

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПОШАДЬЮ

13.06.15.

СУББОТА.

РАБОТА В РУКАХ, РАБОТА НА КОРДЕ

Цели:

- макс. разв-е сп-ей л.
- сохр-е здоровья и рад-спос. л. до преклонного возраста (25 лет и ↑)
- устранение конфликтного поведения, возв-го криз-ли привычками
- разнобр-е тренинга л, ↑ мотивации и улучшение коммуникации.

Важно!:

- изучить систему тщательно
 - определить проблемы конкретной л. (ч. отослать видео) специалисту
 - подобрать программу тренинга в зав-ти от проблем л.
 - постепенно подводить л. к выполнению нужных упр. без форсирования.
 - до начала челн-й работы отработать БАЗУ.
- ✓ на 1-м этапе л. д. оставаться спокойной и расслабленной.
- ✓ перед изучением методики посмотреть их результаты и приемы и способы их достижения.
- ✓ Боковые движения, поцелю прокато, исп-ся для решения конкретных проблем, как подведение к другим упражнениям.

САМОЕ ВАЖНОЕ В ОБУЧЕНИИ - ПРАВИЛЬНАЯ И ПРОЧНАЯ БАЗА!

• показать л.

База = платформа
• стать пожитком для л. - базовые команды
• решить базовые проблемы
• создать и укрепить мотивацию к обучению

на самом вершху пирамиды: сложные зп-бп
(пиафоре и т.д.)

БАЗОВЫЕ сигналы.

Начало обучения л.

Цель:

- объяснить л. правила поведения с п-ком (при угрозе безоп. - коррекция)
- обучение л. перемены-са в н. напр с н. з по легким сигналам.
- создать положительную ассоциацию с занятием.
- привести к разной обстановке, провести начальную десенсибилизацию. (привлечение к условно неприятным стимулам).

Упражнение № 0.

1. "Соблюдай дистанцию и уступай дорогу".
2. "Яблоко л. и выбираю дистанцию для общения".

Как? Учимся у л. :)

направлений и достаточный дискомфорт и его снятие.

- 1) показать фуражи \vec{F}
- 2) шнурок = палочка с веревочкой (≈ 150 см. длиной) дает н. дистанцию

- не нужно злоупотреблять; применять дозированно (нам же н. с л. работать, а не чтобы она убежала).

- л. исп.ть что-то что привлечет внимание л. Раскручивающаяся веревочка; пакет

- дей-ть до тех пор пока л. не уступила.
- как только л. уступила - убирать воздействие, хвалить.

Сложные случаи.

- игры с э-ком по-последнему.
- попытки "крыть" э-ка
- агрессия.

Базовые сигналы на земле

- 1) рядом в руках.
- 2) на корде
- 3) швом к л.
- 4) за л.

Схема обучения:

- Важно: сначала выработка правильной реакции на безусловный стимул (хвост, врезки, руки, ...)
- Реакция д.б. адекватной, т.е. вызывать н-е дей-е и не вызывать ненужных.

1 сигнал (лёгкий) → нет ответа л.

2 дисконф. возд-е → ответ л. (ПРАВИЛЬНЫЙ)

3 штрафное возд-е (отрицательное подкрепление).

- лёгкий сигнал - звук, нюх, лёгкое прикосновение (само тело м.б. сигналами)

- Есть 2 режима оказания дисконфорта: есть ещё коррекционный, н. др. рефлект. реак-и.

- убедный (постепенное наращивание давления) когда л. только изучает команду.
- контрольный (резкий перескок на порог

когда л. точно знает его н., но мало реализованно)

- Важно быть очень внимательным когда даешь команды, от этого зависит то имено мы этим подтверждаем.

лёгкий сигнал



нет ответа



мотивация
(дисконпорт)



ответ



снятие дискон-
порта

(не хватить!)

лёгкий сигнал



ответ



положительное
подкрепление.

Перемещение з-ка как сигнал

Задайте параметры по умолчанию

Решите, а. и л:

① начинать двигаться вместе с вами и оставаться на месте только по сигналу.
(для остановки ветки сигнал).

② движение только по сигналу, а по умолчанию она стоит на месте.

Смещение их - как в работе л.
необходимость ее реакции

дей-е л.

положи антен.

ложил дисконпорт

шьтныи

взмахи
вперед

наклон корпуса
вперед/
втягивание
руки

касание бока
хвостом.

