

Кавалетти

Вся суть кавалетти (с ит. cavaletti) сходится в том, чтобы обозначить лошади ее шаг, темп. Кавалетти – это препятствие, состоящие из жерди, которая устанавливается на уровне от 0 и до 50 см.

Схем кавалетти может быть столько, насколько развито воображение человека, никаких специальных законов в постановки жердей нет, это вспомогательный инструмент в выездковой подготовке лошади и используется он при непосредственной необходимости.

В ряду многочисленных приемов и методов подготовки спортивной лошади, кавалетти является самым универсальным средством практически для всех видов конного спорта. Доступность в изготовлении и применении позволила распространиться кавалетти во все конноспортивные клубы: от сельских до олимпийских.

С одной стороны, кавалетти - это самый простой прием в работе с молодой лошастью любой специализации. Его применение на самых ранних стадиях подготовки не требует от лошади выездженности и идеальной управляемости и может практиковаться уже через несколько месяцев после заездки. Естественно, сложность первых кавалетти должна быть минимальной.



Полезность работы на кавалетти

Работа на кавалетти развивает координацию, баланс, импульс, концентрацию внимания лошади, реакцию у всадника и помогает ему видеть расчет, развивает мускулатуру лошади, технику прыжка лошади.

1) Кавалетти необходимы для обозначения лошади ее шага, темпа. Это крайне полезно при обучении лошади правильно подходить к прыжковым препятствиям. Четко обозначая место шага, мы даем ей подсказку в ее движения, куда нужно ставить ноги, где отталкиваться на прыжок.

Правильный подход к препятствию – залог успешного прыжка, это основа конкура. Прыжок будет правильным только тогда, когда он совершен из правильной точки отталкивания. Лошадь может толкнуться слишком близко к препятствию, тогда вектор ее полета уйдет сильно вверх; или же лошадь может толкнуться далеко от препятствия, тогда она может приземлиться на барьер: все это не правильно, толчок должен быть в строго определенном месте.

В природе лошадь учится прыгать через препятствия на собственных ошибках, учится долго. При помощи кавалетти мы значительно ускоряем процесс ее обучения, ведь расстояние до места толчка уже грамотно рассчитано человеком, с учетом биомеханики. Лошадь запоминает правильную точку отталкивания и в дальнейшем будет всегда прыгать правильно.

2) Кавалетти также применяют для развития амплитудных, высоких движений на рыси, которые необходимы в выездке. Ставят серию жердей, минимум которых 3, иначе не будет четкого контроля шага лошади. Серия кавалетти может быть и прямого хода, а может быть и с поворотом (для развития большей координации).

Расстояние сначала ставят исходя из природных данных лошади, ее естественной длины шага, далее мы можем постепенно или сужать, или расширять кавалетти, в зависимости от поставленной задачи. К примеру: для развития в лошади хорошей размашистой рыси, мы постепенно расширяем кавалетти, и лошадь вынуждена будет делать более широкий мах, чтобы не задеть жерди. Увеличивать или уменьшать расстояние между жердями нужно очень обдуманно, это должен делать тренер, который со стороны следит за движениями лошади, как и куда она ставит ноги (лошадь всегда должна наступать строго в середину между кавалетти), каков ее темп, ее психологическое усвоение упражнения.

