

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**JEZDECTVÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU  
V ČESKÉ REPUBLICE**

**Horse riding of primary school children in Czech Republic**

**Diplomová práce magisterská**



Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Jeroným Hájek

Autor diplomové práce: Lucie Waldhegerová

Studijní obor: Učitelství pro 1.stupeň ZŠ - TV

Forma studia: prezenční

Diplomová práce dokončena: březen, 2009

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne

Děkuji PaedDr. Jeronýmu Hájkovi za pomoc a odborné vedení při zpracování diplomové práce a PhDr. Petru Němečkovi, Ph.D. za poskytování odborných konzultací a užitečných rad.

Dále děkuji všem stájím a trenérům, kteří mi pomohli při realizaci praktické části.

## **ANOTACE**

WALDHEGEROVÁ, L. *Jezdectví dětí mladšího školního věku v České republice*. (Diplomová práce magisterská) Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy 2009.

Diplomová práce se zabývá jezdectvím dětí mladšího školního věku v České republice, informuje o jeho vývoji a seznamuje čtenáře s metodickými postupy v jezdectví ve světě.

V diplomové práci jsou zmapovány možnosti jezdectví pro děti mladšího školního věku ve Středočeském kraji. Ve výsledkové části jsou popsány různé přístupy v jezdectví k dětem mladšího školního věku v České republice a porovnány různé způsoby práce s nimi. Je zde podrobně rozpracován návrh metodické řady pro výuku jezdectví dětí mladšího školního věku.

Cílem této diplomové práce je zmapování současného stavu práce s dětmi v jezdectví ve Středočeském kraji a vytvoření metodické řady pro výuku jezdectví dětí mladšího školního věku.

Klíčová slova: jezdectví, výcvik, mladší školní věk, metodický postup, pony.

## **ANOTATION**

WALDHEGEROVÁ, L. *Horse riding of primary school children in Czech Republic.* (Master's thesis) Prague: Charles University in Prague, Faculty of Education, Department of Physical Education 2009.

The thesis deals with horse riding of primary school children in Czech Republic, informs about its development and makes the readers acquainted with methodical processes in riding all over the world.

The possibilities of riding for primary school children in Central Bohemia are taken in the thesis. Various accesses to primary school children in riding in Czech Republic are described and compared in the result part. The methodical project for teaching riding primary school children is detailed here.

Current state of work with children in riding in Central Bohemia findings and making the methodical project for teaching riding primary school children is the objective of this thesis.

Key words: riding, training, primary school age, methodical process, ponies.

## OBSAH

<b>1 ÚVOD</b>	<b>3</b>
<b>2 PROBLÉM, CÍLE A ÚKOLY PRÁCE</b>	<b>4</b>
<b>3 TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>6</b>
<b>3.1 Charakteristika dětí mladšího školního věku</b>	<b>6</b>
3.1.1 Tělesný a pohybový vývoj	6
3.1.2 Vývoj poznávacích procesů	7
3.1.3 Myšlení	8
3.1.4 Vývoj citů	8
3.1.5 Vývoj vůle	8
<b>3.2 Zvláštnosti ve výuce dětí</b>	<b>9</b>
<b>3.3 Děti v jezdecké</b>	<b>10</b>
<b>3.4 Vývoj jezdecké dětí mladšího školního věku v ČR</b>	<b>10</b>
<b>3.5 Metodické postupy v jezdecké v Čechách</b>	<b>13</b>
3.5.1 Systém výcviku podle Dobeše	13
3.5.2 Plán výcviku podle Gebauera	28
<b>3.6 Metodické postupy v jezdecké ve světě</b>	<b>29</b>
3.6.1 Německo	29
3.6.2 Velká Británie	35
<b>4 HYPOTÉZY</b>	<b>39</b>
<b>5 METODIKA</b>	<b>40</b>
<b>5.1 Postup práce</b>	<b>40</b>
5.1.1 Dotazník	40
5.1.2 Pozorování	40
5.1.3 Rozhovor	41
<b>6 VÝSLEDKOVÁ ČÁST</b>	<b>42</b>
<b>6.1 Výzkumný soubor</b>	<b>42</b>
<b>6.2 Možnosti výuky jezdecké pro děti mladšího školního věku         ve Středočeském kraji</b>	<b>42</b>
<b>6.3 Pozorování</b>	<b>45</b>
<b>6.4 Rozhovory s trenéry</b>	<b>55</b>

6.5 Porovnání jednotlivých přístupů k výuce jezdeckví prostřednictvím pozorování	71
6.6 Porovnání jednotlivých přístupů k výuce jezdeckví prostřednictvím rozhovorů s trenéry	75
7 NÁVRH VLASTNÍ METODICKÉ ŘADY PRO VÝUKU JEZDECTVÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	80
8 DISKUSE	91
9 ZÁVĚRY	96
10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	99
Seznam obrázků	101
Seznam grafů	103
Seznam tabulek	103
11 SLOVNÍK POJMŮ	105
12 PŘÍLOHY	

# 1 ÚVOD

Jezdectví dětí mladšího školního věku nemá v České republice příliš bohatou tradici. Těmto dětem začala být věnována pozornost až v posledních letech.

Zatím je u nás stále málo stájí umožňujících jízdu na koni dětem mladšího školního věku. Podmínky nejsou ve většině případů přizpůsobeny možnostem dětí mladšího školního věku, jejich specifikům a potřebám vycházejících z jejich věku a s ním souvisejících vývojových odlišností od starších dětí a dospělých.

Děti mladšího školního věku se k ježdění dostanou poměrně málo, bývají využívány spíše jako pracovní síla.

Ve stájích zaměřených na práci s dětmi mladšího školního věku jsou výrazně odlišné podmínky pro tyto děti v porovnání s ostatními stájemi, kde tvoří děti mladšího školního věku jen nízké procento členů.

Výuka dětí mladšího školního věku u nás probíhá většinou na velkých koních, což je méně vhodné než výuka na pony.

Ve světě, především ve vyspělých jezdeckých státech, jako je například Velká Británie či Německo, je dětem věnováno mnohem více pozornosti v jezdeckví, výuka je jim značně přizpůsobena a metodicky sjednocena. Není výjimkou, že děti z těchto států jsou na tom, co se ježdění, ale i znalostí o koních, péči o koně, nemocech koní či způsobech jejich léčení, mnohem lépe než dospělí jezdci v Čechách.



## 2 PROBLÉM, CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

### **Problém:**

Jezdeckví dětí mladšího školního věku nemá v České republice příliš dlouhou historii. Na jezdeckví dětí jsou různé názory. Jak se jezdeckví dětí u nás vyvíjelo? Jak probíhá výuka jezdeckví těchto dětí ve světě? Jak by měla probíhat výuka jezdeckví dětí mladšího školního věku, aby respektovala jejich potřeby a měla smysl?

Lze předpokládat, že v České republice je poměrně málo stájí, které se věnují práci s dětmi mladšího školního věku v jezdeckví. Ve stájích zaměřených na práci s dětmi mladšího školního věku jsou zřejmě výrazně odlišné podmínky pro tyto děti v porovnání se stájemi, kde tvoří děti mladšího školního věku jen nízké procento členů.

Dále lze předpokládat, že děti mladšího školního věku se v České republice dostanou k jízdě na koni poměrně málo a bývají ve stájích využívány spíše jako pracovní síla. Pokud výcvik probíhá, tak většinou na velkých koních, což je méně výhodné než výuka na pony.

V České republice chybí metodická příručka pro jezdecký výcvik dětí mladšího školního věku, která by byla k dispozici trenérům jezdeckví věnujícím se těmto dětem.

### **Cíl práce:**

Hlavním cílem této diplomové práce je zmapování současného stavu práce s dětmi v jezdeckví ve Středočeském kraji a vytvoření metodické řady pro výuku jezdeckví dětí mladšího školního věku.

### **Úkoly:**

- prostudovat odbornou literaturu týkající se výuky jezdeckví
- seznámit s vývojem jezdeckví dětí mladšího školního věku v ČR
- porovnat jednotlivé přístupy k výuce jezdeckví dětí mladšího školního věku prostřednictvím literatury

- zjistit, jaké jsou možnosti výuky jezdeckví pro děti mladšího školního věku ve Středočeském kraji
  - porovnat jednotlivé přístupy k výuce jezdeckví dětí mladšího školního věku v ČR prostřednictvím pozorování
  - porovnat jednotlivé přístupy k výuce jezdeckví dětí mladšího školního věku v ČR prostřednictvím rozhovorů s trenéry
  - navrhnout vlastní metodickou řadu pro výuku jezdeckví dětí mladšího školního věku

## 3 TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Mladší školní věk bývá nazýván také stadiem prepubescence či obdobím mladšího žáka. Jedná se o vývojovou etapu mezi šestým a jedenáctým rokem života dítěte začínající vstupem do školy, kterým se zásadně mění celkový způsob života dítěte. Hravá činnost ustupuje do pozadí a hlavní činností dítěte se stává učení, dítě vstupuje do nové role žáka a musí se podřizovat požadavkům školy, ukládá se mu značné množství povinností, mění se jeho denní režim i jeho postavení v rodině, ve společnosti.

Všechny tyto změny znamenají pro dítě zvýšenou tělesnou i duševní zátěž a je třeba, aby se brzy novým podmínkám přizpůsobilo.

(Trpišovská 2004)

#### 3.1.1 Tělesný a pohybový vývoj

V tomto věku je pro dítě charakteristický intenzivní růst do výšky, ročně asi o šest až osm centimetrů. Kostra, svalstvo i ostatní orgány sílí a stávají se výkonnějšími. Je třeba však respektovat určitou vývojovou nezralost. Zakřiveniny páteře nejsou ještě trvalé a při přetěžování může docházet k deformacím různého druhu.

Životní pochody dítěte (dýchání, činnost krevního oběhu, metabolismus) jsou rychlejší a prudší než u dospělých, a proto je třeba dbát na správnou výživu a vhodnou životosprávu, neboť ta ovlivňuje celkový stav dítěte - jak fyzický, tak psychický.

Mozek je v tomto období ještě asi o 150 gramů lehčí než v dospělosti, také diference korových buněk není ještě dokončena. Děti se proto brzy unaví a potřebují odpočinek.

Důležitou tělesnou změnou je v tomto věku i vývoj dentice. Trvalé zuby začínají nahrazovat mléčný chrup.

Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, na růstu a osifikaci kostí a na výkonnosti svalového aparátu. V této etapě se zdokonalování pohybové činnosti

uskutečňuje zejména lepší souhrou pohybů jednotlivých částí těla a lepší souhrou pohybů se smyslovými podněty. Zvyšuje se přesnost a rychlost pohybů, ale i jejich síla a celková obratnost dítěte.

Vysoký stupeň koordinace pohybů ruky, drobného svalstva prstů i ostatních pohybů těla a polohových pocitů si žádá nácvik psaní. Pravidelným cvičením se psací pohyby postupně zdokonalují a kolem dvanáctého roku se zautomatizují.

Pohyb při různých sportech a pohybových hrách je jednou ze základních životních potřeb dětí tohoto věku a v zájmu zdravého tělesného i duševního vývoje dítěte a je nutné tuto potřebu uspokojovat.

U dětí mladšího školního věku dominuje zvýšená schopnost motorické učenlivosti a zvýšená pohybová vnímavost. Novým pohybům se děti učí snadno a rychle na základě demonstrace a jednoduché instrukce. Dítě si kromě celostních pohybů dokáže osvojit i pohyby analytické. Pohybem je možné působit na různé části těla, na jednotlivé svalové skupiny.

(Hájek 2001)

### 3.1.2 Vývoj poznávacích procesů

Vstupem do školy se mění především poznávací procesy dítěte. Vnímání se opírá o stále dokonalejší a přesnější činnost všech analyzátorů a i o bohatší zkušenosti dítěte.

Stále se vyvíjí schopnost rozlišovat různé podobné podněty, vyvíjí se diferenciaci při vnímání prostoru a času.

Škola klade zvýšené nároky především na pozornost dítěte. Žák už nevystačí s pozorností bezděčnou, ale musí se úmyslně soustřeďovat na plnění úkolů. Procesy vzruchu převládají nad procesy útlumu a žák snadno přenáší pozornost od učení na vedlejší podněty a okolní dění. Vzhledem k nestálosti pozornosti dětí je třeba střídat činnosti v krátkých časových intervalech (5 - 10 minut). Tyto intervaly můžeme postupně prodlužovat.

Je třeba respektovat i rozsah pozornosti, dítě se nemůže soustředit na větší množství prvků pozorovaného objektu. Dítě také nemůže rozdělovat pozornost, neboť nemá jednotlivé činnosti zautomatizovány.

Představy dítěte tohoto věku se vyznačují konkrétností a živostí a jsou těsně spojeny s jeho bezprostředními zážitky.

### 3.1.3 Myšlení

Vývoj myšlení prochází v této etapě dvěma základními fázemi. První fáze se kryje se dvěma prvními roky školní docházky. U dětí převládá konkrétně - pojmové myšlení. Postupně se vytváří schopnost abstrahovat od konkrétního a nastává další fáze rozvoje myšlení.

Spolu s rozvojem myšlení se rozvíjí i řeč.

### 3.1.4 Vývoj citů

City se postupně dostávají pod vědomou kontrolu. Žák dokáže do značné míry usměrňovat mnohé projevy nálad, city se stávají stálejší.

### 3.1.5 Vývoj vůle

Volní procesy znamenají vytyčování cílů a jejich dosahování, překonávání překážek na cestě k nim. Vůle se rozvíjí v učení, hře i plnění různých úkolů. Zahájí-li dítě nějakou činnost, mělo by ji dovést do konce. K tomu je potřeba vytvářet podmínky. Vůle se však vytváří především překonáváním překážek. Proto není dobré dítě chránit před různými těžkostmi, má-li předpoklady k jejich zvládnutí.

(Trpišovská 2004)

### 3.2 Zvláštnosti ve výuce dětí

Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit, Pohyb působí dětem radost, není potřeba kněmu nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem jejich konání je hra.

Proto musí v tréninku a v soutěžení převládat herní princip, tzn. radostný charakter veškeré činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Porážky by neměly být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení trenérem či rodiči, které by děti stresovalo. Schopnost soustředění není ještě vyvinuta na dostatečné úrovni, proto musí být činnost pestrá a často obměňovaná.

Děti se dovedou nadchnout pro správně volenou činnost, toho by mělo být využito při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti. Snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou po většinu doby přirozenou autoritou. Trenér by proto měl působit především vlastním příkladem. V tom spočívá velká výhoda, ale i odpovědnost trenéra. Ten může udělat pro pozdější vývoj dítěte v oblasti výkonové, ale i výchovné, velmi mnoho pozitivního, může ale také hodně pokazit. Vhodné je, dokáže-li trenér elán dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem. Potřebné je neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní cítění apod. Výchovné působení trenéra by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim.

(Perič 2004)

Ve věku mezi třemi až čtyřmi lety se děti začínají více zajímat o své okolí a objevují také svět zvířat. Kůň potřebuje péči a v malých dětech vzbuzuje touhu samostatně se o něj starat. Až do věku kolem osmi let se děti učí prostřednictvím pozorování svého okolí - sourozenců, rodičů, učitelů a ostatních lidí. To, co vidí, se snaží napodobovat. Schopnost koncentrace ještě není zcela rozvinuta a děti se nejlépe učí hrou a po krátkých časových intervalech. Dítě se učí pozvolna koordinovat své pohyby a je schopné udržet rovnováhu i na koni.

V práci s dětmi bychom vždy měli mít na mysli udržení rovnováhy jejich ctižádosti a dovedností. V centru zájmu by měla vždy zůstat radost ze styku s koněm a ne výkony.

Pro děti od čtyř let je dobrou přípravou na jezdeckví hravé cvičení s poníky, kteří chodí na lonži.

Na učení jízdy na koni jsou nejlépe připraveny děti mezi deseti a třinácti lety. Tyto děti ve většině případů velmi rychle chápou a dokážou ovládat své tělo i chápat základní teoretická pravidla jezdeckví. Jezdeckví totiž není jen záležitostí pocitů, ale také záležitost logická, která se s přibývajícím věkem stává pro děti stále srozumitelnější.

(Dickins, Harvey 2000)

### **3.3 Děti v jezdeckví**

Jedním ze základních předpokladů pro úspěšné zacházení s koňmi a jízdu na nich představuje výběr vhodného koně. Především u dětí je třeba dbát na odpovídající poměr velikosti koně a jezdce. Proto jsou pro dětské jezdce nejvhodnějšími koňmi poníci - koně maximální kohoutkové výšky 1,48 metru. Ti se od nich nechají mnohem snáz vést, čistit, uzdit a sedlat než velcí koně. Je třeba jim ovšem, stejně jako velkým koním, zajistit správný a systematický výcvik, aby byli pro malé jezdce bezpečnými partnery. Děti nemohou samy převzít odpovědnost za koně, byt' malého.

### **3.4 Vývoj jezdeckví dětí mladšího školního věku v ČR**

Jezdeckví dětí mladšího školního věku dlouho nebyla věnována příliš velká pozornost. Tyto děti neměly mnoho možností věnovat se jezdeckví v podmínkách jim uzpůsobených. Děti kromě přístupu a způsobu výuky odlišného od výuky dospělých potřebují mít k dispozici také vhodné koně, nejlépe poníky.

Zhruba do poloviny 70. let 20. století se datuje pořádání prvních soutěží pro děti na ponících, kterých bylo ovšem jen velmi omezené množství a také dětí, které měly možnost se jich účastnit, bylo velmi málo. Jednalo se především o děti majitelů poníků.

Na jaře roku 2000 začalo například jezdecké středisko v Tursku pořádat oficiální jezdecké hry, které dávaly příležitost právě dětem i starším jezdcům měřit své síly. Tyto hry nebyly určeny jen těm, kteří již jízdu na koni perfektně zvládají, ale i začátečníkům. Ti, kteří se v sedle ještě necítí tak jistě, se mohli účastnit soutěže v předvedení koně na ruce, dále se soutěžilo v lehké jízdárenské práci, drezuře či jízdě s vodičem pro nejmenší děti. Děti si zde měly nejen možnost zazávodit, ale hlavně zde mohly potkat jiné děti, které se věnují jezdeckví, předvést, co se již naučily, slyšet hodnocení svého předvedení.

Téhož roku se konalo v České republice také první mistrovství dětí v drezurním a skokovém jezdeckví,  
(čas. *Jezdeckví* 2000, č. 5)

Postupně se zvyšoval počet dětských jezdeckých her a soutěží pořádaných v České republice.

Koncem roku 2000 se rozhodla Rada České jezdecké federace (ČJF) vypracovat koncepci práce s pony a byla navržena konkrétní opatření vyplývající z nutnosti oslovit potenciální sponzory pony-hnutí v ČR, potřeby získat dostatek rozhodčích všech stupňů a jejich vyškolení, návrhu vytvoření systému, který umožní snižovat věk dětí účastnících se soutěžních aktivit, návrhu systému pro udílení licencí pony jezdcům, nutnosti umožnit dětem získat více jezdeckých zkušeností vypisováním soutěží pro ně apod.

Začátkem roku 2001 navrhla komise Výkonného výboru ČJF zřídit komisi pony, která by se plně zabývala problémem pony sportu a pony ježdění vůbec.

V březnu 2001 se v Herouticích konalo setkání aktivních příznivců pony ježdění, kde kromě soutěží pro děti proběhla i jednání ohledně organizace Zkoušek základního výcviku jezdce pony, propagace pony ježdění, pořádání pony soutěží a šampionátů. Celkově se tedy výrazně začalo rozjíždět veškeré dění kolem pony sportu a jezdeckví dětí vůbec.

V dubnu roku 2001 byly schváleny směrnice pro Zkoušky základního výcviku jezdců pony (ZZVJP, viz Příloha 11), dodatky pravidel pro speciální soutěže jezdců na pony, konání mistrovství České republiky pony a jeho sportovně technické podmínky.  
(čas. *Jezdeckví* 2001, č. 5)



Na malých koních a pony mohou tedy od jara 2001 oficiálně závodit děti již od osmi let, což výrazně posouvá hranice dětského ježdění.

Jeden z hlavních iniciátorů pokroků a změn v pony ježdění a v jezdeckví dětí vůbec, Ing. Vladimír Mestenhauser zhodnotil své dlouholeté snažení ve článku pro časopis *Jezdeckví* v srpnu roku 2001 takto:

Nečekaně bezkonfliktní průběh všech ZZVJP, o kterých se k nám donesly informace, a skutečnost, že je téměř všichni mladičtí kandidáti úspěšně složili, korunovala často hodnocení hlavních komisařů zkoušek: „Jezdci na pony předvedli lepší praktické i teoretické dovednosti než jezdcí na velkých koních.“ Diskuse o obtížnosti ZZVJP tedy mohou utichnout, jezdců pony s licencemi „P“ rychle přibýlo a jsou naplánovány další termíny zkoušek.

Samozřejmě začít vypisovat samostatné závody pro pony s licencemi v době, kdy teprve první odvážlivci skládali ZZVJP, bylo velkým rizikem. První oficiální soutěže se uskutečnily pravděpodobně na Mělníku, kdy se ke startu dostavilo šest ze sedmi jezdců, kteří týden předem získali licenci. Další akce však měly charakter převážně „veřejných tréninků“, aby k nim měli přístup i jezdcí bez licencí. O tyto soutěže byl mezi dětmi velký zájem.

Jak týdně utíkají, přibývá však i soutěží oficiálních a hlavně přibývá dotazů na to, jak je pořádat, takže se dá předpokládat, že jich bude stále více. Soudě dle těchto skutečností, jsou aktivity kolem pony pěkně rozběhnuté,

(čas. *Jezdeckví* 2001, č. 8)

Pony sport se postupně rozvíjel, přibývalo jezdců pony, konalo se stále více soutěží pro ně. Úroveň jezdeckví dětí se stále zvyšuje.

V současné době není výjimkou, že děti na pony vyjíždí za závody i do zahraničí, kde se umisťují na dobrých pozicích a hlavně sbírají potřebné zkušenosti.

### 3.5 Metodické postupy v jezdeckví v Čechách

#### 3.5.1 Systém výcviku podle Dobeše

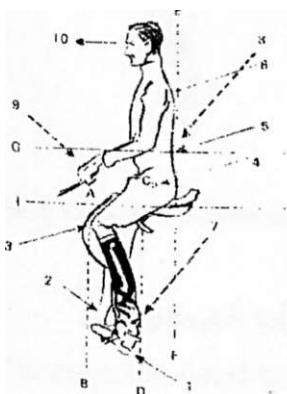
Major Josef Dobeš byl více než 50 let vedoucí postavou našeho jezdeckého sportu. Do historie jezdeckví se zapsal nejen svými jezdeckými výkony a trenérskou prací, ale i stovkami odborných článků a přednášek, čtyřmi jezdeckými učebnicemi a navíc i svými kresbami, plastikami.

Své dlouholeté zkušenosti shrnul v knize *Jízda na koni* [3], jejímž cílem je podat čtenářům základy správného postupu při volbě koně, jeho výcviku a výcviku jezdce.

#### *Systém výcviku jezdce*

Doba potřebná k získání správného a pevného sedu není u každého začínajícího jezdce stejná. Závisí nejen na jeho pohybovém nadání, ale i odvaze. Je známo, že i začátečníci v jiných sportech, často vynikající a odvážní, zpočátku ztrácejí na koni odvahu, neboť jsou překvapeni jízdou na živém tvorů, jehož pohyby se řídí vlastními reflexy.

Proto moderní systém výcviku v sedu klade u začínajícího jezdce důraz na znalost použití třmenů, které jezdci umožňují co nejdříve jít s pohybem koně, je rozhodující jejich délka. Třmeny nesmějí být příliš dlouhé ani krátké (obr. 1, 2, 3, 4, 5, 6).

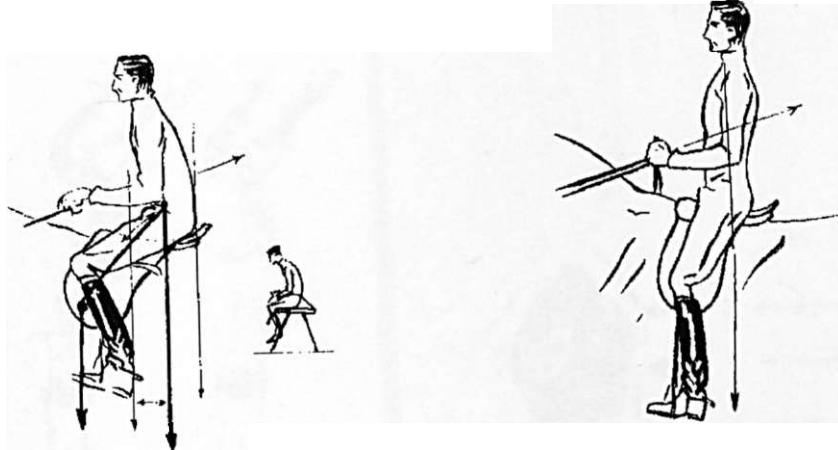


Obr. 1 Správná délka třmenů



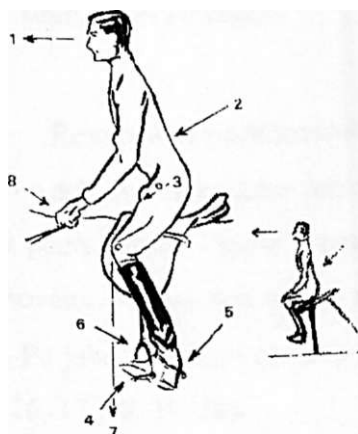
Obr. 2 Správně nastavené třmeny umožňují jezdci sed v nejhlubším místě sedla

Obr. 3 Při správné délce třmenů zůstává poloha holeně stejná i ve stehenním sedu



Obr. 4 Příliš krátké třmeny posouvají těžiště jezce příliš dozadu

Obr. 5 Příliš dlouhé třmeny posouvají holeň příliš dopředu

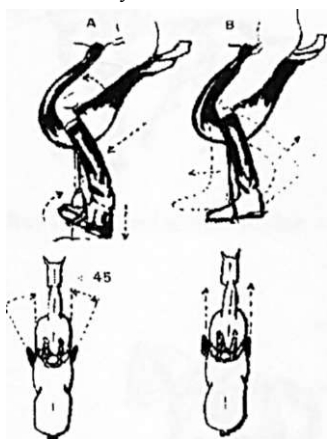


Obr. 6 Korektní provedení stehenního sedu

Již v prvních lekcích učíme jezdce udržet rovnováhu ve třmenech, při které je zároveň nutné ihned od počátku správně držet hlavu a trup, dbát na správnou polohu steh, kolen, holení a chodidel (obr. 6, 7, 8, 9, 10).