короткий удар
(шлепок)
хвостом по боку.

остановка

замедление с
отклонением
корпуса
назад /
подъем руки
вверх.

внес хвоста
перед мордой /
касание
груди.

резкое взмахи-
~~вание~~ хвостом
перед мордой
вверх / вниз /
шлепок по
груди, резкое
напряжение
конфура.

Эффективная и комфортная работа.

- обучать л. отвечать на лёгкие сигналы.
- они всегда а.б. при кв вашей просьбе.
- сначала проверять "тормоза", и только затем "газовать". (остановки, торможение, замедление, спокойное аллюры).

Работа в руках.

Нейтральное положение (упр. № 0 уже отработано)

- 1) На уровне шеи-плеча.
 - 2) Ближняя к л. рука согнута
 - 3) Длинный палец во внешней руке.
(кончик по земле)
 - 4) Чалбур держится свободно (не натянут), но а не болтается
- Чем более "бу́ина" л, тем больше дистанция.

Перечень команд:

- вперёд (по её выбору аллюр шаг / рысь)
- стоп
- быстрее
- медленнее
- стойди
- подойди
- разверот
- назад
- уступки передом/задом от/на п-ка
- опускание головы (фрагментальное)

Решение проблем:

- кусается / хватается - больше дистанцию
 - бьет задом / светит / прёт - упр. 0
 - слишком бурные реакции - не отпр-а правильная реакция на средства упр-я, пройти её
 - растаскивает, не удерживать - устранение причин, каппин, корда, закрытой манжеты, помощник, коррекционная работа на свободе
 - всё делает, но как улитка - пора переходить в контрольный режим. (силнее дисконфорт).
- если л. тянет → полусдержка → расслабление повторять пока л. не поймёт что тянет - дисконфорт, расслабилось, не тянет → от неё "отстали".
 - если не удерживать на недоузде - полоска перед носом.

КОРДА

Базовые сигналы мисом к л.

отойди
подойди

устойка задом, передом.

корда

улы д.д. =



нейтральное положение.

- рука с кордой согнута
 - корда в контакте (не провисает, но и не тянет)
 - рука с хвостом опущена и расслаблена.
 - корпус вертикален.
- полусдержка - рука согнута, вверх.

! Важно:

- интенсивная работа (5-10-15 мин. без перерыва) - для л. не раньше 3-4 лет. (они еще растут много слювок идет на суставы.)
- поворот головы в сторону е-ка м. 5 5 и голову л. повернуть внутрь круга.
- лучше исп-ть катушки кеддуздук заваливает голову затылком. Нелезо м. сделать сильнее болно.
- не использовать корду как "выпуск пара" для этого л. г. зунить.
- меньше радиус \rightarrow ниже 5 активнее амплор \rightarrow \uparrow радиус (и не по кругу, а \odot квадрат со скруч. углами)

Катушки:

\odot фирма: Magjoman
катушки: Vienna Cavesson.

- без шлеза внутри.
- д.б. подбородный ремень (нашепелый)
- он плотно застегивается чтобы не капонзан ка глаз.
- м.б. металлическая пластина на переносе

- x на нососе не д.б. много всего (нелезо, меховушки)
- x кеплон ездит и перекручивается
- x карабин \rightarrow не затянуть
- x толстая подложка - не очень передаются тонкие сигналы (но подойдет чтобы уезлось самому)

Базовые сигналы на корде

- вперед
- стоп (с разворотом и без)
- быстрее (в рамках амплора)
- медленнее

- стои
- назад
- отойди
- подходи
- разворот
- отжимание головы.

Решение проблем.

- Бесится, косится - устранить причину, $\rightarrow R$, акцент на тормозных командах
- Подпрыгивает без «разноса» и упора - пусть бежит
- Отбивает - нос к себе (корда), зад от себя (хвост), капыцн.
- Двигается, провисает - усиление команды (отойди) и «вперед» (м.б. недоработка упр. № 9).
- Тормозит, разворачивается - адекватная реакция олунившей. (продумать причину).
л. сложно - меньше репризы, больше перерывы и хвалить.

Базовые сигналы за л.

Вперед
назад

Тренировка выдержки.

