prostorný a dopředu směřující pohyb, pokoj, rovnost a rovnováha, zachování rytmu a tempa po čas celého cviku, správný počet cvalových skoků v sérii.

Při předvádění série letmých přeskoků je důležité zdůraznit, že série přeskoků se posuzuje jako jeden cvik i přes to že se předvádí několik letmých přeskoků. Letmé přeskoky v sérii musí být správně (symetricky) umístěné a musí být předvedené po požadovaném počtu cvalových skoků.

#### **14.12 Jednoduchá změna cvalu**

Jednoduchá změna je podle (ČERNÁČ, 2006): přechod ze cvalu do kroku má být proveden jistě a měkce. Po třech až pěti čistých krocích kůň opět začne cválat. Před oběma přechody musí jezdec koně polovičními zádržemi přiměřeně připravit.

S tímto cvikem má mnoho jezdců velké problémy. První problém vzniká při přechodu ze cvalu do kroku, kdy se poloviční zádrže minou cíle, kůň přechází do kroku přes klus a rozpadne se. Druhý problém vychází z nedostatečného shromáždění koně při přechodu z kroku do cvalu, kdy kůň začne cválat přes klus. Aby nedocházelo k těmto chybám, musí jezdec zvládnout:

1. korektní zádrž do nižšího chodu,
2. plynulé zaskočení do nového cvalového skoku.

Jednoduchá změna je o zvládnutí dvou úkolů. Tyto úkoly musí být při tréninku i při korektuře rozděleny do dvou tréninkových jednotek. Začíná se jednodušší částí, v níž jezdec musí zvládnout přechody z nižšího do vyššího ruchu. (Krok-cval), protože při přechodech z vyššího do nižšího je zapotřebí většího shromáždění, vyžaduje se větší ohnutí v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Aby jezdec našel nejvhodnější a správný moment změny, musí mít jasno v jednotlivých fázích kroku a cvalu. Krok je čtyř takt, cval trojtakt. Cvalový skok má šest fází, krok osm. Cvalový skok má asi půl až tři čtvrtě sekundy, což znamená, že každá fáze trvá asi desetinu sekundy. Pomůcka musí přijít ve správné fázi, aby kůň korektně zareagoval a správně přešel do cvalu.

Pokud dá jezdec správnou pomůcku ve správný moment, vypadá přechod přirozeně a nenásilně. Když dá ale pomůcku v jiné fázi, přestává být pomůcka účinná. Přechod je pak otázkou náhody, jezdec si musí pomáhat násilím, které se často míjí účinkem a naruší soulad jezdce a koně. Jak poznat správný moment?

Postavení nohou je téměř identické s postavením nohou ve cvalové fázi. To je správný moment pro přechod z kroku do cvalu a samozřejmě také naopak. Jezdec to pozná podle toho, že vnitřní přední noha je připravena zvednout se ze země, což je patrné na vnitřní pleci, která je úplně vzadu. Jezdec může tento moment sám vytušit, protože jeho vnitřní kyčel se právně v tomto okamžiku sníží.

**V tuto chvíli je třeba použít tři za sebou následující pomůcky:**

1. Jezdec přiloží holeně do cvalové pozice.
2. Pobídne jimi koně přesně v daný okamžik.
3. Vnitřní holeň dá silnější signál k začátku cvalu.



Sledováním postavení nohou v krokové fázi a správnou pomůckou je špatné započetí cvalu prakticky vyloučeno. Kůň má nohy již v absolutně korektním postavení.

Druhá část jednoduché změny ve cvalu je pro jezdce větším problémem, což je způsobeno rychlostí, kterou kůň ve cvalu vyvíjí směrem dopředu. Provedení je však stejné (pouze v opačném směru) jako u přechodu z kroku do cvalu, tedy podle jednotlivých fází, protože postavení nohou je také stejné. Nejdříve musí být kůň na přechod upozorněn poloviční zádrží. Pokud má tato poloviční paráda ve cvalu splnit svůj účel, musí přijít přesně před začátkem druhé fáze cvalového skoku, protože v tomto momentu kůň přenáší největší část své váhy zezadu dopředu. Jezdec má k dispozici pouze tento krátký okamžik (asi půl sekundy), aby správně zapůsobil, a to minimální silou. Přesný časový okamžik jezdec pozná podle toho, že v tomto okamžiku je kůň ve cvalu v nejvyšším bodě a právě začíná pohyb pánve dopředu. Častým jevem je, že jezdcí cukají a tahají koně v hubě a myslí si, že dosáhnou požadovaného výsledku.

