



101 ПРЫЖКОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЛОШАДИ И ВСАДНИКА

Линда Л. Аллен
Дианна Р. Деннис

*«Если Вы освоите все 101 упражнение от Линды Аллен, Вы не встретите в обучении конкуру ничего, что бы смогло Вас удивить, по крайней мере, удивить слишком сильно»
(Вильям Стейнкраус, золотой призер Олимпиады 1968 г.
в дисциплине Конкур)*

(101 Jumping Exercises for Horse & Rider
by Linda Allen & Dianna Robin Dennis)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ 1. Базовые упражнения на шагу и рыси (упр. 1-25)

ЧАСТЬ 2. Переход от жердей к препятствиям. Гимнастика (упр. 26-40)

ЧАСТЬ 3. Гимнастика на разных темпах (упр. 41-49)

ЧАСТЬ 4. Гимнастика для отработки поворотов и прямолинейного движения (упр. 50-53)

ЧАСТЬ 5. Упражнения на галопе: жерди (упр. 54-64)

ЧАСТЬ 6. Упражнения на галопе: прыжки (упр. 65-73)

ЧАСТЬ 7. Преодоление возникающих трудностей. Исправление ошибок (упр. 74-95)

ЧАСТЬ 8. Упражнения для самых опытных всадников и лошадей (упр. 96-101)

ВСТУПЛЕНИЕ

Верховая езда и прыжки, как и большинство других видов спорта, лучше всего усваиваются путем постоянных тренировок. Практика необходима для всадников, также как непрерывный тренинг важен для лошадей, независимо от их текущего уровня подготовки. Говоря о верховой езде, наиболее актуальной оказывается поговорка «Повторение – мать учения».

Итак, начнем.

Эта книга одинаково хороша и для всадников, и для инструкторов. Упражнения, представленные в ней, доступны и понятны, и могут использоваться для всадников и их лошадей любого уровня подготовки. Но помните, что даже простейшее упражнение может оказаться сложным, если выполнять его правильно!

Упражнения смоделированы так, что могут использоваться:

- Всадниками-любителями, которые ищут новые способы сделать работу лошади интересной и увлекательной. Упражнения с жердями, даже исключая прыжки, улучшат внимание, аккуратность и баланс Вашей лошади и привнесут новый интересный аспект в Вашу мажежную работу.
- Всадниками, которые только начинают обучение конкуру и хотят, чтобы процесс получения новых навыков был простым, безопасным и увлекательным.
- Всадниками начального, среднего и продвинутого уровня, которые ищут эффективный способ исправить ошибки, устранить слабые места своей езды и усовершенствовать технику.
- Инструкторами, ищущими разнообразные способы сделать обучение легче и интереснее.
- Тренерами, которым необходима доступная, пошаговая система знакомства лошади с прыжками и новые идеи для преодоления трудностей, с которыми сталкивается лошадь на каждом этапе тренинга.
- Опытными всадниками, желающими лучше подготовиться к соревнованиям своих лошадей, и подготовиться самим.

В большинстве своем данные упражнения ориентированы на всадника. Для правильного их выполнения, требуется постоянная концентрация внимания всадника на каждом шаге лошади. Они дадут Вам важный навык ощущать лошадь, фокусировать внимание; сделают Ваши движения плавными и спокойными, лошадь полностью подконтрольной, а Ваш дуэт слаженным.

Каждое из приведенных упражнений направлено на установление диалога между лошадью и всадником. Они учат Вашу лошадь технике и балансу, благодаря которым прыжки даются легко, и лошадь уверенно преодолевает препятствия, установленные на пределе ее природных способностей. Навыки, получаемые посредством данных упражнений, позволяют лошади легко адаптироваться к препятствиям так, чтобы не задевать копытами жерди и устанавливать правильную траекторию (арку) каждого ее прыжка. Гимнастика, приведенная в Упражнениях 26-40, также научит Вашу лошадь мыслить самостоятельно. Все упражнения данной книги помогут всаднику сделать команды точными и мягкими, так что Ваша лошадь будет внимательно слушать и немедленно отвечать на Ваши указания.

Упражнения в конце книги устраняют специфические проблемы и пробелы в тренинге, а также исправят конкретные ошибки в технике прыжка Вашей лошади.

Главный секрет действенности наших упражнений в том, *как* вы их выполняете. Обращая внимание на каждую незначительную деталь каждого приведенного упражнения, Вы становитесь *внимательным* всадником, чувствующим, что происходит с лошадью в любой момент тренинга, и знающим, как на это реагировать. Вашей основной задачей должна быть планомерная работа, направленная на то, чтобы лошадь стала внимательной, собранной и счастливой.

Вопросы и ответы.

В процессе тренинга возникают вопросы. Чем больше вопросов поставлено, чем сложнее они и чем быстрее они возникают, тем труднее становится безошибочное выполнение упражнений. В нашем курсе упражнений содержатся ответы на любые вопросы, которые могут возникнуть у Вас во время тренинга.

Также как и в любом процессе обучения, физического и умственного, переход от новичка к опытному всаднику сопровождается осознанием вопросов и умением находить на них ответы. Опыт это Ваше умение ставить вопросы правильно, целенаправленно и последовательно – сначала решать простые задачи, по одной за раз, а потом переходить к все более и более сложным, до тех пор, пока даже самые трудные, комплексные упражнения не станут Вам по плечу.

Упражнения, сначала короткие и простые, а в последствии все более длительные и сложные, позволят Вам и Вашей лошади сконцентрироваться на конкретных частях целого тренинга. Работа до правильного выполнения задачи станет Вашей общей привычкой. На самом деле, невозможно держать в голове сразу множество одновременных задач, и поэтому некоторые вещи должны быть доведены до автоматизма и стать частью всего, что Вы делаете.

В конкуре таких навыков два:

1. Базовые: крепкая уверенная посадка и баланс должны быть доведены до автоматизма.
2. Внимание: постоянное понимание того, где Вы находитесь, куда двигаетесь и что должны сделать дальше, должно стать приоритетными в каждое мгновение Вашей работы.

Упростим себе задачу!

Вне зависимости от того, начинающий ли Вы всадник, опытный ли конкуррист с неподготовленной лошадью или чемпион мира по конкуре, Ваш успех зависит от простых и твердых основ: баланса, ритма, прямолинейности и импульса.

Эти четыре качества одинаково важны для всадника и лошади. Сгорбленный и не владеющий балансом всадник не сможет сделать лошадь сбалансированной. Всадник, не способный держать в голове ритм во время езды, не сможет выполнять ровные и плавные вольты. Импульс это основное качество, которое проявляет лошадь; отработка импульса (или создание его у горячей, нервной или через чур чувствительной лошади) – первостепенная задача всадника.

Первые упражнения данной книги кажутся легкими, но выполнение их может оказаться более трудным, чем Вы думаете. Эти упражнения – ключ к обучению конкуре, если выполнять их *правильно*. Стремление добиваться совершенства во всем – прекрасное качество, если применить его в правильное время, *с самого начала тренинга, когда Вы только начинаете работать над простейшими упражнениями!* Если Вы выработаете привычку замечать каждую незначительную деталь во время выполнения данных базовых упражнений, Вы совершите гигантский шаг по направлению к Вашей цели.

Возникли проблемы?

Для каждого всадника и лошади выполнение одних упражнений может показаться сложнее, чем выполнение других. Даже самые опытные допускают ошибки и сталкиваются с проблемами. Только столкнувшись с проблемой, Вы сразу должны задать себе вопрос «Что именно произошло?» Очень важно, чтобы Ваш ответ был точен и развернут – ответ «лошадь отказалась прыгать» не объясняет того, *каким способом* не был выполнен тот или иной прыжок.

Далее следует вопрос «Почему это произошло?». Сначала определите одну *основную* причину. Например, отказ лошади в форме обноса это в первую очередь проблема в управлении лошадью.

И, наконец. Вы должны задать себе вопрос «Как я должен изменить свою езду, чтобы устранить причину проблемы?» Далее очень важно упростить себе задачу. Четкий план – наиболее простой способ устранить причину возникновения ошибки.

В нашем примере с обносом, использование хлыста и шпор бессмысленно для борьбы с ошибками в управлении лошадью. Сконцентрируйтесь на отработке подхода – если Ваш заход на препятствие прямой и удобный, лошадь даже не помыслит о том, чтобы обнести! Если проблемы в управлении сохраняются, вернитесь к специальным упражнениям, акцентирующим внимание на прямолинейном движении.

Возникли проблемы? Упростим себе задачу!

Сведем все к трем вопросам:

- **Что произошло?**
- **Почему это произошло?**
- **Как устранить проблему?**

Безопасность в первую очередь.

Минимизирование риска это главное в любой тренировочной программе! Следование нескольким простым правилам может предотвратить беду и уменьшить вероятность несчастного случая.

Во-первых, всегда используйте специальное снаряжение:

- Специальные шлемы для верховой езды должны стать обязательными для всех всадников, у кого есть голова на плечах! Покупая шлем, озаботьтесь тем, чтобы он подходил Вам по размеру и крепко сидел на голове. Всегда заменяйте шлем, если он получил опутимый удар. Безопасные шлемы делаются по принципу современных автомобильных бамперов – они эффективны, потому что мнутся и разрушаются от удара, тем самым, предохраняя Вашу голову.

- Ботинки с каблуками обязательны, потому что каблук не дает Вашей стопе провалиться глубоко в стремя и застрять в нем в момент падения.

- Защитные жилеты сейчас требуются в троеборье, также как и в скачках, и могут быть отличным дополнением к Вашей безопасной амуниции во время тренировок. Они защитят Ваши ребра и внутренние органы от повреждения в случае падения.

Во-вторых, всегда планируйте прыжки так, чтобы рядом с Вами кто-то находился. На самом деле, вообще лучше взять за правило тренироваться с кем-то вместе, даже если вы не собираетесь прыгать. Несчастные случаи редки, но могут произойти, даже если вы преодолеваете простую крестовину или вообще случиться на ровном месте. Зачем позволять простому происшествию стать событием, сломавшим Вам жизнь?

Основы безопасности:

- **Всегда надевайте защитный шлем**
- **Используйте ботинки с каблуком**
- **Никогда не ездите и не прыгайте в одиночестве**
- **Регулярно проверяйте состояние амуниции и снаряжения**

Тренер, берейтор, инструктор или помощник.

Гораздо легче добиться прогресса, когда кто-то помогает Вам «с земли», не говоря уже о том, что это обеспечит Вашу безопасность. Квалифицированный тренер или берейтор может значительно облегчить Ваш учебный процесс. Если нет возможности пользоваться услугами тренера, не беда – попросите кого-то помочь вам «с земли». Вашим помощником может стать кто угодно – друг, брат или сестра, супруг, родитель или кто-то, кто захочет оказать Вам помощь во время собственной тренировки. Не смотря на то, что разбирающийся в верховой езде человек имеет массу преимуществ, даже совершенный новичок в конном спорте может оказаться полезной парой глаз или рук. Он может поделиться с Вами данными наблюдения, использовать видеозапись, а также просто помогать Вам строить препятствия. Если кто-то поможет Вам вносить

необходимые изменения в схемы разных упражнений – добавлять препятствия, менять высоту, широтность и дистанции между препятствиями. Вам не придется прерывать тренировочный процесс, чтобы спешиваться и делать это самому. Сделайте Вашего помощника частью тренировочного процесса, и Вы оба получите удовольствие и быстрее достигните прогресса.

Ваш манеж, препятствия и прочее снаряжение.

Схемы данных упражнений могут быть составлены при помощи разнообразных установок, к тому же, ровная площадка подходящего размера сделает установки и выполнение упражнений более легкими. Менее опытным всадникам следует заниматься на огороженной площадке. Наиболее удобный размер открытого конкурного плаца составляет 30-60 метров в ширину и 60-100 метров в длину. Не смотря на то, что закрытый манеж может ограничить Вас в выборе гимнастических установок, большинство значимых упражнений может выполняться на довольно маленьком пространстве. Поверхность тренировочной площадки должна быть ровной, а грунт не скользким и не слишком вязким.

Найдите время проверить Ваш манеж на предмет камней, торчащих гвоздей, крупных щепок и валяющихся предметов снаряжения, на которые может наступить лошадь. Не оставляйте лишние калабашки и штыри лежать на полу или висеть пустыми на стойках. Лошадь или всадник может получить травму, наступив на них, или задев во время езды. Зачем терять тренировочное время на ушибы и травмы, которых можно избежать?

Жерди.

Во всех наших упражнениях обязательно используются жерди. Лучше всего пригодны для них жерди примерно 10 см в диаметре, 3-4 метра в длину и оструганные до цилиндрической формы.

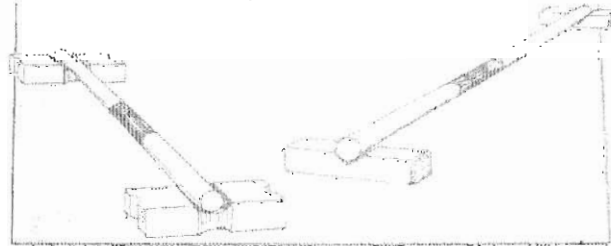
Восьмиугольные жерди менее предпочтительны, чем оструганные «круглые», а необработанные естественные бревна редко бывают настолько ровными, чтобы избежать постоянных поломок.

Короткие жерди легче ставить и они больше подходят для ограниченного пространства манежа. С другой стороны, они требуют большей аккуратности в преодолении, особенно в составе сложных упражнений. Многие профессиональные конкурсты специально используют короткие жерди и простые деревянные стойки без откосов в ежедневном тренинге, чтобы более широкие препятствия, используемые во время соревнований, показались легче для лошади.

Кавалетти (жерди, приподнятые на 5-25 см от земли) требуются в некоторых обстоятельствах.

Они требуют от лошади более серьезной работы: округлять спину и сгибать суставы на гораздо больший угол, нежели во время работы через жерди, лежащие на земле. Если ваша задача – укрепление мышц, развитие силы и концентрация внимания лошади, это стоит того, чтобы потратить силы и поставить кавалетти, когда Вы и Ваша лошадь уже комфортно чувствуете себя при работе через обычные жерди. Обычно кавалетти используют при работе на рыси.

Использование подставок.



Отдельные подставки под жерди для кавалетти предпочтительнее, нежели традиционные кавалетти, где подставки и жерди твердо зафиксированы вместе. Такие цельные конструкции могут быть тяжелыми, неудобными и даже опасными.

Установите 4-6 кавалетти так, чтобы был обеспечен заход на них с обеих сторон для работы в двух направлениях. Расстояние 1,40-1,50 метра идеально подойдут для большинства лошадей.

Пластмассовые жерди лучше не использовать во время прыжков, но они могут быть очень полезны как ограничивающие, «ведущие» жерди для отработки прямолинейного движения. Учитывая, что они довольно дороги, пластмассовые жерди очень легкие и удобные для перемещения. Их можно также использовать как жерди подсказки и при работе через жерди, лежащие на земле, но пугливые лошади могут нервничать при звуке, который издают пластмассовые жерди при соприкосновении с копытом.

Прочее прыжковое снаряжение.

Пластиковые конусы полезны для обозначения точек поворота и разметки разнообразных схем. Если конуса с рыжей полоской (такие, как используются при дорожных работах) недоступны, можно использовать в тех же целях подставки для кавалетти или перевернутые ведра для воды.

Простое, легкое в сборке оборудование всегда лучше для построения наших упражнений. Полезный инвентарь состоит из удобных жердей (минимум 12, а лучше штук 50); 10-12 блоков-подставок толщиной 15-20 см для того, чтобы можно было приподнять жерди при необходимости и превратить их в кавалетти; и по меньшей мере 10 (а лучше 30-40) стоек.

Трензели, мартингалы и прочая амуниция.

Потратьте время на изучение Вашей лошади; только так Вы сможете достичь продолжительного результата. В то время как на соревнованиях может потребоваться использование специальных трензелей, для каждодневных тренировок выбирайте самый мягкий трензель из возможных. Первый выбор – всегда обычный трензель, он может быть средней толщины, дутый, с резиновым грызлом или восьмеркой, с круглыми кольцами или «имперал». Тренинг с таким железом подразумевает концентрацию лошади на Ваших командах – жесткий трензель только помешает сотрудничеству с лошадью, которого Вы добиваетесь.

Мартингал не обязателен. Хотя для молодой лошади, имеющей тенденцию вскидывать голову вверх, играя или будучи недовольной, мартингал средней длины может быть полезен.

Скользкий повод во время прыжков, за исключением случаев, когда он находится в руках особенно талантливых профессиональных конкуристов, скорее добавит Вам проблем, нежели справится с существующими. Хотя скользкий повод может быть полезен в отдельных случаях, его использование во время прыжков не рекомендуется, по крайней мере пока Вы не находитесь под надзором опытного тренера.

Ногавки и бинты, хоть и не обязательны, могут предохранить лошадь от вывиха, ушиба или другого повреждения, а также не дать ей оступиться.

Поговорим о посадке.

Выработка крепкой посадки, при которой Вы сможете эффективно управлять лошадью – единственный способ для Вас и Вашей лошади добиться успеха. Часто неисправленные ошибки в посадке в начале обучения приводят к проблемам на более поздних стадиях тренировок. Если Ваша нога слишком отведена назад, Вы сможете прыгнуть крестовину, но никак не широкие брусья, т.к. при подобной неуверенной посадке Вы наверняка упадете. Слабый упор в колено может позволить Вам ездить очень долго, пока Ваша лошадь спокойна, но в один прекрасный день, когда она решит подыграть, Вы все таки вывалитесь из седла.