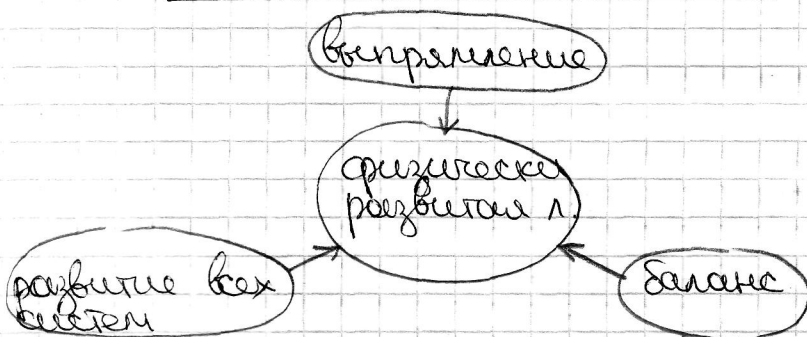
- не требовать много от начала.
- создавать + стимулы (сено, др. л., группинг)
- дискриминаторные мотиваторы (сдерживание, лучше не разбегки)
- а с быстрой выключением паникой и склонных владываться в недоуток ~~не~~ не привлекать, а

- активно ушить статью
- обучение активной команде ("стой", место")
Ground tie
- л. привозывать на 1 развязке.

! Важно:

- придерживаться четкой подачи сигналов (снимать сёдл, работать с тренером, коллегой)
- обучить л. хорошо понимать сигналы и качественно закреплять правильные ответы.
- сигналы в начале работы д.д. четко различимы
Ⓜ Павлов, сигнал для собаки круж и обал.
- больше переходов
- равномерно в обе стороны.
- проверять периодически тормоза (остановки).
При л. системе сигналов.
- быстрота реакции
- четкость выполнения.

Гимнастическое развитие л.



- мышечная
- дыхательная
- сердечно-сосудистая
- психофизиологический аппарат и т.д.

Развитие систем:

разные системы по-разному адаптируются к нагрузке:

- быстрее всего серд.-сосуд. / дыхательная 2-3 мес. (аэробные нагруз.), $\frac{2}{3}$ день ^{50 мин} рысь, м.б. галоп.
- опорно-двигательный аппарат (мышцы, связки, сухожилия) 1-2 года.

разные типы нагрузок развивают разные системы.

показатели не тренированности:

ЧСС

дыхание (м.б. от перегрева, а не утомления).

Нагрузочный тест:

1. замеряют ЧСС и дых. об. (за 10 сек \times 6).
2. нагрузка 5-10 мин прибавленным аллюмом. до признаков одышки, потения (их м. и не быть)
3. измеряем
4. узнаем сколько же сколько нагружалась
5. измеряем. в идеале л. д. узнать восстановится. (есть что м.б. жарко)

аэробные нагруз. - тренируют \Rightarrow , м. исп-ся для \downarrow веса.

анаэробные - \uparrow мускулатура.

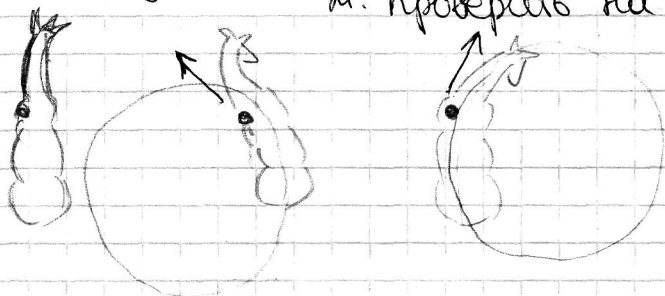
Тренинг и рост л.

1. растёт до 5,5 - 7,5 лет.
(III и меринки крупных пород формируются позже)

Выпрямление -

естественная искривленность - неравномерная нагрузка на 4 ноги.

все л. изначально "кривые".
н. проверить на волюту.



выпрямление достигается упр-ми на сгибание
в рез-е:

- л. становится мягкой в обе стороны.
- обе ноги становятся одинаково сильными

Выпрямленная л. н.:

сгибается в обе стороны.

подготовка к сбору

обе ноги м. б. и опорными и толчковыми.

Изменение баланса.

и.т. л. если он на переду, то след задних меньше чем передних.

упр. для приведения задних ног и принятия на них нагрузки.

Цель шинстирования - развитие способности задних ног

Внешние позы головы.