**Správné pomůcky následují ve třech, u problematických koní ve čtyřech, krocích:**

1. poloviční zádrž k vyvolání pozornosti – kůň bude připraven na novou úlohu
2. druhá poloviční zádrž, o něco silnější, aby zadní noha více přišla pod těžiště a došlo k většímu ohnutí kyčelních, koleních a hlezenních kloubů
3. třetí poloviční zádrž, ještě více podpořena holení, pro získání jistoty, že podsazení přijde od zádě. V okamžiku druhé cvalové fáze dojde k přechodu do kroku. Zde jezdec využije, stejně jako v přechodu z kroku do cvalu sestavení nohou k dosažení korektního přechodu, aby byla minimalizována možnost chyb a nedorozumění.

Neustálý dril cviku často vyvolá pravý opak, snadno se stane, že kůň dopředu ví, co bude následovat. Pro vyhnutí se koňskému předvídání lze v tuto chvíli zvolit shromáždění koně, kdy díky podsazení nesou zadní nohy větší zátěž a kůň místo přechodu do kroku, znovu vyjde dopředu.

Musím s autorem souhlasit, samozřejmostí je že by se našlo ještě spousty dalších věcí, na které je potřeba se zaměřit. Já osobně mám zkušenosti od trenérů a situací

a svěřenců, že stejně těžkou a neméně důležitou částí této jednoduché změny cvalu je právě prostřední kroková fáze. Krok sám o sobě je považován zkušenými trenéry za nejtěžší část celé drezurní práce. Je totiž velmi lehký zkazitelný. Stačí malá nepozornost, nesoustředění, nevědomost, zbrkllost, málo citu a vzniká problém, který ze začátku poškodí pouze jeden cvik, ale rychle se rozšíří i do ostatních částí úlohy a poškodí tak celou krokovou práci. Oprava kroku bývá považována na velmi složitou někdy i nemožnou. Základní chybou je nevěnování pozornosti krokové fázi, která trvá tři až čtyři kroky.

### **Kroková fáze musí splňovat:**

1. klidný, shromážděný a uvolněný krok na otěži, kůň kráčí ochotně klidně kupředu a není veden bezprizorně. Jezdec má koně neustále pod kontrolou, vnímá jeho reakce, ochotu a případné nedostatky okamžitě řeší. Tím koně udržuje na otěži a shromážděného, což nesmí ovlivnit uvolněnost koně, jezdec nesmí působit na koně tak, aby ho silou omezoval za účelem zvýšení výkonu.
2. rovnoměrný rytmus a délka kroků, je ve škále výcviku koně a jezdce považována za základ. Pokud není splněna podmínka rovnoměrného rytmu, nemohou být splněny ani ostatní body. Jezdec drží koně pomocí pomůcek v klidném a vyrovnaném rytmu, snaží se o stálý a neměnný rytmus, aktivně jej sedem podporuje v délce kroků, aby krok nezkracoval ani neprodlužoval.
3. rovnost pohybu, u spousty koní dochází k této chybě. Důvodem je jezdec - nemá smysl pro orientaci nebo cit, nevěnuje faktorů pozornost, nebo kůň - brání se práci, je neochotný, nesoustředěný, bojí se či nespolupracuje. Oprava je na místě a je neodkladnou záležitostí.
4. ochotu zadních končetin. Kůň provádí cvik ochotně a od zadních končetin. Často jezdci provedou první fázi přechodu popsanou v textu správně. V kroku neudělají přípravu a opětovnou aktivaci zadních končetin a jsou překvapeni tím, že se přechod do cvalu nevydaří. Důvodem jsou zadní končetiny. Náprava je neodkladnou záležitostí.