T - těžké koně I — těžké jezce

Obr. 7 Správné držení hlavy, trupu a nohy ve stehenním sedu



Obr. 9 Správná poloha stehen, kolen, holení a chodidel

Obr. 8 Těžiště jezce versus těžiště koně



Obr. 10 Tělo koně je válec, kterému se má jezdec polohou stehen, kolen, holení a chodidel co nejvíce přizpůsobit

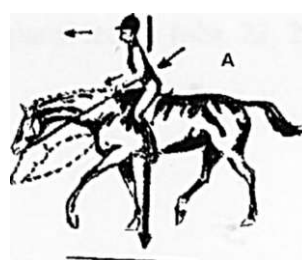
Rovnováha požadovaná v kroku a klusu nejdříve s oporou ruky na krku koně nebo s držením nákrčního řemene dává jezdcovi bez námahy a nebezpečí odřenin velmi brzy pocit jistoty v sedle a umožňuje mu jít s pohybem koně. Teprve po zdokonalení rovnováhy v klusu bez opory rukou začínáme s nácvikem lehkého klusu (obr. 11, 12, 13). Po jeho zvládnutí občas a pouze krátkou dobu žádáme v klusu i plný sed (obr. 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20).



Obr. 11 Lehký klus

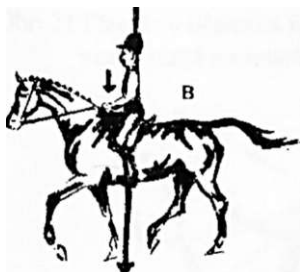


Obr. 12 Lehký klus - stehenní sed



Obr. 13 Lehký klus s uvolněním oteží

Obr. 14 Plný sed



Obr. 15 Plný sed v klusu

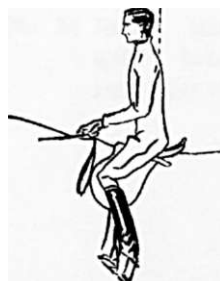


Obr. 16 Plný sed v klusu na oteži

Obr. 17 Snížení těžiště jezdce v plném sedu



Obr. 18 Pobídka sedem v pracovním klusu



Obr. 19 Přílišné působení oteži při pracovním klusu

Obr. 20 Ramena jsou stejnoměrně spuštěna, hrudník vyklenut

V plném (normálním) sedu spočívá trup jezdce na obou sedacích kostech stejnoměrně rozložených po obou stranách nejhlubšího bodu posedlí. V kroku, klusu a v krátkém cvalu, při zastavení a couvání je trup téměř u kolmice (obr. 21, 1, 20, 10).

Hlava je úměrně poloze trupu vzpřímena, pohled směřuje přes uši koně daleko kupředu. Jestliže jezdec hledí pod nohy koně, sklání pravidelně i hlavu, hrbí páteř, posouvá sedací kosti dozadu a zatěžuje hřbet koně v citlivé partii ledvin (obr. 22, 23, 24, 25).

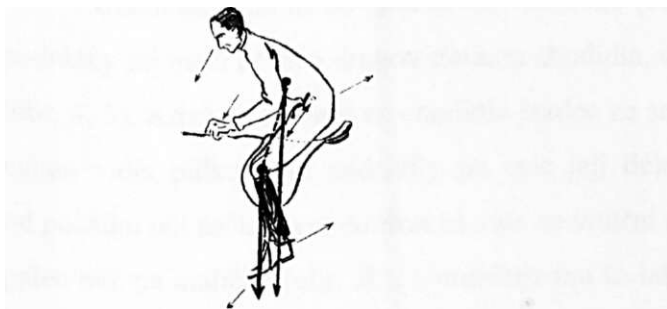
Obr. 21 Páteř je v důsledku uvolnění břišních svalů mírně prohnutá kupředu



Obr. 22 Jestliže jezdec hledí pod nohy koně, sklání současně i hlavu



Obr. 23 Jezdec, který hrbí páteř, posouvá sedací kosti dozadu a zatěžuje hřbet koně v citlivé partii ledvin



Obr. 24 Jezdci, který se příliš zaklání, ujíždí holeň dopředu a zatěžuje koni hřbet v citlivé partii ledvin

Obr. 25 Jezdec hledící pod nohy koně hrbí záda, špička směřuje ve směru jeho pohledu a pata se tím posouvá nahoru

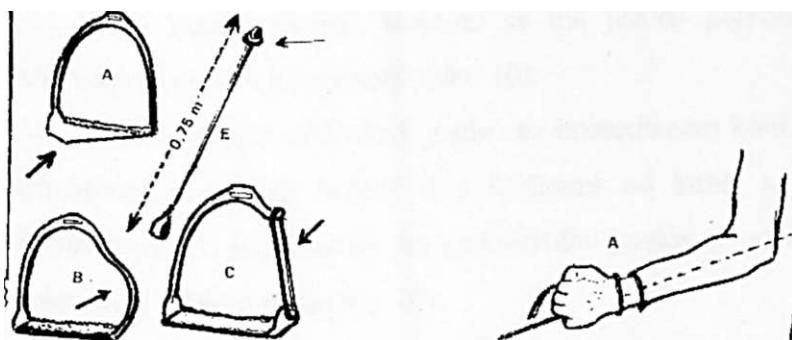
Páteř je v důsledku uvolnění břišních svalů mírně prohnutá kupředu (obr. 21, 1, 20). Ramena jsou stejnoměrně spuštěna, hrudník vyklenut (obr. 21, 20, 26). Stehna, stočená dovnitř a přiložená celou vnitřní plochou na sedle, směřují téměř rovnoběžně s lopatkami koně. Stočením stehen k sedlu je dána i uzavřená poloha kolen.

Obr. 26 Ramena jsou stejnoměrně spuštěna, páteř jezdce je přímo nad středem těla koně

Obr. 27 Správná versus špatná poloha jezdce při překonávání terénní nerovnosti

Holeně jsou přiloženy na koni za zadním okrajem podbřišníku tak daleko vzadu, že jezdec dívající se ve vzpřímeném sedu přes koleno vidí jen zákmit špičky svého chodidla (obr. 7, 27). Jde o takové přiložení holení, při kterém rameno, kyčel a pata jezdce tvoří jednu svislou přímku (obr. 1, 3, 7, 9, 21).

Chodidla směřují do úhlu až  $45^\circ$  od koně (obr. 8). Třmeny leží na nejširší části podrážky asi mezi první a druhou třetinou chodidla, v terénu a při skákání až u podpatku (obr. 4, 5). Když se díváme na chodidlo jezdce ze strany, ze vzdálenosti asi pěti kroků, máme vidět půlku jeho podrážky po celé její délce. Toho jezdec docílí, jestliže se od počátku učí našlapovat do třmenů více na vnitřní straně třmenového můstku, spíše na palec než na malíček (obr. 20). Umožňuje mu to také správně přiložit holeně a uzavřít kolena (obr. 7, 13, 16), což velmi usnadní třmeny s kratším vnějším obloukem a tím i šikmým můstkem (obr. 28).



Obr. 28 Různé druhy třmenů

Obr. 29 Správné držení otěží

### ***Držení otěží***

Jezdec drží otěže měkce sevřenými prsty, mezi malíčkem a prsteníkem, s pěstmi ve vzdálenosti asi jedné pěsti před a nad kohoutkem koně (obr. 20, 29). Správné polohy pěstí docílí, když si představí, že místo otěží drží v každé ruce naplněnou půllitrovou sklenici za ucho tak, aby z ní nevytékala tekutina (obr. 29). Otěž, pěst a předloktí přitom tvoří rovnou přímku, předloktí se záloktím svírá ostrý úhel (obr. 2, 16). Je-li úhel velký, drží jezdec otěže velmi krátce a silným přilnutím ruší koně. Pokud předloktí se záloktím svírá ostrý úhel, je otěž příliš dlouhá, ztěžuje si jezdec ovládnutí koně a nemůže s ním ani jít pohotově v pohybu (obr. 1, 2, 6).

### ***Lehký (stehnový) sed***

Náš systém výcviku koně a jezce předpokládá dokonale ovládat lehký sed (obr. 6). Našlápnutím do zkrácených třmenů, s trupem měkce kupředu prohnutým se jezdec zvedne v sedle a přiblížením rozkroku k přední rozsoše přenáší své těžiště nad těžiště koně (obr. 6). Našlápnutí na vnitřní stranu třmenového můstku, zesílené uzavření kolen a poloha holení za podbřišníkem mu usnadňuje nejen sledovat rychlé a náhlé pohyby koně, ale také umožňuje pobízející pomůcky holeněmi a sedem bez změny předklonu trupu, ve kterém se ramena nacházejí asi u kolmice vztyčené od jeho kolen (obr. 6,8).

Pěsti jsou posunuty níže a před kohoutek. O něco více napnuté otěže udržují měkké spojení ruky s hubou koně. Jezdec si však jimi nesmí rovnováhu lehkého sedu usnadňovat (obr. 6).

Tělo koně je válec, kterému se má jezdec polohou stehem, kolen, holení a chodidel co nejvíce přizpůsobit (obr. 10).

Jestliže přejde neškolený jezdec na neosedlaném koni do klusu nebo do cvalu, instinktivně se přidrží holeněmi a špičkami od koně, a tak se tvani těla koně přizpůsobuje. Co je přirozené **pro** primitivního jezdece, je po **úpravě dobré** i pro jezdece školeného v lehkém sedu (obr. 10).



Správný lehký sed není jen postavení do třmenů. Kromě jejich délky je rozhodující i držení hlavy, poloha trupu, kolen, holení a chodidel (obr. 1, 2, 3, 6, 10).

Přechodem mezi plným (normálním) a lehkým (stehnovým) sedem je remontní sed, který se používá v prvních obdobích výcviku mladého koně. Jezdec jezdí většinou v lehkém klusu, pokud zůstává v plném sedu, sedí sedacími kostmi jen lehce v sedle a polohou trupu se přizpůsobuje přirozené rovnováze koně. Třmeny jsou mírně zkrácené (obr. 6, 7).

Správný sed usnadní správně stavěné sedlo. Podle velikosti jezdce má kupředu předsunuté postranice, opatřené kolenními opěrkami, které svou tloušťkou a úpravou dovolují co nejbližší styk stehem, kolen a holení s koněm. Kratší posedlí se značně zvýšenou zadní rozsochou a snejhlubším bodem blíže kohoutku umožní sed blízko těžiště koně. V takovém sedle jde i v lehkém sedu jezdec ve cvalovém pohybu koně. Více nebo méně se přitom sedacími kostmi dotýká zadní rozsochy (obr. 30). V nesprávně stavěném sedle to není možné, a proto také jezdec nemůže zaujmout ani správný sed.



Obr. 30 Správný sed jezdce

Na obr. 1, 2, 3, 10 jsou znázorněny všechny znaky moderního sedu. V něm vyškolený jezdec umí zaujmout sed remontní, skokový a ve správném drezurním sedle i sed drezurní (obr. 19).

### *Metoda výcviku jezdce v sedu*

Když jezdec nasedne, zaujme nejdříve polohu podle obr. 2. Vysune chodidla ze třmenů a posadí se do nejhlubšího bodu sedla. Celou vnitřní plochu stehen přiloží na sedlo, aby stehna směřovala přibližně rovnoběžně s lopatkami koně (obr. 1). Jakmile mu cvičitel správně upraví délku třmenů, beze změny polohy stehen a kolen do nich vsune chodidla. Se třmeny, které drží na nejširší části podrážky, přiloží holeně při zadním okraji podbřišníku na koně (obr. 8). Ruce položí dlaní na krk stojícího koně a bez pohnutí holeněmi našlápne do třmenů. Hluboce prošlápne paty a špičky chodidel vytočí mírně, nejvýše 45°, od koně (obr. 6, 8). Aby kolena zůstala při přiložených holeních dokonale uzavřena, našlapuje ve třmenech více na palec než na malíček. Potom se silnějším našlápnutím do třmenů zvedne tak, že se po přiblížení rozkroku k přední rozsoše dotýká sedla pouze kalhotami.

Aby se mu tato poloha dařila, nesmí se rozkrok nacházet nad přední rozsochou. Bez pohnutí holeněmi dopředu nebo dozadu jezdec mírně prohne páteř kupředu a více zvedne hlavu (obr. 6). Kdyby skláněl hlavu, vtahoval břicho a posunoval holeně kupředu, těžce by padal zpět do sedla. Při nepřiložených, dozadu klouzajících holeních by naopak padal na krk koně.

Návyk popsané polohy zmíněných částí těla je od počátku důležitý, neboť jedině tak udrží jezdec ve třmenech rovnováhu. Teprve když během rovnováhy nepadá kupředu nebo zpět do sedla, dosedne, aniž by změnil polohu holení a chodidel, do plného sedu.

Zaujmutí a udržování rovnováhy cvičíme v kroku a klusu tak dlouho, dokud ji jezdec nezvládne i bez opory rukou nebo držení nákrčního řemene (obr. 2, 3).

K docílení větší psychické uvolněnosti, tělesné pružnosti a šikovnosti jezdce používáme též prostocviky, které se podle pevnosti sedu provádí v kroku, potom v klusu a v pokročilém výcviku i ve cvalu (obr. 31, 32, 33, 34).

Obr. 31 Předpažit levou, dotknout se koňské šíje



Obr. 32 Vzpažit pravou



Obr. 33 Upažit poníž, otočit trupem vlevo

Obr. 34 Upažit

Zvládnutí rovnováhy bez opory rukou usnadňuje i nácvik lehkého klusu. Jezdec v něm rameny přichází při předklonu trupu asi ke kolmici vztyčené od jeho kolen (obr. 6).

Jakmile zvládne rytmus a pohyb lehkého klusu, začínáme s nácvikem cvalu. Nejdříve opět v rovnováze lehkého sedu a teprve po zvládnutí cvalového pohybu v sedu plném (normálním). Na postup výcviku začátečníka ve cvalu jsou různé názory. Někdo vyžaduje nácvik ihned v sedu plném. Nácvik, při němž se využívá dřívější zvládnutí rovnováhy v klusu, je však pro jezdce snadnější.

Potom již dbáme na správné a klidné držení pěstí se správnou délkou lehce napnutých otěží (obr. 2, 6). Míru napnutí ukáže cvičitel jezdcí tak, že s postaví před koně, poblíž udidla vezme do ruky jednu otěž a tahem míru napnutí naznačí. Pevnost a pružnost sedu zdokonalujeme klusáním v rovnováze i v plném sedu přes kladiny nebo kavalety, ježděním nerovným terénem, sjížděním a vyjížděním svahů nejdříve v kroku,

později i ve všech chodech (obr. 6). Z klusu i ze cvalu skáče malé překážky a řady kavaletů.

Pro zpevnění sedu jezdíme občas bez třmenů. Dbáme přitom na zachování polohy stehen, kolen a chodidel jako se třmeny (obr. 1). V pokročilém výcviku překonáváme různé překážky bez držení otěží a někdy i bez třmenů.

Výcvik na koni doplňujeme různými míčovými hrami, kterými jezdec získává rychlý postřeh. Zařazujeme gymnastická cvičení, jež zvyšují obratnost. Běhy krátkých tratí, plaváním a jízdou na kole zvyšujeme fyzickou kondici jezdce. Často jej také necháme nasedat vyskočením na koně bez použití třmenů.

### ***Pomůcky jezdce***

- a) hlavní: sed, holeň, ruka
- b) vedlejší: hlas, bičík, ostruha

Pomůckou sedem rozumíme působení váhou jezdce, přenesením váhy na jednu stranu. Větším zatížením vnitřní sedací kosti a silnějším našlápnutím do vnitřního třmenu se kůň pohybuje směrem zatížení, aby zachoval rovnováhu.

Chybou je, pokud jezdec naklání tělo na stranu, což má naprosto opačný efekt - jezdec nesedí v ose.

Sed jezdce je dán rovnováhou a pružností a nikoliv silou a křečovitostí. Optimální rovnováha jezdce je zcela nezávislá na otěžích. Umožňuje správné použití pomůcek.

Pomůcky holeněmi spočívají v tlaku holení, úměrném citlivosti koně, kterým jezdec vybízí koně k pohybu kupředu. Stejný tlak obou holení jej nutí k rovnému pohybu, větší tlak jedné holeně k současnému pohybu stranou nebo k ohnutí. Tlak holení začíná pod kolena a je zesilován prošlápnutím pat.

Pokud jezdec zvedá patu směrem vzhůru, zvedá i koleno a tím ztrácí rovnováhu.

Další pomůckou jezdce je ruka, která drží otěže. Jezdec drží otěže měkce sevřenými prsty mezi malíčkem a prsteníčkem, s pěstmi ve vzdálenosti asi jedné pěsti před a nad kohoutkem koně. Správná poloha pěstí se dá přirovnat k poloze pěstí při držení púllitru. Otěž, pěst a předloktí tvoří přímku. Vnější otěž je vedoucí.

Správný sed jezdců je pevný, pružný, uvolněný s prošlápnutými patami a holeněmi přiloženými ke koni. Jezdec by měl sedět v nejhlubší části sedla, být narovnaný, dívat se dopředu mezi koňskými ušima. Paže by měl mít přiložené k tělu a ruku v pěst.

### ***Organizace jezdecké lekce***

Každá výuková hodina je rozdělena na dvě části. První uvolňovací práce koně a druhá vlastní práce s jezdcem. V první polovině se jedná o to, aby se klienti učili pracovat s koněm a přiblížili se relativnímu uvolnění koně při dodržení zásad, že kůň se uvolňuje pravidelným pohybem v rytmu vpřed, ohýbáním v obrazech a jízdou na kruhu a možností vytáhnout krk. Nezáleží na stupni výkonnosti jezdců, nýbrž na tom, aby se jezdcům za pomoci instruktora co nejlépe přiblížili výše popsaným zásadám uvolňování koně pod sedlem.

Pro dosažení řádné organizace v první polovině jezdecké lekce je podmínkou vedení koní v jednotném zástupu za určeným vedoucím koněm a jízda pouze ve smyslu jezdeckých cviků a povelů (jízďárny), a to tak, že se nekrouží stále po obvodu jízďárny. V rozích jsou v první polovině hodiny jako podpora pro vyjíždění rohů stavěny kužely.

Podle schopností a dovedností svěřenců volí instruktor tempo a chod. V zásadě jsou nutnými chody pro první polovinu hodiny krok a klus. Krok je rovněž důležitý, a proto instruktor nezačíná s klusovou částí, dokud koně nechodí pravidelně na kruhu a rovně v rozestupech. Ve cvalu podle uvážení instruktora a výkonnostního stupně jezdců (v zástupu či jednotlivě). Vždy více stehnový sed lehký s postupným zkoušením pracovního cvalu.

Otěž je stále napnutá. Jezdec v případě "lenivého koně" otěž nezahazuje, ale snaží se prosadit se pobídkami přímými i nepřímými. Instruktor vysvětlí použití nepřímých pomůcek, hlasu a biče. Maximálně dojde k lehkému změkčení přilnutí (povolení není zahození). Otěž se nestává pružnou mačkáním či přiškubáváním nebo taháním, ale s pevně sevřenou pěstí uchopené otěže se snaží udržovat stálého tlaku na koňskou hubu a v principu přistavení koně např. na pravou stranu přitáhne vždy nejprve pravá ruka, levá vnější vydrží a povolí později jen lehce max. o tolik, kolik se přitáhla vnitřní otěž. Stále je nutná podmínka, že s otěžemi pracují při zachování tlaku

na oba dva koutky koňské huby. Otěže jsou zkráceny či nataženy do viditelného napnutí s rukama mírně setrvávajícíma nad kohoutkem v jednom bodě. Pokud s tímto má jezdec problém, může mít ruce přiložené na kohoutku, avšak stále si udržuje kontakt s hubou koně. Instruktor zdůrazňuje, že otěžemi se nevyrovnává balanc sedu jezdce. Do obratu, ale i na rovných liniích jezdec musí mít tendenci koně přistavovat dle zásady vnitřní ruka aktivní, vnější pasivní. Aktivní přitáhnutí nesmí vést k provedení druhé otěže a naopak, a to nikdy!

Jízda v rozestupech a jejich bezpodmínečné udržování vede jezdce k nutné stále kontrole nebo alespoň ke snaze udržovat stálé tempo koně. Dále jízda v rozestupech učí jezdce rychlým reakcím na změnu ze strany koně. Podmínkou je bezproblémový vedoucí kůň. Instruktor nepokračuje v práci ve cvalu do té doby, pokud není skupinově zvládnutá jízdárna v již zmíněných rozestupech na vzdálenost 1 - 2 - 3 koňské délky s napnutou, avšak pružnou otěží.

Po ukončení krokování a klusání a dosažení výše vytyčených bodů je vhodné nechat koni vytáhnout otěž, avšak zásadně ne zahozením. Otěž bude dlouhá umožňující koni vytáhnout hlavu směrem dopředu a dolů, ale je stále v kontaktu. Po pár minutách v kroku, kdy nedochází k volnému krokování po jízdárně, jelikož se jedná pouze o pauzu pro koně, ne jezdce, je možné pokračovat v práci ve cvalu.

Cváláme buď v zástupu nebo jednotlivě a to tak, že se nacválává z kruhu z napnuté otěže. Jezdec při napnuté otěži neumožní koni zrychlit klus. Dokud jezdec nenacválá, zůstává na kruhu. Rovněž při přechodu z kroku do klusu, tak i z klusu do cvalu setrvá jezdec v pracovním sedu prvních pár kroků a podporující koně opětovnými pobídkami holení kontroluje se zvýšenou intenzitou nově změněný chod - v klusu začne vysedávat tzv. z kolenou, prošlápnutými patami a jen do výšky co sedlo vyhodí a ve cvalu umožní koni pohyb v lehkém sedu. Jezdec se v klusu tempu koně nepřizpůsobuje, ale v rytmu svého vysedávání tempo diktuje. Prakticky to znamená, že pokud kůň zrychlí, nezrychluje vysedávání ani netahá hekticky zpět, pouze otěžemi udělá poloviční zadrž, dále přiloží silněji holeně a moment vydrží ve stisku a nezměněným vysedáváním opět uvede koně to požadovaného rytmu. V případě, že kůň nejde vpřed, jezdec nevysedává více vzhůru nad sedlo, ani nekope a nezvedá paty, nerozhazuje svůj pevný a pružný sed, nepovoluje otěž, pouze se snaží principem

"nejdřív pobídka, poté vysednutí" koně vypobízet do požadovaného tempa, nebo použije nepřímých pomůcek za nezměnění postavení holení a paty. Jezdec se za žádných okolností nesnaží koně pobízet strkáním v sedu; své tělo nepředklání, nezaklání, nevyklání, a to doslova nikdy. Ani v případě, že kůň "nefunguje". Pouze je možné v obrazech se vytočit v ose rameny směrem pohybu.

Ve stehnovém sedu prováděném v kroku a klusu jezdec setrvává ne déle než jedno kolo kolem jízdárny. Proč? Protože po delší době se jezdec stejně unaví, ztuhne a začne se vypínat nad sedlo či si stoupat do třmenu apod. Dojde tím k opačnému efektu. Pro zvýšení fyzické kondice doporučujeme jezdcům doplňkové sporty. Stehenní sed není již zmiňované stoupání si, nýbrž pouze nutné nadlehčení koňskému hřbetu. V kroku a klusu jde o nácvik pro stehenní cval.

### ***Instruktor jezdeckví***

Instruktor nese zodpovědnost za korektní učení svých svěřenců a snahu je přivést co nejbližší k základům jezdeckého sedu a chování. Výše popsané body vedení jezdeckého výcviku, stručný popis práce jezdce s koněm, popis vlastního sedu, to vše musí instruktor neustále kontrolovat. Instruktor neposuzuje a neporovnává jezdcův momentální výkon a vzhled na koni podle sportovních standardů či ideálu ježdění, nýbrž posuzuje stávající stav se stavem předešlým a stavem následným. Zároveň si uvědomuje, že každý lidský jedinec, stejně jako kůň, je rozdílný co do povahy, tělesné stavby a schopnostmi ovládat své tělo a proto hledá při zachování jezdeckých základů pro konkrétního jezdce ideální a nenásilný způsob vedení koně jemu vlastní a co do schopností a dovedností jezdcovi proveditelný a blízký. Instruktor nemusí doslova chválit, ale jako profesionál zhodnocuje situaci. Rovněž nedává zákazníkům najevo svůj názor o jejich ježdění.