- при поднятой голове и.т. смещается назад.
- сидание в затылке значащее для и.т. не имеет, но оно придет само если верх расслаблен.
- развитие мышц спины.
- нельзя просить л. принимать высокую рамку раньше чем она к этому готова!

[книги Филиппа Карла]

- шара верх занимает
- зад отставляется
- проваленое основание шеи
- Нос по отвесу - следствие сбора
- за толок отвечает еще и длинейшая мышца спины, она и эффективнее работает только в расслабленном состоянии. - это двигательная мышца.
- мышца м. занимается чтобы защитить позвоночник от веса В.

Работа вперед - вниз.

- в этом положении л. м. находится касами. потому что всякая связка держит голову и шею, а энергия не затрачивается. она идет от затылка до холки и так же все остальные позвонки.
- она вел. в работу касами с 60° .

- позволяют л. шире идти.

- лучше 5-10 минут в день чем час раз в неделю.
- научиться л. бегать вперед-вперед просто, т.к. ей в этом положении комфортно. Но л. м. "перестарается" и роет носом землю.
- нижняя часть шеи д.б. || земле.
- более легко делать боковые сгибания головы.

Гиперсгибание

перерастяжение верхней части шейной связки в заголовке в месте прикрепления она раздражается л. дискомфортно. она видит свои ноги.

Важно:

- работа вперед-вниз - средство, а не цель.
- мышцы устают при работе в л. рамке важна смена позиции.

Когда л. нужна работа вперед-вниз:

- проблемы со спиной
- нарушение ритма аллюра.
- плохая работа задних ног
- сильная зябкость, нервность
- задранная голова - привиска.

Когда л. раб. в весской рамке:

- нет нарушения ритма
- л. сохраняет форму спины?

Последов-ть:

- 1) приучение к шуму
- 2) обучение базе
- 3) добывание следов в затенке на месте
- 4) шаг / рысь по болоту со след. внутри
- 5) уступка шенкелю у поворота на перед.
- 6) шагом внутри на болоту и прямой.

Книги:

- ① Хошман. "Несткая борба..." - анатомия и физиология.
- ② Оливер Хиндерберг. "Упр. для работы в руках" - полевая инструкция
- ③ Академическое искусство ВЕ.
- ④ Кремер Моника "8 пунктов программы по подготовке л."
- ⑤ Как добиться выс. рез-в при раб. на возм. Филип. Краймер.

Сеть 4 школ ВЕ

- испанская (Австрия) от несткая
- андалузская (Испания)
- кадр-кадр (Франция)
- португальская. менее, но несткая

- несколько консервативны.
- у кт своя универна.
- происходят из работ берейторов прошедших веков.

[Сериньер "Школа кавалерии"]

Методики классич. вьездки.

Аня Беран.

Общие основы:

постепенность

соверш-е по мере развития

без спом. средств

раб. с м.л. на гангуне

широкий спектр методов (земля, воздух, пилер).

упор на базовые движения для развития гибкости и перестроенности.

... учит биомеханики.

Феликс Карл

Сюзанна Локас

+ Аня Беран \rightarrow его ученица - то же, но на свободе.

Марайк DE YONG (есть сайт).

! Bent BRANDERUP.

(система для 18 л. с переломами 3х ног (перелом).

Фредерик Пинсон.

Марио Морани.

Гимнастическая РАБОТА

Начальная подготовка (базу знает).

упр. (над выпрямлением):

вольты, серпантинны, траверс, на переду, прижимания и т.д.

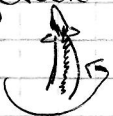
Критерии исполнения:

- четкий медленный ритм.
- расслабленность
- легкий контакт.

Подготовка:

- Боксирование следования головы в руках (в затылке).
- движение в суставах к следованию.
- важно чтобы л. стала ровно.
- уши на одном уровне (правильно полуодерживали).
- и касаться в опущенной голове.
- делать это стоя и спереди и сбоку от л.

⑩ следование по вольту влево-вправо под в. после она если отпустить потянется вниз сама

(т.к. мышцы растягиваются  и расслабл-ся)

таким образом способствует переносу веса на противоп. ногу.

Почему л. болит затылок?

это значит что ^{вращение} (вращение) в эпистрофее - атл. сочленении

Упр 1. вниз-вперед с подведением ноги на вольту

подводится внутренняя задняя нога → на нее больше нагрузки;

Упр 2. поворот на перед. ^{работает некачалу репризам.}

вогда с продвижением вперед важен широкий перекрест задних ног.