### **14.13 Couvání**

Couvání je diagonální pohyb dozadu, na dvě doby, bez fáze vznosu. Diagonální páry končetin se střídavě zdvihají a našlapují špičku, přičemž přední končetiny se pohybují po stejné stopě jako zadní. Kůň musí po čas celého cviku zůstat na otěži a musí si zachovat chuť jít dopředu. Mezi vážné chyby couvání patří: předvídání cviku koněm, odpor nebo ztráta přilnutí, vybočení zadních končetin z rovné čáry, ze široka roztáhnuté nebo neaktivní zadní končetiny a tahání předních končetin. Po dokončení předepsaného počtu kroků musí kůň zůstat stát ve čtvercovém postavení nebo aktivně vykročit vpřed. Existuje i takzvaná série couvání neboli houpačka, jedná se o střídání pohybu vpřed a couvání. Je mimo jiné o dobrý posilovací cvik.

Cílem couvání je demonstrovat prostupnost, poddajnost a zlepšit shromáždění koně při přechodech, v zastavení, couvání a v případě houpačky i kroku. U cviku je kladen důraz na pravidelnost, uvolněnost, prostupnost a přilnutí, kvalita přechodů, poddajnost, vznos, shromáždění, rovnováhu, rovnost, přesnost a počet kroků, zastavení (VIETOR, 2009m).

Couvání probíhá pomalu, lehce a uvolněně. Účelem je získat kulatého koně s vyklenutým hřbetem, ochotného ihned vykročit vpřed. Cvik užívaný jako trest není šťastná alternativa (ZÁLIŠ, 2001).

## **15 Příprava pro soutěže**

Příprava pro soutěže se skládá z přípravy jezdce na koni a koně, postupně od lehčích stupňů obtížnosti až po ty těžší. Výkonnostní stupně jsou sestaveny tak, aby cviky, které obsahují, byly poskládány od lehčích k těm těžším.

### **Mezi metody používané v tréninku patří:**

- metoda opakování, využívá opakování za jistých podmínek
- metoda slovní, využívá slovních instrukcí
- metoda názorná, využívá ukázky
- metoda praktická, využívá mnohonásobné opakování za požadovaných podmínek a kvality provádění (DOVALIL A KOL., 2002).

Mezi další používané metody patří: metody analytické, analyticko-syntetické, či komplexní. Kritériem je osvojování a zdokonalování po částech nebo najednou v celku. Tomuto způsobu dělení také odpovídají postupy od celku k částem.

Z hlediska časového se hovoří o metodě koncentrace (návčik a zdokonalování se časově lokalizuje do delšího celku nepřerušovaného jinou činností) a disperze (návčik i zdokonalování jsou přerušovány jinou tréninkovou činností). V rámci technické přípravy se hlavně v pozdějších fázích využívá i spojení s metodami ostatních složek tréninku – například kondiční přípravy.

Zvláštní místo zaujímá trénink koordinačních schopností, které osvojování a zdokonalování techniky činí efektivnějším.

Zvláštní kapitolou ve spojitosti s technickou přípravou představují metody mentálního tréninku, zaměřené na rozvoj motivace, koncentrace, paměti, regulace psychických stavů aj.

Široké uplatnění nachází i metoda ideomotorická (v praxi označovaná jako ideomotorický trénink). Jeho podstatu tvoří záměrné a zdůrazněné využití představ v procesu motorického učení. Představa přechází do systému signálů řídících chování člověka, a tím může osvojování dovedností zlepšit. Podle SLEPIČKY A KOL. (2009), byly zaznamenány pozitivní účinky ideomotorického tréninku a jeho využitelnost při rehabilitacích a jiné imobilitě.

Příprava na soutěže vyžaduje přesný tréninkový plán, který poskytne jezdcům systematickosti, pravidelnosti, orientaci, harmonogram a v neposlední řadě zpětnou vazbu.

#### **Tréninkový plán lze rozdělit do tří částí:**

- a) makrocikly – časový úsek, za který chceme jezdce připravit na soutěž
  - b) mezocikly – časový úsek, ve kterém je čas věnován jednotlivým částem přípravy (např. zimní příprava, jarní příprava)
  - c) mikrocikly – krátkodobé časové úseky složené z tréninkových jednotek (týdenní rozvrh)
- tréninkové jednotky – cca 60min.

