

▷ - который  
✓ кандаый  
✓ любой  
▷ пример  
точка  
нужно  
должен  
лошадь  
всадник  
л. молодая л.  
с конный спорт  
д. должен быть  
у между  
з через  
монет  
увеличение, рост

## Основы прогрессивного современного тренинга лошадей

19.03.15.  
ЧЕТВЕРГ  
I.

Мурине Вадимки демонстрирует  
одинаковую технику. Культушкин  
Константин  
Константинович.

Основатель немецкой школы Tränke,  
Paul Schikomet  
и др.

Чем КС отличается от верховой езды?  
Это этап или отдельно отделе-ся часть?

это - введение в систему КС.  
но методики верх. е. и КС радикально отл-ся. !

и) опустить пятку вниз!  
в верх. е. это вырабатывает привычку  
в КС это м. привести к ошибке - потере  
равновесия.

Т.е. нельзя 100% перенести ~~знания~~ знания  
верховой езды в КС.

Верх. е. - атл. А до В, разные аллюры, усидеть.  
КС - искусство управления энергией л. →  
требованиям и навыкам к в. е.  
(для элементов нужны вставки энергии).

В лт культуре где издавна исп-т ~~л.~~ л., есть  
свои карьеры. Но стиль очень схож.  
Есть единое целое, общее.

## Направления исследования:

1. Посадка в.
2. Система управления.
3. Оптимизация формы тела л.

## Посадка

### Цель оптимальной посадки:

- 1) уменьшить в-ку дискомфорта от движения л и уменьшить л дискомфорт от присутствия в.
- 2) применение средств управления с точностью до "мм и мс."
  - руки
  - ноги

дискомфорт во рту отбивает желание работать  
готовность в командах - закладывает ошибку.

- 3) умение в полной мере распораматься  
центром тяжести, балансом.

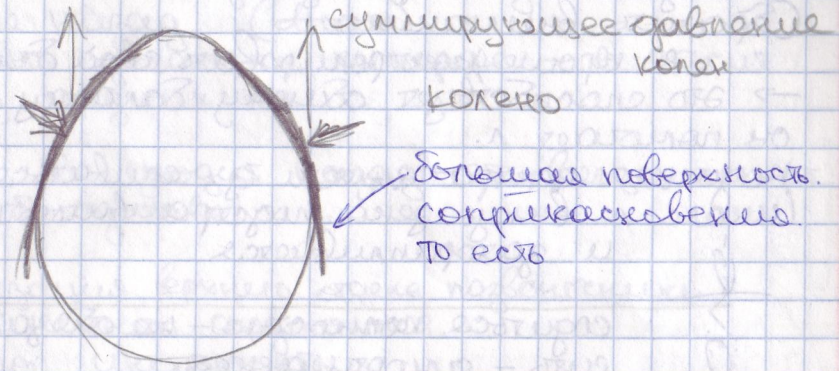
Существует масса посадок. - во всех есть шлюз

- 4) посадка з.б. крепкой и надежной  
направлена на максимальное эффект-е  
исп-е л. в данном виде дарт-ти.

Шлюз - это прищипание / сжатие в. с сегном.

связующее  $\perp$  г. присутствует во всех видах посадок.

Полн  
канал



### Механизм включения шлюза

- 1) колено стремится к распрямлению
- 2) мазод. сустав - "
- 3) голенистой работает жестко.

### Первое правило посадки:

- 1) голенистой работает жестко.

колено способствует удержанию в сегне, до тех пор пока расслаблено.

### Упражнения:

1. без стрелки сестя на л. - ноги вперед и вперед попробовать
2. сжать колени.

### Виды посадок:

- 1) Стоя (стрелочка рыва; колевая, прыжковая)
- 2) Сидя (все виды сидевых, маневная)

## Посадки стоя

Баланс - совокупность факторов, влияющих на равновесие башки

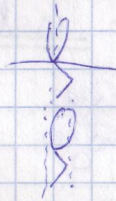
### 1. Стреловая посадка

посадка стоя с приседанием.

Обратить внимание:

В. проще контролировать свой баланс стоя → это способствует общему балансу л. и в. он помогает л.

позымыя центра тяжести д. спиваться в л с л (шаге л. выжидается подстраивается под 2. и затормаживается)



содержится полностью - не обязательно, а суть - амортизация.

[правильнее говорить "центр масс" - понятие из биомеханики]

Расстояние м/у ногой в и доком л - оперативное расстояние.

нога в. как нога на переднем газе - в контакте с л.

Если близкие прикосновения - шумовое воздействие. Цель - так можно их меньше.

Чем дальше в. в воздухе, тем длиннее л. м. сделать шаг.

### Посадки сидя в седле (3 вида аморти.)

дискомфорт помогает избежать не только работа подковы, но и амортизация тазобедренным суставом раскрытие таз-го сустава.

Он позволяет пропускать все толчки и изменения положения тела л., сохраняя положение центра тяжести.

Пояснично-крестцовая амортизация (2 седельных кости и лодковая) - перед. опоры

на посадке, шафаре, галоп назад, ленка в л темп и др. - там где требуется максимальный сбор.

в остальных случаях и т. сдвигаются дальше назад. (вшаге)

если это сделать на шафаре - в гасит работу задних ног.

Если в. уходит назад - это всегда аморти. в тазоб. суставе

амортизация верхнего отдела позвоночника.

спина немного округляется.

как доп. амортизатор.

недостаток: спина (т.е. позвоночник) "ломается" в момент округления.

этим методом больше для профессионалов.

### → 2. Полевая посадка

задняя часть (таз) назад, когда распрямляется → широк крепче, доп. контакта. одна нога чуть вперед, др. чуть сзади.

этот же прием м. исп-ть на стреловой посадке, только ноги будут наоборот: внешняя вперед, внутренняя назад (чуть-чуть).

в любом случае, вес - к задней ноге. никогда вперед.

опытный всадник управляет внешней ногой

на галоп поджимают внешней ногой. на рысь - внутренней (если прицелить л., она ни когда не будет путать). после это конские изгибы.

хорошо при макс. сборе, но не обязательна амортиз.

### 3) Прямиковые посадки

Чем больше естественных возбудителей тел  
лучше реакция л.

поддожраженная посадка - все мышцами  
несколько напряжены, готовы моментально  
перейти из 1 позиции в другую.

Важная - встанка  
сидя в седле наклониться вперед и  
сразу встать в стремя

Для чего нужна амортизация?  
чтобы не мешать л., а л. не мешало  
дискомф. на аллюрах.

### Управление л.

При повороте внутренний повод не д.  
надавливать, он лишь корректирует.

Управление, в идеале, д.б. основано на  
естественных реакциях.

И натяжение повода тормозит л., мешает

Смысл натуральных отв-й - в естественных  
ответах л. Чем ↑ уровень в. тем их д.б.  
больше.

Как объяснить?

«Я выпускаю л. контроль»  
не затевать, а выпускать

В основе управления л. лежит принцип  
выпускания

### Мотивация л.

1. Страх
2. Нежелание

Видео

Партобас

Страх сильнее чем нежелание.  
В таблице боль - естественный способ  
обучения, поэтому использовать её  
для контроля и разграничения - нормально.

Позднее, постепенно переходят к иному  
бухгалтерству - контакту.

### Контакт -

д.б. заинтересованность, исчезает когда  
пропадает физ. контакт и психологический.

Не повод на л., а л. на повод.

Тонкий легко рвется, плотный часто  
превращается в упор или напряжение.

Джеймс Ринни:

«При работе с м.л. очень важно вернуть  
с ней в контакт, поставить её в повод.  
Я достигалю этого на 3 занятия.»

Контакт не степени плотности и напора  
- полновольного состояния.

Упор - отказ л. от контакта, выражен-  
ный в сильном давлении на повод.

Поставка в повод - 1 из важней-  
ших инструментов.

Главный (иной) акцентатор - взгляд л.  
Изменение позиции взгляда - поставление  
(направление)

Поставление повода - негативное явление  
в К.С., так как не выполнять повороты?  
сместенно

① хлыст, держат за кожан, ручка -  
"голова" лошади, смещая свой баланс и,  
⇒ баланс л.

Поставление = из горизонтальной балансы,  
признак

сместенно влево - вправо.  
изменили взгляд л.

Если на шланг на полевой посадке  
ехать на левое стремя, л. удерживать канаво-  
стопы восстановить баланс.

Если в удобной загрузить внутреннее  
стремя, л. загрузки перед, д. выполнять  
обратное поставление.

Сокращают баланс на стременах, сме-  
щаем лишь таз, усилить и шокколом и  
каклоном по направлению движения.