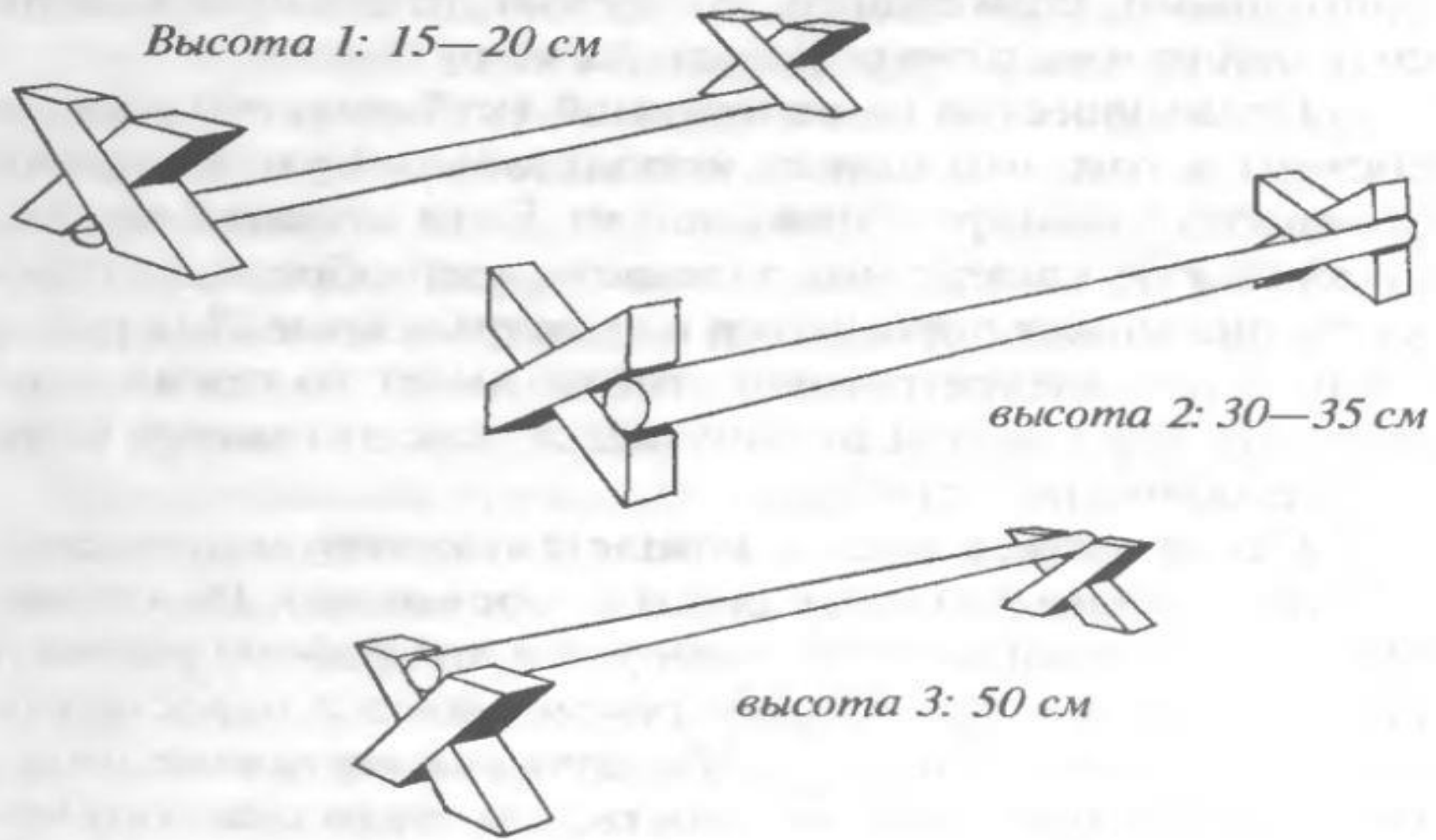


Практическое снаряжение

Наземные планки представляют собой деревянные жерди, закрепленные по обеим сторонам на низких подставках-крестовинах. Жерди должны быть круглыми, толстыми и твердыми, чтобы лошадь на них могла обратить внимание и чтобы они не расщеплялись при ударе. Наилучшая длина - 3 метра, возможно от 2 до 5 метров, высота кавалетти от 15-20 см до 50 см. Для работы на кавалетти достаточно иметь от 4 до 6 наземных планок, для молодых лошадей желательно иметь откосы.