## **Obsahem každé tréninkové jednotky by měli být 4 fáze:**

### **1. fáze zahřívací**

Obsahuje dynamické, pružné, ale kontrolované uvedení těla jezdce i koně do práce schopného stavu, aniž by došlo k poškození. U jezdce je vhodné zařadit krátké poskoky nebo běh (jen pár metrů) a protažení (lýtkový sval, krejčovský sval, stehenní sval, bederní svaly, svaly horních končetin a svaly krku). Zahřáním koně probíhá takzvaným opracováním. U opracování není důležité, začíná-li klusem či cvalem. Vychází se z etologie koní HERSEMAN (1998), kdy je kůň považován za plaché zvíře a jediným způsobem obrany před predátory je rychlý únik, což je potvrzeno i pohybem koně ve výběhu. Využívání pobytu venku a jeho přínos pro koně popisuje ŠVEHLOVÁ (2011). Z hlediska prevence před poraněním je důležité, aby se jednalo o pohyb přirozený, nenásilný, uvolněný a v rámci fyzické zdatnosti jedince.

### **2. fáze udržovací**

Fáze udržovací je zaměřena na opakování látky předchozí a případné doladění nedostatků. V jednotlivých lekcích nemá docházet k přílišnému opakování a následnému nedostatku prostoru pro rozvoj. Zařazení cviků by nemělo být příliš složité a mělo by být přijatelné.

### **3. fáze rozvíjející**

Fáze rozvíjející je zaměřena na rozvoj nových cviků a kondice.

Z vlastních zkušeností se osvědčilo nezařazovat více jak dva nové cviky do jedné tréninkové jednotky, někdy je lepší zařadit pouze jeden, anebo u složitějších prvků pouze část nového cviku.

### **4. fáze uklidňovací**

Fáze uklidňovací slouží ke zklidnění organismu zvířete i jezdce. Trénink je pro koně i jezdce náročný jak po fyzické, tak po psychické stránce. Ne vždy se věci daří a někdy je nezbytný i nátlak pod tíhou neustálého opakování nezdaru a pokusů. Důležité je uchovat na paměti, že jezdeckví je provozováno hlavně pro jeho krásu a proto je dobré každou lekci skončit něčím hezkým a příjemným, například cvikem, který bezpečně ovládáme. Po fyzické stránce je lekce zakončena takzvaným vyklusáním koně pro zklidnění organismu.

## 16 Závěr

Analýzou literatury jsem došel k závěru, že pro jezdce začátečníky v disciplíně drezura, je zcela nejvhodnější začít studiem literatury typu učebnic jezdeckví a knih zabývajících se základní teorií. Tato literatura jednotlivých autorů se shoduje v dané problematice a také je svou strukturou a obsahem pro začínající jezdce snáze pochopitelná. Nezbytnou součástí pro začínající jezdce je pomoc cvičitele či trenéra, který by měl předat svým svěřencům základní zkušenosti a návyky využitelné v praxi.

Po analýze odborné literatury od autorů specializujících se na disciplínu drezura, lze říci, že je vhodným studijním materiálem pro pokročilejší jezdce. V odborné literatuře autoři do dané problematiky vnášejí kromě strohé teorie i osobní zkušenosti a přístupy jak k jezdeckví, tak k různým charakterovým rysům koní. Pro pochopení myšlenek zaznamenaných v této literatuře je ovšem potřebné předešlé osvojení si základní teorie a terminologie.

Vědecké studie a publikace, bych doporučoval pokročilým jezdcům, cvičitelům a trenérům, hledajícím odborné informace, zabývajícím se novodobou problematikou, pokroky ve vědě, či hledajícím odpovědi na otázky, které nejsou řešené v základní literatuře.

Výsledkem celé práce je vytvoření pomocného metodického materiálu, který je určen k rukám odborné veřejnosti, jezdců, cvičitelů i trenérů. Informace byly sestaveny do jednotlivých kapitol tak, aby v rozsahu sedmdesáti stran bylo vystiženo co nejvíce podstatných informací použitelných v praxi.