У л. л. есть точка на боку, касаясь на  $\perp$   
можно вызвать сдвигание.

плечи остаются с прежним ориен-  
тером, всё это позволяет поступить,  
"удержать" руки.

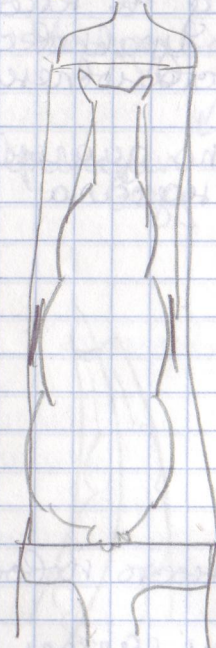
Проверить свой баланс - ехать на  
стременах во время поворота, если  
падаешь - есть ошибки.

Из чего складывается система управления?

Общая дисциплина лошади.  
создать л. коридор.

л. максимально сохраняет движение  
тем более интенсивно она движется.

Коридор направления. из шокколов  
и повода



л. между шокколом и поводом -  
рамка в  $\perp$  как-то л.

Шокколы - интенсивность  
Повод - вынуждающее действие,  
направление, тормоз.

Рамка л. - как шприц.  
(то есть)

Именно по такому принци-  
пу и происходит контроль  
над энергетикой л.

В л. рамке л. должна  
чувствовать себя свободно.

↑ движение д.б. свободны

Главный принцип коридора управления.

Если л. плохо себя ведёт, шарахается.  
Не верно направлять её в страшное место.  
Правильно: создать коридор (руки от близко)  
сделать обратное поставление от "страш-  
ного места", спокойно проехать мимо.

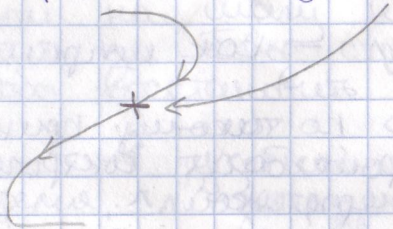
Если сделать наоборот, показывать л.  
до той же страшно, л. воспринимает  
до конца акцентирует её внимание на  
опасности.

Как сделать поворот:  
изменить баланс В.

Почему ездят (опускаются) под внешнюю  
косяку?

Когда водитель встает над  $\phi$  косяку  
 $\phi$  в воздухе, т.е. вынуждена уравновесить  
себя поворотом головы (постановлением).  
т.е. как  $\phi$  на землю.

При смене направления по дорожке  
в. д. менять косяку еще до касания  
поворота, т.е. до середины.



Должна ли меняться плотность поворотов  
при повороте?

НЕТ. даже при самом  
крутом.

Плечом внутрь. туловище повернуто  
руки прямо, а ~~голова~~  
угол постановки не более  $30^\circ$ , так как  
это позволяет сохранять баланс на  
задней и поступательное движение.

Спина повернуто и выступает вперед.

Водник всегда сидит под постановкой!  
Но плечи всегда строго над л.

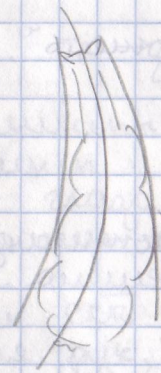
Функции коридора управления:

① Контроль за дисциплиной л  
ограждать вправо - влево, но  
не вперед.

② Направление движения л.

↓  
Принцип прямого  
возд.-я

↓  
Принцип перекрестного  
возд.-я.



Коридор соот-т  
направлению движения  
л.  
до  $60^\circ$  - воздействие  
прямое  
( $30^\circ$  внутрь и  $30^\circ$  наружу).

Ушище - др. баланс, л.  
поднят на перед.  
1. идет за взглядом.  
1. выталкивается.

Коридор не соот-т.  
л, сохраняет форму, а  
движется в коридоре

л. смотрит в ширину от  
напр. движения  
сторону.

л. затемняется  
~~идет куда-то~~

При движении с обратным постановлением следует чтобы постановление не превышало  $30^\circ$ , иначе б. падение на перед.

Все современная воздужа осн. на прямом воздужении.

Проводимость - ответ задач. на всеукраинское дей-е повода.

- умение контролировать энергию; способность и соответственно реагировать на всеукраинское дей-е повода.
- Режиссер использования толчка л, его контроль. Делает:
  - o прямая
  - o обратная.

перетекает от л. к в.

Корневая основа в слове "проводить" - следовать (с)

Первичная проводимость

если у л. мало энергии, её сложно держать в контакте, т.к. л. уравновешена.

когда при малой энергии, на шажу на всеукраинское дей-е повода л. ищет повод, выхватывает шажу.

Обратная проводимость -

Принцип Лоренса: глазки смотрят, зад поворачивается

В сист. упр. входит:

1. Проводимость.
2. Коридор.
3. Мотивация.
  - a) страх
  - b) неприятие

Принцип прямого возд.-я.

движение по прямой  
контроль за кадр. л.  
изменение энергетика и аллюров.

за счёт рамки.


Принципы управления л на кордез -  
принцип Лоренса -  
глаза смотрят, зад бежит.  
принцип коридора

2.04.1  
четвер

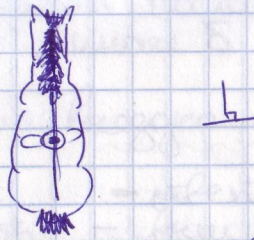
Если есть сомнения в правильности при-  
менение рук, освободить указ. пальцы, сведи-  
нить их и "показывать" или направление  
движения.

Посадка.

1. Всадник всегда сидит под постановлением

(рука влево - поворот вправо)  
Полезно ездить держа повод в 1 руке  
лучшее понимание осн, принцип работы  
коридора управления.  
лучше повод держать в кармане. 

Совместность В и л. - ось л и в всегда г.  
совпадают.



смещения В происходят в глотку, а теги и тело сохраняют остроту.

Часто недостатки в управлении и посадке,  
(~~то~~) незнание техники компенсируются  
ловкостью В.

Законы к.с.:

- 1) Не помещай л
- 2) Помощь л.

Кордео - м.д. более жестким чем уздечка -  
в области глотки очень чувствительные  
области (хрящи, лимфоузлы, горло и т.д.),  
→ когда кордео снизу л знает это око  
всегда м.д. поднимает и бьется.

Избавиться от "козла" - в момент когда л  
готовится его сделать - поднять голову.

Что по коридору управления:

он позволяет л. понять что нужно  
или фобовать его качество - задача кт В.  
тем уже коридор - тем тоньше управление  
тем шире - тем больше шума.  
управление за счет координации глаз -  
принцип порека, постановление.  
использование центра тяжести - всегда

Участие и.т. в управлении л.  
ВСЕГДА.

Переходы

1) изменение направление.

сохраняя вертикальный баланс л, меняет  
горизонтальный баланс

- внутренняя нога:  
сгибание  
коридор  
движение вперед
- внешняя нога:  
коридор.  
+ движение, Р.
- ~~вн~~нешняя рука:  
выпускание  
сохр. контакт и проводимость  
коридор  
задает направление.
- внутренняя рука:  
стенка коридора  
поддерживает (коорд-г) баланс л.  
вольт только на внешнем повороте.  
если всё верно, л. делает вольт. ✓
- стоять на прямых ногах на стремянках.  
если баланс верный - полусидеть и на  
поворотах. ✓

2) с аллора на аллор.

на повышение:

шаг → рысь

рысь → галоп

шаг → галоп



Должна ли меняться энергетика л. при переходе м/у аллюрами?  
Нет.

Баланс?  
Нет

Реакция на средства управления?  
Нет

На галопе:

Внутренняя нога поддерживает энергетику  
Внешняя отдаёт команду.

Постановление делается в зависимости от направления.

Если движение по прямой.  
глаз узкий коридор, декоординировать л.  
(дать ей возможность декоординироваться в данных условиях.)