Используйте упражнения, приведенные в этой книге, чтобы исправить Вашу посадку. Базовые упражнения позволят выявить и устранить слабые места в Вашей посадке. Игнорирование правил посадки или не устранение вредных привычек в ней скажутся на вашей дальнейшей работе, когда вы перейдете к высоким прыжкам.

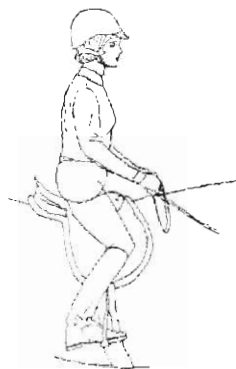


Рис. 1

Правильная посадка: нога лежит на месте



Рис. 2

Неправильная посадка: нога вынесена вперед

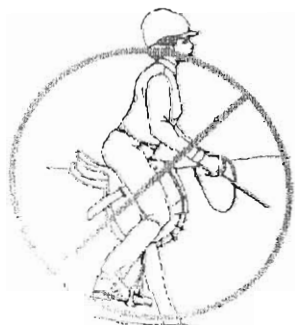


Рис. 3

Неправильная посадка: нога отведена назад

Наиболее серьезные ошибки в положении ноги таковы:

- Бедро развернуто наружу так, что Вы касаетесь седла задней частью колена;
- Нога зажата в колене так, что это создает закрепощенность другим частям Вашего тела;
- Колено зажато и шенкель «плавает» вдоль бока лошади, что мешает постоянному мягкому контакту, являющемуся наиболее эффективным;
- Всадник стоит мысками на стремях вместо того, чтобы слегка касаться стремях, опустив пятку вниз. Такое положение пятки, оттянутой вниз относительно мыска, создает баланс, необходимый для успешных занятий конкурном.

Посадка состоит из следующих основных элементов:

- **Прочность:** подразумевает умение сидеть в седле прямо, корпус сбалансирован и рука двигается независимо от корпуса. Нога неподвижна и имеет крепкий упор в колено, а Вы расслаблены, но в то же время «приклеены» к седлу, даже в момент, когда Ваша лошадь делает неожиданное движение.

- **Эффективность:** движения Ваших рук, ног и корпуса должны взаимодействовать с лошадью, быть понятны ей и не создавать излишнего дискомфорта, особенно во время прыжков. Эффективно взаимодействовать гораздо важнее, чем просто хорошо смотреться в седле.

- **Легкость переходов:** посадка может быть облегченная, глубокая и полевая. Прыжковые упражнения требуют от всадника использование всех трех типов в зависимости от конкретного задания. Способность легко переходить от одной посадки к другой и понимать, какая посадка эффективнее в данный момент, необходима!

Ключ к правильной посадке – неподвижная нога. Чем правильнее зафиксирована Ваша нога, тем лучше баланс Вашего корпуса и тем эффективнее Ваши действия во время прыжка. Помните, что проблемы с корпусом почти всегда возникают из-за неправильного положения ноги. Постоянно держите в голове: *«Сначала зафиксировать ногу!»*

Пятки и колени.

Любой всадник, который не может опустить пятку вниз, должен удостовериться, что его колено не зажато. Расслабление колена необходимо для того, чтобы во время езды нога могла сгибаться и распрямляться, всегда оставляя пятку внизу.

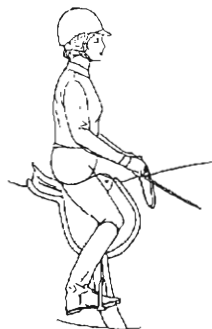
Три основных вида посадки.

В зависимости от обстоятельств, Ваша езда предполагает три основных вида посадки: глубокая посадка, облегченная посадка и полевая посадка.

Облегченная посадка. Это наиболее распространенная посадка, используемая для прыжков. Ваш вес перенесен в основном на ноги, через бедра, колени и лодыжки переходит на пятки, тогда как сидением Вы лишь слегка касаетесь седла. Эта посадка подходит для большинства упражнений, приведенных в этой книге. Правильная облегченная посадка со средней длиной стремени позволит Вам быстро и естественно перейти к полевой или глубокой посадке, в зависимости от того, какая из них Вам потребуется.



Глубокая посадка. В этом случае весь Ваш вес переносится на седло. Положение Вашего корпуса прямое с почти вертикальной спиной.



Во время прыжков как таковых такая посадка используется редко, она скорее нужна в те нечастые моменты, когда лошади нужны дополнительные подсказки, или когда требуется предать ей баланс. Основное направление использования этой

посадки – выездка. Длинное стремя и вертикальное положение корпуса, необходимое для правильной глубокой посадки, могут стать помехой, в то время когда Вы привыкаете к прыжку Вашей лошади.

Полевая посадка. При этой посадке 100 процентов веса Вашего тела приходится на ноги, позволяя Вам оторваться от седла. Она используется тогда, когда Вашей лошади нужно, чтобы ее спина была разгружена. Также это хорошее упражнение для укрепления ног.



Большинство всадников полагают, что конкур через высокие препятствия требуют более короткого стремени, чем они используют в каждодневных тренировках и прыжках через низкие препятствия. Самые короткие стремени используют жоксеи на скачках. На пробегах обычно используют среднюю длину стремени. Длина стремени в Вашем персональном случае зависит от размера Вашего тела, степени Вашей гибкости, а также размера Вашей лошади. Подбирайте длину стремени так, чтобы оно позволило Вам сидеть так, как показано на рисунке выше. Умение отдавать понятные и своевременные команды является обязательным для эффективного конкурса. Всадник, отдающий противоречивые команды (например, высылать лошадь и одновременно натягивать повод) делает жизнь лошади невыносимой. Противоречивые команды сделают Вашу лошадь упрямой, таскучей и ненавидящей саму мысль о прыжках.

Готовы ли Вы к прыжкам?

Это перечень действий, которые Вы должны уметь выполнять легко. Если Вы новичок, вы должны начинать обучение с выполнения легких упражнений, они помогут Вашему прогрессу. Отработайте уверенную посадку, прежде чем приступать к высоким прыжкам. Исправьте все перечисленные ниже ошибки, прежде чем браться за настоящие прыжки. Начальный курс упражнений, поданный в легкой развлекательной форме, укрепит Вашу посадку.

1. Можете ли Вы сохранять расслабленную и сбалансированную полевую посадку на протяжении как минимум двух кругов по манежу, не облокачиваясь на руки, не сжимая колени, и не позволяя шенкелю ездить вперед-назад?
2. Можете ли Вы сидеть на рыси уверенно и спокойно, с расслабленной поясницей и не дергая руками?
3. Можете ли Вы сидеть на галопе в облегченной и глубокой посадке так же легко, как и в полевой?
4. Зафиксированы ли Ваши ноги, и не пинаете ли Вы лошадь на каждом темпе рыси?
5. Спокоен ли Ваш корпус, не качаете ли Вы им на галопе, и не «плюхаетесь» ли в седло?
6. На сколько аккуратно Вы работаете рукой? Можете ли Вы мягко держать повод на любом аллюре, не тревожа лошадь?
7. Уверены ли Вы в Ваших вольтах и диагоналях? Можете ли Вы сохранять правильную траекторию «не глядя»?

В любом случае, начните курс с более легких упражнений, они усовершенствуют Вашу посадку и дадут множество базовых навыков, необходимых для занятия конкурном.

Как читать эту книгу.

Термины и формат.

Большинство терминов, используемых в книге, разъясняются в тексте. Вы найдете разъяснения по тому, как устанавливать и приезжать схемы для каждого упражнения, познакомитесь с разделами: Подсказки, Решение проблем, Напоминания и Проверки, включающие в себя вопросы о правильной езде, которые Вы должны задавать сами себе. Каждое упражнение сопровождается установочным рисунком.

Построение схем упражнений.

Эта книга рассчитана на то, чтобы удовлетворить потребности совершенно разных лошадей и всадников. Таким образом, невозможно установить одну «единственно правильную» высоту и точное расстояние для большинства упражнений. Вам нужно следовать только общим наставлениям, выбирая те высоты и дистанции, которые подходят Вам и Вашей лошади.

Размер препятствий.

Когда Вы определяете для себя высоту и ширину препятствий, помните об уровне подготовки и конкурном опыте у Вас и Вашей лошади. В данной книге будут описаны соответствующие размеры препятствий как «низкие», «средние» и «сложные». Интерпретировать эти условные названия Вы можете следующим образом:

«Низкие» - препятствия, преодоление которых не вызывает затруднений ни у Вас, ни у Вашей лошади, даже в новой обстановке, или если Вы допустите ошибку при подходе или отгалкивании. Обычно высота таких препятствий варьируется от 60 до 90 см. Если Вы только начинаете прыгать, они могут быть даже ниже 60 см. Опытные конкурнисты признают, что могут строить полноценный тренинг на правильном преодолении таких «низких» препятствий. Преимущество такого тренинга в том, что он не требует больших физических затрат от Вашей лошади. Это позволяет использовать в занятиях многократные повторения, которые так эффективны при работе с лошадью; вырабатывать правильные навыки без риска травмировать или довести до стресса лошадь.

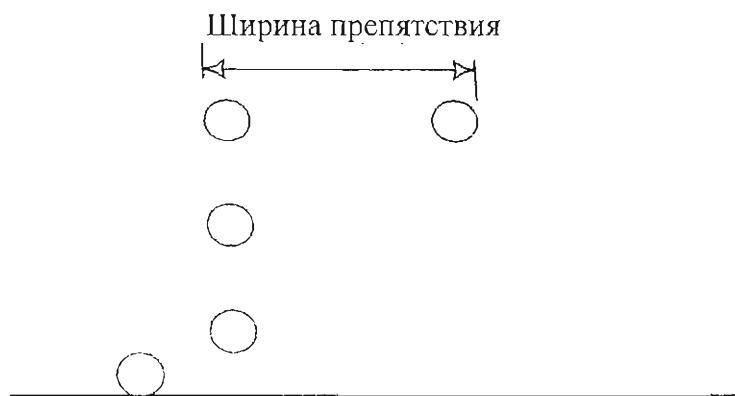
«Средние» - препятствия несколько большего размера, чем «низкие». Вы должны преодолевать их также спокойно, но размер их должен быть достаточно большим для полной концентрации на них Вашего внимания.

«Сложные» препятствия используются для того, чтобы Вы могли доказать себе и своей лошади, что высота препятствия – не главная трудность в упражнении. По словам Джин Льюис, «Если Вы всегда прыгаете низкие препятствия так, как если бы они были высокими, ничего не изменится, когда Вы поднимете планку.»

Расстояния.

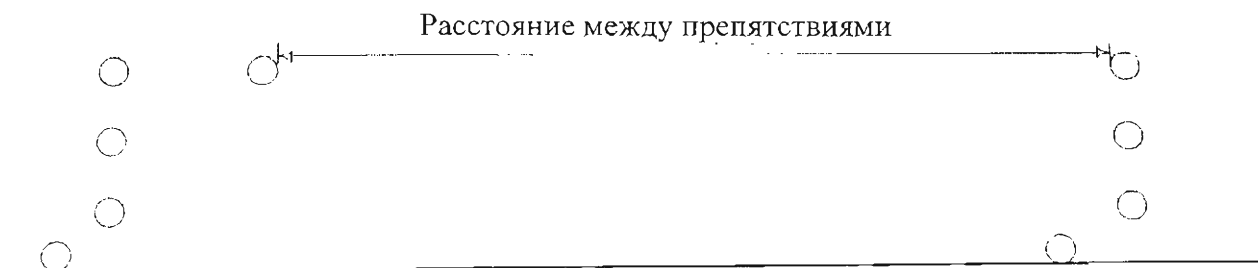
В зависимости от того, ездите ли Вы на пони или на большой бывшей скаковой лошади, Вы должны быть готовы воспринимать «средние» дистанции, как приблизительные, и адаптировать их к Вашему конкретному случаю. Важно достичь требуемого результата для Вашей лошади. В наших упражнениях Вы найдете рассуждения, например, о том, как влияет на выбор дистанции длина темпа Вашей лошади, форма препятствия и то, на каком аллюре Вы к нему подходите. Приспосабливайте расстояния так, чтобы они подходили Вашей лошади по способностям и уровню подготовки.

Расстояние между жердями в широтных препятствиях измеряется по внешним сторонам верхних жердей.



Измерение размера широтных препятствий

Расстояние между любыми двумя препятствиями измеряется по внутренним сторонам верхних жердей (от задней части верхней жерди первого препятствия до передней части верхней жерди второго препятствия). Жерди-подсказки при измерении не учитываются.



Измерение дистанции между прыжками

Крестовины.

Стройте препятствия-крестовины таким образом, чтобы между двумя жердями в точке их пересечения оставалось расстояние примерно 10 см. Это препятствует падению передней жерди на заднюю, в случае если лошадь допустит ошибку и коснется ее копытом.

Дополнительные жерди.

Дополнительные жерди между нижней и верхней жердями препятствия для чухонцев (или переднего элемента брусьев) рекомендуются в том случае, если высота препятствия превышает 90 см. Для препятствий, высота которых превышает 130 см., это совершенно необходимо в целях безопасности.

Избегайте устанавливать дополнительную жердь в задний элемент брусьев, если Ваши прыжки не происходят в обоих направлениях. В подобных случаях всегда оставляйте расстояние между верхней и дополнительной жердью не меньше 30 см и старайтесь не класть жерди-подсказки дальше, чем за 15 см с обеих сторон препятствия.

Жерди-подсказки.

В большинстве наших упражнений рекомендуется установка жердей-подсказок. Они помогают неопытным лошадям строить правильную траекторию прыжка и помогают всаднику избежать ошибок. Жердь, которую кладут под или непосредственно перед препятствием, создает линию, полезную для использования в учебных целях. Между дополнительной жердью и препятствием рекомендуется сохранять дистанцию от 15 до 50 см. Исключения из данного правила особенно отмечены в Части 7.

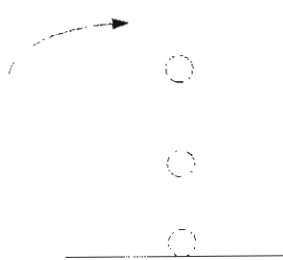
Различные виды жердей-подсказок.

Жердь перед чухонцем



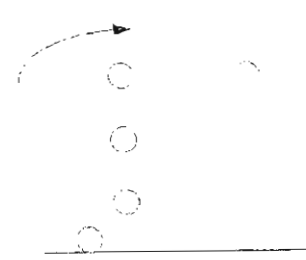
Слишком далеко вынесенная жердь-подсказка

Жердь под чухонцем

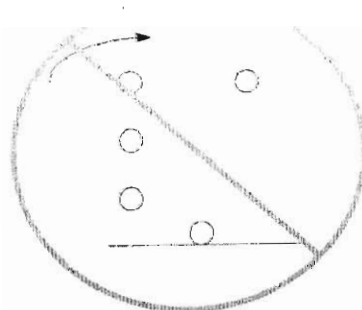
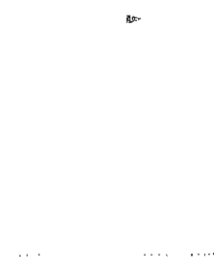


Неправильная жердь-подсказка

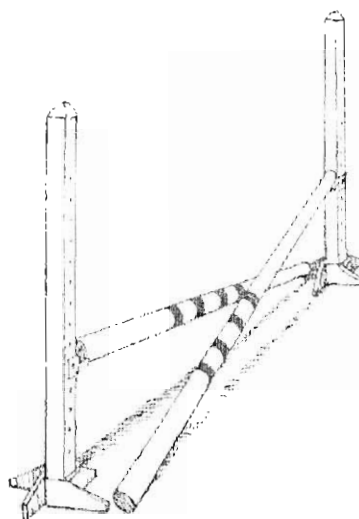
Жердь перед брусьями



Жердь-подсказка для прыжка в обе стороны



Правильно сконструированная маленькая крестовина.



Безопасные калабашки.

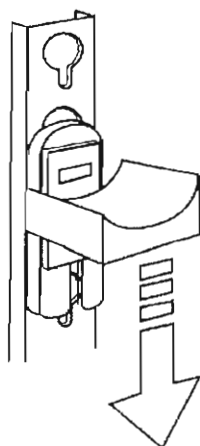
Используйте безопасные калабашки, чтобы поддерживать жердь в заднем элементе любого широтного препятствия, во время тренировок. При отсутствии безопасных калабашек, используйте мелкие, почти плоские калабашки. Задняя жердь широтного препятствия, слишком глубоко и крепко лежащая в калабашке, может причинить боль лошади даже в случае незначительной ошибки, а также может повлечь за собой нарушения баланса лошади во время прыжка и даже падение. Если мелкие или безопасные калабашки недоступны, попросите Вашего помощника установить жердь на самый край калабашки (подробно описано в Упражнении 30, рис. 30.2). Гораздо безопаснее поднять случайно упавшую жердь, чем создавать почву для несчастного случая, которого можно избежать.

Типы калабашек.

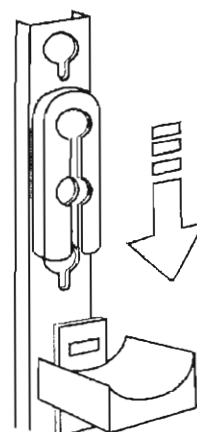
Обычная калабашка



Безопасная калабашка



Упавшая безопасная калабашка



Безопасные калабашки впервые были созданы в 1993 году и сразу были одобрены для соревнований Федерацией Конного Спорта. Они сконструированы так, чтобы «отпускать» жердь, то есть позволяют жерди упасть в случае, когда на нее оказывается давление сверху вниз равное примерно 135 килограммам. Использование таких калабашек в современных соревнованиях по конкуру позволяет свести падение лошадей к минимуму.