### ***Komunikace***

Instruktor dříve než dojde k provedení veleného cviku musí jasně a stručně vysvětlit požadovaný úkon a zároveň se táže jezdce, zda úkolu rozuměl. Rovněž se

doporučuje ptát se zákazníka na jeho pocit či dojem, v průběhu hodiny nebo až na konci, a docílit tím obousměrné komunikace při řešení společného problému. Společným problémem se myslí samotná pedagogická výuka jízdy na koni. Je v osobním zájmu zákazníka se při nevědomosti či nesnázích požádat instruktora o radu nebo jeho profesní názor. Avšak při vlastní pracovní náplni lekce se jezdci nebaví, neboť ze zásady organizace jízdárny platí, že mluví pouze instruktor a skrze jezdce udává práci koním.

### ***Projev instruktora***

Instruktor sdílí prostor jízdárny s jezdci. Stojí uprostřed na jízdárně odkud lze nejlépe se zákazníky komunikovat a velet povely. Při práci na kruzích stojí uprostřed kruhu pro umožnění lepší orientace jezdce na kruhu, neboť instruktor vytváří pomyslný střed kruhu. Při relativně bezproblémovém provedení cviku "velký/malý kruh" přechází instruktor na vnější stranu kruhu (střed jízdárny) odkud je možné kontrolovat vnitřní i vnější pobídky jezdce.

(Dobeš 1986)



### 3.5.2 Plán výcviku podle Gebauera

V osmdesátých letech 20. století, kdy u nás docházelo k rozmachu jezdeckého sportu, začala metodická komise Výboru jezdeckého svazu ČÚV ČSTV vydávat z důvodu nedostatku odborné literatury v oblasti hypologie *Metodické dopisy* [5]. Ty měly sloužit k získání potřebných informací v základním výcviku jezdce i koně. Je zde uvedeno, že tento materiál by měl být základním vodítkem pro další studium odborné literatury.

Výcvik jezdce je v tomto spisu rozpracován následovně:

#### ***Plán výcviku***

Cíl: Získat pevný sed a ovládat koně ve všech chodech

#### *I. období:*

- a) Seznámit jezdce s koněm (popis, zacházení, chování ve stáji, přistupování ke koni, krmení, napájení, čištění, zvedání nohou).
- b) Seznámit s prostředím a jezdeckým postrojem (popis, uzdění, sedláni, ošetřování postrojů).
- c) Vodění koně, nasedání, sesedání, předvádění.
- d) Naučit sedět v kroku, klusu, krátkém cvalu.
- e) Naučit částečně ovládat koně, získat důvěru a uvolněnost jezdce.

- I. období trvá přibližně 20 týdnů

#### *II. období:*

- a) Naučit jezdce sedět při cvalu.
- b) Zdokonalovat sed ve všech chodech.
- c) Zlepšovat soulad pomůcek, vedení a ovládání koně.

- II. období trvá přibližně 20 týdnů

### *III. období:*

- a) Při stálém zdokonalování sedu ve všech chodech docílit nezávislosti rukou a aktivních bérců při vzájemné souhře ovládnání a vedení koně.
- b) Začít s výcvikem ve skoku a samostatným vedením koně v terénu.

- III. období trvá přibližně 7 týdnů

### *IV. období:*

- a) Příprava na zkoušku základního výcviku.
- b) Výběr talentovaných jezdců pro specializaci.

- IV. období trvá přibližně 2 týdny

(Gebauer 1986)

## **3.6 Metodické postupy ve světě**

### 3.6.1 Německo

Monografie *Učebnice jezdeckví a vozatajství* [15] je publikací, na které v jezdecké velmoci Německu vyrostly celé generace jezdců a který se v originále dočkal 26 vydání. Je tzv. „základní kuchařkou“, v níž je jednoznačně, srozumitelně a nezpochybnitelně popsáno a systematicky seřazeno, jak se co dělá.

Český překlad této knihy je doporučen Ministerstvem zemědělství jako učební text pro zemědělské školy.

### ***Jezdec***

Vytvoření dobrého vztahu mezi člověkem a jezdcem vyžaduje určité charakterové vlastnosti jezdce, které jsou v průběhu výcviku usměrňovány a rozvíjeny cvičitelem. Proto je jezdecký sport velice vhodný pro rozvoj osobnosti, zejména dětí a mládeže. Vedle lásky ke zvířatům a schopnosti vcítit se je zde nutná i trpělivost,

sebeovládání, spravedlnost a disciplína. Jezdec nese odpovědnost za svého partnera koně. Musí být ochoten neustále se zdokonalovat a hledat chyby především u sebe a nikoli u koně.

Ideální je pro jezdecký sport středně vysoká, štíhlá postava, není však bezpodmínečným předpokladem pro úspěch. Jezdec by měl být „fit“, velká fyzická síla však není podmínkou. V jezdecké totiž není nutná nějaká výjimečná síla svalů, ale jejich vzájemná souhra s pohybem těla. Velice nápomocný je zde smysl pro pohyb a rytmus. Abychom mohli dosahovat stále lepších výsledků v sedle, musíme rozvíjet šikovnost, výrazné ovládání těla a schopnost soustředit se.

Teoretické znalosti výrazně podpoří pokroky v ježdění - pro zodpovědného jezdce se zájmem o jízdu na koni jsou znalosti o vlastnostech a chování koní, jejich držení a zacházení s nimi, stejně jako o teorii jezdecké a principech výcviku samozřejmostí.

Pokud se dodržují patřičné zásady, slouží jezdecký sport i ke zlepšení zdraví, chuti do života a pocitu spokojenosti.

Vedle správného oblečení a výstroje je pro bezpečnost jezdce obzvláště důležitá ochrana hlavy. Kůň musí být vybaven vhodným sedlem a uzděním, které se musí často kontrolovat, abychom se vyvarovali úrazů.

Nedodržováním pevně stanovených pravidel během výcviku, v tréninku a na soutěžích (stejně jako přehnaným riskováním nebo podceňováním nebezpečí) se velice lehce můžeme dostat do nebezpečné situace.

### ***Školní kůň***

Nejdůležitějším předpokladem pro základní výcvik jezdce je vhodný školní kůň.

Tělesnou stavbou by se školní kůň v ideálním případě měl hodit k jezdcí. Přitom hraje výraznou roli výška koně v kohoutku. Těžší jezdcí by se měli učit na silnějším koni, zatímco lehčí jezdcí, mládež nebo děti mají nejspodnější začátky na malých koních nebo ponících.

Školní koně musí mít vyrovnaný a klidný temperament. Aby jezdec mohl dosáhnout uvolněného sedu, musí se nejprve zbavit počátečního strachu. To je snadnější

na klidném koni. Pokročilejší jezdec by měl mít možnost vyzkoušet si i živější a citlivější koně, na nichž jsou jeho chyby mnohem znatelnější. Tak může cvičitel nejlépe jednotlivé chyby rozpoznat a odstranit je.

Školní kůň musí mít ukončený základní výcvik. Musí chodit uvolněně a umožnit jezdcovi dobře sedět a pobízet. Musí se ochotně nechat „dostat na pomůcky“. Nejlepší je takový kůň, který jde jistě na obě ruce, s důvěrou jde na otěži a ovládá veškeré cviky.

Školní koně, kteří jsou určeni k výuce skákání, musí mít dostatek zkušeností s odhadem skoků, tedy být zvyklí sami si zvolit odskok. Musí zůstat klidní a nesmí se na překážky hnát. Školní koně musí být zvyklí i naježdění v terénu. Na vyjížďky by se pod nezkušeného jezdce měli vybírat spolehliví a klidní koně.

Školní koně jsou často velmi zatěžováni. Protože musí pracovat pod stále se měnícími jezdci, je nutné jim věnovat velkou pozornost a respekt, pečlivě se o ně starat. K tomu patří i to, že jednou za čas si na ně má sednout cvičitel nebo jiný zkušený jezdec, aby prozkoušel uvolněnost a prostupnost, a pokud je to nutné, znovu je napravil. Při správném zacházení a smysluplném využívání mohou být školní koně dlouho výkonní a zdraví. Kvalita školních koní výrazně ovlivňuje pověst a úroveň jezdecké školy.

### ***Učitel jízdy***

Učitel jízdy, zvaný též cvičitel, má v jezdeckém sportu velice odpovědný a složitý úkol:

Jezdci a koně mají být vedeni podle zásad klasické jezdecké školy s ohledem na jejich individuální schopnosti. Zároveň musí cvičitel začínajícího jezdce naučit i správnému zacházení s koněm.

Splnění tohoto úkolu předpokládá rozsáhlé zkušenosti v praktickém ježdění, dosažené na různých koních a v různých disciplínách.

Cvičitel musí být schopen korigovat chyby svých žáků na základě svých odborných znalostí a své schopnosti vcítit se do situace.

Vedle praktických zkušeností a pedagogických schopností musí mít cvičitel i určité charakterové vlastnosti, jako jsou např. sebeovládání, spravedlnost, radost z práce a dobrý vztah ke koním.

Každý cvičitel a učitel jízdy má dávat příklad, nejen v sedle a v zacházení s koňmi, ale i osobním chováním, životním stylem a postojem.

Pro začátečníky je nejlepší, pokud mají svého stálého cvičitele. Střídání cvičitelů v prvních fázích výcviku není dobré, žákům to vnáší do výcviku jen zmatek.

Také pokročilí jezdcí nebo dokonce špičkoví sportovci se nechávají opravovat zkušenými osobami, aby odstranili chyby, které mohou při nepozorné práci velice lehce vzniknout.

Předpokladem pro každou cvičitelskou činnost by mělo být složení předepsané zkoušky u oficiálně uznané instituce.

### ***Místo výcviku***

Nejlépe je začít s výcvikem v hale. Zde je pro začátečníky poměrně bezpečno, protože je tu minimální množství vnějších vlivů, které by mohly koně rozptylovat.

Výcvik může probíhat i na vhodné, spolehlivě ohraničené venkovní jízdárně. Tato otevřená jízdárna by měla být v každém případě využita v pokročilejším výcviku.

Je vhodné mít možnost pro cvalovou práci, ježdění v lehkém sedu a skákání využívat prostor větší než drezurní obdélník. Po ruce musí být dostatečné vybavení překážkami, ze kterých se může pravidelně stavět parkur. V ideálních případech mohou vybavení k výcviku doplňovat i přirozeným dojmem působící vodní příkopy, náspy a hloubkové skoky.

Je důležité, aby jezdec po zvládnutí lehkého sedu mohl vyjet do terénu. Kde není tato možnost hned u stáje, měli by jezdec a cvičitel koně naložit a vyhledat vhodný terén někde jinde.

Jízdárna a stáj by měly být reprezentativní. Vedle čistoty a pořádku je samozřejmostí pravidelná úprava povrchu jízdárny, překážek a ohrazení.

Nepostradatelným doplňkem praktického výcviku je teoretické vyučování. Pokud neprobíhá přímo ve stáji (např. o stavbě těla koně, úpravy hřívý a ocasu,

bandážování, sedláni a uzděni atd.) nebo na jízdárně, měla by být pro ně určena vhodná místnost.. K dispozici by měl být i výukový materiál. Výukové filmy nebo použití videokamery zpestří celkový výcvik.

### ***Základní výcvik jezdce***

#### *Rozdělení výcviku*

Na začátku výcviku musíme u jezdce vybudovat nejméně dvě věci - důvěru v koně a správný sed na lonži. Pod dohledem cvičitele musí jezdec nejdříve získat cit pro rovnováhu a uvolněné držení těla ve všech třech základních chodech, aniž by byl zároveň zaměstnán řízením a ovládáním koně. Naučit jezdce správnému sedu vyžaduje mnoho času, to se však vrátí zpět větší jistotou začátečníka v sedle a rychlejšími pokroky v dalším výcviku. Pro výcvik začátečníka je vhodné sedlo pro všestrannost, protože v něm se naučí dobře jak základní, tak i lehký sed. Časné zavedení speciálních sedel není žádoucí.

Pokud jsme si sjednotili v rámci výuky jízdy požadavky na sed a udílení pomůcek, můžeme začátečníky rozdělit na skupiny po 6 až 8 jezdcích, kteří jezdí přibližně na stejné úrovni. V čele každé skupiny by měl být zkušený jezdec, čímž se podstatně ulehčí osvojení jednotlivých povelů a cviků. Uvnitř skupiny lze občas doporučit přisednutí lepších jezdců na obtížněji jezditelné koně.

V oddělení jezdí začátečníci nejdříve se třmeny, dokud nezískají pocit jistoty a důvěry. Teprve potom se mohou třmeny na část hodiny vytáhnout nahoru. Dokud jezdec ještě není schopen správným působením dostat koně na přilnutí, doporučuje se používání vyvazovacích otěží.

Velmi dobrou motivací pro začátečníky je předvedení dobře příježděného koně osvědčeným jezcem, kdy cvičitel objasní veškeré jeho úkony. Vhodná je i návštěva jezdeckých závodů.

Pro děti jsou velice dobrou průpravou lekce voltiže, které jim umožní seznámení s koněm. Jezdění na ponících jim také značně ulehčí začátky. Voltižní skupiny a oddíly poníků by měly být součástí každé jezdecké školy a veřejné jízdárny.

Jakmile má začátečník dostatečnou jistotu v hale, může se začít s osvojováním lehkého sedu, prvními skokovými lekcemi a ježděním na otevřené jízdárně.

Všestranný základní výcvik a rozmanitý trénink jsou nejlepší zárukou toho, že začátečník získá pohotovost a potěšení v sedle.

### *Sed jezdce*

Správný sed je základem veškerého působení jezdce na koně. Jezdec se musí naučit být na koni v rovnováze. Teprve pak může najít v jakékoliv situaci společné těžiště s koněm. Pouze tehdy, sedí-li pružně a uvolněně, je schopen přizpůsobit se pohybu koně, bez přidržování či křečovitosti.

#### *Nácvik sedu:*

Nácvik drezurního sedu je základem všeobecného jezdeckého výcviku. Začátečníkovi by měl dát podklad pro rovnováhu, uvolněnost, smysl pro rytmus, radost z harmonie pohybu a jistotu. Pod vedením cvičitele by mu měl být poskytnut dostatek času, příležitostí a klidu, aby se těmto základům mohl naučit.

Gymnastika je dobrou přípravou jak pro začátečníky, tak pro pokročilé. Přitom musíme brát zřetel na věk cvičence, ale také na chyby v držení těla. Mnohem lepší než posilování je uvolňování, protahování.

Cvičit nemáme jen průběžně, ale i bezprostředně před ježděním. Vždyť nejen kůň, ale i jezdec má být před prací uvolněn. Je velice nejezdecké požadovat po koni kvalitní výkon, pokud sami neovládáme své vlastní tělo.

Důležitým krokem pro nácvik sedu je výběr vhodného koně. Jak v lekcích na lonži, tak i v pozdějším výcviku je důležité, abychom měli k dispozici klidné a spolehlivé koně.

Pouze na koni (popř. s vyvazovacími otěžemi), který je pružný ve hřbetu a pohodlný k sezení, je možno naučit začátečníka správnému sedu a pokročilému jezdci opravit jeho chyby.

První lekce sedu na koni můžeme provádět v sedle nebo na holém hřbetě koně. Sezení na neosedlaném koni má tu výhodu, že jezdec lépe vycítí pohyb koně. Je vhodné použít obříšník nebo lonžovací madla, aby se cvičenci mohli přidržet.

Při nácviku sedu, stejně jako v dalším výcviku, je nejlepší používat sedlo pro všestrannost. Obzvláště vhodné je pro učení plynulých přechodů mezi zatížením a odlehčením. Při nácviku sedu na lonži mají být koně vyvázaní. Cvičenci mohou jezdit se třmeny nebo bez nich. Pokud se jezdí bez třmenů, je nejlepší je úplně ze sedla odepnout.

Lekce nácviku sedu nemají trvat dlouho. Nejdříve se jezdí v kroku, teprve potom v klusu a ve cvalu, vše v klidném tempu.

*{Učebnice jezdeckví a vozatajství 1998}*

### 3.6.2 Velká Británie

Velká Británie bývá považována za tradiční zemi poníků a je zde zcela přirozené, že děti již od tří až čtyř let začínají jezdit na koni. Jezdeckví dětí je zde organizováno v tzv. Pony Clubech.

Pony Club je mezinárodní dobrovolná mládežnická organizace pro ty, kteří se zajímají o poníky a jezdeckví. Byl založen již roku 1929 a v současné době působí v patnácti zemích s více než 100 000 členy. Většina úspěšných jezdců začínala v dětství právě v některém z Pony Clubů.

Cílem Pony Clubu je podporovat děti a mládež v ježdění na koni a ostatních aktivitách s koňmi spojených, poskytovat vyučovací lekce v jednotlivých disciplínách jezdeckého sportu, lekce ošetřování a základní veterinární péče o koně, propagovat nejvyšší ideály sportu, občanství a loajality a s tím spojené upevnění zdatnosti, charakteru a osobní disciplíny.

Hlavními cíli Pony Clubu je tedy podpora fyzického a duchovního vývoje mladých lidí.

Členy Pony Clubu se mohou stát všichni, kdo jsou mladší 21 let.



V létě a o prázdninách jsou pořádány mezioblastní soutěže, jejichž vítězové pak měří své síly na Národním jezdeckém mistrovství. Soutěží se ve skocích, drezuře, trojkombinaci, koňských hrách a pólu.

Pony Club také vede jednotlivé členy k tomu, aby se neustále zdokonalovali v jezdecké zdatnosti a znalostech o koních. Existuje několik různých certifikátů a odznaků, které se členové snaží získat a tím zdokonalit své znalosti a dovednosti. Součástí zkoušek je také certifikát ve znalosti silniční bezpečnosti při jízdě na koni na silnici. Členům jsou k dispozici doporučené knihy a videokazety či DVD k dosažení co možná nejvyšších znalostí o koních a jejich ošetřování a ježdění. Veškeré informace a materiály poskytované členům jsou velmi podrobné a propracované. Také díky tomu jsou znalosti a jezdecké dovednosti u dětí ve Velké Británii na velmi vysoké úrovni, (čas. *Jezdectví*, 2001, č. 7)

Pro předškolní děti je důležitější než samotné ježdění zacházení s koňmi po způsobu hry. V Pony Clubu mají děti příležitost zažívat naprosto přirozeně, co pony potřebuje k životu, jak se chová ve výběhu s ostatními koňmi a jak s ním velcí zacházejí ve stáji. Pomáhat při čištění koně i stáji a při krmení koní je velký úkol, který malí příznivci koní plní se zápallem. Přitom poznají, že poníci jsou sice roztomilí malí koně, ale ne hračky.

Naprostou samozřejmostí je zde to, že děti se nejprve učí jezdit na lonžovaném koni, přičemž u dětí začínajících se jedná spíše o hravé cvičení s poníky prováděné v malých skupinách dětí stejného či podobného věku. Důležité je, aby cvičení bylo zábavné a přinášelo dětem pocit úspěchu. Při tomto cvičení se děti naučí to nejdůležitější, co pro jízdu na koni potřebují - udržovat rovnováhu, aniž by držely otěže.

První cviky děti provádí na stojícím koni. Zkouší se vyklonit co nejdál dopředu a dozadu, nacvičují pády a znovunasedání a mnoho dalších cviků, které si mohou i samy vymýšlet.

Když děti ovládají základní cvičení na stojícím koni, nacvičí to samé v kroku.

Po zvládnutí těchto cvičení se malý jezdec cítí v sedle koně bezpečně, získal již potřebnou rovnováhu i uvolněnost. Díky tomu může dále rozvíjet smysl pro to, jak správně působit na koně vahou, sedem, holeněmi a otěžemi.

Správný sed dítě nacvičuje stále ještě na lonžovaném koni, přičemž se nemusí starat o pobízení koně. Začíná jezdit nejprve bez třmenů, aby se naučil sedět na koni bez jakéhokoliv svalového napětí v oblasti sedacích kostí, přičemž se může přidržovat rukama sedlového řemínku.

Po zvládnutí správného sedu na lonži bývá jezdec na koni voděn, na jízdárně i mimo jízdárnu. Při těchto malých vyjížděkách do terénu se seznámí s lehkým sedem odlehčujícím koňský hřbet.

Když má jezdec již dostatečně osvojený sed v kroku, učí se správnému sedu v klusu a ve cvalu, stále ještě na lonži.

Teprve po zvládnutí všech těchto kroků se jezdec učí koně samostatně ovládat. Nejprve se učí koně pobídnout do kroku a udržet ho v rovnoměrném pohybu. Poté se učí z kroku naklusat a z klusu opět přejít do kroku a do zastavení. Až poté se jezdec učí nacválat koně z klusu a přejít ze cvalu zpět do klusu. Když toto vše zvládne, učí se měnit i tempo v rámci jednotlivých chodů. Zároveň se také jezdec učí pravidlům jízdy na jízdárně a postupně i jednotlivým jízdárenským cvikům.

Velmi významnou roli v motivovanosti malých jezdců hraje vytyčování postupných cílů. Tomu napomáhá propracovaný systém jezdeckých zkoušek. První zkouškou je Malá podkova skládající se ze tří částí - dvou praktických a jedné teoretické. Dítě nejprve předvádí, jak provést koně kolem ostatních koní, jak ho obrátit ve stájové uličce, jak ho správně vyčistit, nauzdit, nasedlat, odsedlat a obstarat po ježdění. Další část zkoušky se odehrává na koni. Rozhodčí sledují, jak dítě nasedá na koně, dotahuje podbřišník a nastavuje délku třmenů. Poté předvádí jednoduché jízdárenské cviky podle povelů. V rámci teoretické zkoušky se zjišťuje znalost nejdůležitějších částí čištění a výbavy koně a jejich údržby. Jezdcům bývají pokládány také otázky týkající se jezdeckví, například náležitosti správného sedu, jezdecké pomůcky, znalost jízdárenských cviků - jejich pojmenování a význam, pravidla jízdy na jízdárně.

Po Malé podkově následuje Velká podkova. V teorii a v praktickém zacházení s koňmi vyžaduje to samé jako Malá podkova, jezdecky je již o něco náročnější. Jezdec předvádí jednoduchou drezurní úlohu a základy skákání - lehký sed, práci na kavaletech a překonávání jednotlivých malých překážek.

Pro jízdu v terénu potřebují jezdcí tzv. Jezdecký pas. Tento průkaz slouží jako řídičský průkaz při terénním ježdění. Zkoušky na jezdecký pas se skládají z praktické a teoretické zkoušky, stejně jako zkoušky na Malou a Velkou podkovu. Praktická zkouška spočívá v jízdě terénem ve skupině, kde jezdec musí prokázat, že svého koně dokonale ovládá ve všech chodech. V teoretické části zkoušky se zkoušející ptají na stavbu a povahu koně a na základní pravidla jezdeckví. Jezdec také musí vědět něco o typických problémech v terénu, například o ustanoveních pro jezdce v pravidlech silničního provozu či o chování při úrazech.

(Dickins, Harvey, 2000)

## 4 HYPOTÉZY

- Hypotéza 1: Stanovení metodického postupu pro mladší školní věk by měl vycházet z metodického postupu dospělých.
- Hypotéza 2: Jezdecký výcvik dětí mladšího školního věku by měl respektovat věkové zvláštnosti dětí.
- Hypotéza 3: Výcvik dětí mladšího školního věku by měl probíhat především na pony, ne na velkých koních.
- Hypotéza 4: Výuka dětí mladšího školního věku probíhá většinou na velkých koních, což je méně výhodné než výuka na pony.
- Hypotéza 5: Děti mladšího školního věku se kježdění dostanou poměrně málo, v oddílech bývají využívány spíše jako pracovní síla.
- Hypotéza 6: Ve stájích zaměřených na práci s dětmi mladšího školního věku jsou výrazně odlišné podmínky pro tyto děti v porovnání s ostatními stájemi, kde tvoří děti mladšího školního věku jen nízké procento členů.

## **5 METODIKA**

### **5.1 Postup práce**

Pro mou diplomovou práci jsem použila metody pozorování, rozhovoru a dotazníkovou metodu.

Metodu dotazníkovou jsem použila při zjišťování možností výuky jezdeckví pro děti mladšího školního věku ve Středočeském kraji.

Pro porovnání jednotlivých přístupů k výuce jezdeckví dětí mladšího školního věku jsem použila metodu rozhovoru. Prováděla jsem rozhovory s trenéry jezdeckví.

Při porovnávání jednotlivých přístupů k výuce jezdeckví dětí mladšího školního věku jsem vedle rozhovorů s trenéry použila i metodu pozorování. Pozorovala jsem, jak probíhá výcvik dětí na vybraných místech, a to jak ve větších jezdeckých oddílech, tak v menších stájích.

#### **5.1.1 Dotazník**

Dotazník je způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Slouží především k hromadnému získávání údajů.

#### **5.1.2 Pozorování**

Pozorování je sledování činnosti lidí, záznam nebo popis této činnosti a její hodnocení. Předmětem pozorování jsou osoby, ale i předměty, se kterými tyto osoby pracují, a dále i prostředí, ve kterém se činnost uskutečňuje. (Gavora 1996)

Rozlišujeme mnoho druhů pozorování. Já jsem pro svou práci použila nestrukturované přímé pozorování.

Při nestrukturovaném pozorování se nepoužívají předem stanovené pozorovací systémy, škály či jiné přesné nástroje. Určeny jsou jen konkrétní události, osoby a jevy, které se mají pozorovat. Přímé pozorování je takové pozorování, kdy pozorovatel přímo

vidí pozorované osoby a činnosti. Pozorované kategorie kóduje, jak je vidí a slyší, do připraveného archu. (Gavora 1996)

### 5.1.3 Rozhovor

Rozhovor, neboli interview, je výzkumnou metodou, která je založena na přímém dotazování. Spočívá v bezprostředním osobním styku výzkumníka se zkoumanou osobou. Výzkumník při rozhovoru klade dotazy, na které zkoumaná osoba odpovídá. Rozhovor umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. Je možné při něm sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich potom pohotově usměrňovat další kladení otázek.