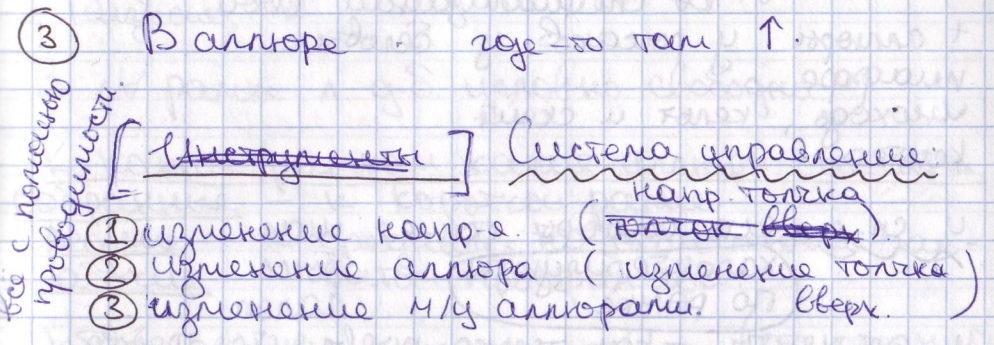
• Поддерживаем баланс л. (сохраняем)  
он не д. меняться.  
этот принцип д.д. во главе угла

Как с галопе перейти в шаг?  
сократить, проверить контакт - много раз.  
галоп почти на месте  
отменить команду движение вперед  
(убрать ногу).

• Изменение толчка ног л.  
толчок - главное, что позволяет л. быть спортивной.  
Без правильного толчка не м.б. баланса.

У в к.с. зависит от:  
- толчок  
- частота движения

К.с. = развитие и управление толчком.



09.04.19  
ЧЕТВЕРГ

Шаг - бокс - шаг вперед - назад  
вперед - назад..

4 выработка системы команд чтобы л. знала когда и как ей двигаться.  
1) для галоп л. д.д.:  
• компактна  
• ~~активна~~  
• верное постанове.  
(правильный горизонт и баланс)

Ключевой момент - желание л. поддержать свой баланс.

На контр галопе какое д.д. постановление л. должна сохранять постановление соответствующее (зад) ноге.

↑ сидеть и под постановление, а выжидать (для контроля) в другую.

?

Алгоритмы:

Шаг } \* усредненный  
Рысь } \* прибавленный  
Галоп }

и специализации свои.

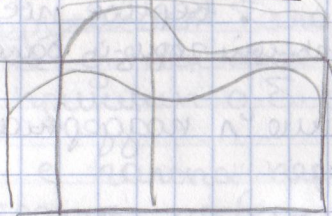
+ алгоритмы у рысак, у беловых мафоре, многоходов, кельт и скейт кентер.

у сп. л. есть алгоритмы осн-е: шаг, рысь, галоп. характеризуются по рамке

и элементы - как только появляются требования к алгоритму.

шаг, рысь, галоп, собранный, средний, прибавленный, рысь, галоп, рабочее +

Собранный алгоритм



рамки вид сверху  
изменение рамки подразумевает изменение группировки.

Группировка и, →, рамка (рис) зависят от:

- 1) положение головы (прямая сгибания)
- 2) положение задних ног.
- 3) положение шеи (н.д.: прямая шея, ломаная - это плохо (сгибание не в застылке, а в верхних шейных))
- 4) рамка сокр или за стает её подвешива / положение спины (прогибта, выдвигта)

за стает опущение (но всегда прямая!).

самая короткая рамка - нос 1. стремится к <sup>середине</sup> плеча. средняя - (к ~~середине~~ груди) морда чуть выше плеча. низкая - к



В л/у рамке л. г.д. условно свободна.

К каким рамкам какие алгоритмы относятся: собранные - к короткой рамке. средние - к средней, но отличаются захватом пространства. рабочие

Рабочего шага не существует. (это средний) ~~оптимальный~~ м. обеспечить динамичной шаг в средней рамке - средний шаг. не возможно бесконечно захват пространства на шаг, этот алгор уравновешенный.

Средняя и прибавленная рысь у топ-ваг-в отличается только захватом пространства, рамка не меняется.

А судьи требуют чтобы рамка менялась.

Шаг - абсолютно уравновешенный алгоритм (3 опоры) и единственный способ увеличить захват пространства - увеличить рамку. (включаям толчек на задних ног, а всего тела, елки)

(для изменения)

~~Средний~~ Все средние и рабочие алгоритмы - средняя рамка. (кроме шага)

~~Средний~~

Собранные и сокращенные ал. - короткая. Прибавленный галоп - короткая рамка (рысь)

Шар -	собранный средний	собранный (короткая) средняя
Галоп } Рывок }	собранный прибавленный	собранный собранный
	аллюр	<del>собранный</del> рамка

Нюансы о  $\Delta$  раньше говорили в сколезу

разница м/у сбором и группировкой

Импульс - побуждающий мотив

нехочу двигаться.

$\gamma$  с  $\Delta$  л реагирует отвечает

- это постоянное движение, выражаемое стремление л к

в ее стабильной активности.

Каденция - импульс внутри аллюра.

у  $\gamma$  л. это состояние индивидуально.

Про рамки:

Если л. прощупала спину - плохо, хопка  $\Delta$  подниматься вверх, а зад опускаться вниз. Т.е. положение г.б. прямым с приподнятой холкой.

Сбор в отл. от группировки - функциональное состояние л. (а не состав отдельных частей) высшей ее концентрации, позволяющей ей исп-ть весь свой биомеханический потенциал для выпол-я конкретных задач, несб-х - в-ку.

Характер:

высокой энергетикой (импульс)

предотвращает все мышцы включаются в работу  
возможны только в свет-ш предельной сгруппированности.

Что знают:

4. максимум ускоренной рамка  $\Delta$  сб-се за  
4 сб-т 4х основных моментов:

1. подведение зада
2. высшей подъем шен
3. сгибание в запястье
4. дугообразное округление спины.

При этом, данная поза г.б. наиболее удобна для л. Чтобы позволить исп-ть потен-цию шен "смайти пружины" с макс и эффективностью.

сб-р.

Отличие: ~~(сб-р)~~ группировка функциональное состояние - есть энергетика  
группировка - просто составление частей.

Функциональность  
РУК, НОГ, КОРПУСА В.

16.04.1  
четверг

Руки:

Цитата:

"Качество хорошей руки есть: фиксированность по отношению к л., легкость создаваемого контакта, мягкость и деликатность, твердость (цемент - когда л. сопротивляется и масло - как только л. сдали)"

Что делают руки:

1. задержание (тормошение, ограничение)
2. выпускание
3. корректировка
4. тестирование состояния л.
5. простота удержания, проводник команды

"Легкая рука"

• контакт - связь, взаимод.е, соприкосновение  
когда контакт ощущается как соприкосновение  
- это легкая рука.

- руки можно сделать легче отклонив <sup>сёдра</sup> плечи назад - руки пойдут вверх.
- зависит от конфигурации (положения) кисти и пальцев.

Мягкая рука = чувствительная.

"рука - продолжение поводка" в смысле это она д. и "весить" столько же, и быть легкой и эластичной как поводок.

Демонстрационная рука - только команды.

рука мягкая, а команды даются корпусом удерживающие команды - корпус.

Мягкость руки - состояние руки когда л не чувствует физического веса руки в.

Затягивающая и вспускающая ф-ии.

с отдаю - вспускающая (руки <sup>воспринимаются</sup> <sub>подается вперед</sub>)

Забиральная рука всегда затягивающая (на себя)

① вспускающие л.:

- 1) локоть
- 2) пальцы
- 3) корпус в. (проще шивотом)

② затягивающие

- 1) пальцы
- 2) корпус
- 3) локоть

если сразу сплелу, то дей. е будет "размазан-ным", нужно подготовить пальцы.

③ Корректировка

- изменение положения головы л.
  - сгибание в затылке
  - опускание и поднятие шеи.
- этикетки
  - полуодержка
  - удержание (абсолютная блокировка)

Интересный прием: нежно отдавать руку - л. восстанавливает равновесие - подается вперед, рамку шея поддерживает. и повторяем.

④

Прием "поддержка" - схож с полуодержкой, цель - сбалансировать.

Прием "тестирование" для проверки баланса

если равновесие есть - то л. не нужно опираться на поводок.

Проверка баланса л. - элемент мотивации л. (Награда л. - не трогать ее).

Тест на горизонтальной баланс - проехать весь поворот с привлекательным внутренним поведением. и исключать и то и др. поводок попеременно.

Мягкость и деликатность.

Фиксированность руки - <sup>фиксируется</sup> ~~независимость~~ ее положения по отношению к рту л. независимо от аллюра.

=  
=I  
=II  
=III  
=IV  
=V



# Равновесие.

- 1 Устойчивое (наклонотся с 3х опорой)
- 2 Неустойчивое

- 1 Абсолютное (бпол объект уравновешивать себя самост-во)
- 2 Относительное (исп-ся деп средства, условия поддержания равновесия) @ опоры на руки

2 ноги 2-ка  $\infty$  точек опоры

- 1 Скелетное (основное в ке)
- 2 Мышечное (ке м.б. основным и мощным)

сен. фр-ю удержания прижимают кости суставы стремятся к тугому углу.