Как читать диаграммы.

Здесь Вы увидите символы, которые будут встречаться на диаграммах в нашей книге.

Шаг	Конус ○	Кавалетти
Рысь	Один темп галопа	Крестовина
Галоп	Точка фокусировки	Чухонец
Остановка ×	Жердь	Брусья
Менка ног ⊗		

Вступление к упражнениям.

Все упражнения разделены на группы: упражнения с жердями, лежащими на земле; Гимнастика на рыси; упражнения на галопе; преодоление возникающих трудностей и упражнения для опытных всадников и лошадей. Созданные для исправления посадки и эффективности управления, наши упражнения поведут Вас и Вашу лошадь к осязательному прогрессу, независимо от того, начинаете ли Вы свою прыжковую карьеру или уже являетесь опытным спортсменом.

Первая группа, включающая только простые упражнения с жердями, лежащими на земле, подходит для лошадей и всадников даже самого начального уровня подготовки. Эффективно дополняя Ваш ежедневный тренинг, данные упражнения дают уверенность, что, усвоив все полезные навыки на начальной стадии обучения, Ваша лошадь не забудет их, когда придет время вводить в работу новые прыжковые упражнения. Они также разнообразят Ваши занятия, сделают их интересными и позволят Вам замечать постоянные улучшения в поведении Вашей лошади.

Гимнастика на рыси – лучший способ подвести Вас и Вашу лошадь к началу обучения прыжкам. Они также подходят для улучшения техники опытных лошадей, всадников и установления взаимодействия между ними.

Простые упражнения на галопе подготовят Вас к выполнению более сложных прыжковых маршрутов. Начальные упражнения на галопе создадут прекрасную базу для решения сложных задач, возникающих на соревнованиях. Только самые опытные всадники могут перейти непосредственно к продвинутым комплексным упражнениям – удостоверьтесь, что Вами уже обретенны и усвоены все необходимые для этого навыки!

Последняя группа упражнений направлена специально на решение сложнейших проблем, возникающих в процессе тренинга даже у самых опытных спортсменов.

Также в нашу книгу включены «Упражнения от гостей», разработанные известными во всем мире спортсменами и тренерами.

ЧАСТЬ 1. Базовые упражнения на шагу и рыси

В этой части упражнений объединены такие важные элементы, как прямолинейность движения, спокойствие, баланс и ритм. Они улучшают прыжковые качества любой лошади и всадника. Вы будете вырабатывать уверенность в себе и стабильность езды вместе с Вашей лошадью, тренируя в ней послушание и готовность взаимодействовать с всадником. Также Вы исключите из работы скуку, которая непременно возникает при постоянной езде вдоль бортика манежа.

Упражнения данной вводной части могут быть полезны для всех – от неопытной лошади и неуверенного всадника до самого бывалого спортсмена. Если Вы хотите прыгать, но опасаетесь, что для Вас или Вашей лошади это может оказаться слишком сложно, работа над данными «непрыжковыми» упражнениями поможет Вам обрести уверенность для перехода к более сложной гимнастике, описанной в этой книге.

Даже самые опытные всадники и лошади могут быть обмануты мнимой простотой этих упражнений. Вопрос в том, сможете ли Вы выполнить их **правильно**? Вот почему даже олимпийские чемпионы тратят по несколько часов в неделю на внесение этих упражнений в свой ежедневный тренинг.

В самом начале сосредоточьтесь на положении Вашего корпуса и ног, пока вы учитесь чувствовать силу и длину толчка Вашей лошади. Когда лошадь привыкнет ждать от вас последовательных и четких команд, она станет спокойной, послушной и внимательной во время работы.

Система упражнений построена по принципу «от простого к сложному», и мы рекомендуем испробовать их все. Работа с жердями может стать хорошей разминкой перед прыжками и внести разнообразие в Вашу повседневную манежную работу.

Основное преимущество этих начальных упражнений в том, что Вы можете заниматься ими очень долго, не рискуя излишне утомить лошадь, как это бывает во время прыжков. В этой книге Вы найдете советы, следование которым так глубоко проникнет в Вашу работу, что станет абсолютно естественным.

Помните, что, выполняя правильно по одному упражнению раз за разом, Вы непременно добьетесь успеха!

Упражнение 1. «Коридор» из жердей.

Установка: Положите 2 параллельные жерди в центре манежа на расстоянии примерно 2-3 метра друг от друга.

Схема действий.

1. Двигайтесь шагом по схеме, указанной на рис. 1, используя жерди, лежащие по центру. Движение происходит в виде «восьмерки».
2. Добавьте остановку посередине «коридора», образованного жердями.
3. Прodelайте все то же самое на рыси.
4. Продолжайте движение рысью, иногда делая остановки в центре «коридора».
5. Разнообразьте упражнение изменениями направления, переходами шаг-рысь, рысь-шаг и остановками в различных частях маршрута.

Проверка.

- Оба ли мои вольта ровные и одинакового размера?

Старайтесь, чтобы Ваши вольты были примерно 10 метров в диаметре. Если возникнут трудности, начните с вольтов большего диаметра. Важно, чтобы вольты были ровными и круглыми.

- Вижу ли я, куда еду?

Старайтесь увидеть, визуализировать Ваш маршрут (движение по вольту) прежде, чем начнете движение.

- Выпрямлена ли моя лошадь, когда двигается по «коридору» из жердей?

«Коридор» из жердей искусственно контролирует прямое положение лошади. Во время выполнения данного упражнения Вы учитесь чувствовать прямое положение и использовать повод и шенкель, чтобы имитировать «коридор», когда Вы не движетесь между жердей.

На что обратить внимание.

- Правильно ли сгибается лошадь от носа до хвоста, следуя по дуге вольта?

- Правильна ли Ваша остановка?

- Остается ли лошадь спокойной и расслабленной во время остановки так же, как и на протяжении всего упражнения?

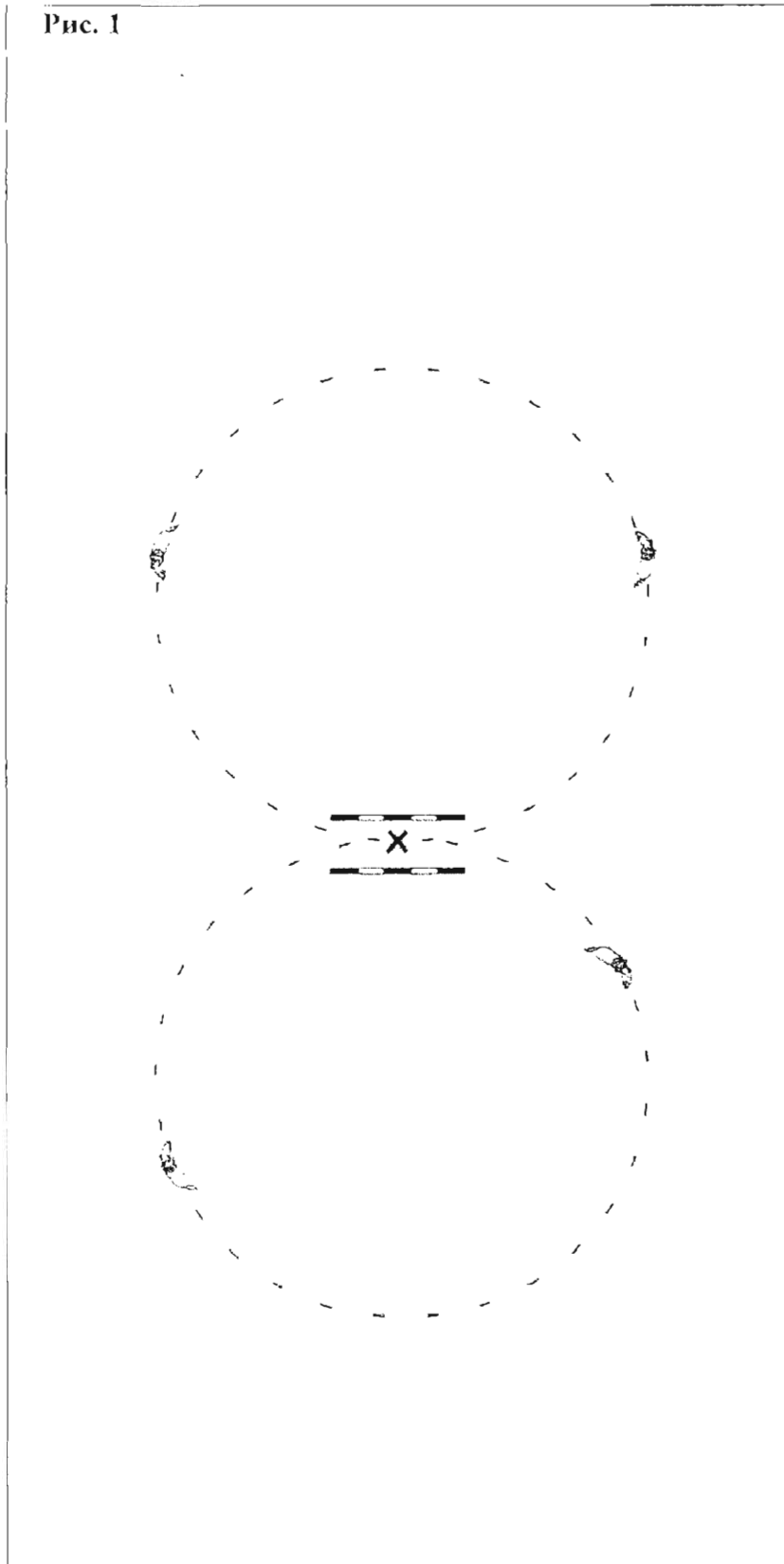
- На сколько быстро и плавно Вы двигаетесь и сохраняете ли ровную посадку даже в момент перехода с остановки на рысь?

- Задасте ли Вы ровную диагональ при перемене направления между жердями, не поворачивая головы? Можете ли Вы чувствовать диагональ?


Результат.


Это упражнение учит Вас визуализировать и выполнять движение по маршруту, вырабатывая ощущение ровного вольта посредством мягкого и правильного сгибания лошади. Оно также помогает Вашей лошади слушать и оставаться спокойной и управляемой, когда Вы чередуете движение прямо со сгибаниями.

Рис. 1



 Жерди

 Траектория движения

 Место остановки

Упражнение 2. «Восьмерки» через жердь.

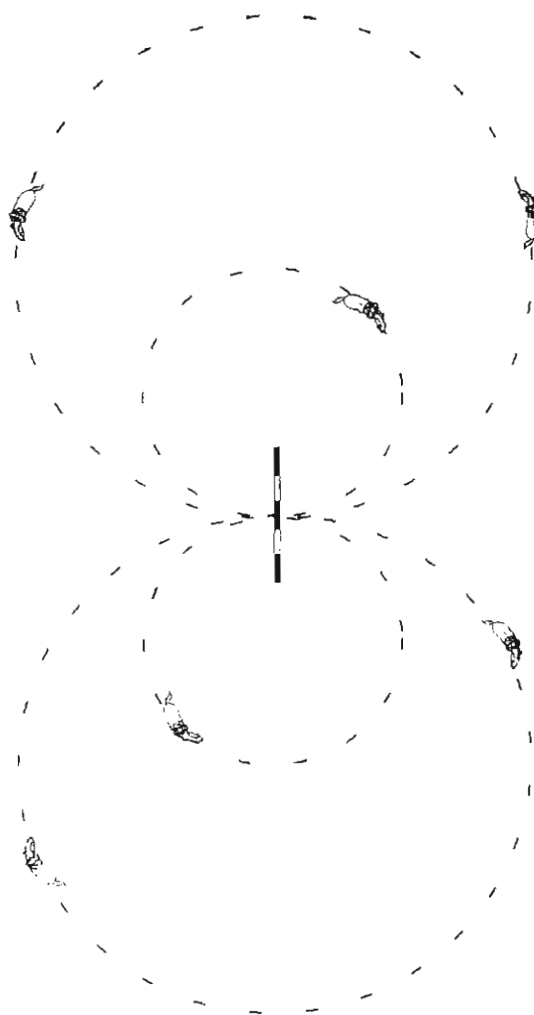
Установка. Положите 1 жердь в центре манежа. Если середина жерди не отмечена краской, пометьте ее цветной ленточкой, чтобы помнить в каком месте Ваца лошадь должна пересечь жердь.

Схема действий.

1. Двигайтесь через жердь шагом и рысью «по восьмерке», как показано на рис. 2.

2. Выполняйте упражнение в обоих направлениях, и пусть Ваши «восьмерки» будут большого и маленького размера.

Рис. 2



 Жердь

 Траектория движения

Подсказки.

- Размер Ваших «восьмерок» должен быть удобен для прохождения их спокойным шагом или рысью.
- Всегда направляйте лошадь на центр жерди, который Вы пометили.
- На шагу или рыси устанавливайте спокойный и ровный ритм движения до жерди и выдерживайте его во время преодоления жерди.
- Старайтесь сохранять мягкий контакт со ртом лошади. Запомните это и применяйте во всех упражнениях.
- Смотрите в конец манежа, когда преодолеваете жердь. Изучать жердь под ногами должна Ваша лошадь, а не Вы.

Куда смотреть?

Необходимо смотреть сначала на центр препятствия, чтобы выбрать верную траекторию подхода к нему. После того как траектория выбрана, и Вы вышли на прямую, очень важно сфокусироваться на том, куда Вы поедете после препятствия. Лошадь почувствует любое изменение направления Вашего взгляда, особенно непосредственно перед препятствием. Фокусировка на определенной одинаковой дистанции перед вами требует осознанной практики, пока не дойдет до автоматизма.

Рис. 2.1

Правильно: всадник смотрит вперед на следующую жердь, в то время как лошадь сконцентрирована на том, что в данный момент у нее под ногами

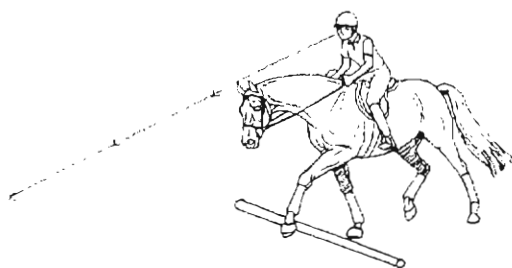
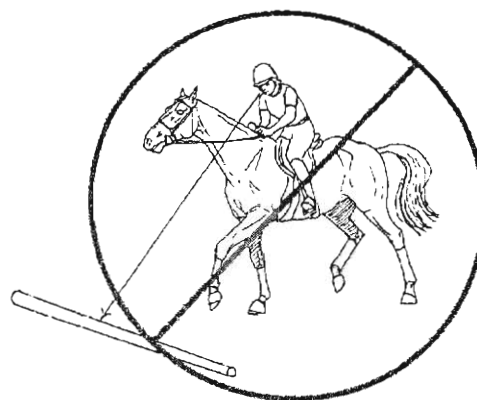


Рис. 2.2

Неправильно: Всадник смотрит на ближайшую жердь



Упражнение 3. Длинная «восьмерка» через жердь.

Установка. Положите одну жердь в центре манежа так, чтобы ее удобно было проходить на рыси в обоих направлениях.

Рис. 3.1



Полевая посадка во время преодоления жерди.

Схема действий.

1. Сначала на шагу, а потом на рыси, проезжайте длинные прямые линии в обоих направлениях, начиная движение от жерди, лежащей в центре манежа (Рис. 3)

2. Соедините эти линии главными симметричными полу-вольтами с каждой стороны, как показано на рисунке. У Вас получится другой вариант «восьмерки», отличающийся от того, что Вы проделывали в Упражнении 2.

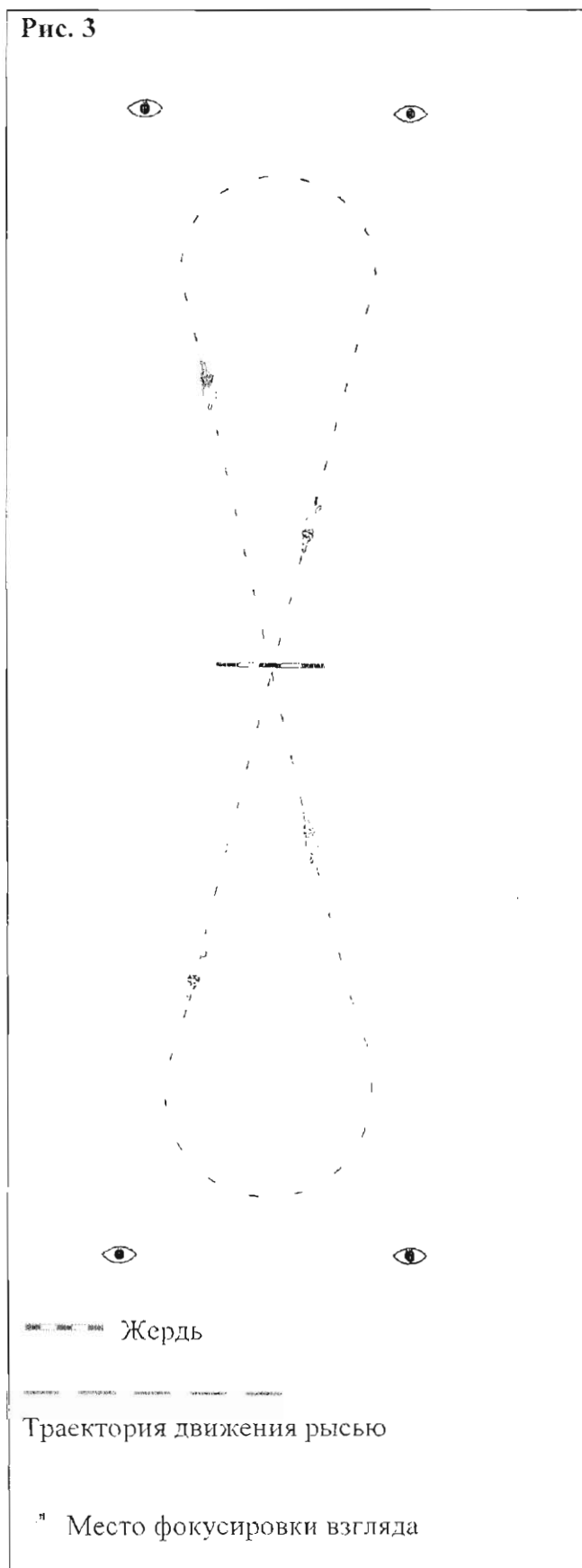
Удостоверьтесь, что Ваши прямые линии на самом деле прямые (используйте специальные точки фокусировки взгляда), и что Ваши полу-вольты представляют собой ровно очерченные дуги. Обратите внимание, что Ваша лошадь каждый раз пересекает жердь под небольшим углом, в отличие от того, как было в Упражнении 2 – в предыдущем случае, Вы пересекали жердь по прямой.