Protože interview je postaveno na interpersonálním kontaktu, jeho úspěšnost závisí na navázání vztahu s dotazovaným a vytvoření přátelské atmosféry.

Interview je velmi dobrou metodou pro zmapování problematiky, se kterou výzkumník dosud neměl zkušenosti, anebo která není zpracována ani v literatuře. (Gavora 1996)

## **6 VÝSLEDKOVÁ ČÁST**

### **6.1 Výzkumný soubor**

Pro dotazník, jímž jsem zjišťovala možnosti výuky jezdeckví pro děti mladšího školního věku v ČR jsem zvolila Středočeský kraj. Dotazník (viz Příloha I) jsem rozdala do všech stájí Středočeské oblasti registrovaných v České jezdecké federaci.

Pro pozorování a rozhovory jsem záměrně vybrala jezdecké stáje a oddíly s rozdílným zaměřením a tím pádem i odlišným způsobem práce s dětmi.

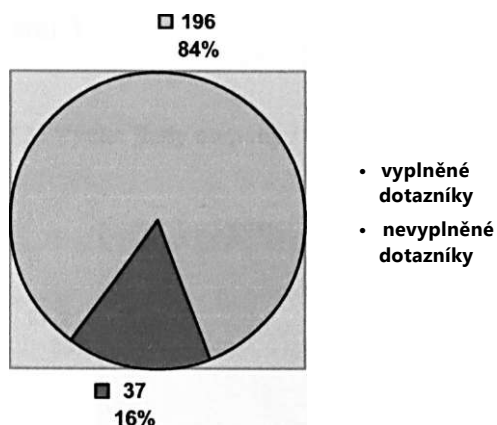
Výzkum tedy zahrnuje jak sportovní stáje, tak stáje specializující se výhradně na práci s dětmi, stáje rekreační, komerční stáj, stáj se zaměřením na přirozené partnerství člověka a koně a jejich komunikaci.

### **6.2 Možnosti výuky jezdeckví pro děti mladšího školního věku ve Středočeském kraji**

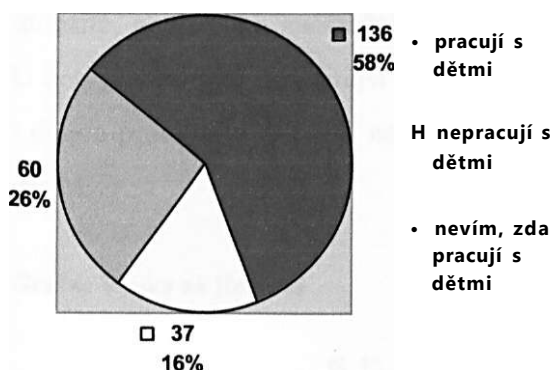
Než jsem se začala hlouběji věnovat tématu jezdeckví dětí mladšího školního věku, chtěla jsem zjistit, jak moc se těmto dětem v rámci jezdeckých oddílů věnují. Proto jsem provedla šetření prostřednictvím dotazníku (viz Příloha 1), pomocí kterého jsem chtěla zmapovat situaci ve Středočeském kraji.

Zajímalo mě především to, v kolika oddílech, respektive subjektech, se vůbec nějakým způsobem práci s dětmi věnují. Ve Středočeském kraji je registrováno 233 subjektů zabývajících se jezdeckvím. Do všech z nich jsem rozdala svůj dotazník. <sup>z</sup> 233 dotazníků se mi jich vrátilo 196, viz graf 1. Z těchto 196 subjektů se jich 60 (26%) nějakým způsobem věnuje práci s dětmi, ať již je to jejich hlavní či vedlejší činnost, viz graf 2. V některých z nich jezdí například pouze děti majitelů koní, jinde berou do oddílu děti starší deseti let, v jiných oddílech pořádají dětské tábory, ale pravidelně sem děti nedochází.

Graf 1: Počet rozdaných a přijatých dotazníků



Graf 2: Počet oddílů věnujících se dětem mladšího školního věku



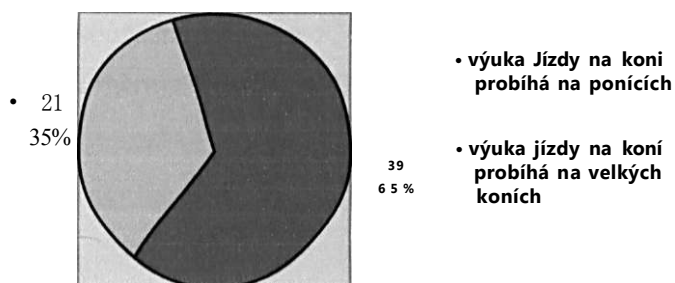
Prostřednictvím dotazníků jsem také chtěla zjistit, jak práce s dětmi v konkrétních subjektech vypadá. Zda sem děti chodí pravidelně, případně jak často, jaké mají povinnosti, pokud jsou členy oddílu, zda mají možnost se zde připravovat na Zkoušky základního výcviku jezdce, jestli jezdí na velkých koních či ponících. Také mě zajímalo, jak probíhá samotná výuka jízdy na koni.

Jezdí-li děti mladšího školního věku na koni, pak je důležité, aby kůň, na kterém se učí jezdit, byl pro ně co možná nejvhodnější. Především u dětí je třeba dbát na odpovídající poměr velikosti koně a jezdce. Proto jsou pro dětské jezdce nejvhodnějšími koňmi poníci. V dotazníku jsem tedy zjišťovala i to, zda v místech, kde se nějakým způsobem věnují i dětem mladšího školního věku, jsou poníci k dispozici. Z šedesáti subjektů věnujících se práci s dětmi probíhá výuka jízdy na koni na ponících



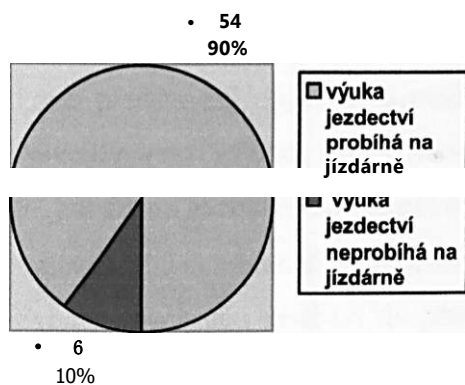
ve 21 subjektech. Ve zbývajících 39 subjektech mají děti k dispozici pouze velké koně, viz graf 3.

Graf 3: Výuka jízdy na pony / velkých koních



Velmi důležité je také to, kde výuka jezdeckví probíhá. Z důvodu bezpečnosti je důležité, aby výuka začátečníků probíhala na jízdárně pod dohledem zkušené osoby. U dětí je toto ještě důležitější než u dospělých jezdců. Z šedesáti subjektů věnujících se i dětem probíhá výuka dětí na jízdárně v 54 z nich. V 6 zbývajících tomu tak není, viz graf 4.

Graf 4: Výuka na jízdárně



2

V dotazníku jsem se zajímala i o to, jak často děti dochází ke koním, zda je to pevně dáno či mají možnost chodit tak často, jak si samy zvolí. Ve většině subjektů závisí četnost docházky na zájmu dětí a jejich rodičů. Hodiny na jízdárně se ale často platí zvlášť, a tak četnost docházky a jízdy na koni závisí z velké části na finančních možnostech rodičů dětí.

### 6.3 Pozorování

Pozorování práce s dětmi v jezdeckví jsem prováděla v pěti různých stájích po dobu několika měsíců. Zaměřila jsem se při něm na to, jací koně jsou používáni pro výcvik dětí, jak výcvik probíhá, co se děti naučí, jak často do stáje dochází, kolik dětí má trenér současně na starosti, zda se při své práci řídí nějakou psanou metodikou, na co se stáj zaměřuje a na co je při výcviku dětí kladen důraz.

#### Stáj A

Stáj A je malá soukromá stáj se třemi koňmi - dvěma českými teplokrevníky a jedním anglickým plnokrevníkem. Jíždě na koni se zde věnuje kolem 10 dívek a chlapců ve věku mezi 12 a 30 lety. Kromě toho zde funguje jezdecký kroužek pro děti mladšího školního věku. Tento kroužek byl zřízen z důvodu stále vyššího zájmu dětí o ježdění. Jelikož tyto děti není možné zařadit do běžného provozu, je jim věnována jiná péče než starším jezdcům a celkově je práce s nimi naprosto odlišná.

Děti docházející do jezdeckého kroužku jsou rozděleny do skupin maximálně po deseti dětech. Každá z těchto skupin dochází ke koním dvakrát v týdnu. Vždy je mají na starost dva dospělí, kteří se jim věnují.

První dva týdny docházky ke koním jsou věnovány poznávání koni. Dětem jsou jednotliví koně představeni, vedoucí kroužku jim o nich poví důležité informace a zároveň vysvětlí a ukáží základy péče o koně, jak se koně chovají a proč, jak poznáme jejich náladu, jak s nimi zacházet, aby to pro koně i pro nás bylo bezpečné. Poté v rámci různých her zjistí, kolik si toho děti zapamatovaly.

Po dvou týdnech děti přichází do přímého kontaktu s koněm - pod dohledem vedoucího se učí koně samostatně obstarat. Cílem je, aby děti nejen jezdily na koni, ale aby poznaly, co vše takový kůň potřebuje a dokázaly mu to zprostředkovat. Uklízí ledy koním boxy, připravují krmení a koně čistí. Takto se postupně s koňmi seznamují a získávají k nim vztah. Vždy polovina dětí se stará o koně a druhá polovina hravou formou získává nové znalosti. Například se učí poznávat postroje a jejich jednotlivé části, plemena koní, nemoci koní atd. Luští různé křížovky, hledají informace

v dostupných materiálech, připravují si navzájem různé testíky či poznávačky a podobně.

Poté, co jsou koně připravení a obstaraní, vyrazí se s nimi na nedalekou louku, kde nejprve vedoucí děti na koni vodí.

Postupně se přechází od vodění dětí na koni k práci na lonži, kde se děti učí jednoduché cviky sloužící k uvolnění a získání větší jistoty na koňském hřbetě, viz obr. 35. Vedoucí dbá na to, aby cviky byly přiměřené možnostem dětí a hlavní je, aby dítě nezískalo strach z koně. Jelikož jsou zde k dispozici pouze velcí koně, hrozí toto o něco více než u poníků.

Děti, které zvládají cvičení na lonži v kroku cvičí i v klusu. Poté se děti učí správnému sedu na lonži v kroku, učí se koně správně pobízet. Když zvládnou krok na lonži, učí se totéž v klusu. V klusu se učí jak pracovnímu sedu, tak vysedávání.

Když děti zvládají krok i klus na lonži, začínají jezdit v kroku i klusu samostatně. Některé děti se dále nedostanou, ale důležité je, aby zježdění měly radost a ke koním pěkný vztah. U šikovnějších dětí následuje výuka jízdy ve cvalu, opět nejprve na lonži a teprve pak, pokud koně spolehlivě zvládají v kroku a klusu, i samostatně.

Jelikož koní je k dispozici méně než dětí, vždy tři děti jezdí, ostatní se na ně buď dívají, protože i tím se mohou mnoho naučit, nebo hrají různé pohybové a kooperační hry - to záleží na jejich zájmu.

Dětem, které se dostanou na takovou úroveň, že jsou schopny samostatně vést koně v kroku a klusu, je nabídnuto docházet ke koním ještě jednou v týdnu, kdy mohou se staršími jezdci vyrazet na vyjížďky do terénu. Toho využívá zhruba čtvrtina dětí. Samozřejmostí je, že děti si koně na jízdu samy připraví a obstarají ho i po jízdě (vyčistí, připraví krmení atd.).

Dvakrát ročně tato stáj pořádá jezdecké hry, kde děti mohou zažít atmosféru závodů a změřit své síly při plnění jednoduchých úkolů, které jsou připraveny jim na míru, viz obr. 36.

K dětem mladšího školního věku je zde přistupováno individuálně, činnosti jsou Pestré, nejedná se pouze o jízdu na koni, ale důraz je kladen na to, aby děti věděly, co vše kůň potřebuje, co obnáší vlastnit koně a starat se o něj. Činnosti nejsou však

zaměřeny jen na koně, ale i na rozvoj spolupráce, důraz je kladen na to, aby se děti cítily dobře a činnost je bavila. To, jak se naučí jezdit, zde není tak podstatné.



Obr. 35 Ukázka cvičení na lonži



Obr. 36 Jezdecké hry

## Stáj B

Stáj B funguje od roku 1992, kdy zde byli celkem 4 koně. Postupně se rozrůstala na současných 22 koní. Kromě rozlehlých výběhů je zde koním a jezdcům k dispozici i kvalitní písková jízdárna se skokovým materiálem a hala.

Od roku 2000 se zde věnují i práci s dětmi mladšího školního věku, a to v rámci jednotlivě placených jezdeckých lekcí. Výcvik jezdců probíhá na velkých koních. Jsou zde k dispozici tři provozní koně - dva čeští teplokrevníci a jeden starokladrubský kůň.

O výcvik jezdců se starají dva kvalifikovaní cvičitelé jezdeckví. Jejich hlavním cílem je, jak sami říkají, aby se zde jezdcí cítili dobře, čas zde strávený byl dobrým sportovním vyžitím, ale hlavně relaxací a odreagováním.

Jezdecký výcvik je určen pro začátečníky i pokročilé jezdce. Výuka jízdy na koni je kombinována s vyjížděkami do terénu. Výcvik probíhá ve skupině Po maximálně třech jezdcích různého věku i pokročilosti.

Na začátku hodiny pracují jezdcí ve skupině, průběžně pak samostatně - každý Podle svého stupně výcviku. Docházka je libovolná, avšak jezdcům je doporučeno docházet dvakrát týdně.

Než si jezdec poprvé sedne na koně, je seznámen s bezpečností při ošetřování a jízdě na koni. Dítě, které přijde na hodinu, si nejprve vyčistí koně, který mu byl přidělen a podle svých možností a dovedností nasedlá a nauzdí. Pokud toto ještě nezvládá, pomůže mu cvičitel.

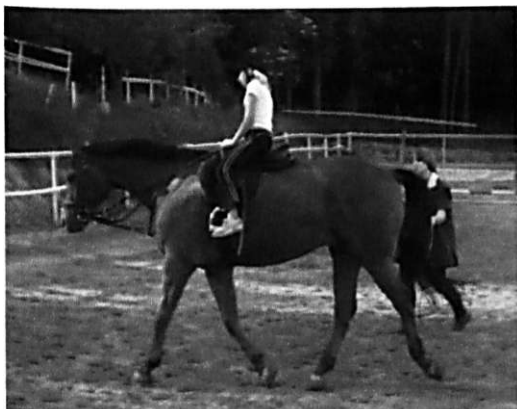
První hodina probíhá s vodičem. Postupně si děti osvojují základy správného sedu v kroku na lonži, poté jezdí v kroku za vedoucím koněm a později se snaží vést koně v kroku samostatně. Po zvládnutí jízdy v kroku se nacvičuje klus - nejprve opět na lonži, viz obr. 37, pak za vedoucím koněm a samostatně. Děti, které alespoň trochu zvládají klus se učí totéž i ve cvalu. Během výcviku jsou dětem vštěpována základní pravidla práce na jízdárně a učí se rozumět jízdářským povelům a provádět podle nich různé jízdářské cviky.

Cílem výcviku dětí je zvládnutí koně ve všech chodech. Pokročilejší děti se učí základům drezury a parkurového ježdění. Vzhledem k tomu, že výcvik probíhá ve skupině jezdců různé pokročilosti, je tento specializovaný výcvik do určité míry omezen.

Cvičitel na začátku hodiny nechá jezdce společně krokovat, vedoucím jezdce je ten nejpokročilejší. Pokud je ve skupině jezdec, který ještě nezvládá krok, je lonžován. Poté následuje klus. Nejprve, pokud jsou toho jezdci schopni, opět klušou za sebou, později si cvičitel bere po jednom jezdci na vnitřní kruh a věnuje se korekci jeho sedu a napravování dalších chyb, případně práci na lonži. Ostatní jezdci zatím pracují samostatně, podle pokynů cvičitele, viz obr. 38. Postupně se všichni vystřídají v individuální práci s cvičitelem. Po práci v klusu následuje stejným způsobem práce ve cvalu.

Po skončení lekce většinou následuje hodina dalších jezdců, tudíž dítě se již<sup>0</sup> koně nijak nestará.

I když jsou v rámci výcviku zařazeny chvíle, kdy cvičitel pracuje s každým jezdce zvlášť, není výuka zcela individualizována. Tím, že děti jezdí na velkých koních, dochází občas k tomu, že dítě koně nezvládá a spíš se „vozí“ za ostatními.



Obr. 37 Práce na lonži



Obr. 38 Samostatná práce na jízdárně

## Stáj C

Při stáji C funguje poměrně velký jezdecký oddíl se zhruba šedesáti členy. Jezdcům je zde k dispozici dvanáct oddílových koní, z toho jeden pony, který však pro svou povahu a temperament není vhodný pro začátečníky a malé děti.

Noví členové z řad dětí i mládeže bývají do oddílu přijímáni vždy na podzim, po skončení závodní sezony. Je to z toho důvodu, že koně mají „zimní pauzu“ od tréninku a mohou tedy být více k dispozici začátečníkům než v průběhu sezony.

Dítě, které se přihlásí do oddílu, nejprve dochází na tzv. jezdecké kurzy, které trvají dva až tři měsíce a probíhají jednou týdně. Tyto kurzy jsou vedeny zkušenějšími členy oddílu, ne však vždy to znamená, že se jedná o kvalifikované cvičitele či trenéry.

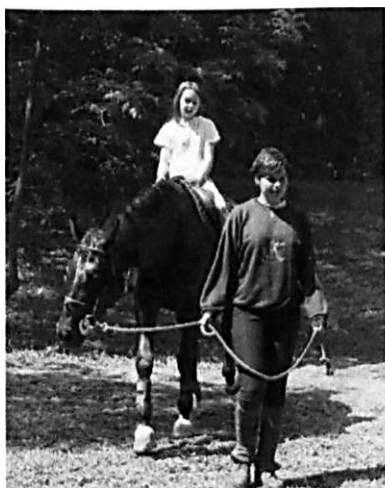
Děti se nejprve postupně učí s pomocí zkušenějšího člověka vykydat koni box, vyčistit ho, naučit a nasedlat. Poté mu jezdec, který ho má na starosti, pomůže vyhoupnout se do sedla a nejprve ho na koni provádí, viz obr. 39. Když dítě získá určitou jistotu v sedle, učí ho na vodítku či na lonži různé uvolňovací cviky, které slouží k získání ještě větší jistoty v sedle a důvěry ke koni.

Když se dítě na koni cítí jistěji, učí se jezdit v kroku, a to nejprve na lonži, poté samostatně na jízdárně. Po zvládnutí kroku následuje klus, opět nejdřív na lonži a pak samostatně. Cval se děti neučí prý z toho důvodu, že jezdí na velkých koních, které by ve cvalu neměly šanci zvládnout. Některé z menších dětí zvládnou pouze klus na lonži, dále se nedostanou. Hlavní, co se po dětech vyžaduje je to, aby na koni seděly rovně a<sup>a</sup> byly uvolněné.

V průběhu absolvování kurzu či po jeho skončení se většinou ukáže, kdo z dětí má talent a vůli se koním dále věnovat. Některé děti odchází již v průběhu kurzu, ostatní se po jeho absolvování rozhodují, zda budou pokračovat v ježdění. Pokud se rozhodnou pro pokračování, stávají se členy oddílu a dospělí či zkušenější jezdci, kteří závodí s oddílovými koňmi, si děti „rozeberou“ tak, aby se každému z nich někdo věnoval. Tento zkušenější jezdec pak učí dítě dále na tom koni, kterého jezdí, podle svého vlastního uvážení. Většinou tedy dítěti, po domluvě s ním, určí jeden až dva dny v týdnu, kdy má docházet do oddílu a také je jeho povinností účastnit se víkendových služeb s tímto jezdcem. Víkendové služby obnáší veškerou péči o koně - ráno či večer a každý člen oddílu má povinnost se jich účastnit třikrát měsíčně.

Jezdec, který si vezme dítě na starost a dále se mu věnuje, většinou pracuje s dítětem opět na lonži a na jízdárně, viz obr. 40, a hodně s ním jezdí do terénu - vždy ho doprovází, buď na jiném koni či pěšky, a během vyjížďky ho učí novým dovednostem.

Závodů se zde děti neúčastní - možnost závodit mají pouze ti nejzkušenější jezdci, ostatní jsou jejich pomocníky.



Obr. 39 Zkušený jezdec vodí začátečníka



Obr. 40 Práce s pokročilejšími dětmi na jízdárně

## Stáj D

Stáj D pořádá dětské jezdecké tábory o jarních, letních a podzimních prázdninách.

Děti se zde učí čistit koně, viz obr. 41, ošetřit ho před jízdou i po ní, přiučí se sedláni, uzděni a ve spolupráci se staršími dětmi také kydání. Samozřejmě je vždy po ruce dospělý vedoucí, který v případě potřeby pomůže a poradí.

Kromě péče o koně se děti učí také teorii o koních. Teoretické poznatky děti nenabývají formou výuky jako takové, ale ve spojení s různými úkoly v bojových a jiných hrách.

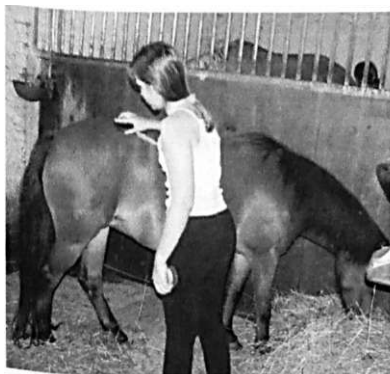
Krom toho se děti učí samozřejmě jezdit na koni. K tomu je ve stáji k dispozici dohromady deset školních koní - pět poníků pro malé děti a pět velkých koní pro děti starší. Všichni tito koně jsou velmi dobře přiježděni, takže spolehlivě reagují na správně dané pobídky, jsou klidní jak na jízdárně, tak v terénu.

Úplní začátečníci se nejprve učí jezdit na lonži, viz obr. 42. Jakmile jsou toho děti alespoň trochu schopné, jezdí na vyjížďky do přírody, viz obr. 43. Vyjížďky se přizpůsobují kvalitám jezdců, se začátečníky chodí dospělý doprovod pěšky jako vodič.

Pokročilejším jezdcům se věnuje vedoucí také na jízdárně, kde společně pracují na zdokonalování sedu v jednotlivých chodech, případně se věnují i práci na kavaletách.

V sedle stráví každé dítě jednu až dvě hodiny denně.

Jelikož jsou tábory časově omezeny, není zde výuka jezdeckví hlavní prioritou. Děti zde získávají spíš vztah ke koním a takový tábor může být tím, co rozhodne, že se dítě později věnuje jezdeckví soustavně v některém jezdeckém oddíle či stáji. Pro jiné děti je pouze zajímavým zpestřením prázdnin.



Obr. 41 Péče o koně



Obr. 42 Cvičení na lonži



Obr. 43 Vyjíždka do terénu

## **Stáj E**

Stáj E se zabývá přirozenou komunikací s koňmi, výchovou a výcvikem koní a provozuje jezdecké sdružení a dětský oddíl. Na svém kontě mají mnoho úspěchů ve skokových a drezurních soutěžích jezdců pony a titul mistra CR ve parkurech pony.

Kromě provozování dětského jezdeckého oddílu zde pořádají i kurzy přirozené komunikace s koňmi. Jednoho z nich jsem se v rámci svého pozorování měla také možnost zúčastnit.

Na kurzu byly čtyři děti ve věku od osmi do dvanácti let různé úrovně a pokročilosti, co se ježdění na koni týká. Byla zde naprostá začátečnice, která byla u koní vůbec poprvé (obr. 49), dívka, která se občas u koní objevuje, ale nedochází nikam pravidelně, pokročilá jezdkyňe vlastníci svého poníka, se kterým leccos dokáže, ale chybí jí u něj respekt - nechá si vše líbit. A nakonec chlapec, který trpí velkým strachem ze zvířat díky tomu, že jeho první zkušenost s koněm byla jízda na velkém koni, ze kterého spadl. S tímto chlapcem již vedoucí kurzu pracovala nějakou dobu před kurzem - postupně budovala jeho důvěru k malým zvířatům, až došli na takovou úroveň, že se chlapec odvážil znovu hledat, spolu s ní, svou cestu ke koním.

Každému z dětí byl přidělen pony, který byl vybrán přímo jemu „na míru“. Nejen vhodné výšky, ale i povahy tak, aby kůň dítěti vyhovoval, nemělo z něj strach a zároveň aby se toho s ním co nejvíc naučilo. Tak například dívka, která má svého

vlastního ponyho a chybí jí u něj respekt, měla koníka, který ji poslouchal pouze pokud si trvala na svém. Když tomu tak bylo, reagoval naprosto přesně na její pokyny, pokud ne, dělal si, co se mu zachtělo. Chlapec s nedůvěrou ke zvířatům měl naprosto spolehlivého ponyho, který podporoval jeho důvěru kněmu a zároveň vlastní sebedůvěru tím, že ho ten kůň poslouchal.

Práce s dětmi probíhala v této čtyřčlenné skupině. Kromě vedoucí kurzu se dětem věnovala ještě její pomocnice. V rámci skupinového vedení tedy byl dostatek prostoru věnovat se dětem i individuálně.