- 1 Статическое (в покое / слабо выраж. движение)
  - 2 Динамическое (исп-ся деп. силы возд-е: центробежная, инерция...)
- ↑ кол-во точек опоры, ↓ в движении

• В сост. динамического равновесия вводит еще — толчок.

• Суть управления — учесть направление толчка

• Толчок и включит у лт л. Но у кого-то это просто, а у кого-то архисложно.

• Есть много способов включить толчок.

• Типы относительного равновесия.

- 1. м. "висеть" на трензере / узлы в поводу.
- контакт — 100% баланс л. (поставка в повод)
- упор в режу
- Кантор — высшее стремление л вперед схоже с упором.

- упор вреден.
- Кантор полезен. (его использование в ке возможно, хотя и не оптимально). Условно полезно м.б. инструментом поддержания баланса.

на 12 контакта энергии л. д.б. 1к.

## Приемы для вкл. толчка

- 1 Голова — рычаг №1 (наиб крупный и удаленный от и.т.)

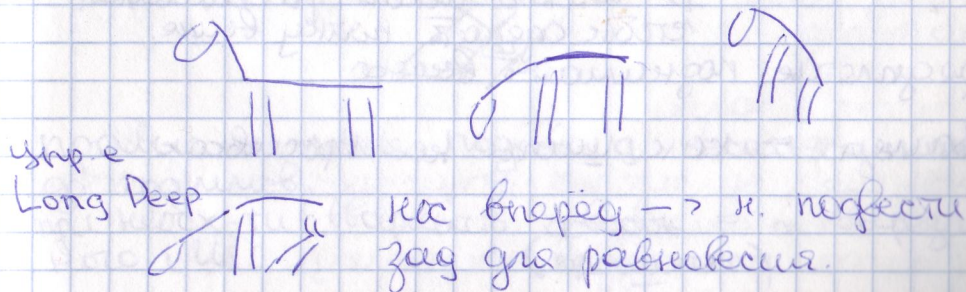
1) уступчивость л в затылке — индикатор понимания, дисциплины.

2) если л. свободна повод и согнута затылок  $\Rightarrow$  л. вышла в коридор управления

3) пространственное изменение рычага №1

Для чего голова по оси:  $\rightarrow$

- Шея — рычаг №2
- №3 — задние конечности.
- Спина — самый важный рычаг. №4.
- Передние конечности №5. Опустить голову вниз, поднести ноги  $\rightarrow$  спина округлится



## Long Deep

выполняется за счёт подвижной проводимости. - состояние когда л. касается скакать контакт вперёд  
добавим активности для поведения зада

## → Low Deep Round (позвоночник)

- л. разделяет линию верха и затылок как бы сам опускается
- Позвоночник весь (и шея) вытягивается в линию.
- Хорошо закатывается мускулатура

Хорошо тренируется именно на рыси.  
Рысак №5.

Передние конечности выступают про-  
менную ф-ю опоры

## Про копыто.

Сначала пятка, потом зацеп.

- если пятка низкая, л. и сильнее вынести копы вперёд.



- если высокая - сильнее поджимать копы

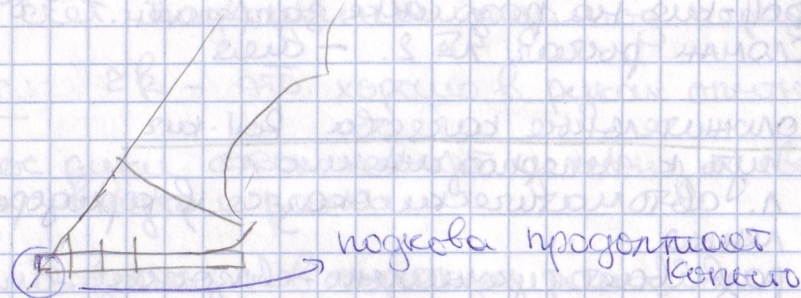


Более высокий крутой ход.  
увеличение укороченной  
В высокой школе расширяют  
чтобы сделать пятку выше.

предполагаю поджимать весело

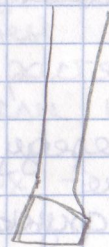
Зацеп - как шипы на кроссовках

## Подкова д. зажимать концы



В расширенном сост. л. не должна выступать за край подковы

Про торцовые копы.



Копыть м. постепенно ее высти-  
рывать, но не на 100%

у л. копы разные  
самый острый выступающий на груди  
узел - до земли и от локтя до земли.

торцовостью л. м. компенсировать разли-  
чу в длине.

⊥ из локтя - на пятку  
⊥ от осп. в груди - на зацеп  
лопатка //



правые и левые подковы д. весить одинаково  
до граммов.  
при кодах-ти варьировать весовое = м. вырезан-  
ного шле. (прямая)

Roll-киз — гипергибание, больше low deep sound по-голландски. в шее как roll-киз на разминке запрещен. в затылке сломан рывок № 2. — шее

### Положительные качества Roll-киз:

- путь к гиперподвижности л.
- л. автоматически оказ-ся в коридоре управления.
- развивает сухожильно-связочный аппарат шее

и + и - :

- л. находится в большем контакте.

### Недостатки Roll-киз:

- ухудшается биомех-у и в =>
- л. стремится к балансу на переду
- к л. возвр-ся прогиб в спине.
- ломается рывок-шее и, =>, функциональ-ность взаим-я рывков карку-ся.
- перекапывание связей шее и часто это приводит к травмам, т.б. болезнен-ность в сложных механизмах, лимфатичес-ких узлах, пережимается сонная артерия.
- л. начинают бояться контакта с железом.

Т.к. рывок сломан, он не выдавливает холку вверх, а перегибает ее, л. уходит на перед.

### Секрет Гала:

как только он добился своего и л. в roll-киз, он тут же отпускает ее в сост. low deep sound.

Т.е. он использует жеретку з.к.

Голландцы делают з.к. спереди, а в России л. подгибает в это состояние за счет подведенной зада ног перед.

Штат: зк — это хорошо в руках опытного в.

вынос руки обеспечивает условную своб-ду л. внутри рамки

КАК загнать л. в короткую рамку?  
послать вперед

- голова по отвесу: сделать руки как развязки.

этот прием называется "растяжка". повод тянется не на себя, а больше в стороны.

на растяжке движение к груди обязательно. но если н. сохранить мелкий затылок.

вверх → к груди → растяжка.

Если л. уходит за повод — дать руку и жать вперед

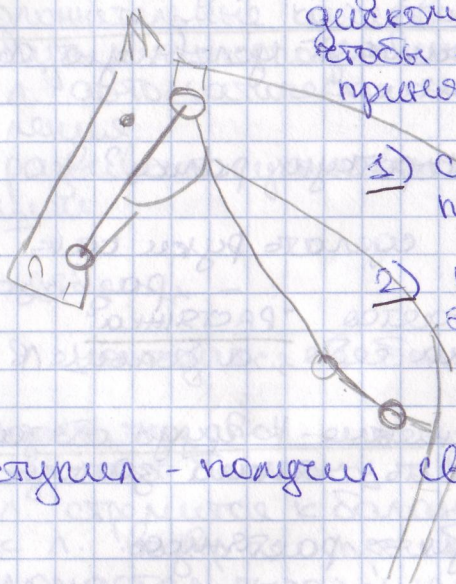
- "Растяжка" воспринимается л. односторон-но — уступить.
- длина повода на растяжке не меняется.
- широко расставленные руки — признак длинного повода.



# ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ И ШЕИ.

## 1 Шамлон.

поднимает голову вверх - дискомфорт во рту. чтобы его убедить и принять положение low deep.



1) сжимает мышцы позвоночника

2) показывает л. что на него комфортна.

уступил - получил свободу.

Эффективно работают только те приспособления и позволяют л. уйти в (удобное) положение, полностью освобождая его л. от воздействия приспособления.

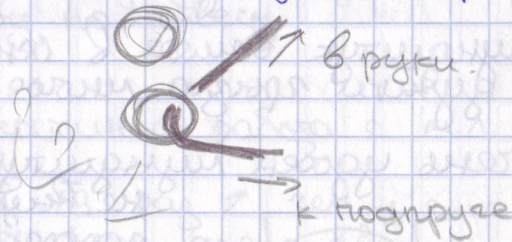
Резиновые приспособления - бессмысленны с ними можно бороться, л. б. попытаться.

## 2 Венский повод.

эффект почти как у шамлона, но л. м. сломаться в шее, это ни как не контролируется и сложно исправить.