Проверка.

- Сохраняет ли лошадь свой постоянный ритм до, во время и после преодоления жерди, также как и во время прохождения полу-вольтов у короткой стенки манежа?

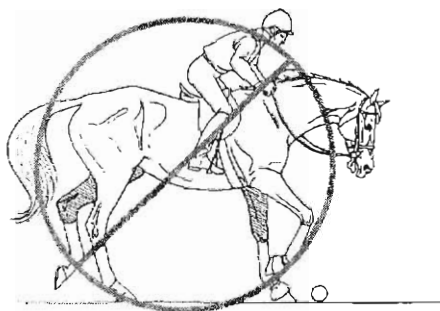
- Смотрит ли моя лошадь на жердь и подстраивает ли длину своего шага там, где это необходимо, без моей подсказки и без ускорений/замедлений?

Рис. 3



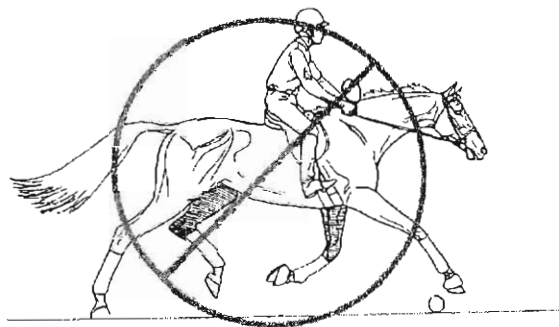
- Верно ли я устанавливаю и сохраняю точку фокусировки взгляда?
 - Могу ли я избежать излишнего наклона вперед и откидывания корпуса назад, когда лошадь преодолевает жердь, даже если ее шаг получается очень коротким или очень длинным?
- Это лучшая проверка Вашего баланса и положения ног. Удостоверьтесь, что не допускаете ни малейшей ошибки.*

Рис. 3.2



Неверно. Всадник слишком сильно наклоняется вперед, тем самым разбалансируя лошадь, когда она делает слишком короткий шаг.

Рис. 3.3



Неверно. Всадник заваливается назад, когда лошадь делает более длинный шаг через жердь.

Результат.

Это упражнение совмещает работу на прямолинейность движения и сгибания, которые необходимы для любого курса обучения прыжкам. Также, пересекая жердь в середине манежа по диагонали, Вы постепенно приучаете лошадь к заходу на препятствие под углом. Комбинация сгибания (в момент поворота) и подхода к жерди по прямой непременно пригодится для будущих скоростных и «чистых» прыжков.

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ.

Как выполнить полевую посадку?

Во время полевой посадки Вы остаетесь немного приподняты над седлом, не касаясь его. Используйте ее, чтобы нащупать верный баланс и создать низкий центр тяжести, так необходимый для правильного преодоления препятствий. Ваш вес распределяется на носок, стоящий в стремени и пятку, опущенную вниз. Сохранение подвижности всех суставов (бедренных, коленных, лодыжек) во время езды крайне важно, т.к. зажатость и скованность не позволят достичь баланса и крепкой посадки.

Обратите пристальное внимание на то, как вы входите и выходите из полевой посадки. Следуйте данной инструкции:

1. Во время езды облегченной рысью, плавно переведите руки вперед так, чтобы Ваши кисти легли на шею лошади примерно на 1/3 между холкой и ушами, и немного облокотитесь на них.
2. Удостоверьтесь, что Ваши ноги находятся четко под Вами, а суставы расслаблены – не напряжены и не скованы. Перенесите вес на пятку и перестаньте облегчаться, оставаясь приподнятыми над седлом, как только поймаете баланс. Не вставайте высоко, а лишь чуть-чуть оторвитесь и зависните над седлом. Удостоверьтесь, что Ваша голова поднята, и Вы можете фокусироваться на правильной точке.
3. Ощутите, как Ваши суставы плавно сгибаются в такт движений Вашей лошади. расслабьте спину, оставляя ее прямой, и сохраняйте ровную, крепкую посадку. Как только Ваша посадка станет уверенной, Вам больше не придется облокачиваться на руки, чтобы балансировать корпусом; руки станут мягкими и независимыми.
4. Чтобы вернуться на облегченную рысь, проделайте вышеуказанные действия в обратном порядке: поймите ритм для облегчения, перенесите часть своего веса в седло.
5. Важно сохранить ноги на месте, когда Вы возвращаетесь от полевой к облегченной посадке. Это не позволит Вам провалиться назад в момент, когда Вы будете опускаться в седло.
6. Завершая переход к облегченной посадке, подтяните локти к себе и верните кисти в обычное положение.
7. Пробуйте снова и снова переходить в полевую посадку и обратно на облегченную рысь.

Ваш опыт и легкость переходов из облегченной посадки в глубокую, в полевую и обратно обеспечит Вашу безопасность во время преодоления препятствий и даст Вам возможность помогать лошади в различных ситуациях, возникающих во время тренинга.

Упражнение 4. Преодоление жерди в полевой посадке.

Установка. Положите одну жердь в центре манежа так, чтобы ее удобно было проходить в обоих направлениях (так же, как в предыдущем упражнении).

Схема действий.

1. Двигайтесь согласно образцу, приведенному в Упражнении 3, сохраняя полевую посадку на протяжении движения по прямой.
2. Переходите на облегченную рысь, когда станете выполнять полу-вольты вдоль короткой стенки манежа.

Подсказки.

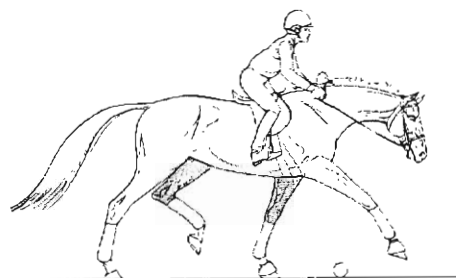
Баланс Вашего корпуса в значительной мере зависит от положения и надежности Вашего шенкеля. Следите за тем, чтобы не было даже незначительно смещения Вашего баланса.

- Если Ваш баланс смещен вперед, и Вы падаете на руки, когда лошадь делает короткий шаг, преодолевая жердь, значит, у Вас слабый шенкель, смещающийся назад слишком сильно или слишком легко.

- Если Вы наоборот падаете назад в седло при длинном шаге Вашей лошади, это означает, что шенкель вынесен слишком сильно вперед, а колено зажато и не гнется в такт движения лошади.

Выработка крепкой независимой посадки имеет огромное значение, как для Вас, так и для Вашей лошади, на пути к достижению высочайших результатов.

Рис. 4



Правильная полевая посадка во время преодоления жерди.

Результат.

Стоит потратить время на исправление Вашей посадки - отдача последует, когда Вы перейдете к прыжкам.

Упражнение 5. Две жерди на рыси.

Установка. Установите 2 жерди на одной прямой линии, на расстоянии примерно 15 метров друг от друга так, чтобы Вы могли проходить их в обоих направлениях.

Рис. 5

— Жердь

--- Траектория движения рысью

○ Место фокусировки взгляда

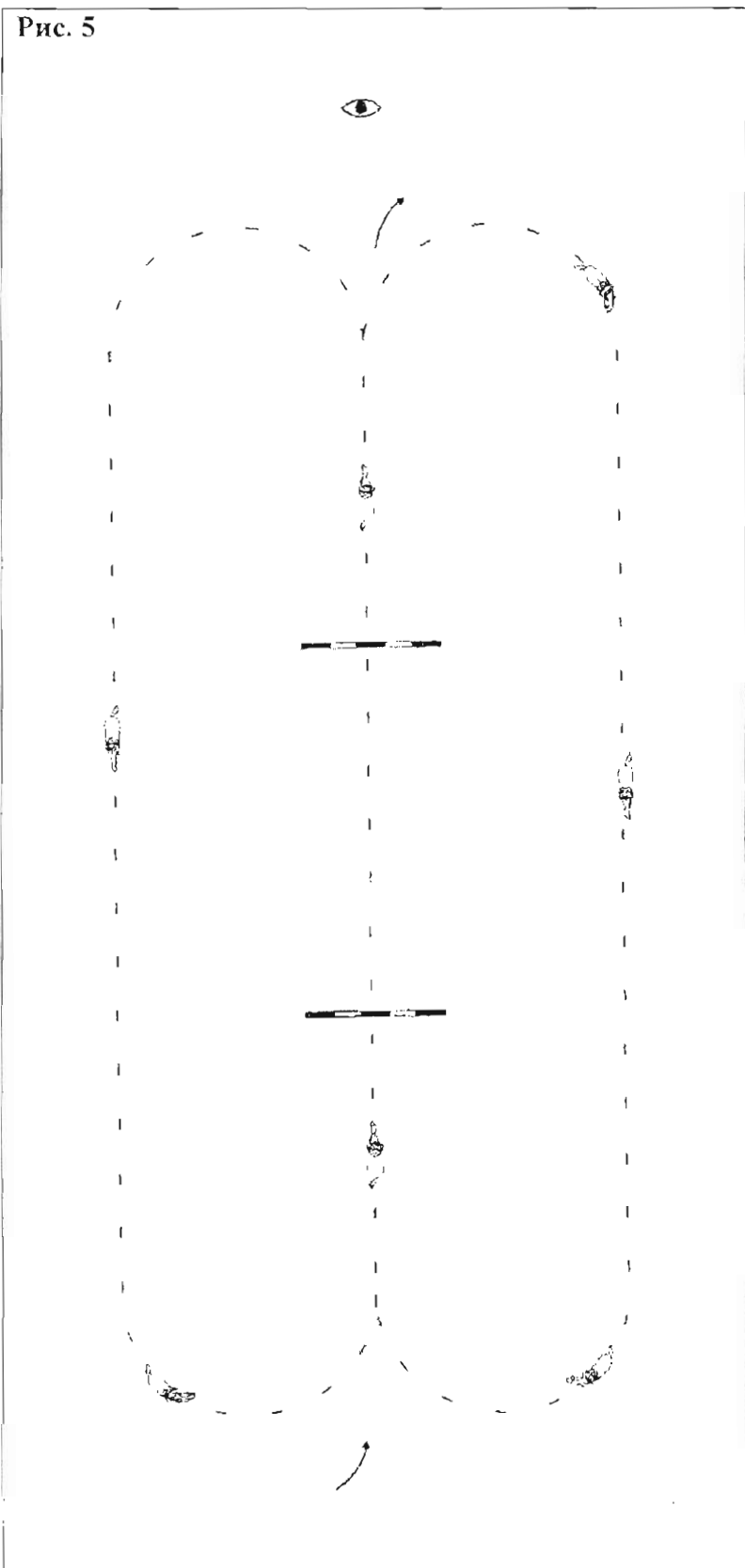


Схема действий.

1. Проезжайте по прямой через середину обеих жердей на облегченной рыси.
2. Если Ваша лошадь не попадает на вторую жердь, сохраняя выбранный ритм и темп движения, попросите Вашего помощника переместить жердь чуть дальше или чуть ближе к первой.
3. Проезжайте через жерди в обоих направлениях.

Проверка.

- Получается ли у меня проезжать каждый раз через середину жерди?
- Равномерно ли движется лошадь перед, между и после жердей?
- Сохраняю ли я постоянный баланс? А моя лошадь?
- Могу ли я легко скорректировать мой баланс при необходимости?
- Правильно ли я ощущаю движение через жердь? Не опережаю ли я лошадь и не отстаю от нее?

Подсказка.

Будьте предельно бдительны, не допускайте опережения лошади в момент движения через жердь. Это часто происходит от того, что Вы боитесь отстать от лошади. Решение этой проблемы состоит в корректировке положения ноги и баланса корпуса так, чтобы Вы могли чувствовать каждое движение Вашей лошади и не гадать, что она сделает в следующий момент.

Следующий шаг.

Выполняйте упражнение попеременно в облегченной и полевой посадке. Проходя первую жердь на облегченной рыси, перед второй жердью переходите на полевую посадку и наоборот. Ваша лошадь не должна менять темп движения, когда Вы меняете свое положение в седле.



Рис. 5.1
Правильная посадка на облегченной рыси.

Упражнение 6. Ряд жердей для рыси.

Установка. Установите две параллельные жерди на одной линии на расстоянии примерно 4-4,30 метра друг от друга. Это будут жерди А и D, изображенные на диаграмме. Пусть Ваш помощник будет готов установить еще две жерди между ними (В и С).

Рис. 6.1



Неправильно. Лошадь перепрыгивает жерди.

Рис. 6.2



Правильно. Лошадь проходит жерди на расслабленной спокойной рыси.

Жердь

Траектория движения рысью

Рис. 6

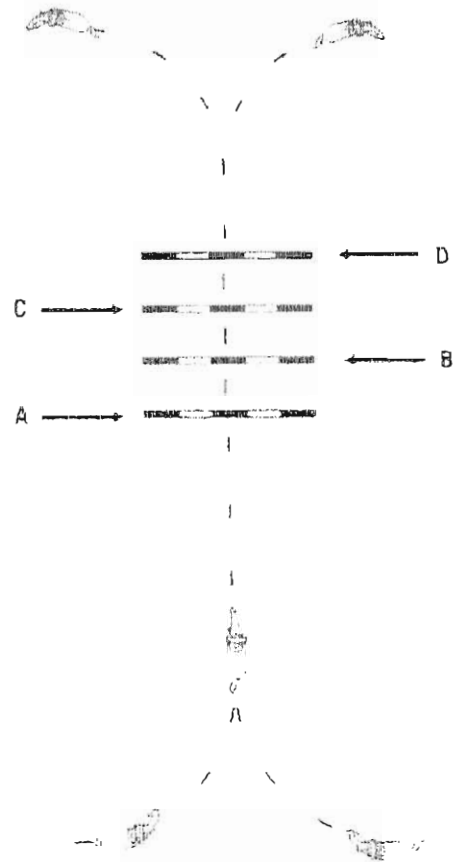


Схема действий.

1. Проезжайте на расслабленной средней рыси по прямой через две жерди в обоих направлениях.
2. Следите, чтобы лошадь преодолевала жерди легко, не меняя темпа движения. Лошадь должна переступить первую жердь одной ногой (предположим, внешней), далее делать еще 2 шага между жердями и после переступить через вторую жердь противоположной ногой (в нашем случае внутренней).
3. Если дистанция, которую Вы установили между жердями, не подходит лошади, попросите Вашего помощника изменить расстояние так, чтобы лошадь спокойно проходила жерди, не меняя темпа и ритма движения ни в процессе переступания через жердь, ни двигаясь между ними.
4. Прodelывайте упражнение до тех пор, пока лошадь не установит ровный ритм, не ускоряясь и не замедляясь.
5. Не передвигая жерди А и D, попросите Вашего помощника добавить дополнительные жерди – сначала В, потом С, не прекращая упражнения. При необходимости, подвиньте жерди так, чтобы они подходили под средний темп рыси Вашей лошади.
6. Попросите Вашего помощника измерить расстояние между жердями. Это расстояние, соответствующее спокойной, расслабленной средней рыси Вашей лошади, Вы будете использовать в дальнейшем, во многих наших упражнениях.

Проверка.

- Чувствую ли я, какая нога лошади первой переступает через жердь?
- Правильно ли я выбираю точку фокусировки, позволяя своей лошади сконцентрироваться на жердях?
- Ощущаю ли я равномерность и расслабленность рыси моей лошади, когда она начинает чувствовать себя уверенно, выполняя данное упражнение?

Расстояния между жердями.

Длина темпа рыси большинства лошадей примерно равна 1,4 метра. Тем не менее, она может варьироваться для разных лошадей, особенно для пони и лошадей с природным коротким или, наоборот, длинным шагом.

Измерьте дистанцию, подходящую Вашей лошади, и в упражнениях, требующих движения через ряд жердей, устанавливайте это расстояние между жердями. Когда Вы продвинетесь в своей работе, Вы сможете увеличивать или уменьшать расстояния в ряду жердей, чтобы искусственно удлинять или сокращать шаг Вашей лошади.

Подсказка.