Состояние грунта. Решающее значение имеет состояние грунта, на что, к сожалению, довольно часто не обращают внимания. Рыхлая почва увеличивает нагрузку, но имеет то преимущество, что смягчает приземление. Твердая почва не пружинит и таит опасность травмирования конечностей при неравномерных шагах и неудачном приземлении. Если есть возможность выбора, то лучше работать с кавалетти на песчаном грунте. В любом случае, необходимо следить, чтобы кавалетти стояли на ровной поверхности без ям.

Снаряжение лошади. Для предупреждения повреждений ног рекомендуется использовать предохранительные приспособления: бинты и ногавки, колокольчики. Оголовье и седло - обычные, как для тренинга, развязки, мартингалы и прочее необходимо снять, чтобы шея лошади была свободна.



Установка кавалетти на трех разных уровнях высоты

Работа на шагу

Первые попытки езды через кавалетти осуществляют шагом. Следует начать с одного кавалетти и предоставить вначале полную свободу в поводьях. Первая езда должна начаться в хорошем темпе, в случае необходимости оказать поддержку голосом. Со второго раза лошади идут чаще всего сами и их почти не нужно посылать. Туловище всадника должно быть немного наклонено вперед для того, чтобы при возможном прыжке лошади не отяжелять спину. Если лошадь ведет себя спокойно, на расстоянии 0,80 - 1,00 м устанавливают вторую планку, за ней на небольшом расстоянии третья, четвертая, до тех пор, пока не получится дорожка из шести планок, но не более. Количество планок увеличивают постепенно, так как иногда лошадь увидев дорожку из шести кавалетти может впасть в панику, а если убрать одну или две планки - успокаивается настолько, что возвращение убранных планок не замечает.

При движении по кавалетти поводья по возможности опускают, так как лошадь должна иметь возможность свободно и без помех сбалансироваться. Если лошадь равномерно шагает через планки, значит расстояние между ними выбрано правильно, в противном случае расстояние необходимо откорректировать.



Равномерное перешагивание через планки укрепляет естественные движения и четкость в последовательности перемещения ног лошади. На шагу лошадь должна отдельно ставить каждую ногу, а именно:

1 - правая передняя нога;

2 - левая задняя нога;

3 - левая передняя нога;

4 - правая задняя нога.

Любое отклонения от ритма движения шагом порочно, особенно пассажеподобное чередование ног, при котором движение в четыре такта бывает настолько поспешным, что первая и четвертая, а также вторая и третья фазы почти совпадают. При движении через планки такое нарушение ритма практически невозможно. Поэтому лошадь возвращается к естественному процессу движения шагом.

Работа на рыси

Данная работа начинается с езды через 1-2 жерди, затем количество жердей увеличивают до 4. Расстояние между жердями составляет 1,25-1,45 м, высоту оставляют такой же, как и на среднем шагу, т. е. 15 - 20 см.

Рысь и галоп через кавалетти одинаково полезны для всех всадников, вырабатывается облегченная посадка. Такая посадка применяется для езды по пересеченной местности или во время прыжков через препятствия. Всадник помогает лошади, разгрузив спину и шею, совмещая центр тяжести с центром тяжести лошади.

Перед работой всадники поднимают стремяна на 2 дырки выше. Всю тяжесть тела всадник переносит на колени, корпус слегка наклонен вперед, руки спокойно лежат по обе стороны холки. Поясница должна прогнуться и мягко пружинить в такт движениям лошади.

Чтобы укрепить доверие

всадника лошади, перед кавалетти тренер предлагает ему взяться руками за гриву.

Лошадь при этом движется легкой рысью. Впоследствии всадник отпускает одной рукой гриву. Когда достигнута уверенность, всадник берет повод в обе руки.



Преодолевая жерди, лошадь еще более вытягивает шею, и энергичнее работает мускулатура спины. Следует предотвращать излишнее ускорение темпа и поддерживать ритм рабочей рыси, потому что многие лошади при виде кавалетти охотно переходят в галоп. Полуодержками поддерживают рабочий темп, не давая лошади раньше времени лечь в повод и выдвинуться вперед. Но в то же время затягивание головы недопустимо. Если начать упражнение при высоком положении головы, лошадь может потерять равновесие, теряет баланс, скованно ведет себя при переступании жердей и может споткнуться или поскользнуться.