## 3 Скользящий шнурок. (повод) от подпруги, 1/3 трензельное кольцо - в руки, 2 см поводом. (продвигается в кольцо)

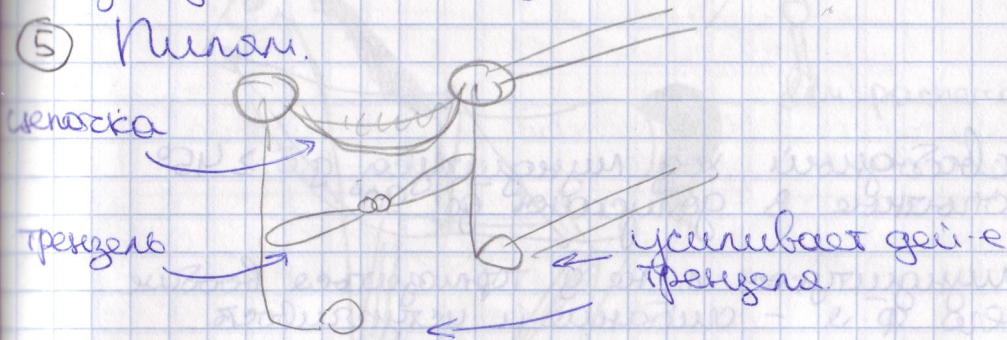
наружу внутрь. - только тогда он б. работает правильно.



- м. менять и положение шеи
- и слезать в затылок
- когда л. сделала всё правильно, шнурок д. провиснуть - свобода - главный мотиватор.

## 4 Мартингал. истинное его назначение зафиксировать отщипывание железа.

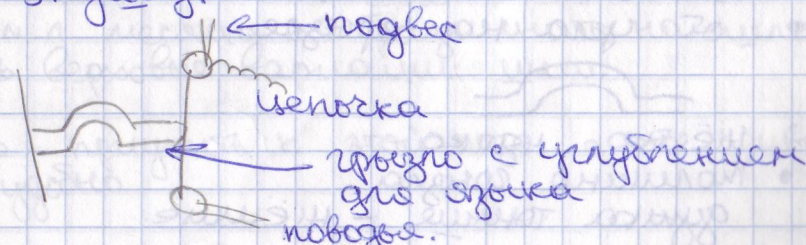
## 5 Пилон.



Сильно сопротивляющиеся л. часто закусывают пилон, поэтому его часто сочетают с мартингалом.

Повод д. б. шириной как 2а фаланга пальца.

## 6 Мундштук



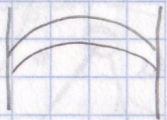
2

3

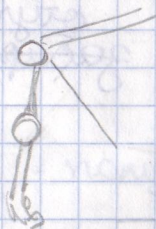
Язык - самая чувствительная часть во рту.

Мундштук вставляется в основную на язык → от дужки гвезда многое зависит.

Очень удобен мундштук:  
не вызывает истерики  
корректирует поведение.



• без цепочки мундштук работать не м.



• свободный ход мундштука д.б.  $\geq 45^\circ$   
опытные в допусках до  $90^\circ$

Мундштуком л. не д. тормозиться вообще  
его ф.л. - сбавлять и уступчивость.  
если л. тормозится - это - то не так:

/ мундштук не подходит. / не правильная  
работа рук.

Нестрогость мундштука отпр.са:

- 1) • дужка гвезда - меньше. (нижняя часть)
- 2) • узел дужки гвезда (для языка).  
тем ↓ тем меньше.
- 3) • от уха на гвезде.



- 4) • толщина гвезда.  
дужка тоньше - нестроже.

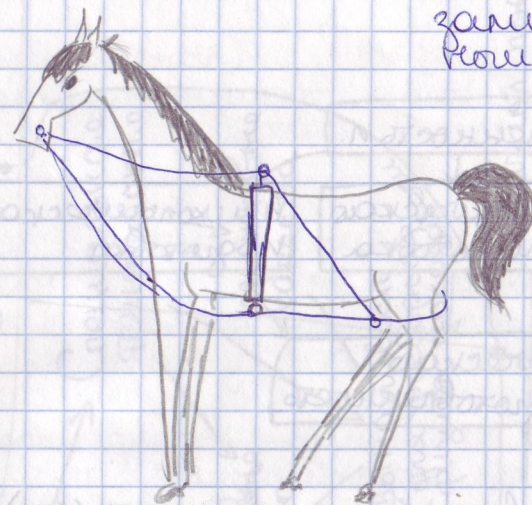
Развязки - учит л. уступать, учит вести  
голову по отвесу  
(Арширы.)

С этого присп-я кончик-са работа с м.л.

25 размыли л. в 19 раз ↑ тем у г-ка.  
то что в делает 1 сек для л × 2.  
→ дей-я д.б. точны, верны и быстры.

20г не очень, т.к. он всё время воздействует на л.

5) Шлея пессура. (Одно из самых полезных присп-я  
скользящий шпурет  
замкнутой на задние  
ноги л.)



(см. распечатки)

- Сначала собираем от дужки и просто ша-  
гаем.
- Нельзя гнать, л. д. сама принимать нуж-  
ное положение.
- Работать с л. на шлею и шетельно.
- С м.л. месяца 2-3 разминать на шлею.
- Есть верховые варианты шлеи.

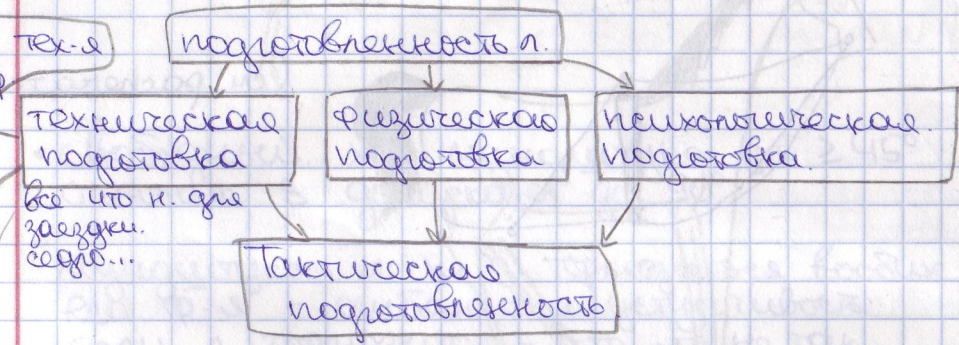
цель - привыкнуть к этой позе, а это привычно -  
то удобно.

Если шлю перетянуть - л. будет ей некавы дато; целью д. иметь морты

## ПОДГОТОВКА М.Л.

### Этапы

- I Завездка
- II Тренины
- III Первоначальная выездка  
Пряничная подготовка
- IV



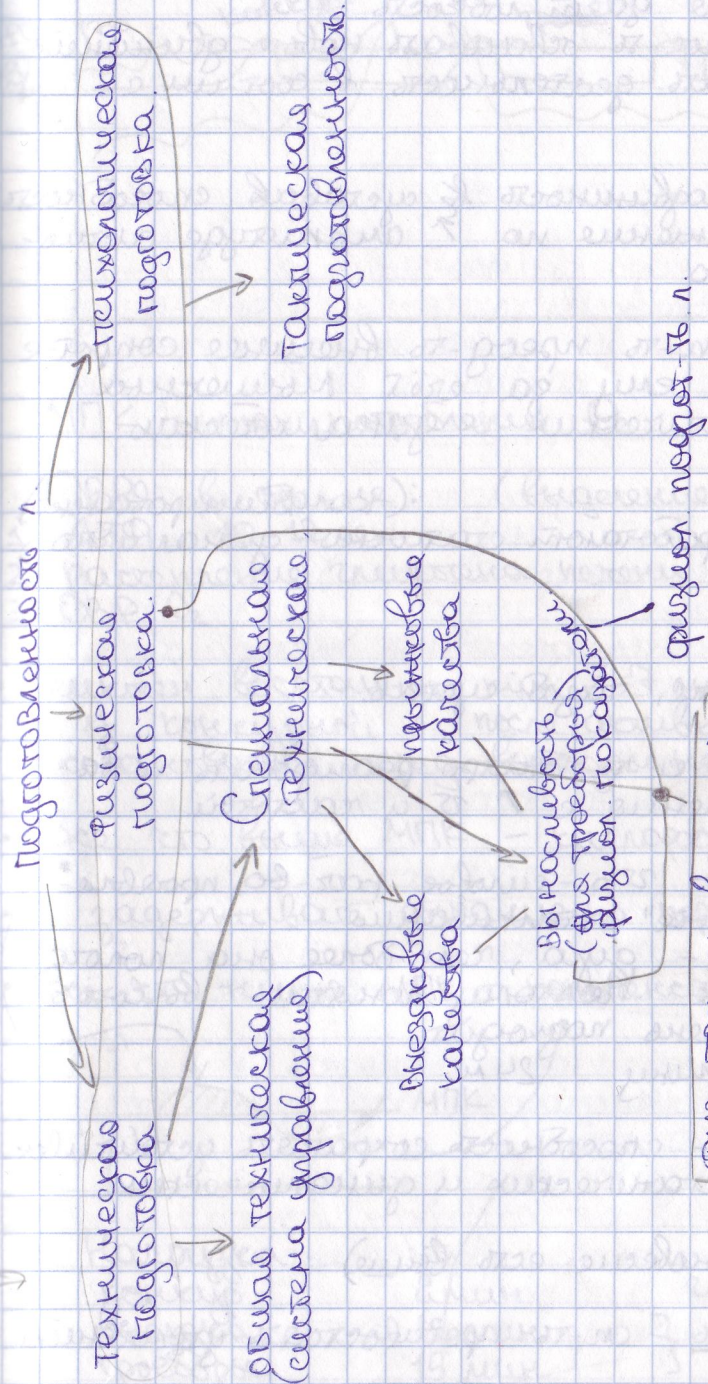
Умение и навыки л. г. обладать (кка) сн.л.