Очень важно, чтобы лошадь была расслаблена и внимательна при работе с двумя, тремя и четырьмя жердями, прежде чем переходить к более сложным упражнениям.

Если Вы имеете дело с пугливой или нервной лошадью, вернитесь к Упражнению 5. Проезжайте первую жердь на рыси, далее переходите в шаг и переступайте вторую жердь на шагу со свободным поводом.

Изменение отношения к работе нервной или напряженной лошади требует многократного повторения и огромного терпения от всадника.

Упражнение 7. Ряд жердей, частично приподнятых от земли (Кавалетти).

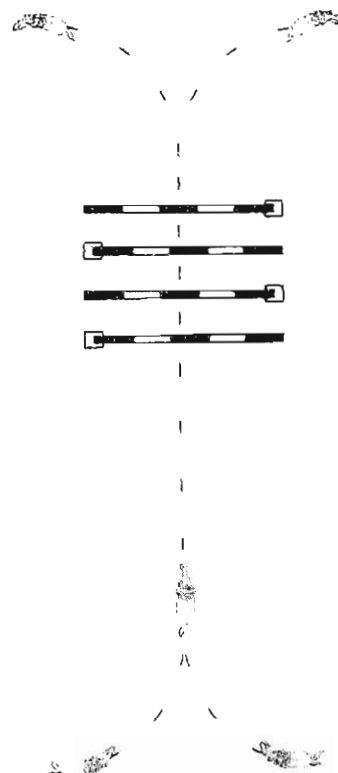
Установка. Установите ряд параллельных жердей, как в Упражнении 6, но положите противоположные концы жердей на подставки. (Рис. 7)

Схема действий.

1. Проезжайте четко посередине жердей, сохраняя ровный темп на облегченной рыси. Облегчайтесь в определенном ритме, чтобы помочь лошади установить свой собственный баланс.

2. Ваша лошадь должна оставаться спокойной, но внимательной. Вы должны дать ей возможность установить ритм и баланс, при котором она сможет сохранить ровный темп, даже встретив препятствие, заставляющее ее поднимать ноги выше обычного. В этом случае лошадь преодолевает жерди «чисто», не задевая копытами.

Рис. 7



- Кавалетти

Траектория движения рысью

Решение проблем.

- Я откидываюсь назад (даже совсем немного), когда лошадь бежит пружинистым аллюром, необходимым для преодоления приподнятых жердей.

Постарайтесь расслабить спину, и, облегчаясь, не терять баланс. Если нужно, примите полевую посадку, и так пройдите через жерди несколько раз.

- Моя лошадь цепляет жерди копытами.

Позвольте ей учиться на ее собственных ошибках. Неприятный звук, сопровождающий удар копытом по жерди будет лучшей мотивацией для лошади научиться его избегать.

- Моя лошадь пытается перепрыгивать одну или несколько жердей.

*Вернитесь к более простой версии данного упражнения (Упражнение 6) и повторяйте его расслаблено до тех пор, пока лошадь не успокоится. **Никогда** не наказывайте за это лошадь жестким поводом!*

Результат.

Поднятие одного конца жерди прежде, чем поднять ее целиком (Упражнение 8), помогает установить прямую линию, по которой Вы преодолеваете ряд жердей. Это позволяет Вам сконцентрироваться, успокоиться и сохранять ритм и баланс до перехода к более сложному упражнению.

Рис. 7.1



Кавалетти - Жердь, приподнятая с одной стороны.

Упражнение 8. Строим ряд кавалетти.

Установка. Начнем с двух жердей, установленных на оптимальном расстоянии для темпа рыси Вашей лошади (см. Упражнение 6). Добавляем третью жердь на том же расстоянии, затем четвертую и пятую. Удостоверьтесь, что через каждую жердь Ваша лошадь делает только один шаг. Далее, поднимите противоположные концы жердей на подставки, и, наконец, поднимите жерди целиком, поместив на подставки оба конца каждой жерди.



Кавалетти

Траектория движения рысью

Рис. 8

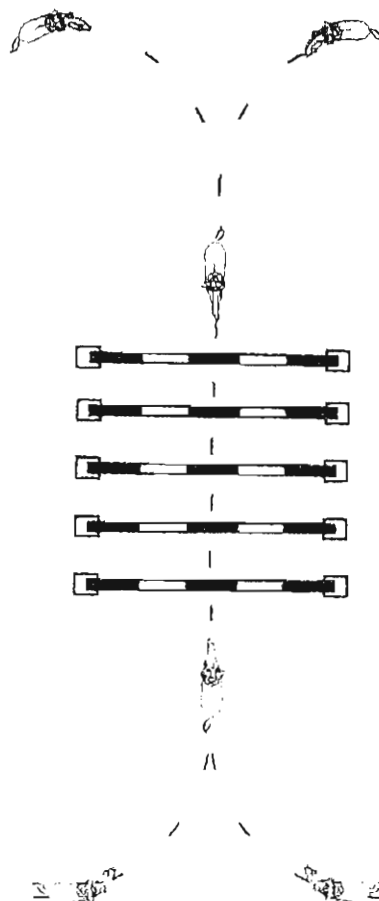
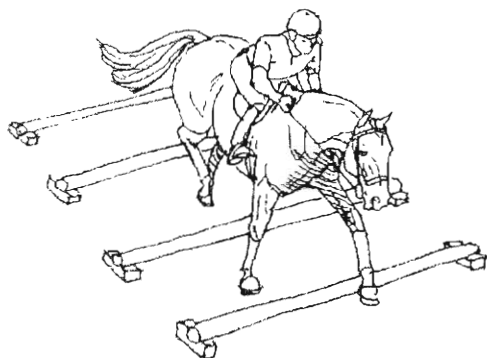


Схема действий.

Ваша задача проезжать каждый раз через центр ряда жердей и сохранять такую же ровную, размеренную рысь, как и при простом упражнении с двумя жердями, постепенно усложняя ряд дополнительными жердями и постепенно поднимая их.

Рис. 8.1



Проверка вашей посадки.

Проезжая ряд кавалетти на рыси, устойчивость и независимость Вашей посадки подвергнется настоящей проверке. Если Вы слишком глубоко сидите в седле, Ваша посадка будет разбалансирована на втором или третьем кавалетти. Если Вы слишком валитесь вперед после первого кавалетти, вы значительно усложните задачу для себя и своей лошади. Правильное положение шенкеля, наряду с легкой, независимой посадкой и безупречным балансом, позволят Вам насладиться ощущением силы и ритма.

Результат.

Когда Ваша лошадь справится со сложным упражнением из длинного ряда кавалетти, она сможет установить лучший баланс, силу толчка, равномерность движения и внимание. По этой причине, данное упражнение включается в тренировки по выездке также как и в упражнения при подготовке к прыжкам.

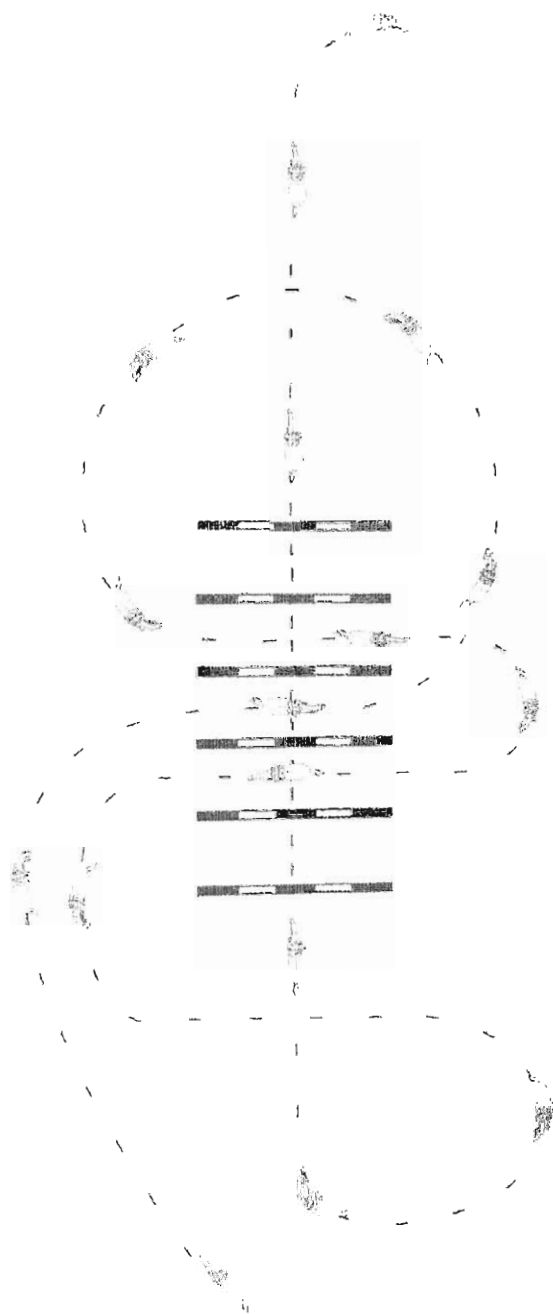
Готов ли я к следующему шагу?

Вы должны определить, когда Ваша лошадь получит необходимые навыки для успешного выполнения упражнений из длинного ряда кавалетти. Чем выше подняты концы жердей, тем больше сил и внимания требуется от лошади для их преодоления. Даже небольшая высота в 5-10 см заставит Вашу лошадь прилагать больше усилий. Только сильная, подготовленная и опытная лошадь может беспрепятственно преодолевать на рыси кавалетти высотой в 25-30 см.

Упражнение 9. Змейка между жердями.

Установка. Разместите примерно 6 жердей по одной линии в центре Вашего манежа. Дистанция между жердями составляет около 2,8 метров – длина двух шагов на рыси Вашей лошади, измеренных в Упражнении 6.

Рис. 9



Жерди

Траектория движения средней рысью

Схема действий.

1. Проезжайте между жердями на рыси так, чтобы у Вас получались ровные дуги змейки, как это показано на рис. 9. Начните движение через каждые 3 жерди, описывая дуги большого размера, пока такое движение не станет для Вас комфортным.
2. Далее попробуйте уменьшить дуги, проезжая через каждые 2 жерди.
3. Заканчивайте движение прохождением ряда жердей насквозь. (Следите, чтобы расстояние между жердями позволяло делать лошади один полный темп рыси).
4. Повторите упражнение в обоих направлениях.
5. Попробуйте спланировать и выполнить упражнение так, чтобы размеры дуг отличались друг от друга.

Решение проблем.

- Я теряю траекторию движения и проезжаю не через те жерди, которые запланировал изначально.

Визуализируйте, постройте схему и держите ее в голове, прежде чем начать движение. Во время выполнения упражнения не забывайте менять точки фокусировки в зависимости от схемы Вашего движения.

Результат.

Вы практикуетесь в визуализации и планировании, которые несомненно пригодятся Вам в дальнейшем обучении, при построении конкурных маршрутов.

Ваша лошадь ждет от Вас четких команд по направлению движения: где согнуться, где и куда повернуть, а где двигаться прямо.

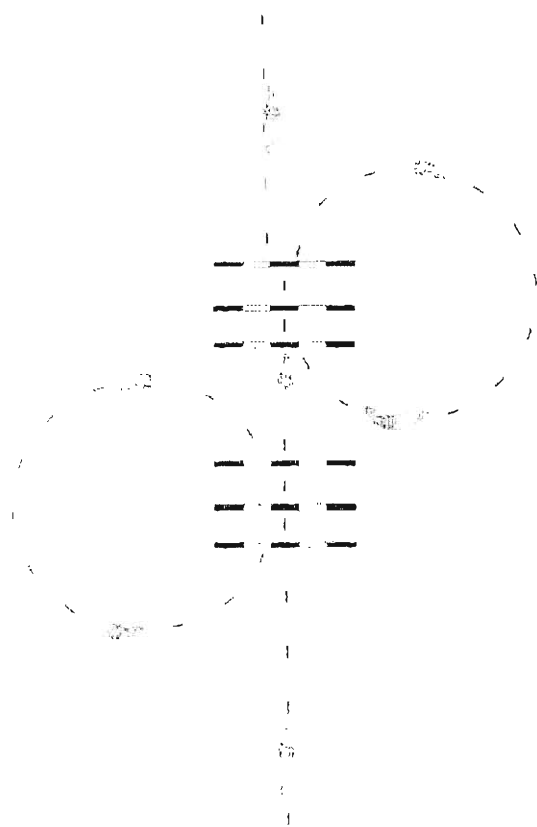
В процессе отработки упражнения Вы научитесь четко планировать маршрут, что поможет Вашей лошади выполнять ровные симметричные дуги.

Готов ли я к следующему шагу?

- На сколько уверенно Вы можете планировать маршрут и проезжать по множеству разнообразных схем, как между жердями, так и через них?
- Ваша лошадь послушно отвечает на все Ваши команды и двигается в ровном ритме на протяжении всего упражнения?

Упражнение 10. Сокращенная рысь и вольты.

Рис. 10



Установка. Положите 2 блока по 3 жерди под рысь. Расстояние в блоках установите под средний темп Вашей лошади (см. Упражнение 6) по центру манежа. Расстояние между блоками оставьте 6-9 метров.

 Жерди


 Траектория движения

Схема действий.

1. Двигайтесь рысью прямо через первый блок жердей, затем сразу поверните и сделайте вольт среднего размера направо или налево.
2. Проследуйте еще раз через первый блок, завершая вольт.
3. Продолжайте движение прямо через второй блок жердей.
4. Заверните на второй вольт и проследуйте еще раз через второй блок, завершая вольт. Направление движения на вольту должно быть противоположным направлению движения в п. 1
5. Повторите упражнение в обратном направлении.
6. Меняйте направления движения на первом и втором вольтах.

Решение проблем.

- Мои вольты не круглые и отличаются по размеру.

Сконцентрируйтесь, визуализируйте движение и старайтесь чувствовать изгиб тела лошади.

- Моя лошадь меняет скорость или поднимает голову при заходе на вольт и переходе с вольта на прямолинейное движение.

Спокойнее управляйте лошадью, мягче работайте рукой. Тогда вы сохраните заданный ритм на протяжении всего упражнения.

Результат.

Чередование сгибаний и прямолинейного движения, включая процесс преодоления жердей, помогает Вашей лошади смягчиться и слушать Ваши подсказки. Ваша лошадь научится сохранять выбранный ритм при мягком и постоянном контакте с Вашей рукой.

Упражнение 11. Жерди и вольты.

Установка.

Установите 4 жерди на расстоянии примерно 10,7 метров друг от друга.

Рис. 11

 Жерди


Траектория движения на средней
рыси

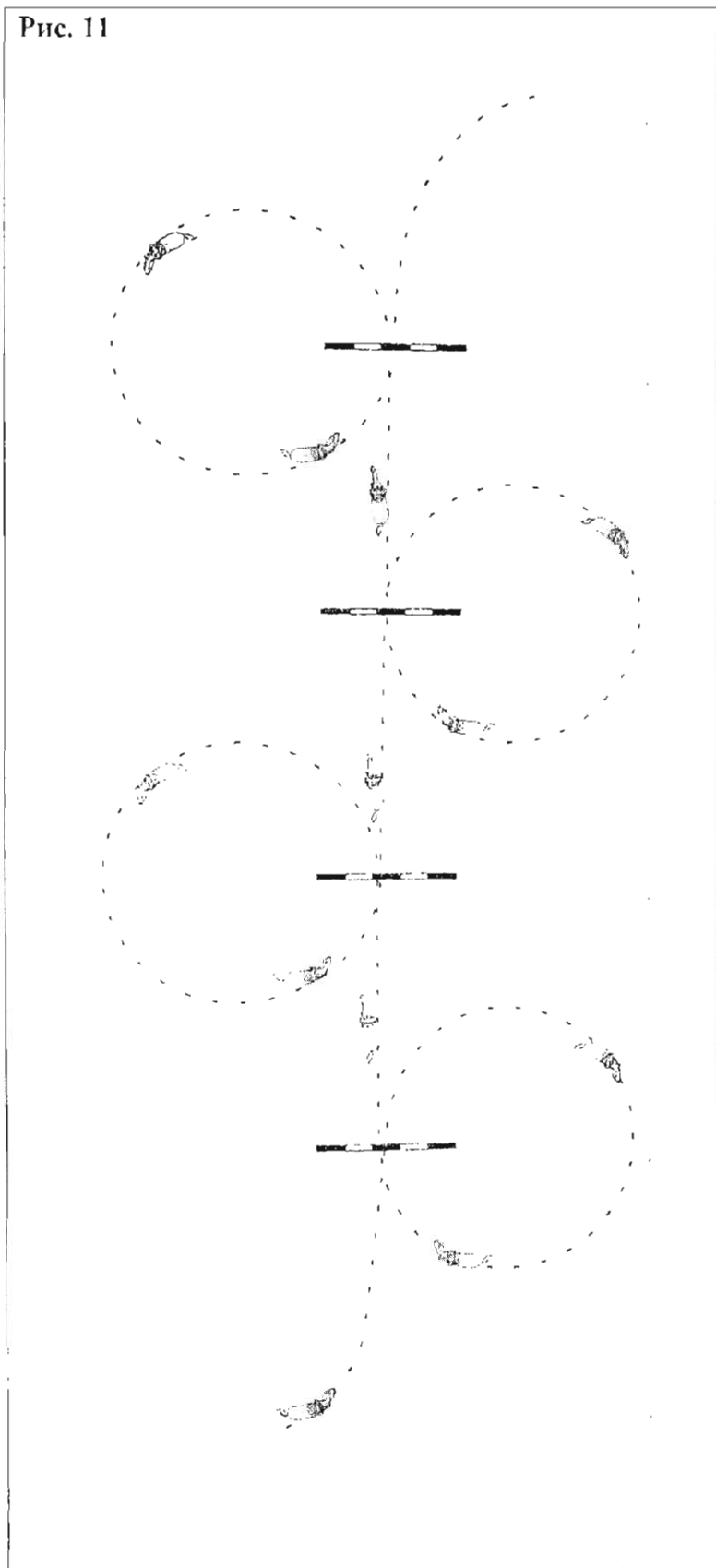


Схема действий.