Особо осторожно следует работать с лошадьми, у которых чувствительная спина или строение шеи и ганашей затрудняет опускание головы. В этом случае всадник начинает работу с нескольких макетных фигур — вольтов, «восьмерок», выполнения серпантина. Серпантин исполняют таким образом, чтобы с последнего букле плавно выслать лошадь на жерди.

Итак, работа всадника при движении рысью заключается в сохранении прямолинейного, ритмичного аллюра лошади и мягком следовании за ее движениями. При этом контакт с углами рта лошади сохраняется, несмотря на низко опущенную шею лошади и длинные поводья. Удачные выполнения следует поощрять, поглаживая шею лошади.



Всадник работает также и над собой, тренируя глазомер для определения дистанции и ширины шага своей лошади. Систематически тренируя лошадь средней рысью через кавалетти, всадник создает предпосылки для развития прибавленной рыси. Но ездить прибавленной рысью через кавалетти не рекомендуется, так как лошади сложно сориентироваться, есть риск получения травм. Лошадь может излишне возбудиться, пытаясь выполнить задачу, и даже отказаться работать дальше.

Для опытного всадника на хорошо подготовленной лошади кавалетти могут послужить как средство подготовки лошади к пассажию. Для этого жерди ставят на расстоянии 1,2 - 1,3 м друг от друга на высоте 35 см. Всадник за 2-3 корпуса до кавалетти сокращает рысь и полуодержками ставит лошадь в сбор.

Количество жердей сокращают до двух, первоначально следует дать лошади привыкнуть к новому движению. Максимальное количество жердей - 4. Упражнение выполняют не более 6-8 раз за занятие.



Заключительным этапом освоения движения через кавалетти рысью является езда через ряд кавалетти, в котором убирают вторую или третью жердь. Необходимо сохранять скорость и ритм движения, иначе лошадь утратит темп и потеряет равновесие или споткнется о последующую жердь.

К работе рысью приступают после выполнения упражнений на шаг, через промежуточный реприз рабочей рысью в течение 10 - 15 мин. Реприз работы на кавалетти — 15 - 20 мин с несколькими короткими перерывами (шаг с отданным поводом). Перерывы стоит совмещать с хорошим выполнением упражнений, что благотворно сказывается на процессе обучения и запоминании лошадью необходимых действий.



Работа на галопе

Работа галопом на кавалетти подготавливает лошадь и всадника к преодолению препятствий и, несомненно, является отличным упражнением для выработки крепкой непринужденной посадки. Расстояние между жердями выбирается индивидуально, с учетом особенностей движения лошади 2,8-3,2 м.

Галоп — это сложный трехтактный аллюр с размашистым движением ног с отчетливой фазой полета. Прыжок — всего лишь увеличенный галопный скачок, при котором отталкивание начинается с внешней задней ноги, а опирание при приземлении идет на внутреннюю переднюю ногу. Работа через кавалетти на галопе и есть серия невысоких прыжков. Для ее выполнения достаточно 3 жердей. Всадник совершенствует посадку, в начале обучения упражнение выполняется на опытной лошади. Стремена укорачиваются, как и при движении рысью, на 2 - 3 дырки. Начинают готовиться к упражнениям, проезжая на среднем галопе в обе стороны, время от времени принимая облегченную посадку. Последний круг манежа всадники проезжают на галопе с облегченной посадкой и заводят лошадей на кавалетти.



Обучение преодолению препятствий начинают с отработки глазомера всадника для определения правильной точки отталкивания. Для этого этапа также понадобятся кавалетти. Движение происходит на рабочем галопе. Устанавливают 3 высоких кавалетти 35-50 см., расстояние между первой и второй — 3,5 м, а между второй и третьей — 7 м. Дополнительный темп галопа лошадь делает перед третьим препятствием, получается «двойная система». Всадники оценивают расстояние, условия преодоления препятствия и совершенствуют навыки верховой езды.