- л. г.б. заездника
- анализ имеющихся навыков и умений:
  - система управления (алгоритмы, направления и др. см. выше)

10/12. подготовить вопросы по теме и епел. подготовке.

где схемы

Как выехать



1. координация
2. гибкость
3. сила
4. быстрота
5. прыгучесть
6. работоспособность
7. выносливость
8. проприоцептивная (тактильная) чувствительность

1) Координация - способность целесообразной организации мышечной деятельности.  
 хорошая даёт ловкость.  
Ловкость - способ-ть осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

2) Гибкость - подвижность в суставах, способность выполнять движение по амплитуде активно и пассивно.

3) Сила - сп-ть преод-ть внешнее сопротивление / противод-ть ему за счёт мышечных усилий в статических и динамических движениях.

(комбинированно)  
 Мышцы работают статично-динамично  
 штурм, прыжки

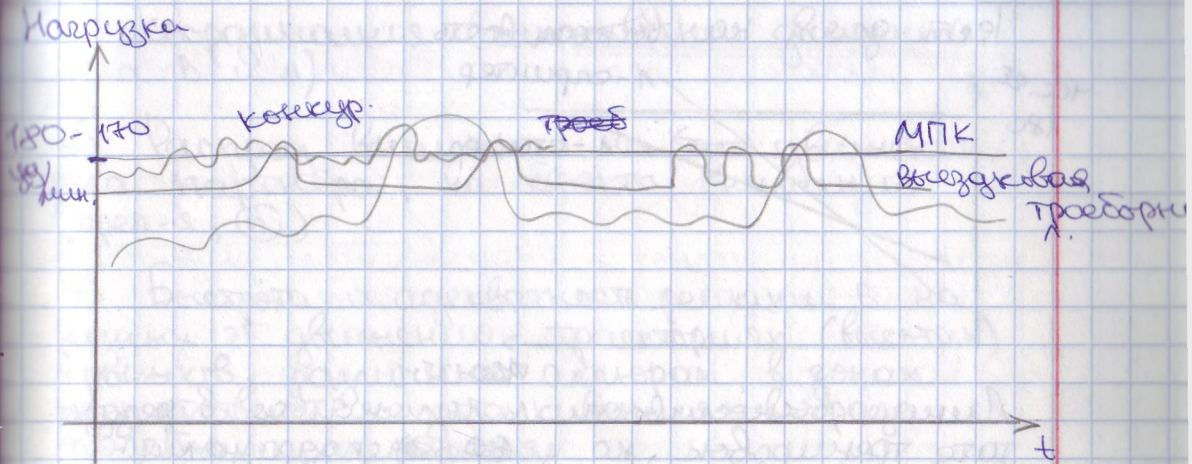
динамично  
 (прыжки) локти, тазобедр. сустав.  
 (не в!)

4) Быстрота - сп-ть быстро реагировать и выполнять движения с ↑  $\sigma$  и частотой.

5) Прочность - 25-е слово раз-во, проявление в "высоте" отталкивание прыжков л - дна, чем более она полна, тем лучше. Поэтому понятие "высота" здесь не очень подходит.  
 рекорд в длину 24 м.

6) Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.  
 (про равновесие есть видео)

7) Выносливость - сп-ть противостоять утомлению



МПК - max. потребление  $O_2$

ОВР в орг-ме: (выделение энергии):

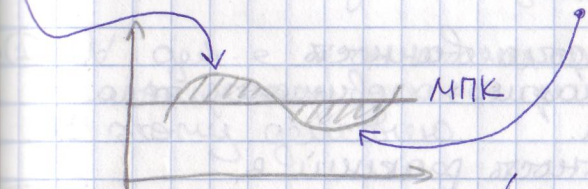
- 1) АТФ 10-12 сек
- 2) расщепление гликогена печени 2-5 мин.
- 3) ОВР  $O_2$

• Гликоген восстан-ся min 5-7 минут (у л).  
 → в конкурной л. после активной разминки и восстановления перед выходом на боевое поле.

• Всё это выше МПК - кислородный долг.

• л. задерживает дыхание на переходах м/у аллюрами.

• Всё это ниже МПК - компенсаторная графа.

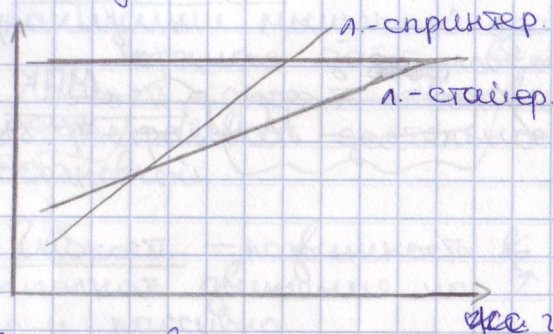


Нагрузка  
 конкурс  
 выездка  
 троеборье

t /  
 2 мин.  
 10 мин.  
 15 мин.  
 (с высоким импактом)  
 } ОВР  $O_2$ .

Тест для л на выносливость.

с. 45  
180°



Линии выносливости м. изменяются в результате тренировок, но у ~~каждого~~ по-разному. Восстановление м. наступает быстрее / медленнее.

Второе дыхание — переключение на режим полной вентиляции (глубокой) легких (л. начинают оторываться).

При поверхностном дыхании быстро наступает кислородный долг.

Продолжительность гонимости г.б.  $\geq 5$  мин. (чтобы вкл. глубокую вентиляцию).

8. Тактильная чувствительность —

Чувство л.

Чувство лезвия — сознание с какой  $v$  бежит л.

Чувство баланса пары — абсолютное покатие.

Координационная согласованность.

Распределение внимания на движение тела прыгателя и объекты.

Быстрота и адекватность реакции в.

Признаки тактильной чувствительности.

1) Взаимные чувства

2) Координация (согласование движений тела в и л.)

3) Распредел. внимания на ~~те~~ движение тела прыгателя, на объекты внимания (преп-я, н.)

4) Быстрота и адекватность реакции в на разных  $v$  движениях, траекториях (высотах) прыжков, различных аллюрах, в зонах препятствия, отталкивания, в фазе полета, приземления.

### Психологическая подготовка.

- характер л.
- Темперамент

Меланхолики обидчивы, ~~быстро и~~ легко уходят в задумчивое торможение (тормоза переключают мозг).

л. не дышит на лыжах, в переходах, во время прыжка, на подходе, отталкивании, приземлении.

устойчивость л. к стрессу.

### Техническая подготовка м.л.

① М дей-е с м.л. напр-е на тех-ю рад-у д. опираться на ее физическую готовность к этому действию.

② Структурность процесса тех-й подготовки.

навык — то что не требует мысл. деят-ти.  
умение — требует умств. участия.

План работы с м.п., она заезжана, держит какое-то время на спине в.

- 1) Основы управления.
- 2) Развитие физ. качеств: сила и выносливость

реакция на хват - естественная, подключаем к келу искусственное - шенкель.

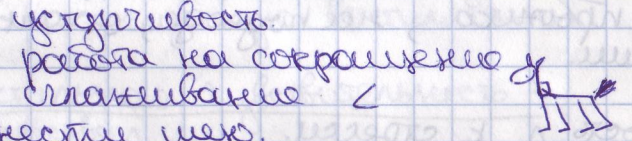
- 3) Коридор и естественный баланс л. в нём.
  - дисциплина
  - прямолинейность.
  - управление.