Упр 3. уступка шенкелю.

в сторону обратн. постановлению



следание д.д. небольшое ~~перед~~

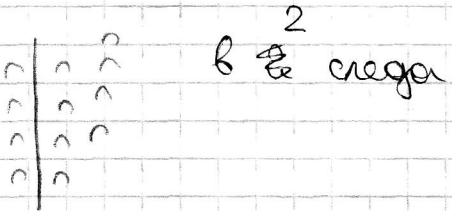
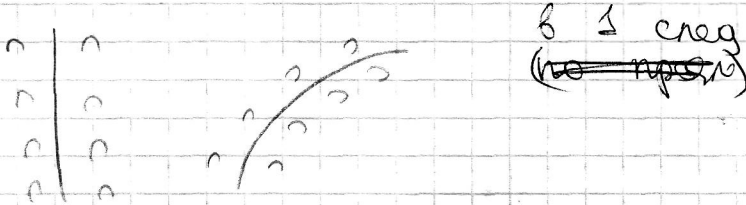
Боковые движения.

Упр. 4. Плеском внутрь.

Будет 1. подводить внутреннюю заднюю ногу под и.т.

уменьшает сп-ть внутр-й задней, ноги сгибается и увеличивается степень свободы внешнего плеча, т.к.

н. выполнять в 3 или 4 следа.



сзади видно 3 ноги — в 3 следа (нога под и.т.)
4 — 4. (разв-се подвода-ние и отводание меньше)

Ошибки:

- нет сгибания в боку. (н. идет прямо вбок)
- слишком много сгибания в запястье, ходит в боку
- сгибает шею слишком сильно, но мало в боку.

Упр. 5 траверс.



(Ранберг -
зеркально
отн-о стенки)

обучает л. подводить внешнюю заднюю ногу под и.т.

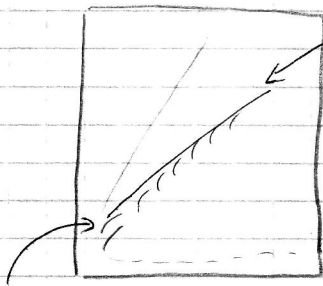
усиленное сгибание этой ноги.

↑ опорная ст-ть внешней задней и этим освобождает внутреннее плечо.

упреж. бока сгибание и координацию кошки-и.

Упр. 6 Принимание

траверс по диагонали.



более сильное сгибание
плеча катать с попросе.

2-3 м плечом внутрь
затем выход по диагонали.

Связки элементов.

- в завис-и от провела л.
- обязательны отрезки с выпрямлением, м. и вперед-вниз.
- делать равномерно в обе стороны.

Ⓜ л. согнута направо → грузит левую ногу.

движение по волту направо с контрпоставлением. (перенос веса на правую перед).

плечом внутрь наклона - большое следание, \angle небольшой, направо небольшое след, \angle небольшой.

ФАКУЛЬТАТИВНО.

док. движение на свободе

для этого:

- не вести в удлинении в плотном контакте
- больше + мотивации
- работа с приятной л. активностью, поощрение.
- спросить сначала хор. знакомые эл-ы

Типич. работа на борде.

Базовые сигналы.

отход от з-ка в н. напр-ии.
шаг / рысь / галоп.
остановки

...

Правила

- когда не две внешние пара
- следание в сторону з-ка с самого начала.
- меньше волот - спокойнее ритм.
- больше волот - л. проше сбалакир-са, но
- тем спокойнее её управлять

Упр:

смена рамки

придавка - замедление

смена напр.

переходы аллюров (с учётом температуры л. + в разных рамках)

расширение / сужение зоны бокового движения.

- 1. зоркая - больше переходов
- 1. "подземная" - больше активности и хвалить.

Бок. др.

- 1. увидеть разб. самую.
- в виде со стороны.
- разнообразие

"Виртуальная" корда.

- отработка полуразворота к ϵ -ку в движении с акцентом ($\frac{1}{2}$ прибавление повода / уступку зада)
- упр на контроль ψ и напр на свободе
- сигнал подхода с прод. движ.
- отрад сигнала отхода.
- если хотите хор. "вирт. корду" не надо её гонять.
не джен-шить.
не наказывать если удегает.