Следует помнить, что один темп галопа перекрывает расстояние, равное примерно 3,5 м, потому что расстояние до третьего препятствия может быть увеличено до 5, 10, 14 м и более. Спортсмены дополнительно занимаются при расстоянии 10 или 11 м до третьего препятствия, совершенствуя управление лошадью.

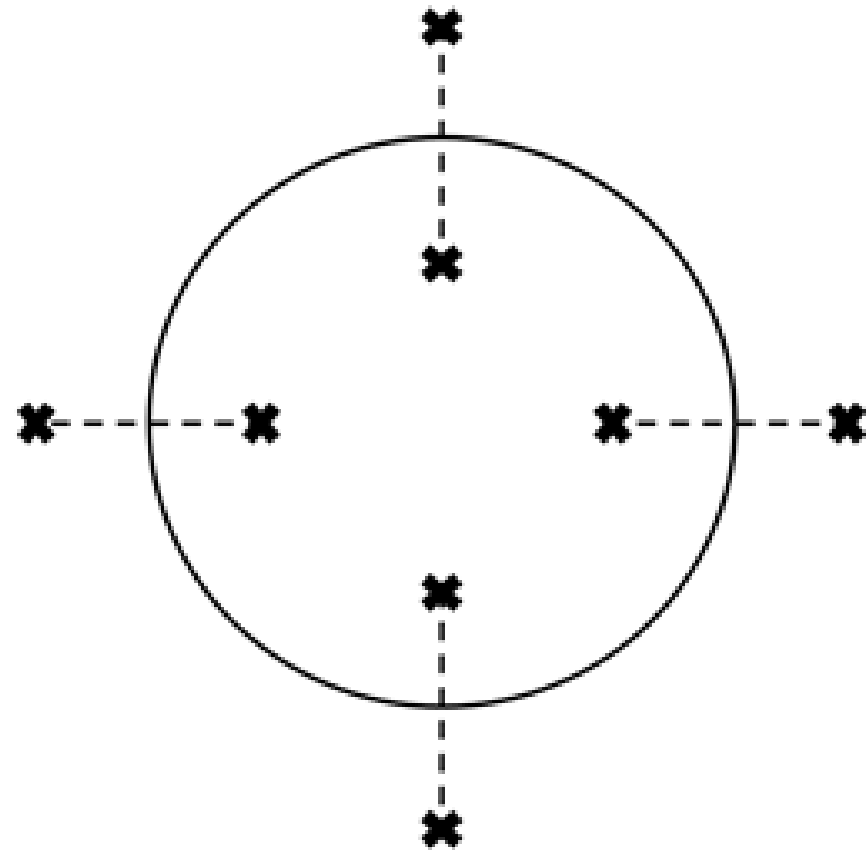
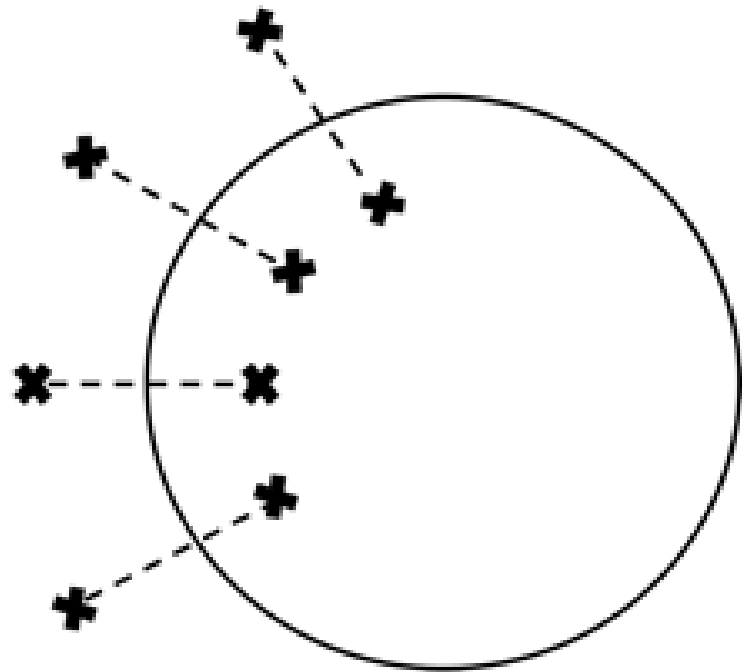
Упражнение повторяют 5 - 6 раз подряд, затем делают перерыв с общим расслаблением мускулатуры лошади и выполняют вторую серию упражнений.