Nejprve se děti učily pracovat s koněm ze země, komunikovat s ním jeho řečí. Vše jim bylo nejprve názorně předvedeno a vysvětleno, pak si to děti zkusily samy na svých ponících. Hlavním cílem bylo vybudování důvěry ke koni a jeho respektu vůči člověku. Dětem bylo stále zdůrazňováno, že se mají snažit vždy koni „vysvětlit“, co se po něm chce a hledat různé způsoby, jak k porozumění dojít. Pokud uděláme my, lidé, nějakou chybu, jsme ke koni nespravedliví, přátelskou hrou mu dáme najevo, že jsme si toho vědomi, jakoby se koníkovi „omluvíme“. Pokud naopak koník chybí či nereaguje tak, jak by měl, přidáme tlak. Nikdy nepřidáváme tlak víc než je nutné.

Na konci dopoledního bloku si děti znovu zopakovaly, co se naučily. Byly vyzvány, aby zkusily najít způsob, jakým by svého ponyho přiměli k tomu, aby zacouval přesně tři kroky. Poté si navzájem ukázaly, jak to udělaly a proč. Společně o tom pohovořily, pak znovu zkusily. Poté odvedly koně do ohrady a zkoušely to, co se naučily, navzájem na sobě.

Po obědě následoval polední klid a poté děti hrály společenské hry a ping-pong, učily se pojmenovat části ohlávky, jak se ohlávka koni nasazuje, jak ji zavázat.

Po polední pauze následoval odpolední blok. Děti si došly spolu s vedoucí do výběhu pro koně, nasadily jim ohlávku a zavázaly tak, jak se naučily po obědě (obr. 50). Poté šly děti společně s vedoucí na krátkou procházku do lesa, přičemž „své“ Poníky vedly na ruce (obr. 51). Na dětech bylo znát, že kponíkům mají již mnohem větší důvěru a že i poníci na ně pěkně reagují. Za to byly hned také pochváleny.

Poté si děti zopakovaly něco z dopoledního bloku, byly vyzvány, aby ostatním ukázaly, jak funguje mezi nimi a poníkem respekt a důvěra - respekt tím, že koník couvá od dítěte tak, jak dítě vyžaduje, důvěra se projevuje v tom, že se kůň k dítěti opět

vrátí. Společně hodnotily, zdaje tam víc důvěry či respektu a navrhovaly, jak to vyvážit. To si opět děti zkusily a samy zhodnotily, zda se jim to dařilo již lépe.

Pak přišla na řadu příprava na nasednutí na koně. Děti si stouply do jezdecké pozice a zkoušely, jak koníka zastaví. Poté si na koně samy, případně s dopomocí, vyskočily a se stojícím koněm nacvičovaly správný sed a zastavování (obr. 52). Následovala krátká terénní vyjížďka, přičemž některé děti byly vedeny, jiné jely samostatně za ostatními koňmi. Na povel zkoušely své koně zastavit a opět se rozejít. Pak z koní na chvíli sesedly, v lese mezi stromy měly za úkol provést koně v zástupu slalomem s tím, že první dítě určovalo trasu ostatním. Ve vedení se postupně všechny vystřídaly. Poté opět vyskočily na poníky a dojely na nich až k výběhu, kde sesedly, dovedly koně dovnitř a sundaly jim ohlávky.

Následovalo společné shrnutí celého dne a opět hry, při nichž se děti naučily něco více z teorie o koních.

Při práci s dětmi z oddílu bývá výše popsaná práce doplňována ještě voltižním cvičením na koni. Později se přidává sedlo a ve chvíli, kdy má trenér jistotu, že děti s koněm zachází jemně a na základě vzájemného porozumění, i uzdečka. Děti začínají jezdit i na jízdárně a učí se základní jízdářské cviky, vedle toho ale stále pracují s koněm i ze země a jezdí na vyjížďky do terénu. Tak se postupně propracují až ke složení ZZVJ pony.



Obr. 44 Nejméně zkušená účastnice kurzu



Obr. 45 Nasazování ohlávky ve výběhu



Obr. 46 Vycházka do lesa



Obr. 47 Návčik správného sedu na stojícím koni

#### 6.4 Rozhovory s trenéry

Způsob práce s dětmi mladšího školního věku v jezdeckví jsem zjišťovala kromě pozorování také prostřednictvím rozhovorů s trenéry. Pro rozhovory jsem vybrala pět trenérů z různých stájí věnujících se dětem mladšího školního věku a položila jim následující otázky:

- Jezdí ve vaší stáji děti mladšího školního věku na velkých koních, nebo na ponících?  
Jak pracujete ve vaší stáji s dětmi mladšího školního věku?  
Držíte se při práci s dětmi nějaké metodiky?  
Pořádáte či zúčastňujete se s dětmi také nějakých závodů?  
Jak velký je zájem dětí o ježdění ve vaší stáji?  
Jak často kvám děti dochází? Vyžadujete nějakou pravidelnou docházku?
- Jaký je váš názor na jezdeckví dětí v České republice a jezdeckví dětí vůbec?

## **Stáj č. 1**

### ***Jezdí ve vaší stáji děti mladšího školního věku na velkých koních, nebo na ponících?***

„Pro děti je u nás k dispozici celkem sedm poníků - dva poníci plemene shetland pony, viz obr. 44, jeden jezdecký pony, jeden fjordský kůň a tři pony plemene welsh part bred.“

### ***Jak pracujete ve vaší stáji s dětmi mladšího školního věku?***

„V zásadě pracujeme spontánně, na principech přirozeně komunikace. Všechny koně máme celoročně ve stádě na pastvinách.“

Děti naučím koně bezpečně chytit a odvést, uvázat, vyčistit, včetně kopyt, dle fyzických dispozic nastrojít, shetlandy (pozn. shetlandské poníky) i zapřahat. Klasické jízdárně se moc nevěnuji, spíše základy v kruhovce (pozn. kruhové jízdárně) na lonži a pak přímo v terénu - nejprve na ruce, viz obr. 45, pak s doprovodem na koni. Při práci s předškoláky jsou přítomni rodiče, dále pak individuálně - dle schopností dítěte.

Můžu nabídnout jak koně, který se musí tlačit dopředu, tak temperamentní, leč zvladatelné zvíře - opět dle aktuální situace, nálady, ...

Koníci jsou moc vnímaví, takže když zavelím třeba klus, tak vlastně poslechnou mě a ne pobídku dítěte. Vyřešila jsem to tak, že se před výcvikem s dítětem domluví, že místo "klus" řeknu třeba červená, nebo sluníčko, takže dítě pak musí dát správné pobídky, aby ho kůň poslechl.“

### ***Držíte se při práci s dětmi nějaké metodiky?***

„Podle žádné ucelené metodiky s dětmi nepracuji. Pracuji v duchu pedagogicko psychologického ježdění, které má význam z hlediska sebehodnocení dětí, navozuje relaxaci a nabízí prostor pro lepší komunikační podmínky. Hlavním cílem pedagogicko psychologického ježdění na koni je podpora sebedůvěry dítěte prostřednictvím cvičení“

samostatnosti, obratnosti a odvahy, rozvoj komunikace vůči zvířeti i cvičiteli, tlumení agresivity, výchova k zodpovědnosti a kázni."

***Pořádáte či zúčastňujete se s dětmi také nějakých závodů?***

„Několikrát jsme se účastnili sranďáků (pozn. neoficiální závody, jezdecké hry) při výstavách pony a podobných akcích, vždy s úspěchem. Většinou se jednalo o jízdy zručnosti s vodičem i bez, parkury, orientační jízdy a podobně."

***Jak velký je zájem dětí o ježdění ve vaší stáji?***

„Opravdu skalních příznivců, dětí, moc není. Většinou nevydrží ani rok. Co se jejich dovedností týče, některé chodí celou dobu jen v kroku, jiné i cválají a chodí kavalety. Ty, co vydrží déle, jsou schopny zhruba po roce jezdit na vyjížďky do přírody s doprovodem dospělého či zkušeného jezdce", viz obr. 46.

***Jak často k vám děti dochází? Vyžadujete nějakou pravidelnou docházku?***

„Mohou chodit, jak často jim to čas a rodiče dovolí."



Obr. 48 Sedmiletá jezdkyňe na shetlandském pony



Obr. 49 Práce s nejmenšími dětmi



Obr. 50 Děti na vyjížďce

## Stáj č. 2

### *Jezdí ve vaší stáji děti mladšího školního věku na velkých koních, nebo na ponících?*

„V naší stáji máme dvanáct velkých koní a jednoho pony. Děti tedy mají možnost jezdit na poníkovi, ale ty větší jezdí spíš na velkých koních.“

### *Jak pracujete ve vaší stáji s dětmi mladšího školního věku?*

„Děti, které chtějí být členy našeho oddílu, musí umět jezdit alespoň tak, aby zvládly vést koně po jízdárně v kroku a klusu, cválat umět nemusí, to je tu naučíme.“

Musí mít také základní návyky a sílu k tomu, aby byly schopny postarat se o koně. Děti si nejprve platí hodiny prostřednictvím permanentek. Až poté, co se naučí základy, se mohou přihlásit do oddílu.

Na jízdárně s dětmi pracujeme ve skupinách maximálně po třech jezdcích, abychom tak mohli zajistit individuální přístup.

Nejprve s dětmi pracujeme na lonži, učíme je různé cviky, pak postupně krok a klus. Když dítě zvládne vést koně samostatně v kroku a klusu po jízdárně, učíme ho cválat a pak zahajujeme případný specializovaný trénink", viz obr. 47.

***Pořádáte či zúčastňujete se s dětmi také nějakých závodů?***

„Děti do dvanácti let mohou dělat licenci pony, jejíž testy jsou poměrně těžké a hlavně je tak trochu zbytečná, pokud se dítě opravdu aktivně nevěnuje pony sportu. Ve 12 letech si stejně musí udělat klasické Zkoušky základního výcviku. Oficiálnímu pony sportu se tak věnují převážně jen děti činovníků a vedoucích jezdeckých oddílů. U nás tyto děti závodí na hobby závodech, viz obr. 48.

Hobby závody pořádáme i u nás. Těch se pak zúčastňují všechny děti, které jsou toho schopné.

V současné době zde máme lepší koně než jezdce, čili možnosti pro ně jsou výborné. Dochází nám sem i externí skokoví a drezurní trenéři, takže vše záleží na snaze dětí. Možnosti mají, mohou si dokonce vybrat koně, který jim vyhovuje."

***Jak velký je zájem dětí o ježdění ve vaší stáji?***

„Zájem o ježdění je mezi dětmi velký, ale nadšení dětí většinou brzy opadne, když zjistí, že je to dřina."

***Jak často k vám děti dochází? Vyžadujete nějakou pravidelnou docházku?***

„Můžou chodit, jak často se jim zachce, klidně denně."

***Jaký máte názor na jezdeckví dětí mladšího školního věku v České republice?***

„Nikdo se dětem pořádně nevěnuje a pokud ano, tak dětem svým. Výchova dětí je v tomhle směru u nás hodně špatná. Začalo to po revoluci, kdy jezdci, kteří mají funkce ve Federaci (pozn. České jezdecké federaci) prosadili, že oddíly nemůžou mít nic za „hráče" - jezdce, jako je tomu v jiných sportech (fotbal, hokej atd.).

System je nedokonalý a navíc lidé jsou líní se učit. Pokud se naučí základy a nějak jim to funguje, stanou se z nich soukromníci, pořídí si vlastního koně, případně začnou jezdit koně soukromníků. Myslí si, že vše umí a nechtějí se již učit nic dál.

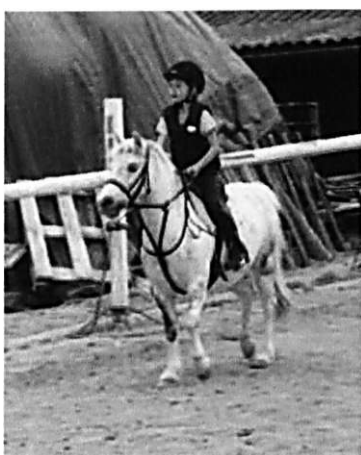


Dobré děti nebudou nikdy tak dobré, jak by mohly být, protože do nich nebude nikdo investovat a ony nebudou tolik dřít.

Jiné je to u dětí, jejichž rodiče koně vlastní nebo sami jezdí - ti do nich investují a také chtějí, aby se toho naučily co nejvíc a jsou na ně v tomhle směru tvrdí.

Současná koncepce je velmi špatná, ale je to rozjetý vlak, který se nedá zastavit. Pokud bychom to chtěli změnit, bylo by to otázkou deseti až patnácti let, ovšem to zřejmě nikdo neudělá. Jezdeckví je aristokratický sport a tím už asi bohužel zůstane.

Tábory a jezdecké oddíly z dětí jezdce nevychovájí, poskytují jen základní návyky a dovednosti."



Obr. 51 Výcvik na jízdárně



Obr. 52 Účastnice hobby závodů

### Stáj č. 3

#### *Jezdí ve vaší stáji děti mladšího školního věku na velkých koních, nebo na ponících?*

„Děti u nás jezdí pouze na fjordech, specializujeme se na jejich chov. Nedá se říct, že jsou to úplně pony. Naši fjordi mají výšku 137-143 cm, ale váhu 350 až 500 kg. Pro svoji povahu a neskutečně milý charakter však vycištěného fjorda zvládne i malé dítě.

Každopádně můj názor je takový, že začínající dítě by rozhodně mělo jezdit na pony, i když ne všichni poníci jsou vhodní. Já osobně bych vyloučila shetlandy, protože podle mého názoru na to, jak jsou malí, mají široká záda a dítě tudíž toho koně špatně

obepíná nohama. Většinou mají také krátké široké krky, tudíž dítě a kolikrát i dospělý nemá moc šanci ho ovládat, neboť tento krk se špatně ohýbá."

### ***Kolik koní máte pro děti k dispozici?***

„Momentálně máme k dispozici pro úplné začátečníky tři fjordy, jeden dělal i hipoterapii, takže pro děti, které si nevěří, nebo už bohužel mají špatnou zkušenost, je ideální, neboť s ním opět získají svou odvahu a začnou koním věřit. Pokud se jezdec začne sesouvat ke straně, zastaví, když děcko zakopne, třeba upadne, když ho vede, zastaví.

Další tři fjordi nám dorůstají - jezdíme na nich až od pěti let, což je důležité, neboť kůň, který má pracovat s dětmi, musí být vospělý hlavně psychicky, nejen fyzicky. To je věc, která se často podceňuje, neboť věty typu: „vždyť je to dítě lehké, ono ho to hřibě uveze" slyším bohužel až dost často, ale taky často bohužel dítě jede naposled a koník i jezdec mají doživotní trauma.

Pro velmi pokročilé jezdce tu máme ještě jednoho fjorda."

### ***Jak pracujete ve vaší stáji s dětmi mladšího školního věku?***

„Rozhodně u malých dětí a začátečníků je důležité, aby děcko mělo ihned pocit, že koníka zvládá a že koník dělá to, co chce jezdec, tedy dítě.

Základ je, že prvních minimálně osm hodin, podle učenlivosti dítěte, jezdí jako jednotlivci, pak, pokud vidím, že je to vhodné, některé děti třeba páruji, maximálně však chodí dvě najednou. U některých je pak vidět, že mají tendence zaostávat, nesoustředí se. Takové děti chodí zas jako jednotlivci. U jiných dětí to zas zvedá sebevědomí, snaží se okoukávat, vidí chyby na druhém a vlastně se učí už jen koukáním. Navíc práce ve dvojicích odbourává stydlivost, což je u dnešních dětí velký problém. Připadá mi, že nejsou moc zvyklé být v kolektivu.

Hodiny probíhají tak, že hned od začátku dítě dělá vše, nic mu neodpustím. Ze začátku hodně, ale nenápadně pomáhám, s přibývajícimi hodinami se moje pomoc zmenšuje, až časem dítě vše opravdu zvládne samo. V prvních hodinách je důležité dítě

povzbudit, nekázat, pouze vysvětluji a vše ukazuji. Dítě musí mít z hodiny radost a těšit se na druhou. Tím je půlka úspěchu zajištěna. Vystrašené dítě, které sice už první hodinu cválalo, možná už ani na druhou hodinu nepřijde.

Postupně je možné dítě napomínat, vytýkat mu chyby, ale jak se u nás říká „sendvičovým způsobem“ - děláš to dobře, ale tohle je špatně, no a vidíš, to se ti povedlo... Prostě chybu dám mezi dvě pochvaly a dítě to bere lépe.

Před zahájením „kurzu“ vždy přijde jeden z rodičů s dítětem osobně, podepíše potřebné dokumenty a je poučen, že je mu povolen přístup na jakoukoliv hodinu.

Moje zkušenost je taková, že je lepší, když prvních pár hodin rodiče nechodí. Děti jsou většinou před rodiči nervózní a zrovna jim to většinou ještě nejde. Pak jsou zklamané. Lepší je, když rodič přijde, až když má dítě již něco za sebou a já jsem si jistá, že dokáže něco předvést. Je to lepší jak pro dítě, tak pro rodiče.

Když dítě přijde na první hodinu, dám mu ohlávku a vodítko, vysvětlím co to je, na co se to používá, řeknu mu, jakého bude mít koně, jak se jmenuje. Spolu jdeme do výběhu, ukážu mu jeho koně a jdeme pro něj. Vysvětlím mu, jak se chovat ve stádě, aby to bylo bezpečné, co a jak dělat. Pomohu mu nandat ohlávku. Zde je také výhoda malých koní - příště už většinou dítě nandá ohlávku samo, i když by koník zvedl hlavu, většinou na něj dítě dosáhne. U velkého koně nikoliv a dochází tak k prvnímu zklamání, že to dítě nedokáže samo.

Po nandání ohlávky vede dítě koně samo z výběhu ven, přivede koně na uvaziště, vysvětlím bezpečnostní uzol, ukážu, dítě vyzkouší. Pak ukážu čištění a dítě čistí, i kopyta. Pak sedláme - opět nejprve vysvětlím, popíši, ukážu, děti si to vyzkouší. To samé uždění.

Po nasedání a nauždění dítěti ukáži, jak nastavit třmenové řemeny na jeho velikost a dítě dostává první úkol na příště - pamatovat si, na kterou díрку má nastavené třmeny. I podle toho příště poznám, jak to bere dítě vážně.

Postupně přidáme úkoly typu: na kterou díрку je zapnut podhrdelník, na jakých dírkách je podbřišník a podobně. Děti mají rády úkoly, které mohou splnit a jsou pak za ně pochváleny.

Po nastavení třmenů dítě koně samo odváže a vyvede z přístřešku na jízdárničku.

Ukážeme si, jak nasednout. Zpravidla děti do sedla vyhazují, neboť mají krátké třmeny a není v jejich silách, aby nasedly samy.

Dítě sedí na koni a já mezitím vysvětluji, jak správně sedět, jak koně ovládat a učíme se na místě správně držet otěže a zkracovat a prodlužovat je. To je velice důležité, protože za pochodu koně dítě může panikařit a už ho nic nenaučíte.

Než se dítě s koněm rozejde, musí vědět, jak zastavit.

Děti od začátku chodí samy, nikdo je nevodí. Dělají pouze to, co zvládnou samy. Pokud tedy dítě koně nerozejde, nikam nejde.

Ze začátku chodím před koněm. Kůň je naučen chodit za mnou a poslouchat na mé slovní povely. Když zastavím, kůň automaticky zastaví také, ale to dítě neví a už má zas dobrý pocit. To jsou věci, které se postupně odbourávají. Postupně začnu chodit za koněm a za dalších několik hodin stojím na místě a dítě už chodí s koněm samo kolem na jízdárně. Po ježdění vysvětlím, jak seskočit z koně. Vždy stojím z boku koně a dělám rám rukama a dítě jistím. Opět nepomáhám, jenom pro jistotu, kdyby dítě zavrávalo nebo se mu podlomily nožky. Většinou si dítě ani nevšimne, že ho jistím a tak je to správné. Ukáži, jak zandat třmeny a dítě si to vyzkouší. Pak opět vede samo koně na uvaziště. Vysvětlíme si, jak koně odsedlat a oduzdit.

Poté dítě koně opět vyčistí a odvádí jej do výběhu, kde mu sundá ohlávku a vypustí ho.

Důležité je, aby hodina netrvala dlouho a dítě se nezačalo nudit.

To vše, co jsem popsala, většinou zvládneme za hodinu a půl. Na koni jede první hodiny děti třeba jen patnáct až dvacet minut a stačí jim to. Postupně se tyto poměry mění a dostáváme se až na tři čtvrtě hodiny jízdy, ale to je opravdu za dlouho."

### ***Držíte se při práci s dětmi nějaké metodiky?***

„Žádnou metodiku nepoužívám, pracuji podle svých zkušeností."

***Jak často k vám děti dochází? Vyžadujete nějakou pravidelnou docházku?***

„Ideální je, když dítě může docházet dvakrát týdně. Po měsíci je pak většinou schopno si samo naklusat, když koně opravdu ovládá v kroku, ne dřív.

Nejprve kluše třeba tři kroky a dost. Opět využívám toho, že koník chodí za mnou a poslechne mě na klus a krok. Dítě se učí i hlasové povely. Jakmile získá jistotu, když si koník poklusne a má dobrý pocit, začneme chodit na lonž.

Je potřeba děti naučit vysedávat a držet rovnováhu. Na to je nejlepší, když se dítě může soustředit jen na jednu věc. Koně tedy ovládám já na lonži, dítě drží pouze přezku na otěžích a drží se většinou sedla a snaží se a snaží. Děti jsou velice učenlivé a většinou po čtrnácti dnech až měsíci se dá říct, že zvládají lehký klus a nemusí se držet sedla.

V tomto stadiu si začínáme hrát s rukama - zvedat je, natahovat, chytat se za kolena a různou gymnastiku. Je potřeba, aby se dítě naučilo ovládat ruce zvlášť a mělo nezávislý sed. To je důležité do budoucna pro rychlejší chody, kdy bude muset dítě samo koně zastavit za použití rukou, ale přitom se držet nohama v sedle, aby nespadlo.

Pokud to dítě zvládne, můžeme zkusit nacválat - opět tři až čtyři skoky stačí a dost. Pak ihned probereme chyby.

Pokud dítě zvládá všechny chody - krok, klus a cval, samo už drží otěže a koně si na lonži ovládá samo, je na programu jeho první vyjížďka ven.

Zhruba po měsíci je dítě schopno se o koně postarat a samo si ho připravit. Vždy jsem s ním, vždy jdu s ním pro koně. Nikdy nezůstane s koněm samo. Během hodin méně a méně napovídám, až si to děti předříkávají samy, co mají dělat teď a co bude následovat. Sedlo máme speciálně odlehčené, takže není problém ani v tom, aby ho dítě na poníka samo zvedlo."

***Pořádáte či zúčastňujete se s dětmi také nějakých závodů?***

„Závodní činnosti se nevěnujeme."

### ***Jak velký je zájem dětí o ježdění ve vaší stáji?***

„Myslím, že poměrně velký.“

### ***Jaký je váš názor na jezdeckví dětí v České republice a jezdeckví dětí vůbec?***

„U nás ve stáji je pravidlo takové, že děti se učí vše tak, aby byly schopné si koně odchytit na pastvině, připravit, odjezdit a pak se o něj postarat. Nekydají a neuklízí hnůj. To je většinou problém většiny stájí, které děti využívají na kydání boxů a uklízení hnoje a pak je za to někdo třeba povozí. Ale už nemají zájem se jim věnovat.“

Výcvik dětí je často organizován ve skupinách. V tomto věku však podle mě není možné u začínajících mít více jezdců. Věnovat se můžete jen jednomu, takže se jim pak věnujete jen napůl, což je nejlepší cesta pro získání zlovyků a špatných návyků. Výhodou malých dětí je, že nemají dostatek síly, aby se chovaly nekorektně. U starších dětí se setkávám s tím, že pokud jim něco nejde, řeší problém silou a razancí. Když toto udělají víckrát za sebou, kůň se stane časem nepoužitelným, případně je z něj nezvladatelná bestie. Proto jsou pro mě lepší menší děti než dospějí do věku, kdy mají sílu, a jezdí po jednom, abych na ně mohla stále dohlížet. Když vyrostou, už není třeba, aby to takhle řešily, neboť už vlastně umí jezdit.“

### **Stáj č. 4**

### ***Jezdí ve vaší stáji děti mladšího školního věku na velkých koních, nebo na ponících?***

„U nás pro výcvik není plemeno důležité. Vždy hledáme charakter a osobnost.“

### ***Kolik koní máte pro děti k dispozici?***

„Teď je v provozu osm koní. Dva poníci, jeden kříženec fjord/hafling, jeden anglický plnokrevník, jeden norik, jeden kříženec hucul/quarter, a dva shagya arabi.“

Skladba se mění podle sportovního využití. Vždy pracuji jen s valachy. Kobyly jsou pro moji práci nevhodné, i když možná spíš je to mou špatnou zkušeností s nimi."

### ***Kde u vás probíhá výuka dětí?***

„Pro výcvik máme venkovní jízdárnu 25x50 metrů, travnaté kolbiště, lonžovací kruh a krytou halu."

### ***Jak pracujete ve vaší stáji s dětmi mladšího školního věku?***

„Výcvik vedou dva cvičitelé s licenci CJF.

Nejmenší děti mají trénink každý pátek 15:30 - 18:30. Ve skupině jich je šestnáct a jsme na ně čtyři vedoucí.

Společně sportujeme, hrajeme hry, koukáme na video, čistíme koně. Pak děti rozdělím do čtyř oddílů. Jedna skupina třicet minut jezdí na koni, druhá skupina se třicet minut učí teorii, třetí skupina má třicet minut praxi ve stájích a čtvrtá skupina třicet minut hraje opakovací hry. Skupinky se stále střídají.

K tréninku patří i zájmové výlety, jezdecké hry v sedle, letní soustředění. Nejvíce se mi osvědčilo dodržovat stále stejný program. Děti už ví, co bude a mají z toho radost. Výcvik dětí rozdělujeme do šesti stupňů.