т.к. л. условно свободна, то она приучается нести себя сама.

- 4) Гибкость → сгибание → постановление. ответ л. на сгибание - естественный.

- 5) Дальнейшее развитие гибкости + уступчивость в сгибании.

прямое сгибание и растягивание мышцы берка.



л. д. нести шею. в конце работаем над постановкой л. в повод, контакту с кел.

- 6) low deer, long deer sound. до сего момента, когда и этот этап эффективен проходит ≈ 1 год.

- ~~что~~ Что даёт эта фаза:
- подведение ног - low deer.
  - холка поджимается, спина округляется - long deer sound форма прыжка.

- 7) Изменение рамки с длинной на среднюю.
- 8) Сбор.

арескура - искусственных воздействий гораздо больше.  
выездка - больше естественных возд-и.

- 3) Главной ~~иной~~ основой выездки является уступчивость л.

В технике подготовке л. уступчивость является самым важным моментом.

л. начинает сопротивляться в заделке, поэтому прямое сгибание = поджимание.

Смысл прямого сгибания: изменение положения головы - первый этап изменения (уменьшения) рамки.

л. д. уметь уступать шеи наверх.

### Разминка л.

- 1)
  - разогрев мышц, систем дыхания и ♥
  - долго шагать совсем не обязательно, это больше психологическая настройка на шаг м. ноги в полной мере работать

- 2)
  - л. сама себя несит, состояние быть свободное, рука перед поводом. л. шее не стави.

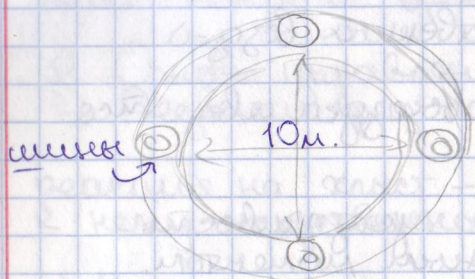
повторяем этапы работы с м.п.

- 3)
  - формировать так как это н.д. для дальнейшей работы.

### Про сбор:

это - насыщение энергетикой. л. скользит по руке, высклаиваем вперёд и встречаем рукой.

## Упражнение "Идеальный волот"



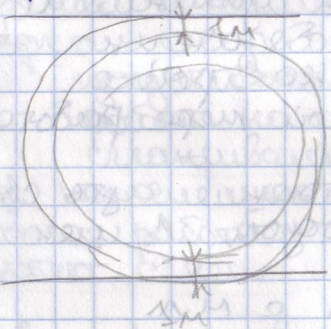
выравниваться по внешней радиусу, когда хорошо почувствуется перейти на внутренний радиус не использовать поводки.

На волоту к л. просто повернуть, и замереть, поддерживая движение.

В итоге в. управляет л. весом.

Пробовать управлять по средствам упора в стременах. меняется упор - меняется воздействие на седло.

## Упражнение спираль



кв круг не проезжаем 1м до предыдущего когда диаметр становится несколько метров - каждый раз аккуратно увеличивать.

л/у поворот - слабо изогнутая прямая.

Специальная подготовка л.  
Прыжковая подготовка.

Нелинейно эмпирически определили что длина галоп  $\approx$  наиболее эффективна - 3,5м. хорошее сочетание энергии и толчка. универсальное.

Прыжок - шершаво + толчок

## Основные типы прыжков:

- высокие
- широтные
- высоко-широтные (высота > ширины)
- широко-высотные

• отталкивание на л/у прыг. за 2м.  
(кроме ||| - трамплин и |||| - пирамида)

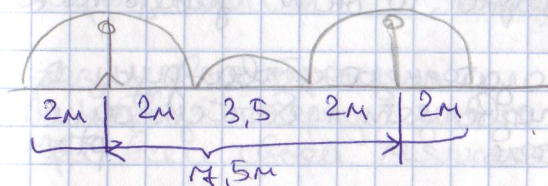
такая траектория позволяет л. исп-ть передние ноги не как основные прыжковые нагрузки, а как промывочные перед задними.

м, 800 кг.  
м в 100  
сила толчка л.



Нагрузка на плечи л. при приземлении в среднем  $\approx$  3т.

Итого: стабильный телен. 3,5м  
стабильная шершавость.  
• отталкивание 2м.



если уже - делаем полузащиту на телне л/у прыг-ми. • оттол-е всегда 2м.

Чтобы научить л. отталкиваться за 2м. исп-е подсказки.

расстояние от подсказки до перед. 3,75  
(для метра и выше).  
если ниже - 3,50.



половина темпа.

Как определить это темп 3,5?

- разложить кавалетку на метр 5 шт.
- л. имеет право делать фальш-темп перед кавалеткой чтобы правильно занять.

Назначение кавалетки - измерение длины темпа.

Клавиши:

- балансировка в. (пальцы неподвижны)
- развитие толчковых мышц у л.

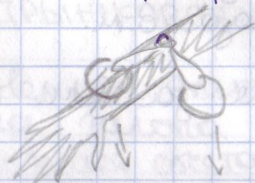
Трензель - связь.

быстрая и точная передача информации.

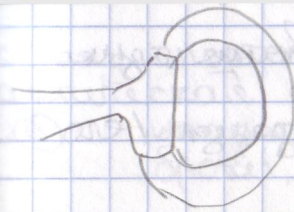
Трензель дейт на все с тем соприкасается, в особенности на язык, беззубый край, губы.  
если подобран не верно, то он н. давит на нёбо

Отнёвывание - показатель качества руки в. он позволяет л. быть "свободной" ртом.  
слуха - не показатель

Как проверить мягкость трензеля.



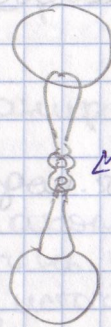
если есть боль / дискомфорт - плохо.



не позволяют прескочить во рту.

- ружья д. б. одинаковы.  
выступающие концы д. б. строго симметричны.
- важен материал из  $\frac{1}{2}$  серебра и  $\frac{1}{2}$  меди.  
серебро - самый лучший материал.

- трензель из 3х частей "восьмерка"



очень плотно давит на язык  
более жесткое воздействие.  
(если плоская, жесткая).

хорошо принимает форму

если  $\delta$  толстая, то такой трензель д. быть ободковой.

- влияют параметры рта л.
  - толщина языка
  - высота нёба
  - чувствительность

happy mouth. - м. б. со вкусом  
хороши для прищипки.

- разнородные трензели.  
в первую очередь давит на язык.  
при всей своей мягкости они жесткие.
- совмещенный трензель и мундштук - шлям.  
- в том что всё возд. е  $\frac{2}{3}$  трензель.  
иногда исп-т с перемычкой.  
в работе с шлямом н. быть от осторожности и аккуратным.







Текущее планирование - одного дня  
одной тренировки

когда кепсер-о приходит на макет.

• М планирование д. ставить реально  
достижимые цели.

- 1) собрать инф. о состоянии оборудования, л.  
• м. сделать поправку плана занятий в  
соотв-ии с состоянием.  
• без предыдущего материала движение вперед  
невозможно.  
• зачастую на разминке задается тема осн. з.

Определить типы трек-к ~~к~~ при  
различии физ. качеств.  
(закрытый) если монотонно даем  
одинаково задачи

Методы спец. физ. подготовки

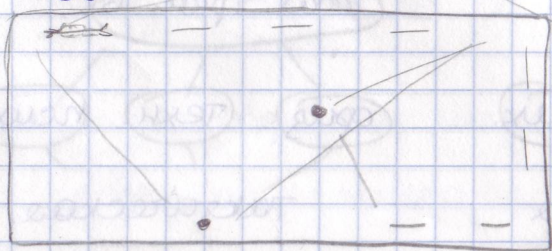
Обучение при езде в  
смене.

1) Группа спорт. соверш.-е.

Правила поведения в макете и ТБ.

- 1) встреча левыми плечами.
- 2) в. с более сложным эл-ом / алгоритмом  
имеет больший приор. на стенку.

2) Езда в смене.



- 1) • все л. д.б. в поле зрения одновременно.
- 2) определять должный интервал м/у л.  
2 корпуса - от длины дистанции.  
(на 60 м это  $\approx 6$  л. - 7 л.)  
оптимально 1 корпус л. (скак сустав.)  
если л. отмахнет + 1 шаг.

- 3) команды. (открытие двери не мешают)  
л. не поворачивает  
• первой из денщика выходит последняя  
(дальний денщик), предпоследняя, ...

• на макете все идет направо за  
головой. - самый опытный участник  
смены.