Pro odbornou veřejnost a začínající jezdce může být tato práce pomocným materiálem pro získání důležitých základních znalostí a také možností získání odkazů na podrobnější literaturu. Pro pokročilé jezdce je velmi dobrým připomenutím základních hodnot a principů jezdeckví, které jsou nezbytným stavebním pilířem pro budoucí pokračování dvojice (jezdec-kůň). Pro cvičitele je publikace dobrým připomenutím základních principů jezdeckví a připomenutím, nezbytnosti vracení se k základním pravidlům a principům. Jejichž přijetím a využíváním si ulehčí spoustu práce, neboť není nic méně smysluplného, než vymýšlení již dávno napsaného a prověřeného. Trenérům poskytuje možnost porovnání vlastních zkušeností se zahraničními autory

a možnost nalezení momentálně řešené problematiky prostřednictvím odkazů jak na odbornou tak vědeckou literaturu.

Souhrnem, je materiál nápomocný v porozumění základních zákonitostí umožňujících kvalitní trénink, stejně jako je dobrou zpětnou vazbou z hlediska uvědomění si limitů schopností jak jezdce, tak koně.

Důležitým poznatkem, který uvádím závěrem je, že je třeba nebrat tento materiál jako „kuchařku“. Kůň i jezdec jsou živými bytostmi, proto je třeba drobných úprav napasovaných přesně pro potřeby jednotlivce a též neustálého nabývání poznatků a zkušeností jak z hlediska teorie tak i praxe.

## 17 Použitá literatura

1. Anon. Scores: 2000 European Young Riders Championships. (online). c2000, (cit. 2013-12-10). Dostupné z: <http://www.eurodressage.com/equestrian/2000/08/27/scores-2000-european-young-riders-championships>.
2. Anon. Jezdeckvo po roce 1945 v Českoslovesnku. (online). c2011, (cit. 2013-12-10). Dostupné z: <http://rodinnivalecnici.webnode.cz/vojenske-utvary-nasich-valecniku/jezdeckvo-ceskoslovenska-po-roce-1945/>
3. Anon. Koně (Velká kniha o chovu a výcviku koní). Překlad Přikrylová, J., Husáková, T. Praha: Cesty. 1995.
4. Anon. Učebnice jezdeckví a vozatajství. 1. vyd. překladu. Překlad Stachová, D., Fráter, A., Fráterová, M. Praha: Saga, 1998.
5. Beran, A. S respektem!. Praha: Brázda, 2009.
6. Čechovská, I., Miler, T. Plavání. Praha: Grada, 2001.
7. Černač, M., D. Drezura – Perfektní technika Chody a Cviky. Ostrava – Mariánské Hory: Montanex a.s., 2006.
8. Česká Jezdecká Federace. Texty pro drezurní rozhodčí. Praha: Česká Jezdecká Federace, rok neznámý.
9. Česká Jezdecká Federace. Drezurní pravidla. Praha: Česká Jezdecká Federace, 2012.
10. Česká Jezdecká Federace. Drezurní pravidla. Praha: Česká Jezdecká Federace, 2013.
11. Clayton, H., M., Lanovaz, J., L., Schamhardt, H., C., Van Wessum, R. The effects of a rider's mass on ground reaction forces and fetlock kinematics at the trot. *Equine Veterinary Journal*. 2010. vol. 30. no. S30. p. 218 – 221.
12. Dobeš, J. Jízda na koni. Praha: Cesty, 1997.
13. Dovalil, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002.
14. Dušek, J. a kol. Chov koní v Československu. Praha: Brázda. 1992.