V prvním stupni výcviku si děti nejdříve osvojují bezpečnostní pravidla jezdeckví, učí se na koně nasednout, připravit si délku třmenů a dobře držet otěže, správně sedět na koni v kroku a poznat chyby v sedu jiných.

Jezdec na druhém stupni výcviku zvládne na vedeném koni předvést základní rovnovážné cviky, dobře předvede dva základní druhy sedu - pracovní a lehký sed.

Jezdec na třetím stupni výcviku sám zvládne ovládat klidného koně v zástupu na jízdárně v kroku, umí projet jednoduché cviky na jízdárně, zvládne terénní vyjížďku na vedeném koni.

Ve čtvrtém stupni výcviku učíme děti pravidlům vysedávání, umí je dobře předvést v kroku. Na lonži zvládnou lehký klus, hezky vysedají a na povel přisednou.

Na pátém stupni výcviku dítě dokáže samo ovládat klidného koně v zástupu v lehkém klusu, ve skupině provádí jednoduché jízdárenské cviky v lehkém klusu.

Na posledním, šestém stupni výcviku, jezdec sám pozná a upraví vysedání v lehkém klusu, v sedle má dobrou rovnováhu a hezky kluše i ve stehenním sedu."

***Pořádáte či zúčastňujete se s dětmi také nějakých závodů?***

„Pravidelně se účastníme hobby soutěží v okolí a spoustu akcí sami pořádáme."

***Jak velký je zájem dětí o ježdění ve vaší stáji?***

„Dětí nám stále přibývá, i když samozřejmě některé i odchází. Ale řekla bych, že zájem dětí o ježdění je vysoký."

***Pořádáte kromě pravidelného výcviku ještě nějaké jiné akce pro děti?***

„Již od roku 1997 pořádáme jezdecká soustředění. V průběhu roku pořádáme také víkendové pobyty a v době letních prázdnin se děti střídají v týdenních turnusech. Také pořádáme indiánské léto - hry v sedle pro děti do deseti let."

***Držíte se při práci s dětmi nějaké metodiky?***

„Postupujeme podle mých učebních textů, které jsem vypracovala pro naši práci se středoškolskou mládeží v rámci mé závěrečné práce na ČZU."

**Stáj č. 5**

***Na co se vaše stáj zaměřuje?***

„Naše stáj se zaměřuje především na výuku jízdy na koních pro děti od 9 do 15 let. Každému zájemci chceme umožnit seznámit se s tímto krásným ušlechtilým



zvířetem a pomoci mu udělat první jezdecké kručky. Naše filosofie je jednoduchá - spokojené dítě i kůň. Nejezdíme pro velké výkony, ale pro radost. Snažíme se ke každému mladému jezdcovi přistupovat individuálně a vybrat mu co nejvhodnějšího koníka. U nás se naučí děti nejen jezdit, ale i se o koníky starat. Poznají, co práce je schováno za tímto koníčkem. Jsme zaměřeni na anglický styl jízdy a preferujeme parkur a drezuru."

### ***Ježdí ve vaší stáji děti mladšího školního věku na velkých koních, nebo na ponících?***

„Ježdí především na pony, ale i na velkých, dle potřeby. Lonž ježdí na velkých.

Máme tu jednoho hucula, čtyři české teplokrevníky, dva anglické plnokrevníky, dva sportovní pony a pět pony."

### ***Jak pracujete ve vaší stáji s dětmi mladšího školního věku?***

„Organizujeme jezdecký kroužek pro děti všeho věku, nejvíce máme děti mezi dvanácti až patnácti lety, ale samozřejmě i mladší. Každý den probíhá kroužek, děti je na farmě každý den tak šestnáct, ale děti mladší, v tom věku do dvanácti let, chodí v úterý od 16 do 18:30 hodin - to probíhá výcvik na lonži, kterého se účastní ty nejmenší dětičky, čili od šesti do osmi let. Trénují na velkých koních, někdy používají madla, jindy sedlo. Ze začátku tedy madla, dělají cviky jako upaž, vzpaž, ruce v bok, dámský sed, později mlýnek, klekají si a zbavují se touto formou strachu z výšky a tak. Také klušou a cválají na madlech. Udrží se bez problémů. Trénují je starší děti, tedy spíš skoro dospělí, s licenci i bez, ale děti mají stálé trenéry, kteří je mají na starosti nejen na koni, ale starají se o ně i po jízdě. V sedle se děti učí vysedávat a cválat. Koně samy neovládají.

Mají povinně helmu, stačí cyklistická, a některé i vestu. Jsou to především holky. Takhle absolvují první rok.

V to odpoledne přijedou, jdou hned jezdit, práce kolem koní se účastní tak, že podestýlají, zametají a dávají seno. Nic jiného neunesou, ale pracuje každé dítě.

Po prvním roce výcviku na lonži mají děti možnost postoupit do kroužku, který je jednou týdně od 14 do 19 hodin. Tady jezdí samostatně na koních a ponících pod vedením opět starších holek, které mají Zkoušky základního výcviku.

Děti přijedou, převlečou se a jdou jezdit. Jezdí buď hodinu na jízdárně, nebo hodinu a půl na vyjížďce, to se střídá po týdnu. V jízdárně se učí ovládat koně, základní drezurní prvky - kruhy, diagonálu a podobně, stehenní sed, kavalety, později i překážky. Jezdí většinou v hale, protože je to bezpečnější, ale v létě i na venkovní jízdárně. Na vyjížďce je vždy doprovází jejich trenérka. Chodí jich osm až deset a vždy jsou rozděleny do dvou skupin. Jedna jde vždy ven a druhá do jízdárny.

Děti jezdí v kroužku, jak dlouho my uznáme za vhodné. Poté jim nabídneme pronájem koně či poníka pro ně vhodného. Dítě na něj chodí dvakrát týdně a jednou o víkendu. V pronájmu jsou vždy dvě děti na jednoho koně, mají možnost jezdit na závody. Každý kůň a dítě mají svůj plán, kterého se drží. Můžou mít vyjížďku, parkur, gymnastiku, kavalety, drezuru, přirozenou komunikaci, lonž. Na závody mohou jet na hobby a ty, co mají licenci, i na oficiální.

Dále nabízíme pro ty mladší děti pobyty o prázdninách, ale to není výcvik, spíš pobyt u koní a seznámení s nimi."

### ***Držíte se při práci s dětmi nějaké metodiky?***

„Nic takového nepoužíváme."

### ***Pořádáte či zúčastňujete se s dětmi také nějakých závodů?***

„Každé Vánoce pořádáme vystoupení pro rodiče, kterého se tyto děti účastní a na našich závodech konaných vždy v dubnu také vystupují. Jejich vystoupení jsou v podstatě voltižní cvičení."

### ***Jak velký je zájem dětí o ježdění ve vaší stáji?***

„V současné době u nás jezdí asi dvanáct dětí."

***Jaký máte názor na jezdeckví dětí mladšího školního věku v České republice?***

„Příliš se o to nezajímám. Myslím, že je dost klubů pro děti.

Možná jsou na ně občas v těch špičkovějších klubech kladeny příliš velké nároky, které je rychle odradí. Třeba ze začátku musí mnohem víc pracovat a méně jezdit než se dostanou na patřičnou úroveň a začnou je tam brát vážně.

Musí se pamatovat, že jsou to děti a tudíž pomaleji chápou a musí se pořád chválit. Důležité je hlavně to, aby spíš z toho jezdeckví měly radost, než je nutit pořád výš a výš a klást na ně zbytečné nároky."

## 6.5 Porovnání jednotlivých přístupů k výuce jezdeckví prostřednictvím pozorování

Informace získané prostřednictvím pozorování práce s dětmi mladšího školního věku ve stájích různého zaměření porovnávám pro přehlednost v tabulkách 1 až 7.

Tabulka 1. Koně pro výcvik dětí mladšího školního věku

Stáj A	velcí koně
Stáj B	velcí koně
Stáj C	velcí koně
Stáj D	velcí koně i pony
Stáj E	pony

Tabulka 2. Počet koní pro výcvik dětí

Stáj A	3 velcí koně
Stáj B	3 velcí koně
Stáj C	11 velkých koní + 1 pony
Stáj D	5 velkých koní + 5 pony
Stáj E	12 pony

Tabulka 3. Místo, kde je prováděn výcvik

Stáj A	terén, louka
Stáj B	jízdárna, terén
Stáj C	jízdárna, hala, terén
Stáj D	jízdárna, terén
Stáj E	jízdárna, terén

**Tabulka 4. Náplň práce s dětmi mladšího školního věku**

Stáj A	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jezdecký kroužek skupiny maximálně po deseti dětech</li> <li>- první 2 týdny poznávání koní, základy péče o koně, bezpečnost práci ve stáji, péči o koně a ježdění věnována stejná pozornost</li> <li>- hravou formou teorie vodění</li> <li>- cviky na lonži v kroku a klusu</li> <li>- jízda v sedle na lonži v kroku a klusu samostatná jízda v kroku a klusu</li> <li>- vyjížďky do terénu</li> <li>- cval na lonži, samostatně</li> <li>- pohybové a kooperační hry</li> <li>- jezdecké hry</li> <li>- cílem zábava, kooperace, kladný vztah ke koni, zvládnutí péče o něj</li> </ul>
Stáj B	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skupiny po max. 3 jezdcích různého věku i pokročilosti</li> <li>- bezpečnost</li> <li>- příprava koně před ježděním</li> <li>- první hodina s vodičem</li> <li>- krok na lonži, za vedoucím koněm, samostatně</li> <li>- klus na lonži, za vedoucím koněm, samostatně</li> <li>- cval na lonži, za vedoucím koněm, samostatně</li> <li>- pravidla práce na jízdárně, jízdářské povely, cviky</li> <li>- cílem výcviku zvládnutí koně ve všech chodech</li> </ul>
Stáj C	<p>2 až 3 měsíce jezdecké kurzy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- práce ve stáji péče o koně</li> <li>- jízda na koni s vodičem</li> <li>- uvolňovací cviky na ruce a na lonži v kroku</li> <li>- krok na lonži, samostatně na jízdárně</li> <li>- klus na lonži, samostatně na jízdárně</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- po absolvování kurzu děti přiděleny zkušenějším jezdcům, kteří s nimi pracují podle svého uvážení</li> <li>- jízda na jízdárně, v terénu</li> </ul>
Stáj D	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jezdecké tábory</li> <li>- práce ve stáji</li> <li>- péče o koně</li> <li>práce na lonži</li> <li>- vyjížďky do přírody</li> <li>se zkušenějšími jezdci práce na jízdárně</li> </ul>
Stáj E	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přirozená komunikace s koňmi</li> <li>- práce s koněm ze země —&gt; vzájemný respekt a důvěra</li> <li>- jízda na koni na ohlávce bez sedla</li> <li>- voltižní cvičení na koni</li> <li>- jízda na koni na ohlávce se sedlem</li> <li>- jízda na koni na uzdečce se sedlem</li> <li>- práce na jízdárně, jízdárenské cviky</li> <li>- vyjížďky do terénu</li> </ul>

Tabulka 5. Frekvence docházky dětí do stáje

Stáj A	dvakrát týdně
Stáj B	libovolně, doporučováno dvakrát týdně
Stáj C	jednou až dvakrát týdně
Stáj D	
Stáj E	libovolně

Tabulka 6. Metodika používaná při výcviku dětí

Stáj A	individuální podle trenéra
Stáj B	stejný postup jako při práci s dospělými
Stáj C	individuální podle trenéra
Stáj D	individuální podle trenéra
Stáj E	individuální podle trenéra

**Tabulka 7. Účast dětí na závodech**

Stáj A	ano
Stáj B	ne
Stáj C	ne
Stáj D	ne
Stáj E	ano

Z pozorování, která jsem prováděla, vyloučily tyto zásadní poznatky:

ve 3 z 5 pozorovaných stájí probíhá jezdecký výcvik dětí mladšího školního věku pouze na velkých koních

ve 4 z 5 pozorovaných stájí probíhá jezdecký výcvik dětí mladšího školního věku na jízdárně i v terénu, v 1 stáji se děti učí jezdit pouze v terénu

- ve 3 z 5 pozorovaných stájí je dětem doporučována pravidelná docházka do stáje dvakrát v týdnu, v 1 ze stájí je dětem v tomto směru ponechána naprostá volnost a 1 stáj se zaměřuje na pořádání jezdeckých táborů, tudíž děti nedochází do stáje pravidelně během roku

- ve 2 z 5 pozorovaných stájí mají děti mladšího školního věku možnost účastnit se jezdeckých závodů

práce s dětmi mladšího školního věku je ve 4 z 5 pozorovaných stájích výrazně odlišná od práce s dospělými jezdci; v 1 stáji je systém výcviku dětí téměř totožný se systémem výcviku dospělých, výcvik dětí dokonce probíhá společně s dospělými

ve všech pozorovaných stájích se děti učí základům péče o koně i jízdě na koni, přičemž jízdě na koni je ve 4 z nich věnováno více času než péči o koně, v 1 je práci ve stáji, péči o koně i ježdění věnována stejná pozornost

ve 3 z 5 pozorovaných stájí je dbáno na individuální přístup k dětem, ve zbývajících 2 z nich je práce s dětmi jen částečně individualizována

- v žádné z pozorovaných stájí není pro jezdecký výcvik dětí mladšího školního věku používána metodická příručka

## 6.6 Porovnání jednotlivých přístupů k výuce jezdeckví prostřednictvím rozhovorů s trenéry

Informace získané prostřednictvím rozhovorů s trenéry jezdeckví věnujícími se práci s dětmi mladšího školního věku porovnávám pro přehlednost v tabulkách 8 až 15.

### *Jezdí ve vaší stáji děti mladšího školního věku na velkých koních, nebo na ponících?*

Tabulka 8. Koně používaní k výuce dětí

Stáj č. 1	pony
Stáj č. 2	velcí koně i pony
Stáj č. 3	pony
Stáj č. 4	velcí koně i pony
Stáj č. 5	velcí koně i pony

### *Kolik koní máte pro děti k dispozici?*

Tabulka 9. Počet koní používaných k výcviku dětí

Stáj č. 1	7 pony
Stáj č. 2	12 velkých koní + 1 pony
Stáj č. 3	3 pony
Stáj č. 4	5 velkých koní + 3 pony
Stáj č. 5	6 velkých koní + 8 pony

### *Jak pracujete ve vaší stáji s dětmi mladšího školního věku?*

Tabulka 10. Způsob práce s dětmi mladšího školního věku

Stáj Č. 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- práce v kruhové ohradě a v terénu</li> <li>- princip přirozené komunikace + práce v duchu ped.-psych. ježdění</li> <li>- péče o koně, příprava koně naježdění</li> <li>- práce na lonži</li> <li style="padding-left: 20px;">vodění v terénu</li> <li>- jízda v terénu doprovodem</li> <li>- střídání koní různého temperamentu, povahy atd.</li> </ul>
-----------	--



Stáj č. 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- práce na jízdárně</li> <li>- děti si platí jednotlivé hodiny na jízdárně po zvládnutí koně v kroku a klusu vstup do oddílu</li> <li>- cviky na lonži</li> <li>- jízda na koni v kroku</li> <li>- jízda na koni v klusu</li> <li>- jízda na koni ve cvalu</li> <li>- specializovaný sportovní trénink</li> </ul>
Stáj č. 3	<p>práce na jízdárně</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- děti od začátku dělají vše, postupně se snižuje míra dopomoci</li> <li>- péče o koně příprava koně na ježdění</li> <li>- výcvik max. po 2 jezdcích</li> <li>- učení se pozorováním ostatních</li> <li>- princip „jedna chyba a dvě pochvaly“</li> <li>- od začátku samostatné vedení koně (trenér jde před ním, za ním, ale dítě má pocit, že jezdí samo)</li> </ul>
Stáj č. 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- práce na jízdárně, v hale a v kruhové ohradě 16 dětí ve skupině, 4 vedoucí</li> <li>- jízda na koni</li> <li>- teorie</li> <li>- praxe ve stáji</li> <li>- opakovači hry</li> <li>- společné výlety</li> <li>- jezdecké hry letní soustředění</li> <li>- výcvik rozdělen do šesti stupňů</li> </ul>
Stáj č. 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- práce na jízdárně a v terénu</li> <li>- péče o koně</li> <li>- cviky na lonži na velkých koních ve všech chodech</li> <li>- jízda na lonži v sedle ve všech chodech</li> </ul>

- po roce výcviku na lonži přestup do jezdeckého kroužku
- drezurní prvky na jízdárně, kavalety, překážky a vyjížďky do terénu
- šikovným dětem nabídnut pronájem koně či ponyho

***Jak často děti dochází do stáje?***

Tabulka 11. Pravidelnost docházky

Stáj č. 1	jak chtějí
Stáj č. 2	jak se jim chce, klidně denně
Stáj č. 3	ideálně dvakrát týdně
Stáj č. 4	jednou týdně na 3 hodiny
Stáj č. 5	první rok jednou týdně na 2,5 hodiny, dále jednou týdně na 5 hodin

***Držíte se při práci s dětmi nějaké metodiky?***

Tabulka 12. Metodika

Stáj č. 1	ne
Stáj č. 2	ne
Stáj č. 3	ne
Stáj č. 4	ano - vlastní učební texty
Stáj č. 5	ne

***Pořádáte či zúčastňujete se s dětmi také nějakých závodů?***

Tabulka 13. Závody

Stáj č. 1	ano
Stáj č. 2	ano
Stáj č. 3	ne
Stáj č. 4	ano
Stáj č. 5	ano

### ***Jak velký je zájem dětí o ježdění ve vaší stáji?***

Tabulka 14. Zájem o ježdění

Stáj č. 1	velký, ale málo dětí se tomu vydrží déle věnovat
Stáj č. 2	zájem je velký, ale nadšení brzy opadne
Stáj č. 3	poměrně velký
Stáj č. 4	vysoký
Stáj č. 5	v současné době u nás jezdí 12 dětí

### ***Jaký máte názor na jezdeckví dětí mladšího školního věku v České republice?***

Tabulka 15. Názor na jezdeckví dětí mladšího školního věku v ČR

Stáj č. 1	žádný názor
Stáj č. 2	- systém je nedokonalý, současná koncepce je velmi špatná - lidé jsou líní se učit - ideální podmínky mají především děti, jejichž rodiče vlastní koně
Stáj č. 3	- děti jsou ve většině stájí využívány k práci, ale nikdo se jim nechce věnovat - mnohým dětem chybí správná motivace - chybí individuální přístup
	žádný názor
Stáj č. 5	- příliš se o to nezajímám - myslím, že oddílů pro děti je dostatek - v některých stájích jsou na ně možná kladeny příliš velké nároky

Z rozhovorů s trenéry, které jsem provedla, vyplynuly tyto zásadní poznatky:

ve všech 5 stájích probíhá jezdecký výcvik dětí na pony, ve 3 z nich současně i na velkých koních

ve 3 z 5 stájí probíhá výcvik dětí na jízdárně, v 1 na jízdárně i v terénu a v 1 v kruhové ohradě a v terénu

ve 2 z 5 stájí probíhá jezdecký výcvik dětí jednou týdně, ve 2 stájích záleží pouze na dětech a jejich rodičích, jak často se účastní výcviku a v 1 stáji je dětem doporučována docházka dvakrát v týdnu

- pouze 1 z trenérů, s nimiž jsem dělala rozhovory, postupuje při jezdeckém výcviku dětí mladšího školního věku podle metodické příručky, kterou si sám vypracoval; ostatní trenéři žádnou metodickou příručku pro jezdecký výcvik dětí nepoužívají

ve 4 z 5 stáží mají děti mladšího školního věku možnost účastnit se jezdeckých závodů

všichni trenéři, s nimiž jsem uskutečnila rozhovor, uvedli, že děti mladšího školního věku mají velký zájem o jezdeckví

ve 4 z 5 stáží se děti učí základům péče o koně i jízdě na koni, přičemž jízdě na koni je věnováno více času než péči o koně; v 1 stáži se děti učí pouze jízdě na koni

## **7 NÁVRH VLASTNÍ METODICKÉ ŘADY PRO VÝUKU JEZDECTVÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Na základě studia odborné literatury, pozorování práce s dětmi mladšího školního věku v jezdecké škole a rozhovorů s trenéry jezdecké školy jsem vytvořila návrh vlastní metodické řady pro výuku jezdecké školy dětí mladšího školního věku.

Navrhuji, aby výuka jízdy na koni probíhala výhradně na ponících, kteří jsou dobře přiježděni. To znamená, že by měl být ve stáji kvalitní jezdec, který s koňmi soustavně pracuje mimo jezdecké hodiny pro děti. K dispozici by mělo být dětem několik poníků různé výšky a různých povah tak, aby každému dítěti kůň opravdu vyhovoval. Zároveň by bylo vhodné, aby děti postupně koně střídaly, nezvykaly si pouze na jednoho.

Výcvik by měl probíhat nejprve individuálně, později ve dvojicích jezdců na zhruba stejném stupni výcviku. Ostatní děti by měly mít možnost přihlížet výcviku jiných dětí, protože i tím se mohou mnoho naučit.

Mnou navrhovaná jezdecká lekce má svou pevně danou strukturu, aby dítě vždy vědělo, co bude následovat.

Kromě jízdy na koni by se děti měly učit také teorii o koních, především formou různých her.

Důležité je také, aby se děti naučily, jak pečovat o koně.

Navrhuji, aby každá hodina začínala opakováním již naučených dovedností a aby se cvičitel v průběhu výcviku v jednotlivých fázích vracel k cvikům z předchozích fází výcviku.

V průběhu výcviku by měly být pořizovány videozáznamy z tréninku, které by byly posléze společně s dětmi sledovány a rozebírány. Nejprve by dítě samo řeklo, co dělá správně a co špatně, poté by se k nim vyjádřil trenér. Vždy bychom měli děti nejprve chválit a potom teprve upozornit na chyby a způsob jejich odstranění.

Výcvik dětí jsem rozdělila do sedmi fází, které by každé dítě mělo postupně zvládnout. Délka trvání jednotlivých fází je individuální podle schopností každého dítěte, u každé fáze však uvádím, jak dlouho by přibližně měla trvat.