• стой калево калюсте марки.  
отводят от стенки м. л. чтобы было  
расстояние там проехать.



• подтянуть подпрям, подогнать опустить стре-  
на, по готовности садись.

• садиться спиной по ходу (удобнее остатков)  
ручек грифы в руку, повод направо, пра-  
вая ступь сильнее - чтобы не упустила.

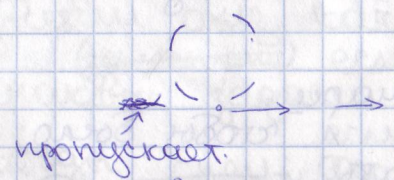
• сменой направо марки (где скажем марки)  
там и выполнять.

команды: информативные  
исполнительные.

• все участники смены д. четко повторить  
его траекторию если скажем "по голове".

• если команда "сменой" кт в своей.

- повышение скорости алгоритма без команды "марш"
- использование диагоналей из угла  $\frac{2}{3}$  середины маневры.  
исп-ся по головному или одиночно.
- смена имеет преимущество перед одиночными
- если маневр маленький то все едут в одну сторону, м.б. назначен условно "головец".  
(он говорит, предуп-т о смене напр.)
- если команда "волы" без  $\emptyset$  - <sup>до осевой</sup> значит ~~только~~, если "волы  $\frac{2}{3}$  маневры" -  $\emptyset$  весь маневр.



сменой волы направо  $\emptyset$ .  
первую половину волы равняют на головного, затем на последнего и снова на головного.

- смена напр. сменой.  
по два переменить напр.  $\frac{2}{3}$  сер. ман.  
получается 2 синхронные смены.
- можно продолжать движение парами и прыжки.

В сложных ситуациях вынужденной в действовать найд. оптимальным образом приобретать навыки без прямых команд

- направо/налево напрад марш без  $\emptyset$  до осевой мягким поворотом на свой след.  
смена пош где скажет т.  
если команда на диагонали, то и вернуться на диагональ.  
последний становится головным, поэтому 2х наиболее опытных ставят в конце смены.

- про серпантин. ("капельки"  $\Omega\Omega\Omega$ )  
петля - строго поворот  
букле - петли рядом / перекрещиваются.

- по откатанию смены:  
по головному разобр. в смену.  
головой на стенку, остальные как можно быстрее (и галопом) в смену.  
поворот и поупируют.

Предупреждение и исправление ошибок при овладении двиг-м дей-м.

Виды ошибок и причины их возникновения.

- М. двиг. дей-е зависит от целого ряда факторов, зачастую не подвластных в.
- Н. оптимизировать двиг-е навски.

- Как понять что есть ошибка?  
1. отвечает не так (не верно, со  $\rightarrow$  продуктивности, работосп-ти).

1.06.  
ПОНЕ

Ошибка - выполнение упр-я с отклонением от модели техники. ≠ оказ-т отрицативное влияние на рез-т дей-я.

① поворот натяжением поводка  
 (н.м. вывести повод, торможение движ-вперед)  
 К ош-м также → отвести неправильные движения и равным образом те движения по мере обл-я движ-м дей-м становится малоэффективны.

Проц-с обучения свет. из:

1. общее ознакомление (Рассказ что надо)
2. апробация
3. освоение
4. совершенствование
5. закрепление
6. навык.

→ важно создать образ того чему хотим научиться (ТБ).

Классификация типов ошибок.

- Локальные - ош. в отдельных эл-х двигателя. поддержание того действия (дей-е в. & приводит к ош. л. в ошр. упр.
- ① поддерживание повода на пассиве.
- Комплексные - в неск-х эл-х движ. дей-я. приводит к ↓ правильности движений эл-е.
- ① поддерживание
- Неавтоматизир-е - (незакрепленные) ош. ≠ произойдет случайно
- Автоматизир-е (закрепленные) искажают сен. мех. дей-я.
- Существенные (грубые)
- Незначительные (мелкие) ① в. губа терает равно. весло при про-комденеи кавалетти
- Типичные
  - Общие
  - Индивидуальные

- Нетипичные - эпизодические, ~~возник~~ как правило, по субъективным причинам
- Общие (харак-е для большинства)
- Индивидуальные

- ①
- Локальные -
  - Комплексные - совмещение посылки и торможения
  - Неавтоматизированные
  - Автоматиз-е - доведена до уровня навыка.
    - ① пята слишком вниз / вверх. сложнее сложны к исправлению.
    - ① из-за патологии (боли в спине) не правильная посадка

Типы ошибок и наслаиваются друг на друга.

① Типичные общие. стучать поводом, вставать на носки. тянуть за повод чтобы повернуть.

① Нетипичные индивидуальные. на повороте наклониться вобнузр чтобы вывести бедро. в. принимается к переднему лентуку.

Группы		
I	II	III
- Грубые	- стабильные	- типичные
- значит.	- нестабильные	- нетипичные
- Незначит.		

Грубые ош. - искажают осн. мех-м движ-го дей-я.

Значит-е - невыполнение общей детали техники.

Незначит-е - неясное выполн-е детали, веду-щее к эррект-ти дей-я.

Типичные - встреч-ся чаще всего, имеют массовый, типичный хар-р.

Наиб. типичными движ-са → группы ош-к:

1. вносение в движ-и акт опр. характеристик движений (n) ковриание пяткой, болтается нога,
2. закрепощенность дви-и, несоразмерность мышечн. усилий, неумелое привлечение доп-х групп мышц. (n) попытка схватить л. колами.
3. отклонение в напр-ии и амплитуде дви-я (n) завал корпуса вперед опускание головы л. вниз пиводом на себя.
4. искаженность общего ритма движ-го дей-я
5. вып. дви-я на недостаточн.  $\uparrow$   $\downarrow$  (медленно). (n) в. не м. войти в унисон с л, движа-ется не верно.

Осн. причины этих ош. (представление)

- 1) не полное / не правильное понимание о
- 2) мало опыта (двигательной) структуре и движ. составе
- 3) недост. физ. (n) подготовки (ве как движ-го дей-я.
- 4) боязнь, страх, неуверенность, утомление и т.п.
- 5) неправильная подготовка организации проц-а освоения движ-го дей-я
- 6) не правильное / не полное понимание движ-и задачи.

Успех в освоении движений во многом зависит от того насколько правильно определены причины происх-я движ-х ош. и насколько методы их испр-я соот-т истинным причинам их возникн-я.

Т.е. неверное испр. ош. влечет новые ош.

(n) научиться стоять на ступенях с провисшей пяткой. → когда пятка → нет жесткого упора → сбив в балансе.

девушка и Грант  
Управление ош.

- указание на ош. объективно.
- показать прав. и неправ. варианты.
- контрастные корректирующие упр-я.
- регламент упр.:
  - число повторений
  - t отдыха
- Число повторений зависит от возможности занимающегося выполнять выполнение с кт новой попыткой
- Ош. → исправлять не все сразу, а по степени их значимости. Начать с фундаментальных.
- Баланс в. - ключевая ош.
- Задачи для испр. ош. д. соот-ть возможностям в.
- Страх и новые обстоятельства - часто приводят к правлению старых (и уже устраненных ош.)

• Прием:  
Иванов! подними носок.  
Петров, Сидоров, все это тоже касается.

• Сказать это хорошо, потом ошибку.

• Предложить упражнение с ошибкой противоположной правельному.

(1) на галопе совсем не прораб. стикой.  
оставить л. на полевой посадке  
наклоняясь вперед.

• оценить упражнение, дать выполнить.  
объяснить чего не хватило до 5+.

• если в. устал в этом упр. с ошибкой, то  
не просто дать отдохнуть, а сказать  
выполнить то что у него хор. получается.  
— сменить деятельность.

• заставить мышцу еще больше устать → в. д.  
искать как облегчить себе задачу →  
более верное положение.

(2) кон. каска галопом в полевой.

## Седла

• Профессиональные — <sup>однозначно ориент-о на</sup> вид спорта, анатомию в.  
• Универсальные

→ д. делать л. теской.  
спокойно сидеть даже на толстой л.

женские более теские, мужские — "острее".

седло д. соотв-ть анатомии.

Седло д. д. острым. — верхние. д. быть  
на одном уровне.

## Межзаводские сор-я м.л.

раньше мерили число шагов на прямой,  
(это привело что стали пашить л, а не от зада)  
понятие качества прыжка

сл. баскюль.

Система напруж-я позволяет получить не  
сокрую л, а путь раскрыт потенциал.

И мотивирует заводчиков.

Немецкий керл. более эффективен. 90 дней  
а в РФ 3 дня.