1. Просзжайте на рыси через середину первой жерди, затем сделайте 10-ти-метровый вольт, который приведет Вас снова к той же жерди.
2. Проезжайте через вторую жердь и снова сделайте 10-ти-метровый вольт в другую сторону.
3. Продолжайте движение через остальные жерди по аналогичной схеме, чередуя направление движения на вольтах.

Проверка.

- Могу ли я чувствовать изгиб тела лошади во время выполнения вольта на протяжении всего упражнения?

- Мой вольт ровный и круглый, без срезанных углов?

Учитесь чувствовать, когда Ваша лошадь срезает вольт, или, наоборот, делает одну его сторону более выпуклой. Примите меры к предотвращению этой тенденции, помогая лошади рукой, шенкелем и корпусом. Если Вы на этом этапе научите лошадь выполнять ровные вольты, это значительно облегчит Ваш дальнейший процесс обучения.

Что такого сложного в вольтах?

Вы удивитесь, но выполнение ровного вольта оказывается непростой задачей. Сделать по-настоящему круглый вольт, определенного размера и расположения сложно и требует длительной практики. Такие упражнения чаще практикуются при выездке, чем при обучении конкуру. Здесь важно контролировать фокусировку взгляда и изгиб тела лошади. Если позволить лошади действовать самостоятельно, она скорее всего начнет срезать одну половину вольта, делая другую более выпуклой.

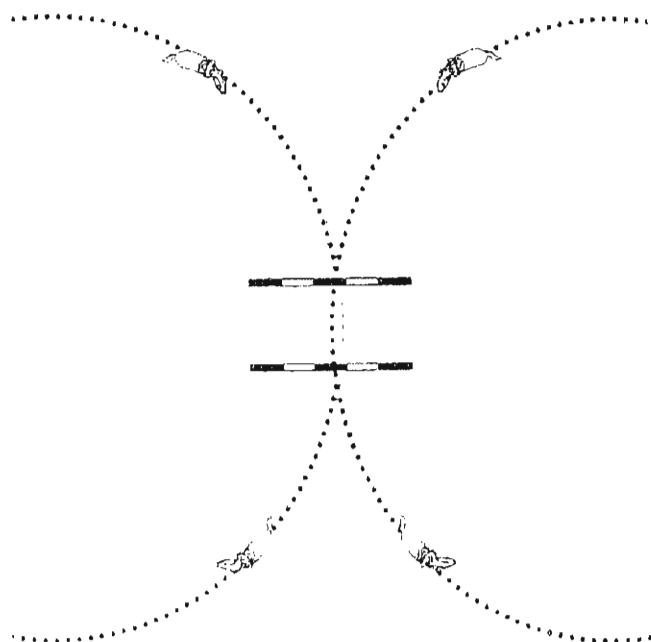
Каждый поворот в курсе обучения конкуру это часть вольта, а выполнение плавных и ровных поворотов необходимо для эффективного преодоления препятствий. Практикуйтесь, пока этот навык не станет неотъемлемой частью Вашей работы. Результаты поразят Вас!

Упражнение 12. Учимся считать шаги.

(Упражнение от гостя, Джо Фаргиса, Олимпийского чемпиона в дисциплине конкур в личном и командном зачетах 1984 года и серебряный призер в командном зачете Олимпиады 1988 года)

Установка. Установите две жерди параллельно друг другу на расстоянии примерно 2,75 метра.

Рис. 12



 Жерди

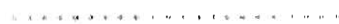

Траектория движения на шаг

Схема действий.

1. Во время движения спокойным шагом через жерди, посмотрите, можете ли Вы правильно сосчитать количество шагов, которые сделала лошадь между жердями.
2. Попросите Вашего помощника изменить расстояние между жердями так, чтобы Вы не знали, скатил он жерди или раскатил.
3. Продолжайте практиковаться в подсчете шагов с разными дистанциями между жердями.

Проверка.

- Моя лошадь перешагивает через жерди спокойно и плавно?
- Всегда ли я могу подсчитать, сколько шагов моей лошади умещается между жердями?
- Оба ли мы расслаблены и спокойны?
- Могу ли я чувствовать место положения ног моей лошади, не глядя вниз?

Следующий шаг.

Когда вы будете готовы к усложнению упражнения, проверьте, можете ли Вы прибавить или сократить Вашу лошадь на шаг так, чтобы за то же количество шагов лошадь покрыла большее расстояние, или, наоборот, сделала дополнительный шаг между жердями.

- Вы можете удлинить шаг лошади, не ускоряя ее?
- Можете ли Вы сократить длину шага, не нарушая выбранного ритма?

Результат.

Это упражнение дает Вам понятие о мягкости, спокойствии, равномерности и четкости движений, так необходимых для занятий конкурном.

Лошади – живые существа. Относитесь к ним так, как хотите, чтобы относились к Вам - со всей добротой – и лошади ответят Вам тем же.

Джо Фаргис

Упражнение 13. Тренировка разной длины темпа при движении через жерди.

Установка. Положите две жерди перпендикулярно длинной стенке манежа на расстоянии около 15 метров друг от друга. Положите еще две жерди так, как показано на диаграмме, чтобы использовать их во время перемены направления.

Рис. 13

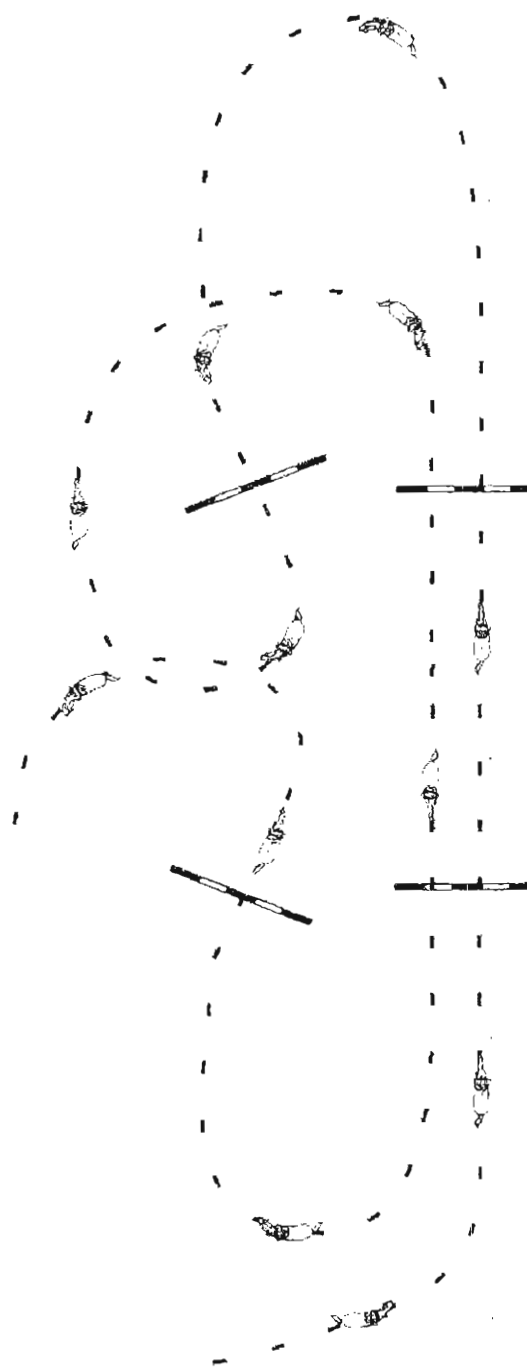
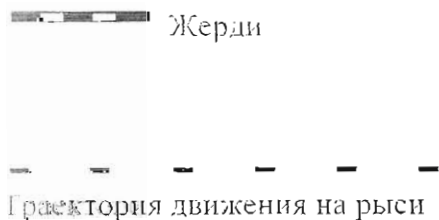


Схема действий.

1. Начните упражнение на средней рыси через центр двух жердей, установленных у длинной стенки. Сконцентрируйтесь на том, чтобы длина темпов лошади была одинаковой.
2. Сделайте дугу и проезжайте через одну из дополнительных жердей.
3. Завершите упражнение прохождением через две первые жерди в обратном направлении.
4. Когда Ваша лошадь спокойна и расслаблена, посчитайте количество шагов, которое она делает между жердями на средней рыси.
5. Снова проезжайте через 2 жерди на рыси, на этот раз более коротким темпом. Убедитесь, что установили ровный ритм Вашей сокращенной рыси.
6. Посчитайте темпы и посмотрите, сколько дополнительных шагов сделала лошадь.
7. Вернитесь к средней рыси и снова пройдите через жерди.
8. Проезжайте жерди на прибавленной рыси, сохраняя ритм.
9. Посчитайте темпы. Сколько шагов Вы пропустили?

Проверка.

- Могу ли я спланировать и выполнить на 1, 2 или 3 шага больше/меньше путем изменения длины темпа моей лошади?
- Могу ли я достичь изменения длины темпа, не ускоряя и не замедляя ритма?
- Чувствую ли я ритм, и выполняю ли я действительно удлинение темпа вместо ускорения?
- Всегда ли получается у меня вернуться к средней рыси, не меняя ритма?
- На сколько крепка моя посадка? Не теряю ли я баланс во время движения прибавленной рысью?

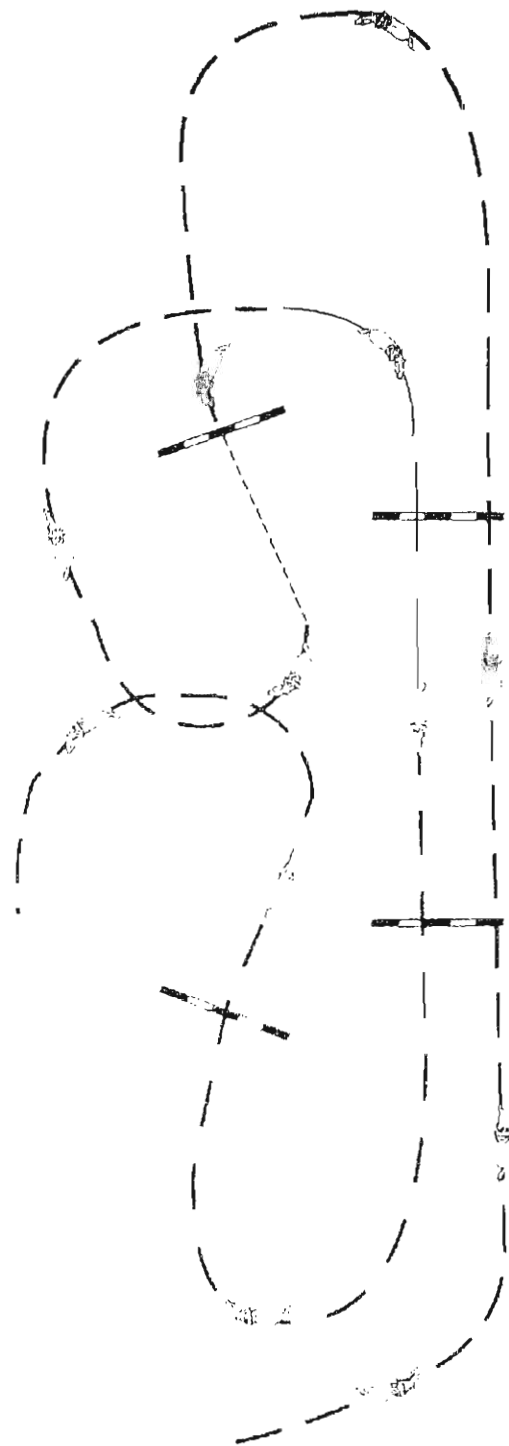
Результат.

Это упражнение учит устанавливать ритм и длину темпа перед препятствием и сохранять во время его преодоления. Этот навык непременно пригодится для будущих прыжков!

Упражнение 14. Прибавка и сокращение темпа при движении через жерди.

Установка. Положите две жерди перпендикулярно длинной стенке манежа на расстоянии около 15 метров друг от друга. Положите еще две жерди так, как показано на диаграмме (аналогично тому, как было в Упражнении 13). Как и в Упражнении 13, дополнительные жерди будут не использоваться при перемене направления.

Рис. 14



- Жерди
- Средняя рысь
- Прибавленная рысь
- Сокращенная рысь

Схема действий.

1. Пройдите первую жердь на средней рыси.
2. Сразу после нее, удлините темп движения лошади и таким образом преодолите вторую жердь.
3. Далее пройдите на прибавленной рыси снова до первой жерди и перейдите через нее, после чего сразу сократите темп и преодолите вторую жердь сокращенной рысью.

При работе с лошастью, залог успеха – постоянные повторения. Горопиться не следует.

Проверка.

- Плавны ли мои переходы? Могу ли я заранее готовить лошадь к тому, что ей следует делать дальше?
- Помню ли я, что следует изменять только длину темпа лошади, не ускоряя и не замедляя ритма?
- Может ли моя лошадь сократить темп при моей команде, не сопротивляясь поводу, не переходя на шаг и не останавливаясь по ошибке?

Решение проблем.

- Вместо того чтобы удлинить темп, моя лошадь срывается в галоп перед жердью или во время ее преодоления.

Удостоверьтесь, что Ваша команда не была неожиданной для лошади, и что Вы не наклонили корпус вперед, когда отдавали команду. Сконцентрируйтесь на плавном и постепенном переходе.

Результат.

Моментальные и незаметные переходы помогут Вам плавно и быстро проходить прыжковые маршруты.

Исправление ошибок.

Общие правила таковы:

1. Всегда исправляйте ошибки как можно быстрее и спокойнее, не прекращая упражнения.
2. Потом, прежде чем повторить упражнение, подумайте, что Вы должны сделать, чтобы предотвратить ту же самую ошибку, которая может возникнуть снова.

Упражнение 15. Добавляем третью жердь и еще один переход.

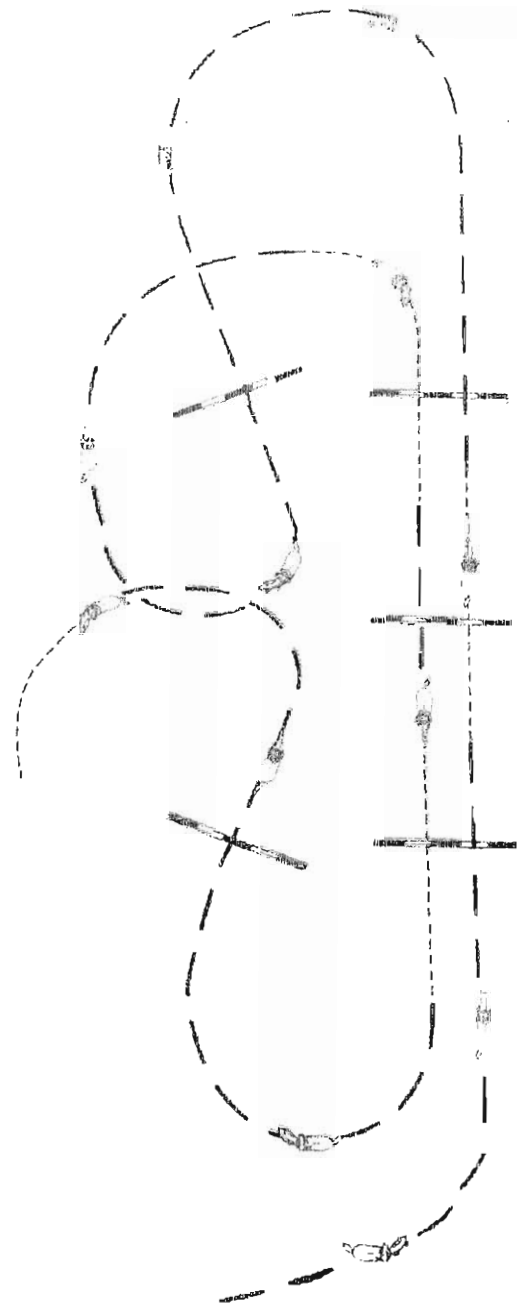
Установка. Положите три жерди перпендикулярно длинной стенке манежа на расстоянии 18-21 метр друг от друга. Положите еще две жерди так, как показано на диаграмме, чтобы использовать их во время перемены направления.

Пусть Ваши мысли опережают лошадь.

Это ключевая концепция при обучении конкуру. Она подразумевает, что Вы должны предвидеть и планировать Ваш следующий шаг, **в то время** как Вы правильно выполняете текущее действие.

К примеру, в тот момент, когда Ваша лошадь еще в воздухе над препятствием, Вы уже готовитесь к следующему прыжку или повороту глазами, руками, шенкелем и всем Вашим корпусом. Ваш разум должен на несколько шагов опережать движения Вашей лошади!

Рис. 15



— Жерди

--- Средняя рысь

..... Сокращенная рысь

Схема действий.