## 1. fáze výcviku

Teorie: - bezpečnost

- čištění koní
- ochranné pomůcky jezdce

Praxe: - příprava koně na ježdění

- manipulace s koněm
- vedení koně na ruce

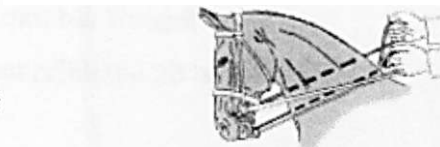
Jezdecký výcvik: - úprava třmenů

- nasedání na koně (obr. 53)
- držení otěží (obr. 54)
- jízda v kroku na lonži na neosedlaném koni, rovnovážné cviky v kroku (obr. 55)

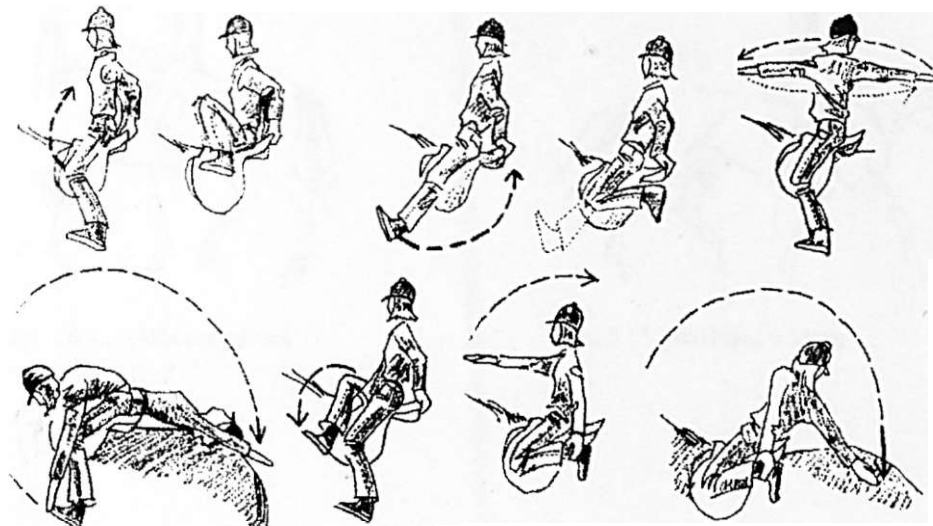
-1. fáze výcviku by měla trvat přibližně 6 hodin



Obr. 53 Korektní nasedání na koně



Obr. 54 Držení otěží



Obr. 55 Příklad rovnovážných cviků

## *1. fáze výcviku*

Teorie: - zbarvení koní

- odznaky koní
- krmení a napájení koní
- chody koně

Praxe: - **příprava krmení, krmná dávka**

- péče o kopyta koní
- rozpoznávání chyb v sedu jiných jezdců

Jezdecký výcvik: - sed jezdců (obr. 56)

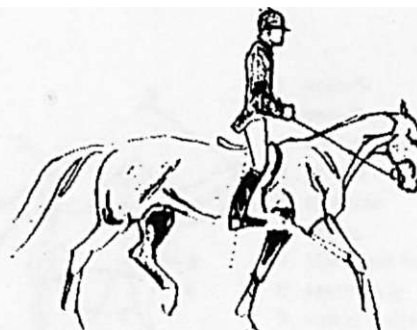
- jízda v kroku na lonži - korektní sed (obr. 56), držení otěži (obr. 54)

- vedení koně v kroku zástupu
- zastavení
- změna směru
- samostatné vedení koně v kroku
- lehký klus na lonži, vysedávání (obr. 57)
- jízda v kroku bez třmenů

- 2. fáze výcviku by měla trvat přibližně 20 hodin



Obr. 56 Korektní sed jezdců



Obr. 57 Vysedávání v klusu

## 1. fáze výcviku

Teorie: - bezpečnost práce na jízdárně

- pomůcky jezdce
- plemena koní
- popis uzdečky a sedla (obr. 58, 59)
- drezurní obdélník
- jízdářské cviky
- povelová technika

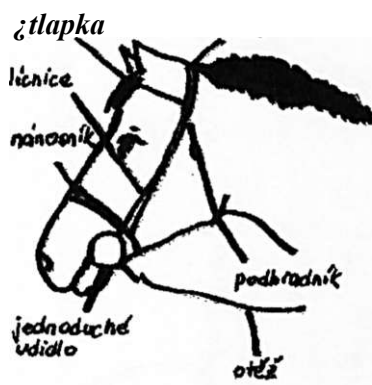
Praxe: - udržování postrojů

- čištění boxů

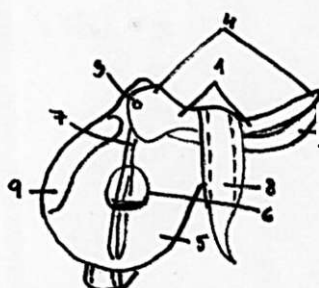
Jízda na koni: - nácvik stehenního sedu v kroku (obr. 60)

- provádění jízdářských cviků na povel v kroku
- zdokonalování vysedávání v lehkém klusu na obě nohy (obr. 57)
- přechod z kroku do klusu a z klusu do kroku
- vedení koně v klusu v zástupu
- samostatné vedení koně v klusu

- 3. fáze výcviku by měla trvat přibližně 15 hodin



Obr. 58 Popis uzdečky



Obr. 59 Popis sedla

1. posedlí
2. poduška
3. kryt zámku
4. přední a zadní rozsocha
5. stranice
6. třmen
7. třmenový řemen
8. podbřišník
9. kolní opěrky



## *j*

Obr. 60 Stehenní sed

### **4. fáze výcviku**

Teorie: - ochranné pomůcky koně

- úrazy koní

Praxe: - používání ochranných pomůcek koní

- ošetření drobných poranění koní

- přivolání veterináře

Jízda na koni: - zdokonalování vysedávání v lehkém klusu (obr. 57)

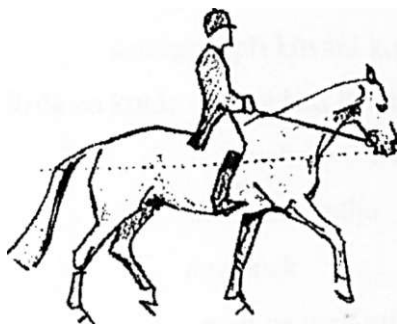
- provádění jízdářských cviků na povel v klusu

- nácvik pracovního klusu (obr. 61)

- jízda v pracovním klusu bez třmenů

- přechody krok - klus, klus - krok, klus - zastavení, zastavení - klus

- 4. fáze výcviku by měla trvat přibližně 20 hodin



Obr. 61 Pracovní klus

### *1. fáze výcviku*

Teorie: - nemoci koní

- očkování koní

Praxe: - péče o nemocného koně

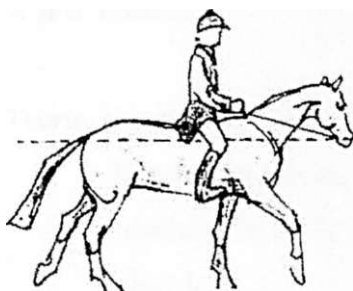
- měření teploty koni

Jízda na koni: - nácvik stehenního sedu v klusu (obr. 60)

- cval na lonži v plném sedu (obr. 62)

- samostatná práce na jízdárně v kroku a v lehkém klusu

- 5. fáze výcviku by měla trvat přibližně 20 hodin



Obr. 62 Cval v plném sedu

### *6. fáze výcviku*

Teorie: - první pomoc

- kování koní

- zlozvyky koní

Praxe: - poskytnutí první pomoci

- asistence při kování koní

Jízda na koni: - provádění jízdářských cviků v pracovním klusu

- přechody z lehkého do pracovního klusu a naopak, z kroku do pracovního klusu a naopak, ze zastavení do pracovního klusu a naopak

- cval na jízdárně

- cval na správnou nohu

- nácvik stehenního sedu ve cvalu (obr. 63)

- 6. fáze výcviku by měla trvat přibližně 20 hodin



Obr. 63 Stehenní sed ve cvalu

### 7. fáze výcviku

Teorie: - bezpečnost jízdy v terénu

- bezpečnost jízdy na veřejných komunikacích
- jezdecké disciplíny
- chov koní

Praxe: - chování jezdce s koněm při vjezdu na veřejnou komunikaci

Jízda na koni: - samostatné vedení koně ve cvalu v plném i stehenním sedu

- provádění jízdářských cviků na povel ve cvalu
- přechody klus - cval a naopak
- vedení koně v terénu
- nácvik drezurní úlohy P-1

- 7. fáze výcviku by měla trvat přibližně 20 hodin

Zvládnutí jednotlivých fází se ověřuje skládáním dílčích zkoušek. Tyto zkoušky neslouží jen ověření zvládnutí dané fáze, ale zároveň jako motivace.

Děti jsou předem seznámeny s pravidly skládání jednotlivých zkoušek a jejich požadavky. Úspěšné zvládnutí zkoušky je předpokladem pro pokračování výcviku v další jeho fázi. Dítě si samo rozhodne, kdy chce zkoušku vykonat a oznámí to cvičiteli. Ten ho při další hodině vyzkouší. Cvičitel ví, jak na tom které dítě je a sám jim také doporučí se ke zkoušce přihlásit.

Každá zkouška obsahuje něco z teorie o koních, praxe - péče o koně a jízdy na koni. Po složení zkoušky dítě obdrží diplom (viz Příloha III) a stužku příslušné barvy.

### ***Zkouška modré stužky***

- Teorie: Dítě: pojmenuje jednotlivé části čištění koně a řekne, k čemu slouží.  
popíše, jak koně čistíme a vysvětlí, proč je to potřeba,  
vyjmenuje ochranné pomůcky jezdce a při výcviku je používá.
- Péče o koně: Dítě: zná zásady bezpečnosti při manipulaci s koněm.  
nasadí koni ohlávku, připne vodítko a koně uváže,  
koně vyčistí včetně kopyt, nasedlá, nauzdí a dovede na jízdárnu.
- Jízda na koni: Dítě: si upraví délku třmenů, nasedne na koně.  
na lonži v kroku předvede pět cviků, které si samo vybere.

### ***Zkouška oranžově stužky***

- Teorie: Dítě: na obrázku rozpozná základní zbarvení koní, ukáže a pojmenuje odznaky koní ve stáji.  
popíše, čím krmíme koně a co bychom naopak koni dávat neměli,  
vyjmenuje a rozpozná chody koně.
- Péče o koně: Dítě: připraví ve spolupráci s dospělým krmení pro koně, na kterém jezdí.  
namaže koni kopyta a vysvětlí, k čemu je to dobré.
- Jízda na koni: Dítě: správně sedí na koni v kroku a dokáže rozpoznat chyby v sedu jiných jezdců.  
dokáže vést koně v kroku na jízdárně jak v zástupu více koní, tak samostatně.  
zvládne na lonži lehký klus.

### ***Zkouška fialové stužky***

- Teorie: Dítě: zná pravidla bezpečnosti práce na jízdárně a dodržuje je.  
umí popsat drezurní obdélník,  
popíše pomůcky, kterými jezdec působí na koně.  
zná plemena koní chovaných ve stáji, dokáže o nich krátce popovídat a zná ještě alespoň pět dalších plemen koní.  
umí pojmenovat jednotlivé části uzdečky a sedla,  
popíše jednoduché jízdářské cviky.
- Péče o koně: Dítě: dokáže rozebrat uzdečku a sedlo, namaže je mazáním na kůži a opět složí.  
za pomoci dospělého vyčistí koni box a nastele čistou slámu.
- Jízda na koni: Dítě: se orientuje na drezurním obdélníku.  
předvede plný a stehenní sed v kroku a v klusu.  
umí projet jednoduché cviky na jízdárně v kroku.  
na pokyn upraví vysedání v lehkém klusu.  
dokáže vést koně v lehkém klusu na jízdárně jak v zástupu více koní, tak samostatně.

### ***Zkouška zelené stužky***

- Teorie: Dítě: vyjmenuje ochranné pomůcky pro koně a ví, k čemu slouží.  
zná úrazy koní, ke kterým může při práci s nimi dojít a ví, jak jim předcházet.
- Péče o koně: Dítě: ví, jaké ochranné pomůcky používají koně, na kterých jezdí a umí je koni nasadit.  
umí ošetřit drobná poranění koní.
- Jízda na koni: Dítě: samo pozná a upraví vysedání v lehkém klusu.  
umí projet jednoduché cviky na jízdárně v klusu,  
předvede pracovní klus.

### ***Zkouška červené stužky***

- Teorie: Dítě: zná nejčastější nemoci koní.  
ví, proti kterým nemocem můžeme koně očkovat.
- Péče o koně: Dítě: rozpozná příznaky nejčastějších nemocí koní a ví, jak se zachovat v případě, že kůň některou z těchto nemocí onemocní, změří teplotu koni.
- Jízda na koni: Dítě: má v klusu v sedle dobrou rovnováhu a kluše i ve stehenním sedu. cválá na lonži.

### ***Zkouška bílé stužky***

- Teorie: Dítě: zná základy první pomoci.  
dokáže vysvětlit, proč a jak často kováme koně.  
ví, co je to podkovák, kovádlina a ozuby a ví, k čemu slouží.
- Péče o koně: Dítě: umí poskytnout první pomoc ostatním jezdcům.  
pozná přední podkovu od zadní, pozná podkovák, ozuby a kovádlinu.
- Jízda na koni: Dítě: předvede jednoduché jízdářské cviky v pracovním klusu.  
zvládne na klidném koni cválat na dlouhé stěně a přizpůsobit se pohybu koně.  
pozná, zda kůň cválá na správnou nohu.  
se pohybuje podle povelů na drezurním obdélníku.

### ***Zkouška žluté stužky***

- Teorie: Dítě: zná zásady bezpečnosti jízdy v terénu a na veřejné komunikaci.  
zná jednotlivé jezdecké disciplíny a dokáže je popsat,  
zná základy chovu koní.
- Péče o koně: Dítě: rozpozná pohlaví koně.
- Jízda na koni: Dítě: udrží koně ve cvalu po celé jízdárně i na kruhu.

předvede ve cvalu plný i stehenní sed.

samostatně vede koně v terénu ve všech chodech.

předvede jednoduchou drezurní úlohu PÍ (úloha na ZZVJ-P, zpracováno podle Podmínek pro získání jezdecké licence jezdecke pony).

#### DREZURNÍ ÚLOHA P-1

místo	cvik
1. A X  C	Vjezd pracovním klusem Stát, pozdrav Pracovním klusem vchod Na pravou ruku
2. M-K K	Změnit směr, lehký klus Pracovní klus
3. mezi K-A A	Pracovní cval 1 x kolem obdélníku Pracovní klus
4. B	Kruh (lOm)
5. C  H - B	Stát, 4 sekundy nehybnost, Pokračovat středním krokem Změnit směr
6. B mezi F - A A	Pracovní klus Pracovní cval lkrát kolem obdélníku Pracovní klus
7. E	Kruh (lOm)
8. A X	Ze středu Stát, pozdrav

## 8 DISKUSE

Pro tuto diplomovou práci jsem si stanovila několik úkolů, které jsem postupně splnila v jednotlivých kapitolách.

Nejprve jsem prostudovala **odbornou literaturu týkající se výuky jezdeckví v České republice, v Německu a ve Velké Británii** (viz kapitola 3.5 Metodické postupy v jezdeckví v Čechách a kapitola 3.6 Metodické postupy v jezdeckví ve světě). Poté jsem prostřednictvím **dotazníku** zjišťovala, jaké **možnosti výuky jezdeckví** jsou dětem mladšího školního věku v České republice, respektive **ve Středočeském kraji** nabízeny (viz kapitola 6.2 Možnosti výuky jezdeckví pro děti mladšího školního věku ve Středočeském kraji) a prostřednictvím **pozorování a rozhovorů s trenéry** porovnála **jednotlivé přístupy** k výuce jezdeckví dětí mladšího školního věku v **České republice** (viz kapitoly 6.3 Pozorování, 6.4 Rozhovory s trenéry, 6.5 Porovnání jednotlivých přístupů k výuce jezdeckví prostřednictvím pozorování a 6.6 Porovnání jednotlivých přístupů k výuce jezdeckví prostřednictvím rozhovorů s trenéry).

Po prostudování literatury a provedení výzkumu jsem vytvořila **vlastní návrh metodické řady pro výuku jezdeckví dětí mladšího školního věku** (viz kapitola 7 Návrh vlastní metodické řady pro výuku jezdeckví dětí mladšího školního věku).

Prostřednictvím úvodního výzkumu diplomové práce jsem zmapovala jezdecké oddíly a stáje **ve Středočeském kraji. Česká jezdecká federace zde registruje 233 subjektů. Z nich 60 nabízí jízdu na koni i dětem mladšího školního věku**, což je 26%. Z 37 subjektů, které tvoří 16% všech subjektů registrovaných v ČJF ve Středočeském kraji, se mi dotazník nevrátil. Snažila jsem se i u nich zjistit, zda přijímají děti mladšího školního věku, a to prostřednictvím internetových stránek, podle výsledkových listin ze závodů a od lidí, kteří o jejich činnosti mají nějaké povědomí. I přesto si myslím, že můj výsledek se nedá považovat za zcela objektivní. Je možné, že subjektů věnujících se práci s dětmi je ve Středočeském kraji ještě o něco málo více.

Myslím si, že Středočeský kraj je oblastí s poměrně vysokým výskytem stájí věnujících se práci s dětmi, tudíž je možné, že kdybych prováděla svůj výzkum v celé



České republice, výsledky by se do jisté míry lišily. Předpokládám, že procento subjektů věnujících se práci s dětmi mladšího školního věku by bylo nižší.

Stejně tak je třeba brát v potaz i to, že existuje poměrně velké množství stájí, které nejsou registrovány v České jezdecké federaci a je vysoce pravděpodobné, že i v některých z těchto stájí se věnují práci s dětmi mladšího školního věku.

Dotazník, prostřednictvím kterého jsem prováděla svůj úvodní výzkum (viz Příloha I), byl rozsáhlejšího charakteru. Původně jsem zamýšlela na základě tohoto dotazníku vypracovat ucelený přehled jezdeckých subjektů věnujících se dětem mladšího školního věku s podrobnějšími informacemi o nich, který by mohl pomoci dětem a jejich rodičům při výběru jezdecké školy. Od toho jsem nakonec upustila. Pokud bych se rozhodla se k tomuto záměru někdy vrátit, myslím, že vypracovaný dotazník by mi mohl poměrně dobře posloužit.

Hlavním cílem této diplomové práce je vedle zmapování současného stavu práce s dětmi v jezdeckví ve Středočeském kraji především vytvoření metodické řady pro první rok výuky jezdeckví dětí mladšího školního věku, a proto jsem se rozhodla provést ještě **výzkum detailněji zaměřený na různé způsoby práce s dětmi**. K tomu jsem použila **rozhovory** s trenéry a vlastní **pozorování** práce s dětmi (viz kapitola 6.3 Pozorování a kapitola 6.4 Rozhovory s trenéry).

Pro tuto diplomovou práci jsem si stanovila šest hypotéz (viz kapitola 4 Hypotézy), k nimž se vyjádřím v následujících odstavcích.

**Hypotéza 1:** „*Stanovení metodického postupu pro mladší školní věk by měl vycházet z metodického postupu dospělých.*“ **se potvrdila.** Práce s dospělými jezdci a mládeží má v České republice mnohem hlubší kořeny než práce s dětmi mladšího školního věku. Je tedy na co navázat a čím se inspirovat.

**Hypotéza 2:** „*Jezdecký výcvik dětí mladšího školního věku by měl respektovat věkové zvláštnosti dětí.*“ **se potvrdila.** Jak jsem již zmínila, v České republice má bohatší tradici jezdeckví dospělých a mládeže než jezdeckví dětí mladšího školního věku. Proto jsou zde také stále tendence pracovat s dětmi stejně jako s dospělými, což však

může mít za následek to, že se toho dítě nenaučí zdaleka tolik, kolik by se mohlo naučit v případě respektování jeho věkových zvláštností a s nimi souvisejících odlišných potřeb. Kromě toho může nesprávný přístup způsobit i strach dítěte z jízdy na koni, případně ze zvířat vůbec. S takovými dětmi jsem se již setkala. Jedno z nich bylo přítomné i na kurzu přirozené komunikace s koňmi, jehož jsem se zúčastnila v rámci mého pozorování (viz kapitola 6.3 Pozorování, stáj E).

Stále existují stáje, ve kterých není výuka jezdeckví dětí založena na respektování jejich věkových zvláštností a pracuje se zde s nimi téměř shodně jako s dospělými. S takovými stájemi jsem se setkala i v rámci svého pozorování (viz kapitola 6.3 Pozorování, stáj B a stáj C).

**Hypotéza 3:** „*Výcvik dětí mladšího školního věku by měl probíhat především na pony, ne na velkých koních.*“ se rovněž **potvrdila**. Dokládají to jak názory trenérů pracujících s dětmi (viz kapitola 6.4 Rozhovory s trenéry, stáj č.3), tak zkušenosti mé i ostatních. Velký kůň neumožní dítěti zvládnout ani základní péči o něj, což ho činí nerovným partnerem. Zároveň se na něm dítě cítí nejisté a nemá šanci ho ovládat tak dobře jako poníka. Proto i výuka jezdeckví dětí na velkých koních je tímto značně omezena (viz kapitola 6.3 Pozorování, stáj B a stáj C).

Přesto je v České republice stále poměrně velké množství stájí, kde děti mladšího školního věku jezdí na velkých koních. Ve Středočeském kraji je to celých 65% stájí věnujících se práci s dětmi mladšího školního věku (viz Graf 3).

**Hypotéza 4:** „*Výuka dětí mladšího školního věku probíhá většinou na velkých koních, což je méně výhodné než výuka na pony.*“ se tedy také **potvrdila**, jak jsem se již zmínila výše. Myslím si, že to souvisí s tím, že v České republice nemá jezdeckví dětí příliš bohatou tradici a tudíž zde nemá tolik lidí zkušenosti s prací s poníky, ani zde není tolik chovatelů pony, od nichž by se dali vhodní koně pro děti zakoupit. Domnívám se, že pony vhodní do sportu a pro výcvik dětí jsou častěji importováni ze zahraničí, kde mají s prací s nimi mnohem více zkušeností, což je finančně náročné. Také si myslím, že **mezi jezdeckou veřejností je stále mnoho lidí, kteří si význam pony pro děti neuvědomují**. 1 někteří členové pony komise České jezdecké federace cítí, že význam pony pro výcvik dětí a tedy budoucích jezdců na velkých koních je u nás podceňován a tudíž ani pony sport nemá v naší republice potřebnou podporu.

**Hypotéza 5:** „*Děti mladšího školního věku se kježdění dostanou poměrně málo, v oddílech bývají využívány spíš jako pracovní síla.*“ **se nepotvrdila.** Děti mladšího školního věku nemají takovou sílu a nejsou tak zručné, aby výrazně přispěly svou prací chodu stáje. V tomto věku jsou děti většinou přijímány do oddílů s tím, že se jim někdo bude soustavně věnovat. Neznamená to, že pouze jezdí, ale při péči o koně a práci kolem nich je vždy potřeba dohled či pomoc staršího a zkušenějšího člověka (viz např. kapitola 6.3 Pozorování, stáj C a kapitola 6.4 Rozhovory s trenéry, stáj č.5), tudíž v tomto směru nemají děti pro oddíly tak velký význam, jak jsem původně předpokládala. Navíc není možné spolehnout se na to, že práci, kterou dítě odvede, nebude muset dělat někdo znovu. Vše je potřeba po nich zkontrolovat.

Co se tedy práce ve stáji týká, děti k ní nejsou vedeny proto, že tím ubude práce někomu jinému, ale z toho důvodu, aby si uvědomily, co vše kůň potřebuje a že jezdeckví není jen o jízdě na koni.

**Hypotéza 6:** „*Ve stájích zaměřených na práci s dětmi mladšího školního věku jsou výrazně odlišné podmínky pro tyto děti v porovnání s ostatními stájemi, kde tvoří děti mladšího školního věku jen nízké procento členů.*“ **se potvrdila.** Odlišnost podmínek ve stájích zaměřených na práci s dětmi se projevuje již v tom, jací koně jsou pro výcvik dětí používáni. Poníci jsou dětem k dispozici většinou v těch stájích, kde je práce s dětmi mladšího školního věku hlavní náplní (viz kapitola 6.3 Pozorování a 6.4 Rozhovory s trenéry).

Dále se odlišnost podmínek projevuje v postupu práce s dětmi a v přístupu trenéra. Domnívám se, že děti, které jezdí ve stáji zaměřené na práci s dětmi, vydrží u koní mnohem déle než děti, které se dostanou do stáje, jejíž zaměření je odlišné a práci s dětmi se věnuje jen okrajově. Také si myslím, že většina úspěšných a kvalitních dětských jezdců je vychována právě ve stájích, které se na práci s dětmi specializují.

**Pozorování a rozhovory** jsem prováděla **celkem v 10 stájích.** Domnívám se, že při zvolení většího výzkumného souboru by se výsledky příliš nelišily. Snažila jsem se zahrnout do svého výzkumu co možná nejrůznější stáje, v nichž je tedy i práce s dětmi odlišná.

Při sestavování návrhu metodické řady pro výuku jezdeckví dětí mladšího školního věku jsem vycházela z vlastních zkušeností, ze zahraniční i domácí literatury a z informací získaných prostřednictvím pozorování a rozhovorů s trenéry jezdeckví. Mnou navrhovaný postup není specializovaným sportovním výcvikem, ale všestranným jezdeckým rozvojem dítěte, na nějž může specializovaný výcvik navázat. Mým cílem při sestavování této metodické řady bylo, aby se dítě naučilo ovládat koně ve všech chodech, a to jak na jízdárně, tak v terénu, aby se naučilo pracovat s různými koňmi různých povah a temperamentu a aby umělo s koňmi i zacházet, uvědomovalo si, že kůň je živé zvíře a podle toho se k němu musíme chovat.

Podle mého názoru není u dětí mladšího školního věku tolik důležitá samotná jízda na koni, ale především vybudování vztahu ke zvířeti i k ostatním dětem. V metodickém postupu by tedy mohly být zahrnuty i různé kooperační hry, společné výlety a činnosti zdánlivě s jezdeckým výcvikem nesouvisející.

Jak jsem již zmínila výše, přikláním se k tomu, aby specializovaný sportovní trénink byl zahájen až v období staršího školního věku, tedy od 12 let, kdy jsou děti již psychicky i fyzicky na zátěž s ním související mnohem lépe připraveny.

## 9 ZÁVĚRY

Cílem této diplomové práce bylo zmapování současného stavu práce s dětmi v jezdeckví ve Středočeském kraji a vytvoření metodické řady pro první rok výuky jezdeckví dětí mladšího školního věku.

Na základě studia odborné literatury, provedení praktické části, vyhodnocení jejích výsledků a diskuse si myslím, že tento cíl byl splněn.

Hypotéza 1 se potvrdila. Metodický postup pro mladší školní věk by měl vycházet z metodického postupu dospělých, avšak důležité je respektovat věkové zvláštnosti dětí a postup jim výrazně přizpůsobit, čímž se potvrzuje Hypotéza 2.

Hypotéza 3 se potvrdila. Velcí koně jsou pro výcvik dětí nevhodní, ideální je, aby výcvik dětí mladšího školního věku probíhal na ponících.

Hypotéza 4 se potvrdila. Výuka dětí mladšího školního věku probíhá v 65% na velkých koních.

Hypotéza 5 se zcela nepotvrdila. Děti mladšího školního věku nemají takovou sílu a nejsou tak zručné, aby výrazně přispěly svou prací chodu stáje. V tomto věku jsou děti většinou přijímány do oddílů s tím, že se jim někdo bude soustavně věnovat. Neznamena to, že pouze jezdí, ale při péči o koně a práci kolem nich je vždy potřeba dohled či pomoc staršího a zkušenějšího člověka, tudíž v tomto směru nemají děti pro oddíly tak velký význam, jak jsem původně předpokládala.

Hypotéza 6 se potvrdila. Jezdecké stáje zaměřené na práci s dětmi mladšího školního věku poskytují těmto dětem výrazně odlišné podmínky v porovnání se stájemi, kam jsou tyto děti přijímány spíše výjimečně. Takové stáje nemají pro děti většinou vhodné koně ani trenéry, kteří by se dětem věnovali tak, jak je potřeba.