15. Dylevský, I. Základy funkční anatomie člověka – První část. Praha: ATVS Palestra – VOŠ s.r.o., 2007.
16. Edward, E. H. Velká kniha o koních. 2. vyd. Překlad Kholová H., Horová, E. Praha: Knižní klub, 1993.
17. Fialová, L. Aktuální témata Didaktiky Školní tělesná výchova. Praha: Karolinum, 2010.
18. Gotthardová, L. Cesty ke koním. Praha: Pražská vydavatelská společnost, 2000.
19. Gotthardová, L. Jezdecké soutěže. (online). c2011, (cit. 2013-12-10). Dostupné z: [http://www.sou-chuchle.cz/userfiles/Jezdecke\\_souteze\\_na\\_web.pdf](http://www.sou-chuchle.cz/userfiles/Jezdecke_souteze_na_web.pdf)
20. Hermsen, J. Encyklopedie koní. Praha: Rebo, 1998.
21. Hošková, B., Matoušová, M. Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK. Praha: Karolinum, 2007.
22. Jansa, P., Dovalil, J., a kol.: Sportovní příprava. Praha: Q-art, 2007.
23. Knopfhart, A. Drezura od stupně Z do stupně T. Praha: Brázda, 2003.
24. Kolářová, R. Jezdecký sport v Čechách. Jezdectví, 2001, roč. 49, č. 11, s. 55.
25. Křištofič, J., Kubička, J., Novotná V., Panská Š., Skopová M., Svatoň V., Šimůnková, I., Chrudimský, J., Kolbová, K. Gymnastika. Praha: Karolinum. 2009.
26. Paalman, A. Skokové ježdění. Praha: Brázda, 1998.
27. Peham, C., Licka, T., Kapaun, M., Scheidl, M. A new method to quantify harmony of the horse–rider system in dressage. Sports Engineering. 2001. vol. 4. no. 2, p. 95 -101.
28. Rhodin, M., Johnston, C., Holm, K.R., Wennerstrand, J., Drevemo, S. The influence of head and neck position on the kinematics of the back in riding horses. Equine veterinary journal. 2005. vol. 37, no. 1, p. 7- 11.
29. Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B. Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2009.
30. Stackeová, D. Fitness programy teorie a praxe. Praha: Galén, 2008.
31. Švehlová, D. Kůň venku. Jezdectví, 2011, roč. 59, č. 7, s. 22-29.

32. Vágnerová, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007.
33. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2008a, roč. 56, č. 1, s. 36-37.
34. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2008b, roč. 56, č. 2, s. 38-39.
35. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2008c, roč. 56, č. 3, s. 36-37.
36. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2008i, roč. 56, č. 4, s. 38-39.
37. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2008d, roč. 56, č. 5, s. 40-41.
38. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2008e, roč. 56, č. 10, s. 40-41.
39. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2008g, roč. 56, č. 12, s. 44-45.
40. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2008f, roč. 56, č. 11, s. 44-45.
41. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2009h, roč. 57, č. 1, s. 38-39.
42. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2009l, roč. 57, č. 2, s. 40-41
43. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2009j, roč. 57, č. 3, s. 44-45.
44. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2009m, roč. 57, č. 5, s. 46-47.
45. Vietor, I., Drezura pohľadom rozhodcov. *Jezdectví*, 2009k, roč. 57, č. 11, s. 44-45.
46. Visser, K., E., Reenen, G., C., Blokhuis, Z., M., Morgan, M., E., Hassmén, P., Rundgren, M., M., T., Blokhuis, J., H. Does Horse Temperament Influence Horse–Rider Cooperation?. *Journal of Applied Animal Welfare Science*. 2008. vol. 11. no. 3. P. 267 – 284.
47. Von Borstel, U., U., Duncan, H., J., I., Shoveller, A., K., Merkies, K., Keeling, L., J., Millman, S., T. Impact of riding in a coercively obtained Rollkur posture on welfare and fear of performance horses. *Applied Animal Behaviour Science*. vol. 116. no. 2. p. 228 – 236.
48. Vrchotická, H. *Jezdectví 1891-2007+*. (online). c2011, (cit. 2013-12-10).  
Dostupné z:  
[http://www.nm.cz/admin/files/HM/download/novod\\_dejiny/telesna\\_vychova/jezdectvi.pdf](http://www.nm.cz/admin/files/HM/download/novod_dejiny/telesna_vychova/jezdectvi.pdf)

49. Wolframm, I., A., Shearman, J., Micklewright, D. A Preliminary Investigation into Pre-Competitive Mood States of Advanced and Novice Equestrian Dressage Riders. 2010. vol. 22. no. 3. p. 333 – 342.
50. Záliš, N. Jezdectví pro vzdělance. Praha: Národní hřebčín v Kladrubech nad Labem, 2001.

# 17 Přílohy

## Příloha č. 1