Работа на кавалетти может проводиться по изогнутым траекториям движения. Молодые всадники учатся входить в ритм движения лошади в поворотах. Для обучения лучше использовать хорошо подготовленных учебных лошадей. В поворотах всадники придают лошади внутреннее постановление головы. Но движение производится по линии следа.

Необходимо следить за тем, чтобы повороты лошадь проходила по дуге, не отклоняясь на другую линию следа. Зачастую молодым лошадям сложно чисто проделать поворот, а при нежелании или неумении всадника помочь им в этом возникают скованность в шее, затылке, ребрах и задних ногах. Следствие этого — лошадь «перекошена», плохо управляема, ритм и четкость аллюра теряются.

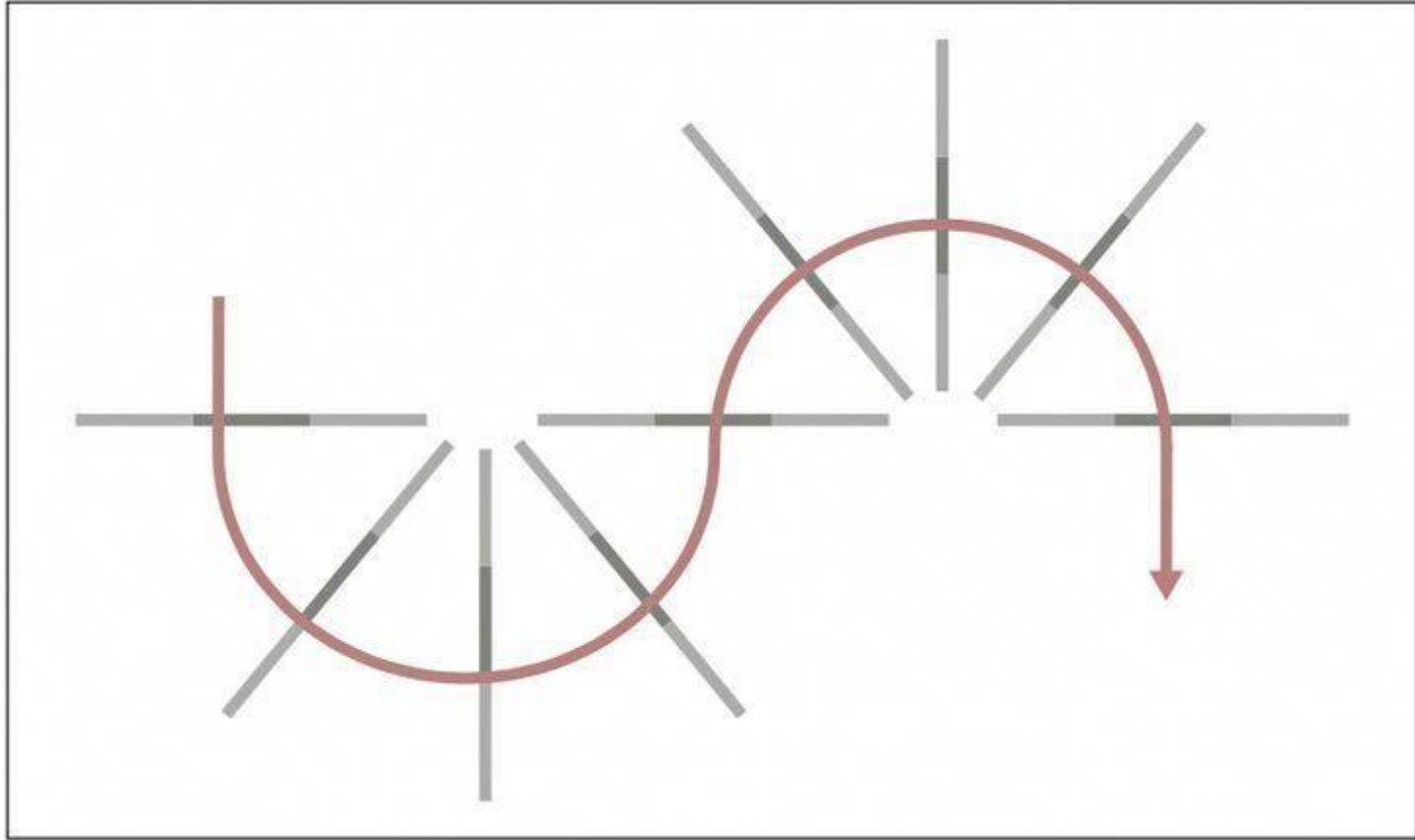
Кавалетти на поворотах способны исправить уже испорченную неумелыми действиями всадника лошадь, а также помогают освоиться с поворотами молодым лошадям. Когда лошадь переступает через жердь, у нее нет возможности выносить задние ноги в сторону. Подъем ног и длина шага определяются высотой и расстоянием между жердями. Всадник также концентрирует больше внимания на управлении лошадью в повороте, допускает меньше ошибок в работе повода и шенкеля.