Na základě studia odborné literatury, provedení praktické části a vyhodnocení jejích výsledků mohu formulovat následující závěry této práce:

ze 196 subjektů registrovaných v České jezdecké federaci ve Středočeském kraji se jich pouze 26% věnuje práci s dětmi mladšího školního věku

v 65% stájí, které se ve Středočeském kraji věnují práci v jezdeckví dětem mladšího školního věku, probíhá výcvik těchto dětí na velkých koních

90% cvičitelů a trenérů jezdeckví dětí mladšího školního věku ve Středočeském kraji pracuje s dětmi na jízdárně, zbývajících 10% učí děti jezdit pouze v terénu

- pouze v 1 z 10 zkoumaných stájí probíhá jezdecký výcvik dětí mladšího školního věku podle metodické příručky

v 7 z 10 zkoumaných stájí mají děti mladšího školního věku možnost účastnit se jezdeckých závodů

ve 9 z 10 zkoumaných stájí se děti učí základům péče o koně i jízdě na koni, přičemž jízdě na koni je věnováno více času než péči o koně; v 1 stáji se děti učí pouze jízdě na koni

velcí koně jsou pro výcvik dětí nevhodní, ideální je, aby výcvik dětí mladšího školního věku probíhal na ponících

metodické postupy ve výuce jezdeckví dětí mladšího školního věku jsou v České republice nejednotné

v České republice chybí metodická příručka, podle níž by mohli cvičitelé a trenéři jezdeckví pracovat s dětmi mladšího školního věku

metodický postup pro práci s dětmi mladšího školního věku v jezdeckví by měl vycházet z metodického postupu dospělých, ne ho však zcela kopírovat

- je žádoucí, aby se čeští cvičitelé a trenéři jezdeckví věnující se práci s dětmi mladšího školního věku inspirovali způsobem práce zahraničních, především britských a německých cvičitelů a trenérů

Prostřednictvím této diplomové práce se čtenáři mohou seznámit s vývojem jezdeckví dětí na pony v České republice a nahlédnout do způsobu práce s dětmi v některých z vyspělejších jezdeckých států. Zároveň tato práce poskytuje možnost seznámit se s různými názory na jezdeckví dětí a způsoby práce s nimi.

Tato diplomová práce by mohla posloužit jako inspirace lidem, kteří se chtějí věnovat práci s dětmi v jezdeckví a nemají ještě zcela přesnou představu, jak tuto práci

pojmout. Zároveň může sloužit i k zamyšlení těm, kdo již s dětmi pracují či rodičům těchto dětí, kteří by se o ježdění chtěli dovědět více.

Domnívám se, že některá má zjištění by mohla být konkrétním příspěvkem pro tvorbu metodické příručky pro výuku jezdeckví dětí mladšího školního věku.

Pro mě osobně tato práce má velký význam. Díky ní jsem více pronikla do problematiky jezdeckví dětí mladšího školního věku a seznámila se s trenéry, u kterých jsem prováděla svůj výzkum.

Budu-li se v budoucnu věnovat práci s dětmi v jezdeckví, mám již vytvořenou metodiku, podle které budu postupovat.

## 10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

### Monografie:

- [ 1 ] BURDOVÁ, M. *O koních a ježdění* Žďár nad Sázavou: Burdová 1998.
- [ 2 ] DICKINS, R., HARVEY, G. *Riding and Pony Care* London: Usborne Publishing Ltd 2000. 9780746046005.
- [ 3 ] DOBEŠ, J. *Jízda na koni* Praha: Olympia 1986. ISBN 27-056-86.
- [ 4 ] GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice* Brno: Nakladatelství Paido 1996. ISBN 80-85931-15-X.
- [ 5 ] GEBAUER, J. *Základní výcvik v jezdeckém sportu* Praha: ČO ČSTV Sportprag 1986.
- [ 6 ] GOHLOVÁ, CH. *Jezdectví* Praha: Granit 1997. ISBN 80-85805-53-7.
- [ 7 ] GOTTHARDOVÁ, L. *Cesty ke koním* Nové Město na Moravě: Tiskárna Nové Město 2000. ISBN 80-238-5194-2.
- [ 8 ] GREEN, L. *Abeceda jezdeckví* Praha: Ikar 1995. ISBN 80-85944-02-2.
- [ 9 ] HÁJEK, J. *Antropomotorika* Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta 2001. ISBN 80-7290-063-3.
- [ 10 ] MEIER, R. *Samostatně v sedle* Praha: Brázda 2001. ISBN 80-209-0300-3.
- [ 11 ] PAALMAN, A. *Skokové ježdění* Praha: Brázda 2002. ISBN 80-209-0277-5.
- [ 12 ] PEPLWOVÁ, E. a kol. *Encyklopedie koní* Praha: Jan Vašut 1999. ISBN 80-7236-068-X.
- [ 13 ] PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí* Praha: Grada publishing 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- [ 14 ] SLYOVÁ, D. *Praktická příručka jezdeckví* Praha: Václav Svojtka & Co. 1998. ISBN 80-7237-016-2.
- [ 15 ] TRPIŠOVSKÁ, D. *Vývojová psychologie* Ústí nad Labem Pedagogická fakulta Univerzity J.E. Purkyně v Ústí nad Labem 2004. ISBN 80-7044-207-7.
- [ 16 ] *Učebnice jezdeckví a vozatajství z něm. orig. přel. Alexander Fráter, Mariana Fráterová, Dominika Stachová.* Praha: Saga 1998. ISBN 80-86133-17-6.



## Časopisy:

- [ 17] GOTTHARDOVÁ, L. Děti především. *Jezdectví*, 2000, č. 5, s. 37.
- [18] MESTENHAUSER, V. Pololetní bilancování pony aktivit. *Jezdectví*, 2001, č. 8, s. 49
- [ 19] MESTENHAUSER, V. Pony - nadšencům i pony - skeptikům. *Jezdectví*, 2001, č. 5, s. 17
- [20] PÁNKOVÁ, P. Co je to pony club. *Jezdectví*, 2001, č. 7, s. 68

## Internetové stránky:

- [21] Adresář České jezdecké federace. <http://www.cjf.cz/CJF/Adresar/Adresar.aspx>, 10.10.2008
- [22] Jízdárna Radnice - Jednotná metodická pomůcka.  
<http://www.jizdarnaradnice.cz/main/?loc=jezdecka-skola>, 15.9.2008
- [23] Sportovní kalendář a výsledky, <http://www.cjf.cz/vysledky.aspx>, 23.11.2008
- [24] Vzdělávání v České jezdecké federaci. 2005.  
[http://www.cjf.cz/dokumenty/vzdelavani/vzdelavani\\_cjf\\_1\\_4\\_2005.pdf](http://www.cjf.cz/dokumenty/vzdelavani/vzdelavani_cjf_1_4_2005.pdf), 15.11.2008
- [25] <http://www.diteakun.cz/>
- [26] <http://www.jk-rpety.cz/>
- [27] <http://www.jotrnova.wz.cz>
- [28] [http://www.koniny.ic.cz/jizdanakoni/index\\_Page328.htm](http://www.koniny.ic.cz/jizdanakoni/index_Page328.htm)
- [29] <http://www.licomersko.cz/licomersko.php>
- [30] <http://opatrnnyhorovice.cz/onas.htm>
- [31] <http://www.ponysport.wz.cz/>
- [32] <http://www.pferdimex.cz/>
- [33] <http://www.staj-moudry.wz.cz/>

## Seznam obrázků

- Obr. 1 Správná délka třmenů
- Obr. 2 Správně nastavené třmeny umožňují jezdcí sed v nejhlubším místě sedla
- Obr. 3 Při správné délce třmenů zůstává poloha holeně stejná i ve stehenním sedu
- Obr. 4 Příliš krátké třmeny posouvají těžiště jezdce příliš dozadu
- Obr. 5 Příliš dlouhé třmeny posouvají holoň příliš dopředu
- Obr. 6 Korektní provedení stehenního sedu
- Obr. 7 Správné držení hlavy, trupu a nohy ve stehenním sedu
- Obr. 8 Těžiště jezdce versus těžiště koně
- Obr. 9 Správná poloha stehen, kolen, holení a chodidel
- Obr. 10 Tělo koně je válec, kterému se má jezdec polohou stehen, kolen, holení a chodidel co nejvíce přizpůsobit
- Obr. 11 Lehký klus
- Obr. 12 Lehký klus - stehenní sed
- Obr. 13 Lehký klus s uvolněním otěží
- Obr. 14 Plný sed
- Obr. 15 Plný sed v klusu
- Obr. 16 Plný sed v klusu na otěži
- Obr. 17 Snížení těžiště jezdce v plném sedu
- Obr. 18 Pobídka sedem v pracovním klusu
- Obr. 19 Přílišné působení otěží při pracovním klusu
- Obr. 20 Ramena jsou stejnoměrně spuštěna, hrudník vyklenut
- Obr. 21 Páteř je v důsledku uvolnění břišních svalů mírně prohnutá kupředu
- Obr. 22 Jestliže jezdec hledí pod nohy koně, sklání současně i hlavu
- Obr. 23 Jezdec, který hrbí páteř, posouvá sedací kosti dozadu a zatěžuje hřbet koně v citlivé partii ledvin
- Obr. 24 Jezdci, který se příliš zaklání, ujíždí holoň dopředu a zatěžuje koni hřbet v citlivé partii ledvin
- Obr. 25 Jezdec hledící pod nohy koně hrbí záda, špička směřuje ve směru jeho pohledu a pata se tím posouvá nahoru

- Obr. 26 Ramena jsou stejnoměrně spuštěna , páteř jezdce je přímo nad středem těla koně
- Obr. 27 Správná versus špatná poloha jezdce při překonávání terénní nerovnosti
- Obr. 28 Různé druhy třmenů
- Obr. 29 Správné držení otěží
- Obr. 30 Správný sed jezdce
- Obr. 31 Předpažit levou, dotknout se koňské šíje
- Obr. 32 Vzpažit pravou
- Obr. 33 Upažit poníž, otočit trupem vlevo
- Obr. 34 Upažit
- Obr. 35 Ukázka cvičení na lonži
- Obr. 36 Jezdecké hry
- Obr. 37 Práce na lonži
- Obr. 38 Samostatná práce na jízdárně
- Obr. 39 Zkušený jezdec vodí začátečníka
- Obr. 40 Práce s pokročilejšími dětmi na jízdárně
- Obr. 41 Péče o koně
- Obr. 42 Cvičení na lonži
- Obr. 43 Vyjíždka do terénu
- Obr. 44 Nejméně zkušená účastnice kurzu
- Obr. 45 Nasazování ohlávky ve výběhu
- Obr. 46 Vycházka do lesa
- Obr. 47 Nácvik správného sedu na stojícím koni
- Obr. 48 Sedmiletá jezdka na shetlandském pony
- Obr. 49 Práce s nejmenšími dětmi
- Obr. 50 Děti na vyjíždce
- Obr. 51 Výcvik na jízdárně
- Obr. 52 Účastnice hobby závodů
- Obr. 53 Korektní nasedání na koně
- Obr. 54 Držení otěží
- Obr. 55 Příklad rovnovážných cviků

- Obr. 56 Korektní sed jezdců
- Obr. 57 Vysedávání v klusu
- Obr. 58 Popis uzdečky
- Obr. 59 Popis sedla
- Obr. 60 Stehenní sed
- Obr. 61 Pracovní klus
- Obr. 62 Cval v plném sedu
- Obr. 63 Stehenní sed ve cvalu

Není-li uvedeno jinak, použité fotografie jsou z archivu autora.

### **Seznam grafů**

Graf 1: Počet rozdaných a přijatých dotazníků

Graf 2: Počet oddílů věnujících se dětem mladšího školního věku

Graf 3: Výuka jízdy na pony / velkých koních

Graf 4: Výuka na jízdárně

### **Seznam tabulek**

Tabulka 1. Koně pro výcvik dětí mladšího školního věku

Tabulka 2. Počet koní pro výcvik dětí

Tabulka 3. Místo, kde je prováděn výcvik

Tabulka 4. Náplň práce s dětmi mladšího školního věku

Tabulka 5. Frekvence docházky dětí do stáje

Tabulka 6. Metodika používaná při výcviku dětí

Tabulka 7. Účast dětí na závodech

Tabulka 8. Koně používané k výuce dětí

Tabulka 9. Počet koní používaných k výcviku dětí

Tabulka 10. Způsob práce s dětmi mladšího školního věku

Tabulka 11. Pravidelnost docházky

Tabulka 12. Metodika

Tabulka 13. Závody

Tabulka 14. Zájem o ježdění

Tabulka 15. Názor na jezdeckví dětí mladšího školního věku v

## 11 SLOVNÍK POJMŮ

**Cval** - nejrychlejší, třídobý chod koně složený z řady skoků.

**Drezura** - jezdecká disciplína, jejímž cílem je rozvoj schopností koně a soulad s jezdcem.

**Hobby závody** - závody určené jezdcům bez licence či začínajícím jezdcům a koním.

**Hubertova jízda** - terénní jízda se skoky pořádaná na závěr jezdecké sezony.

**Jízdárna** - ohraničený či zastřešený prostor sloužící k výcviku jezdců.

**Kavaleta** - dřevěné břevno zakončené na obou stranách podpěrou, která ho drží 20cm nad zemí.

**Krok** - nejpomalejší, čtyřdobý chod koně.

**Klus** - středně rychlý, dvoudobý chod koně, při němž končetiny došlapují diagonálně.

**Kruhová jízdárna** - místo sloužící k lonžování koní.

**Lehký klus** - způsob sedu jezdce v klusu. Jezdec se při každém druhém kroku mírně zvedne ze sedla a opět měkce dosedne.

**Lehký sed** - odlehčený sed používaný většinou při cvalu v terénu.

**Lonž** - dlouhé vodítko, na němž můžeme nechat koně běhat okolo nás.

**Lonžování** - základ výcviku koně; uplatňuje se i při výcviku jezdce; kůň se pohybuje po kruhu, jehož velikost určuje délka lonže.

**Otěže** - spojnice mezi hubou koně a rukou jezdce sloužící k ovládní koně a určování směru jízdy.

**Plný sed** - opak lehkého sedu. Jezdec sedí plnou vahou v sedle.

**Shetland** - Shetlandský pony, plemeno pocházející ze Skotska dorůstající výšky kolem 105cm.

**Třmen** - kovová součást sedla, do které jezdec vkládá chodidlo.

**Udidlo** - část uzdečky, kterou má kůň v hubě, sloužící k působení jezdce na koně.

**Voltiž** - cvičení na neosedlaném lonžovaném koni.

## 12 PŘÍLOHY

### Příloha I: Dotazník

Drazí respondenti!

Ráda bych vás požádala o účast v průzkumu na téma "Jezdectví dětí mladšího školního věku ve Středočeském kraji".

Jmenuji se Lucie Waldhegerová a jsem studentkou Pedagogické fakulty na Univerzitě Karlově v Praze, obor Učitelství pro I. stupeň ZŠ.

V současné době píšou svou diplomovou práci na téma "Jezdectví dětí mladšího školního věku ve Středočeském kraji" a mou snahou je zjistit, jaké možnosti ježdění na koni jsou nabízeny dětem ve věku od šesti do dvanácti let a jak probíhá výuka jezdeckví. Konkrétně se zaměřuji na Středočeský kraj. V této souvislosti bych vás ráda požádala o pár minut vašeho volného času pro vyplnění přiloženého dotazníku.

Vaše odpovědi jsou pro mě velmi důležité a váš čas strávený vyplněním dotazníku znamená pro mou diplomovou práci velký přínos. Dotazník vám zabere maximálně 15 minut a na položené otázky je každá odpověď správná.

Výsledky průzkumu budou vyhodnoceny pouze v mé diplomové práci a nebudou použity k jiným účelům.

Předem děkuji za spolupráci.

Lucie Waldhegerová.

1. Přijímáte do svého oddílu děti mladšího školního věku (tj. ve věku 6 - 12 let)?  
ANO            NE
2. Kolik takových členů je u vás registrováno?
3. Jaké podmínky musí dítě splňovat, aby mohlo být přijato k vám do oddílu?

4. **Jaká je výše členských příspěvků?**
5. Jaké má dítě povinnosti, pokud se stane členem vašeho oddílu?
6. Jak často musí člen docházet do oddílu?
7. **Mají členové možnost docházet do oddílu i častěji?**  
ANO NE
8. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli ano, jak často mohou děti do oddílu docházet?
9. Mají děti mladšího školního věku možnost se u vás připravovat na zkoušky ZZVJ?  
ANO NE
10. Kolik vašich členů mladšího školního věku vlastní jezdeckou licenci?
11. Zúčastňují se děti z vašeho oddílu jezdeckých závodů s oddílovými koňmi?  
ANO NE



12. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli ano, za jakých podmínek se děti těchto závodů mohou účastnit (placení dopravy, startovného, jak často mají tuto možnost atd.)?

13. **Probíhá výuka dětí mladšího školního věku na ponících?**

**ANO            NE**

14. **Kolik oddílových koní mají děti k dispozici?**

15. **Probíhá výuka na jízdárně?**

**ANO            NE**

16. **Pokud jste na předchozí otázku odpověděli ano, jak často?**

17. **Platí si děti hodiny na jízdárně zvlášť?**

**ANO            NE**

18. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli ano, kolik stojí hodina výcviku na jízdárně?

19. Mají děti možnost si v případě zájmu připlatit i nějaké hodiny navíc? Za jakých podmínek?

20. Výuka na jízdárně probíhá:  
individuálně  
ve skupině - po \_\_\_\_\_ jezdcích

**Příloha II: Podmínky pro získání jezdecké licence - zkouška základního výcviku jezdce pony**

**PODMÍNKY PRO ZÍSKÁNÍ JEZDECKÉ LICENCE  
- ZKOUŠKA ZÁKLADNÍHO VÝCVIKU JEZDCE PONY  
(ZZVJ-P)**

**Česká jezdecká federace stanovuje následující podmínky pro získání jezdecké licence jezdce pony.**

- 1) Uchazeč musí dovršit v daném roce věk minimálně 8 let.**  
**2) Uchazeč musí prokázat složením praktické zkoušky dovednost v jízdě na pony**

- vodění a předvádění koně
- drezurní úloha PÍ
- překonání parkuru ve výšce 50 cm s 1 distancí a skákání kavalet z klusu

- 3) Uchazeč musí prokázat základní teoretické znalosti z :**

- anatomie a fyziologie koně
- napájení, krmení, ošetřování a kování koně
- úrazy a nemoci koní
- základní zdravotní ošetření koně
- ústroj jezdců a postroj koní
- bezpečnost jezdce a základní první pomoc
- disciplíny jezdeckého sportu
- základní znalost pravidel

Svoje znalosti prokáže uchazeč formou testu.

- 4) Minimální počet uchazečů je 6, maximální počet je 20.

- 5) Zápisné ke zkoušce (i opakované) je 500,-Kč, je příjmem pořádající oblasti ČJF a nevrací se.

Účastník kromě uvedeného uhradí účastnický poplatek související s pokrytím nákladů na uspořádání zkoušek

(technické zajištění aj.), jehož výši stanoví pořádající oblast ve spolupráci s pověřeným pořadatelem.

- 6) Úspěšné složení zkoušek opravňuje jezdce ke startu v soutěžích pony.**

**Opravné zkoušky**

- jezdec ,který neuspěje u zkoušek jak z praktické tak i teoretické části, opakuje celou zkoušku nejdříve

za 6 měsíců

- jezdec, který neuspěje u zkoušek v praktické části (drezura nebo parkur nebo oboje) opakuje celou

praktickou část nejdříve za 6 měsíců

- jezdec, který neuspěje v teoretické části (testu), opakuje zkoušku jen z teorie nejdříve za 1 měsíc

- opravnou zkoušku musí jezdec vykonat nejpozději do 2 let

**Přerušeni zkoušek**

V mimořádném případě může komise ze závažných důvodů jezdce ze zkoušek vyloučit (nenechat jej dokončit).

### **Hodnocení zkoušek základního výcviku jezdce na pony**

- V drezuře jsou hodnoceni uchazeči v základních chodech- krok,klus,cval,provedení kruhu,srovnání a

zastavení. Základem hodnocení je sed a vliv jezdce. Součástí hodnocení je i vodění a předvádění pony.

- Ve skoku na parkuru je základem hodnocení - rovnováha, styl,rytmus a tempo.

- V teoretické zkoušce základní znalosti formou testu min.30správných odpovědí( z 35 otázek)=splnil.

Jednotlivé části zkoušky jsou hodnoceny výrokem komise - splnil /nesplnil.

Pro hodnocení praktické části zkoušky nejsou uplatňována ustanovení pravidel jezdeckého sportu.

Na závěr zkoušek proběhne vyhodnocení uchazečů.Po ukončení zkoušek vypracuje komise „Protokol o

zkouškách" pro příslušný oblastní výbor a sekretariát ČJF. Na jeho základě bude účastníkům zkoušek, kteří

splnili, vydána licence jezdce pony s označením „Jezdec -P" .

### **Směrnice pro zkoušku základního výcviku jezdce pony**

Zkoušky základního výcviku se mohou provádět v jezdeckých areálech, které mohou zajistit následující

podmínky:

1) prostor pro předvádění a vodění koně

2) halu nebo prostor pro přezkoušení jezdeckých schopností kandidátů v drezuře (drezurní obdélník 20x40 m)

3) halu nebo prostor pro přezkoušení jezdeckých schopností kandidátů po stránce skokové (viz.předepsaný plánec parkuru)

4) ustájení pro koně kandidátů zkoušek

5) obsluhu pro stavbu překážek

6) místnost pro vypracování testů

### **Pomůcky potřebné při zkouškách**

1) - Každý kandidát si musí zajistit koně, se kterým bude provádět zkoušku (může být jiný pro drezúru i pro

parkur, **na** jednom koni se mohou vystřídat max.3 jezdci)

- **Kandidát** si zajistí vlastního čtenáře úlohy

- Kandidát si přinese vlastní psací potřeby

- Kandidát bude mít kompletní jezdeckou výstroj a kůň postroj dle skokových pravidel jezdeckého sportu

Cl. 256 a 51.257

2) Pořadatel zajistí - startovní čísla 1 - 20

- překážkový materiál pro předepsaný parkur

- drezurní obdélník 20x40 m

- tiskopisy pro hodnocení kandidátů zkoušek

### **Při zkoušce jsou potřeba nejméně 3 zkoušející:**

Hlavní, který kontroluje a zabezpečuje správné dodržování časového rozvrhu, na začátku provede instruktáž

kandidátů, provede vyhodnocení testů a na závěr zkoušek provede celkové vyhodnocení.

Další dva zkoušející budou hodnotit drezurní a skokovou zkoušku.  
(Hlavního zkoušejícího vybere ze seznamu ČJF oblastní výbor CJF - vyloučení jsou zkoušející, kteří mají u zkoušek kandidáty z vlastního klubu nebo příbuzné nebo je trénují)

**Časový program :**

8.00 hod. kandidáti se shromáždí a budou jim přidělena čísla 1 - 20(max. 20 na den)  
hlavní zkoušející informuje kandidáty o průběhu zkoušek

9.00 hod. předvádění a vodění koně  
drezurní úloha PÍ (pořadí startujících 1 - 20)

14.00 hod. skoková zkouška na předepsaném parkuru (pořadí startujících 20 - 1)

16.00 hod. testy (vypracovat odpovědi na otázky testu v čase 45 min.)

17.30 hod. hlavní zkoušející provede zhodnocení všech účastníků zkoušek za jejich účasti

(Uvedený časový rozvrh je orientační. Je v pravomoci zkušební komise rozvrh upravit - dle počtu účastníků apod.)

**Okruhy otázek pro zkoušky základního výcviku jezdce pony :**

1. Zkratka mezinárodní jezdecké federace.
2. Kdo organizuje jezdecký sport v ČR.
3. Popis koně (části těla).
4. Vrozené znaky u koní.
5. Získané znaky u koní.
6. Základní barvy koně.
7. Počet zubů dospělého koně.
8. Tělesná teplota koně.
9. Napájení koní
10. Základní krmiva pro koně.
11. Zásady bezpečnosti práce při ošetřování koní ve stáji.
12. Ošetřování koní před a po výcviku.
13. Podkování a ošetřování kopyt.
14. Nemoci koní a jejich léčení.
15. Úrazy koní a jejich ošetření.
16. Zlozvyky koní.
17. Doporučené očkování pro jezdce i koně.
18. Zásady první pomoci.
19. Nohosled koně v kroku, klusu a cvalu.
20. Co je to mimochod.
21. Ochranné pomůcky při výcviku a soutěžích pro koně.
22. Ochranné pomůcky pro jezdce.
23. Správná výstroj jezdce při tréninku.
24. Popis správného sedu.
25. Pomůcky jezdce, kterými působí na koně a jejich použití.
26. Martingal a jeho funkce.
27. Pomocné otěže.
28. Popis uzdečky a uzdy.
29. Popis sedla a jeho doplňky.
30. Druhy nánosníků.

31. Vodění a předvádění koně.
32. Základní chody koně.
33. Pojem barování.
34. Chování jezdce s koněm při vjezdu na veřejnou komunikaci.
35. Čím se řídí jednotlivé soutěže všech disciplín jezdeckého sportu.
36. Jaké doklady potřebuje jezdec a kůň pro start na závodech.
37. Jak staří koně se mohou poprvé účastnit soutěží.
38. Ustroj jezdce a výstroj koně při soutěžích (drezura, parkur).
39. Které zkoušky zahrnuje soutěž všestrannosti.
40. Rozměry drezurního obdélníku a jeho písmena.
41. Jak mají být provedeny základní cviky (kruh,...).
42. Skoky na opračovišti při závodech.
43. Výšky překážek v jednotlivých klasických stupních obtížnosti.
44. Penalizace trestnými body na parkuru.
- 45. Základní typy překážek.**
46. Umístění praporků na skoku a jejich význam.
47. Pravidla skokových soutěží pony.
48. Jaké jsou zvláštní soutěže v parkurovém skákání a jejich pravidla.
- 49. Pravidla drezurních soutěží pony.**
50. Kategorie pony.

**Tyto podmínky vstupují v platnost od 1.4.2005.**

**Pozn.: Při společných zkouškách**

Příloha III: Diplom za úspěšné složení Zkoušky bílé stužky

<*DIPLOM*

*Za úspěšné složení Zápusty bílé stužky*

*V*