1. Используя навыки, полученные в процессе выполнения предыдущих упражнений, сделайте два перехода на одной линии, по переходу между всеми жердями.
2. Проезжайте первую и третью жердь на одной длине темпа, а вторую на другой. К примеру, первую жердь на средней рыси, вторую на прибавленной и третью опять на средней. Или первую жердь на сокращенной рыси, вторую на средней, и третью жердь снова на сокращенной рыси.
3. Чтобы немного усложнить упражнение, используйте прибавленную рысь вместо средней.

Четкое понимание того, что Вы хотите, и как добиться этого минимальными средствами – важнейшее умение для искусства верховой езды.

Проверка.

- Могу ли я сохранять равномерность и ритм движения во время прохождения всех трех жердей, выполняя явно различающиеся между собой сокращенный, средний и прибавленный темп рыси?

Решение проблем.

- Мы пропустили переход, или выполняем его, находясь уже практически над жердью.
Здесь важна концентрация: имейте в голове точный план действий до того, как начать упражнение и пусть Ваши мысли опережают лошадь в процессе выполнения всех упражнений!

- Лошадь сопротивляется команде сократить темп рыси.
Ваша рука слишком жесткая, либо Вы плохо усвоили предыдущие упражнения. Увеличьте расстояние между жердями, чтобы дать себе время сократить лошадь, не причиняя ей излишнего дискомфорта поводом.

Готов ли я к следующему шагу?

- Действительно ли Вы и Ваша лошадь уверенно устанавливаете нужный темп и выполняете многочисленные переходы (укорачиваете и удлиняете темп рыси)?
- Ваша лошадь откликается на команду, не сопротивляясь поводу при сокращении и не игнорируя шенкель при прибавке?

Результат.

Это базовое упражнение прекрасно помогает установить эффективное взаимодействие между Вами и Вашей лошадью. Оно учит Вас использовать органы управления мягко и четко, в то время как Ваша лошадь привыкает ждать от Вас точных, понятных команд.

Упражнение 16. Жерди в составе вольта.

Установка. Начните с установки двух жердей по разные стороны 20-тиметрового вольта.

Рис. 16

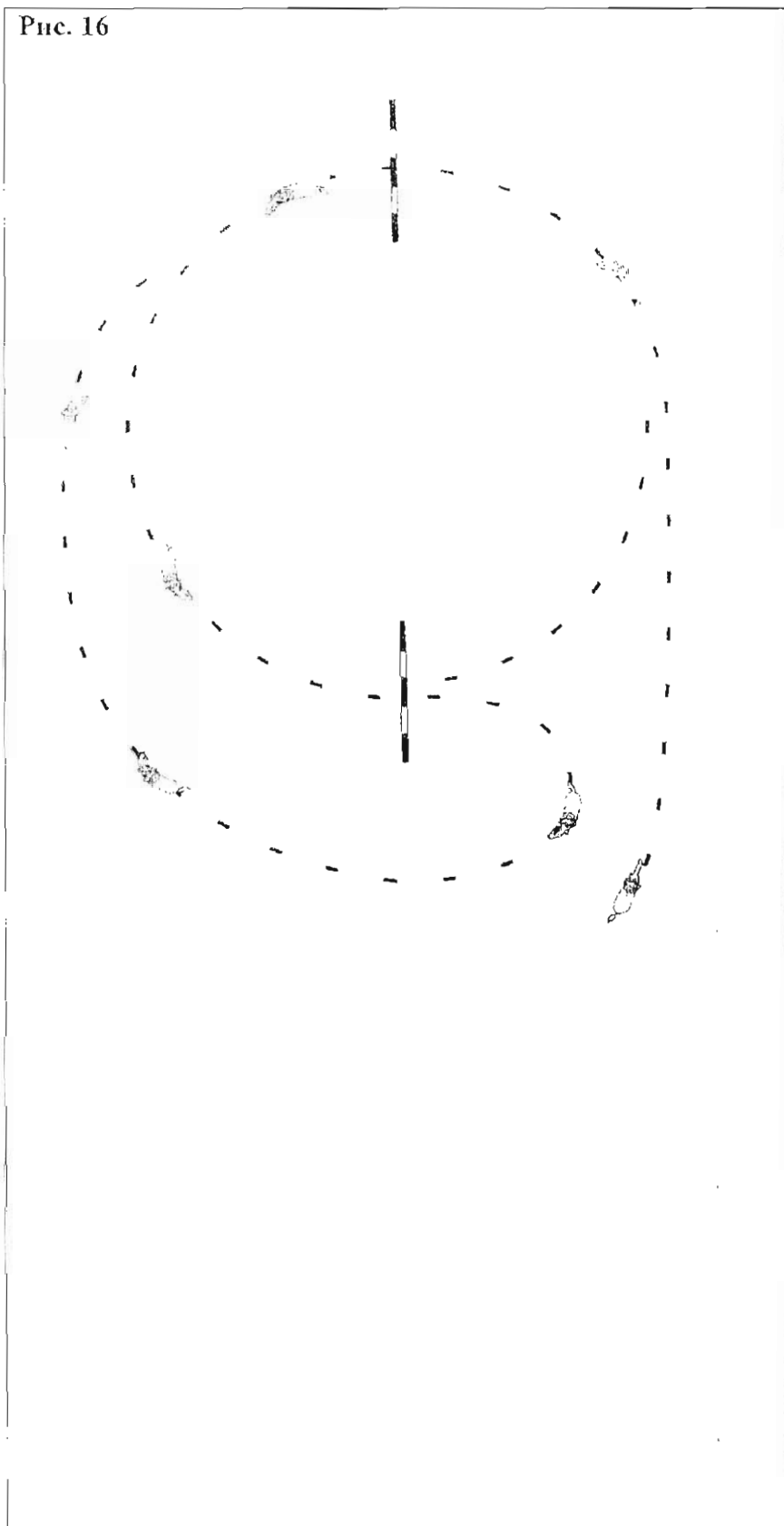


Схема действий.

1. Проезжайте полный вольт 3-5 раз на рыси, следите, чтобы обе части вольта были симметричными. Пересекайте обе жерди четко посередине.
2. Повторите упражнение в обоих направлениях.

Проверка.

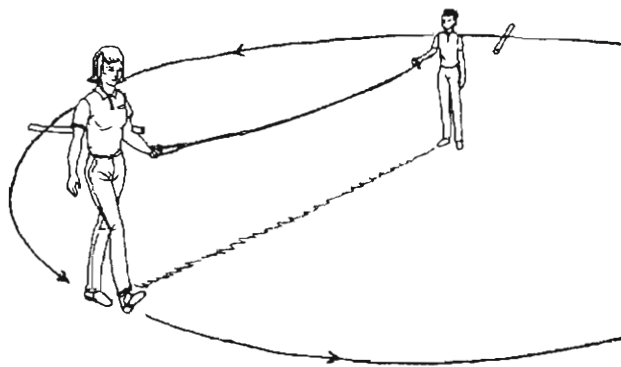
- Мои вольты идеально ровные?
- В каком месте каждого вольта моя лошадь норовит срезать, а где, наоборот, сопротивляясь повороту, делает более выпуклую дугу?
- Сохраняет ли моя лошадь изгиб тела, соответствующий форме вольта, даже в момент преодоления жерди?
- Сбалансирована ли моя посадка и повторяю ли я изгиб тела лошади во время движения на вольту?

Результат.

Способность выполнять симметричные вольты и направлять движения лошади так, как нужно Вам, необходима для правильной езды и прыжков. Плавные повороты важны для успешных прыжков; данное упражнение учит Вас узнавать и корректировать природную тенденцию лошади срезать и искривлять повороты.

Использование корды для очерчивания ровного вольта.

Для 20-метрового вольта отмерьте 10 метров корды. Пусть Ваш помощник держит корду за один конец, а Вы, держа ее за другой, идете по кругу, рисуя ногой на песке линию-подсказку. Положите жерди серединой на дугу, перпендикулярно ей.



Подсказка.

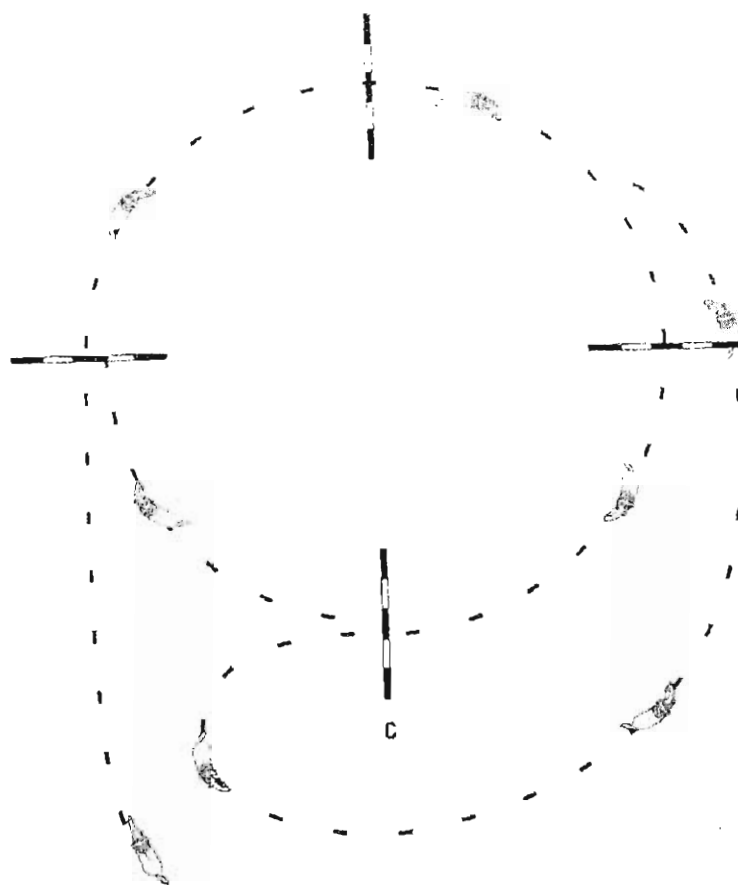
Лошади от рождения не способны выполнять ровные вольты. Вы должны быть внимательным и умным всадником, чтобы подмечать природные тенденции лошади к искривлению дуги и использовать органы управления для формирования идеально симметричного вольта.

Упражнение 17. Дополняем вольт.

Установка. Начните с установки двух жердей по разные стороны 20-метрового вольта. Обратите внимание на «Использование корды для очерчивания ровного вольта», описание, приведенное в Упражнении 16. Добавьте жердь, отмеченную на диаграмме как С. Теперь, на Вашем ровном вольту установлено 3 жерди.

Сначала проезжайте вольт с тремя жердями и потом, добавьте последнюю. Теперь у Вас есть по одной жерди в середине каждой четверти вольта.

Рис. 17



 Жерди


 Средняя рысь

Схема действий.

1. Выполняйте вольт на рыси, удостоверившись, что на каждом кругу Вы проезжаете точно через центр жерди.
2. Сохраняя ровный ритм и равномерное сгибание, старайтесь достичь одинакового количества темпов на каждой четверти вольта.
3. Выполняйте упражнение в обоих направлениях, уделяя больше времени тому направлению, которое труднее дается Вашей лошади.

Проверка.

- Слежу ли я, чтобы мои глаза были подняты, и взгляд фокусировался каждый раз на новой жерди? Удастся ли мне визуально «прорисовывать» ровный плавный вольт, чтобы все 4 его четверти были одинаковыми?
- Одинаково ли количество темпов моей лошади между всеми жердями?
- Ровная ли моя посадка? Сбалансирована ли моя лошадь?

Результат.

Каждая лошадь чувствует, что в одну сторону ей легче гнуться и поворачивать, чем в другую. Когда лошадь отказывается подчиняться командам в одном, более трудном для нее направлении, говорят, что лошадь «тугая» на эту сторону. Работайте мягко и упорно, пока сгибания как направо, так и налево, не станут одинаково комфортны для Вашей лошади.

Подсказки.

- Это упражнение сложнее, чем кажется. Чтобы выполнять его правильно, требуется координация действий правого и левого шенкеля, сопровождаемая четкими, но мягкими командами поводом.
- Сначала выявите, а потом скорректируйте даже незначительные погрешности в балансе Вашей лошади.
 - Гибкой или упрямой лошади потребуется время для правильного выполнения этого упражнения.
 - Вам помогут частые повторения.

Упражнение № 18. «Склеенные» вольты.

Установка. Используя установку из упражнения 17, разместите 3 жерди по другую сторону вольта так, чтобы получился еще один вольт. Жердь посередине является границей двух вольтов, образующих «восьмерку».

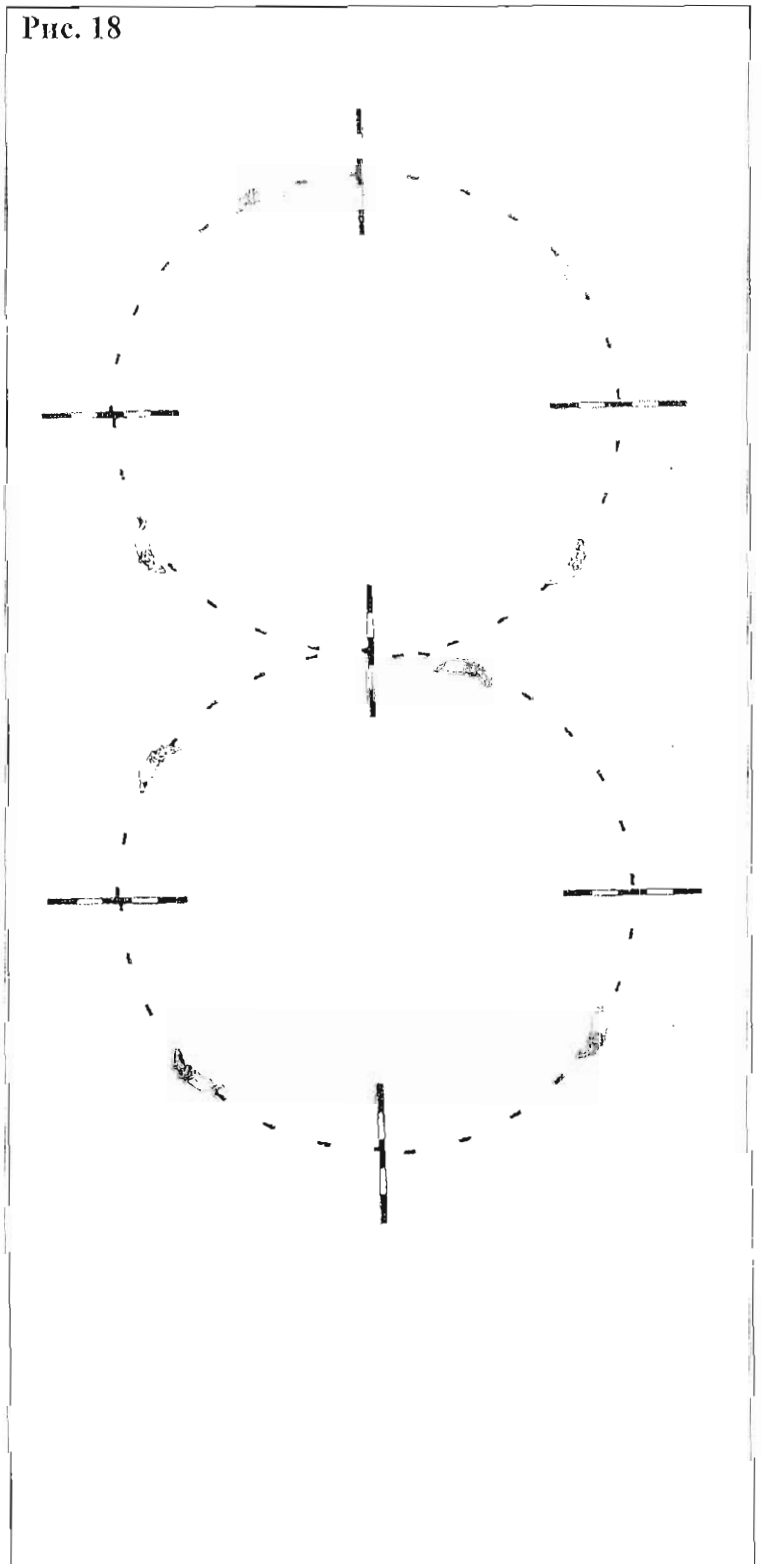
Схема действий.

1. Выполните на рыси полный вольт, затем уйдите на второй вольт, двигаясь «по восьмерке». Выполняйте перемену направления через «общую» жердь.

2. Повторите упражнение в обоих направлениях.

3. Для разнообразия иногда выполняйте по 2-3 вольта в одну сторону, после чего меняйте направление.

Рис. 18



Проверка.

- Могу ли я предвидеть поведение лошади на следующей четверти, учитывая то, как она проходила предыдущие вольты?
- Правильно ли я планирую и выполняю перемену направления (сгибания) лошади через общую для обоих вольтов жердь?

Решение проблем.