Пример тренировки

Кавалетти расставляют по кругу или по дуге. Можно установить кавалетти на двух букле серпантина. Рабочий аллюр — рысь. Все занятие разделяют на 3 реприза. Первый реприз предназначен для разминки лошади и состоит из упражнений на рыси и галопе. Всадник разогревает лошадь ездой в обе стороны, а также несколько раз проезжает через кавалетти высотой 20 см, расположенных на прямой линии. Затем в течение 5— 10 мин всадники едут шагом. При необходимости можно провести лошади расслабляющий массаж.

Кавалетти расставляют таким образом, чтобы 3 жерди лежали радиально на одном букле серпантина, а 3 — на другом. Всадник высылает лошадь средней рысью, заезжает на серпантин. Важно, чтобы лошадь шла на середину жерди, Таким образом проезжают первое букле серпантина и следят за реакцией лошади. Если она охотно выполняет упражнение, можно ехать на второе букле. У каждой лошади есть предпочтение двигаться в какую-либо одну сторону или подниматься в галоп с определенной ноги. Возможная проблема непослушания в том, что всадник «не угадал» направление, поэтому стоит попробовать движение на втором букле серпантина. Если лошадь также отказывается идти на препятствия, вернитесь на несколько шагов назад. Может быть, она еще не научилась балансировке в повороте и недостаточно хорошо гнется.



Если согласие достигнуто, всадник движется по серпантину в обе стороны и ведет лошадь на рабочей рыси. Такими упражнениями всадник развивает гибкость лошади в обе стороны. Больше внимания следует уделять менее развитой стороне. Через 7—10 мин всадник выезжает на линию следа и несколько минут работает по прямой, не меняя темпа движения.

Затем маршрут повторяется с той лишь разницей, что всадник стремится преодолеть планки ближе к внешней стороне, увеличивая таким образом диаметр полукруга. Шаг лошади увеличивается, а корпус вытягивается сильнее. Задняя внутренняя нога испытывает при этом максимально допустимую нагрузку. Это упражнение выполняют 2 — 3 раза в одну и другую сторону, а при удачном выполнении требований переходят к заключительной фазе занятия. Если лошадь не выполнила задание, едут несколько раз по серпантину, ближе к центру.

После 10—15 мин шага всадники проезжают галопом через кавалетти, расположенным по прямой (5—6 раз), и переходят на рабочую рысь по прямой, завершая постепенно занятие.

Варианты раскладки жердей