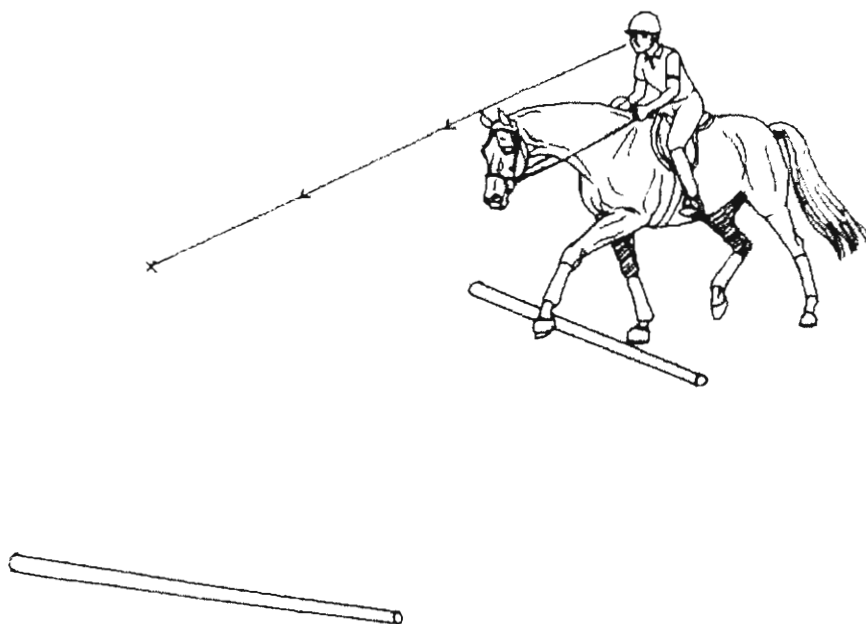
У меня получаются разные вольты.

Лошади, как и люди, все немного односторонние, поэтому Вы должны обращать более пристальное внимание на сгибание лошади в этом направлении. Сделайте несколько дополнительных вольтов в «трудную» сторону.

Результат.

Перемены направления в этом упражнении добавляют разнообразие и сложность в это кажущееся простым задание.

Рис. 18.1



Правильно. Всадник уже смотрит на следующую жердь, в то время как лошадь сконцентрирована на преодолении той, через которую шагает.

Упражнение 19. Лист клевера.

Установка. Установите 4 жерди в форме звезды так, чтобы расстояние между их концами составляло примерно 6 метров.

Рис. 19

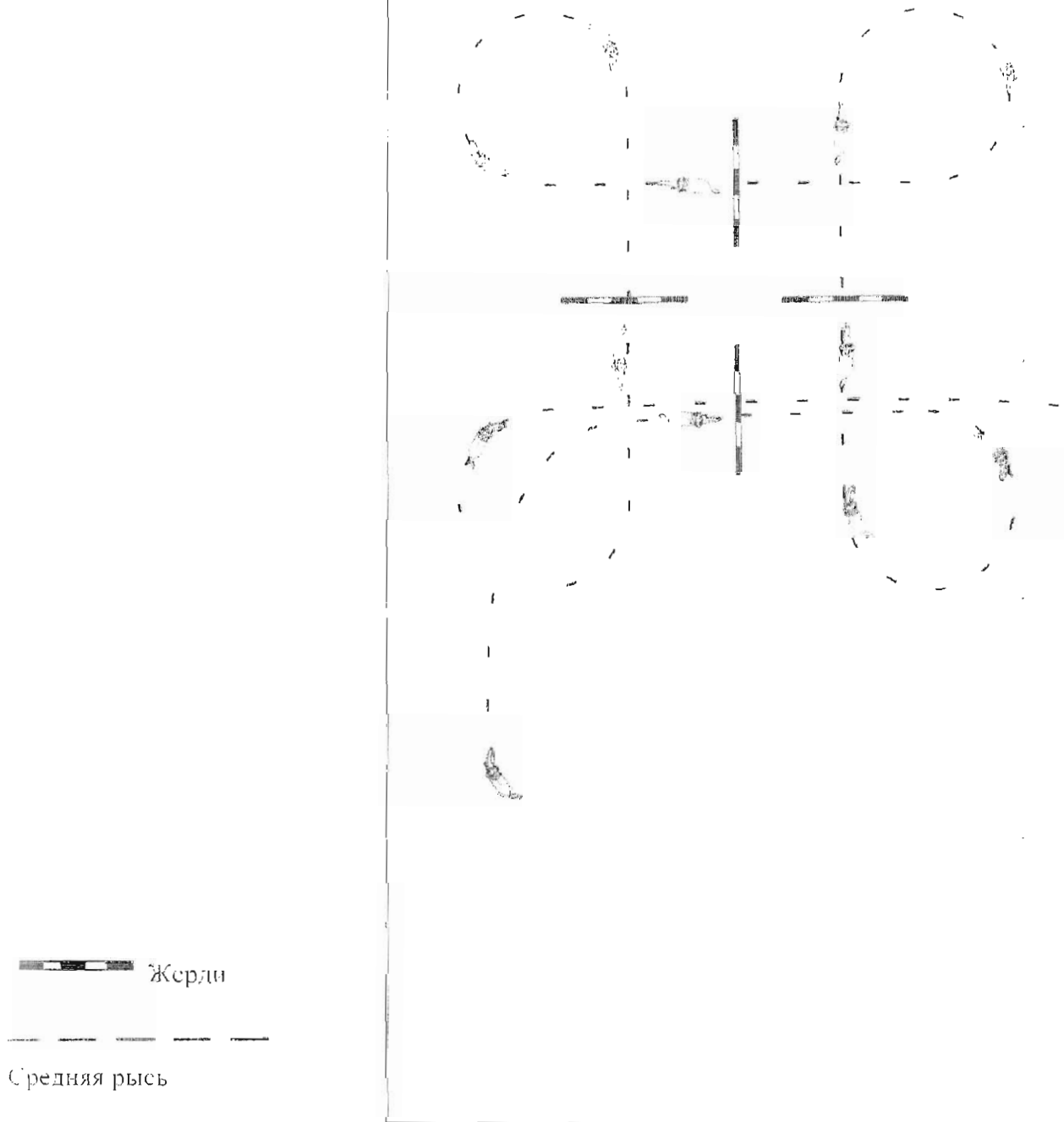


Схема действий.

1. Проезжайте через первую жердь, делая вольт в сторону от звезды, пока не выйдете на прямую перед второй жердью.
2. Проезжайте через вторую жердь, снова делайте вольт в сторону от звезды.
3. Продолжайте движение по образцу, пока не преодолеете все четыре жерди.

Проверка.

- Получается ли у меня спланировать и выполнить вольт так, чтобы выйти на прямую четко напротив середины следующей жерди?
- Мои вольты одинакового размера?

Результат.

Это упражнение особенно нужно лошадям, «тугим» на ту или иную сторону. Выполняйте упражнение в обоих направлениях, акцентируясь на трудной для лошади стороне.

Повторение.

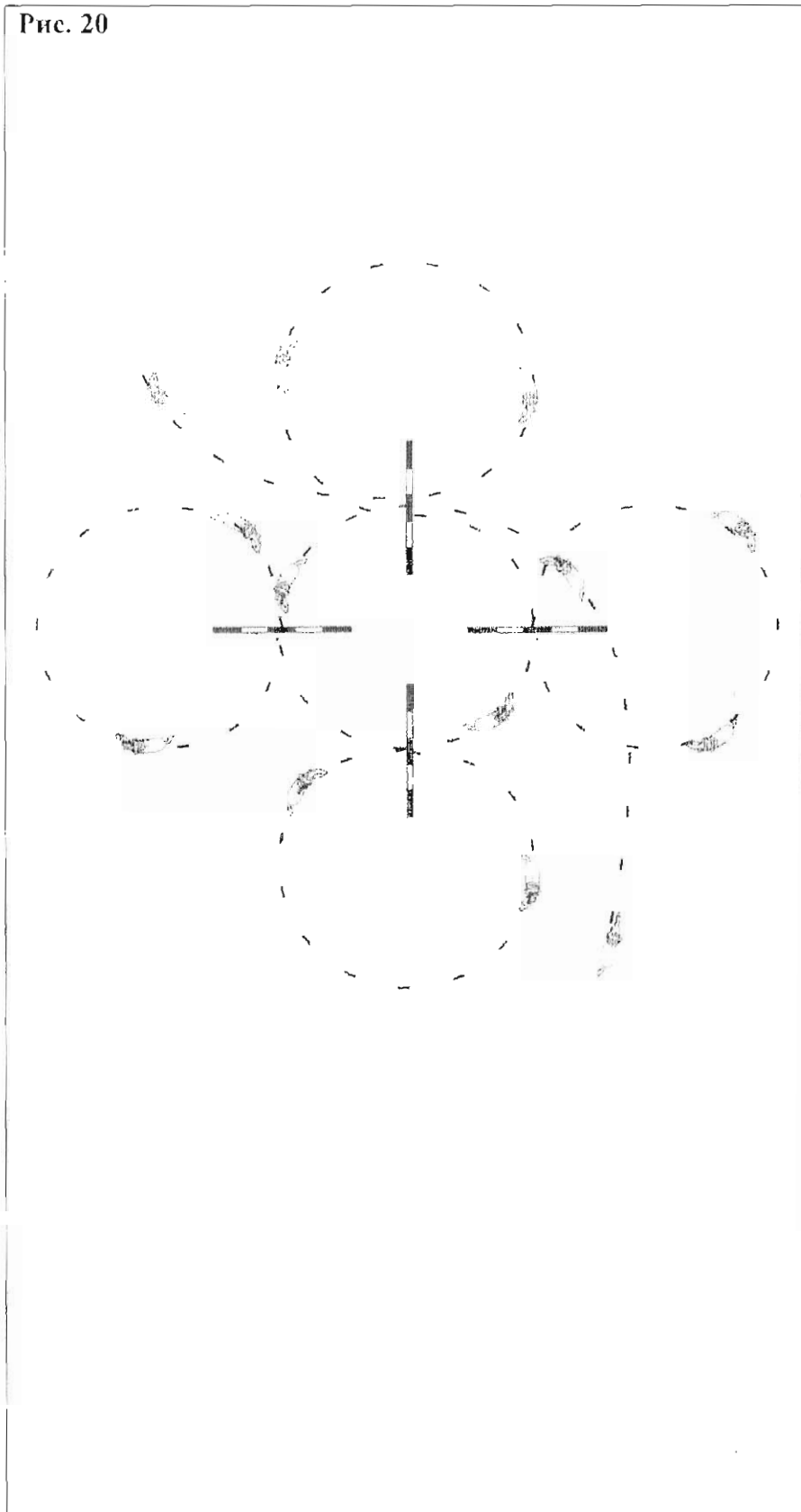
Многочисленное повторение обычно бывает лучшим способом борьбы с проблемой. Убедитесь, что работа ведется спокойно и планомерно. Не забывайте поощрять лошадь за каждое приложенное ей усилие, за попытку выполнить новое трудное упражнение и за хорошо выполненную работу.

Хороший всадник имеет терпение повторять упражнение снова и снова и ему достает внимания распознать, когда пора работу прекратить.

Упражнение 20. Звезда из жердей и четыре вольта.

Установка. Повторите установку, приведенную в Упражнении 19.

Рис. 20



Жерди
Средняя рысь

Схема действий.

1. Выскачайте на стартовую линию через две соседние жерди, завершая прохождение второй жерди вольтом наружу. Вольт приведет Вас снова ко второй жерди, после которой Вы продолжите движение в противоположном направлении.
2. Продолжайте движение к следующей жерди, после которой снова выполните вольт наружу.
3. Продолжайте упражнение по приведенному образцу, завершите его на первой жерди.
4. Выполняйте упражнение в обоих направлениях. Помните, что Вы должны пересекать каждую жердь четко по центру.
5. Сконцентрируйтесь на смене изгиба тела лошади в момент перемены направления. Между жердями выполняйте изгиб внутрь и меняйте его, выходя на вольт.

Подсказка.

Правильное выполнение этого упражнения, с мягкими сгибаниями и постоянным ритмом, требует гибкости и послушания от Вашей лошади, а от Вас четких эффективных команд.

Результат.

- Акцент, сделанный на сгибаниях необходим для тренировки гибкости и послушания Вашей лошади, особенно когда Вы усложняете упражнение, сдвигая жерди ближе друг к другу (на расстояние около 3 метров между концами жердей).
- Лошадь должна обладать силой, гибкостью и вниманием, чтобы выполнять упражнения такой степени сложности, т.к. для их выполнения требуется хороший сбор.

Не переусердствуйте!

Этот тип упражнения может оказаться стрессовым для лошади, как физически, так и психологически. Не смотря на то, что упражнение является прекрасной проверкой концентрации и развитости задней части лошади, выполняйте его не больше 1-2 раз в каждом направлении, после чего давайте лошади отдых.

Упражнение 21. «W-образное» упражнение – жерди, лежащие под углом.

Установка. Положите 4 жерди формой, напоминающей букву W, как показано на диаграмме А. Выберите такие углы между жердями, чтобы расстояния между серединами жердей подходили под нормальную среднюю рысь Ващей лошади.

Вариации выполнения упражнения.

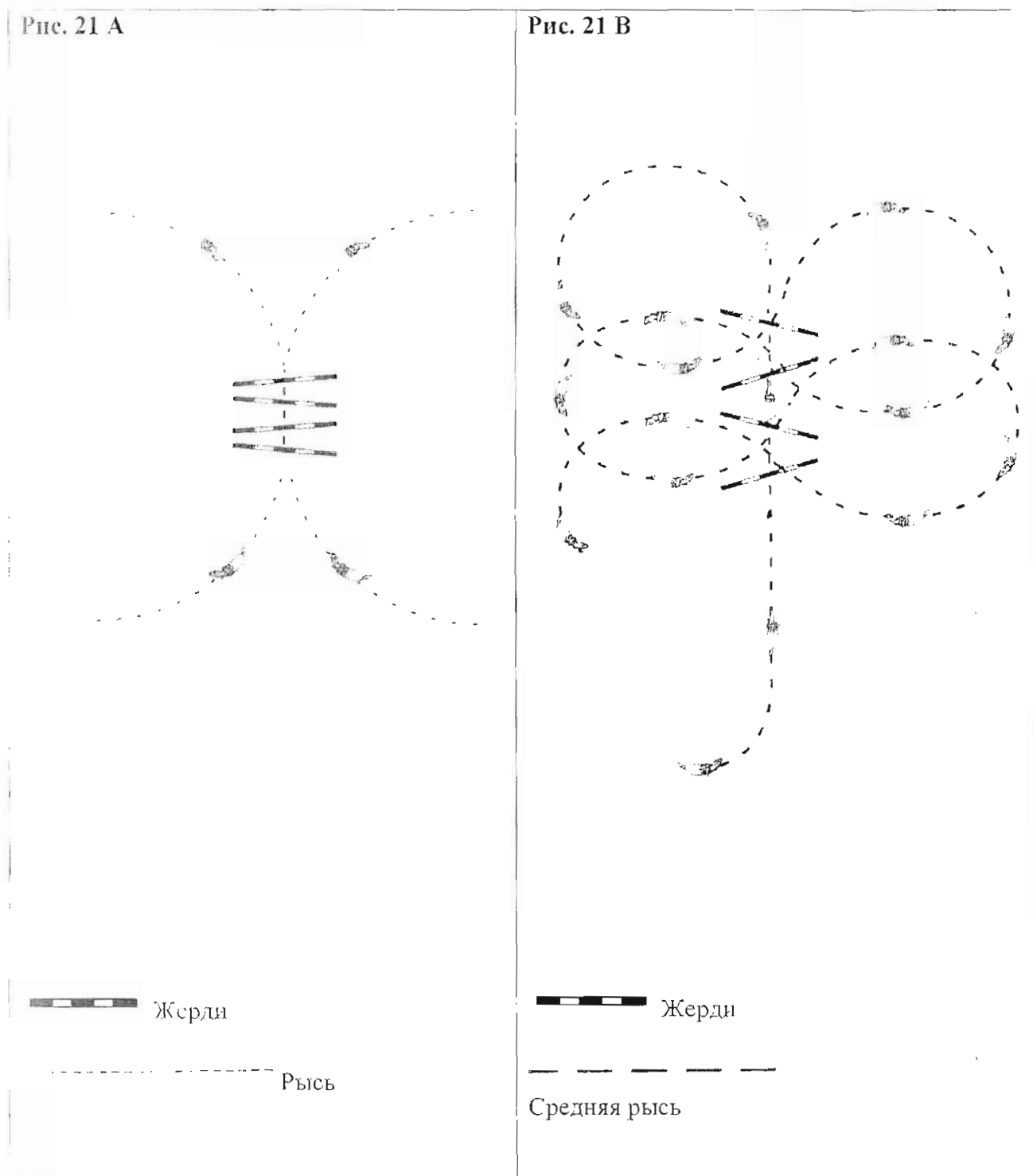


Схема действий.

1. Проезжайте прямо через центр жердей на рыси так, как будто Вы преодолеваете обычный ряд жердей, установленный под рысь (см. Упражнение 8). Ваша задача ехать четко посередине, т.к. любое смещение в сторону от центра нарушит расстояние, оптимальное для Вашей лошади.
2. Используйте органы управления для того, чтобы помочь лошади проехать по прямой линии, расположенной строго посередине ряда жердей.

Решение проблем.

- Я не могу пройти прямо через ряд жердей.

Пытаясь управлять лошадью, Вы, вероятно, смотрите на жерди под ногами. Сфокусируйтесь на точке прямо перед собой: такая фокусировка – залог прямолинейного движения.

- Моя лошадь спотыкается, не шагает плавно через жерди.

Проверьте, едете ли Вы четко через центр ряда?

Вариации выполнения упражнения.

- Попробуйте увеличить углы между жердями так, как это показано на Диаграмме В. Расстояние между центрами жердей должно соответствовать одному полному темпу Вашей лошади.

- Начните выполнение упражнения с прохождения ряда жердей насквозь, потом выполните змейку через каждую жердь, образующую форму «восьмерки» и завершите упражнение повторным прохождением ряда жердей насквозь.

Готов ли я к следующему шагу?


Если дуги в Вашей змейке ровные и одинаковые по размеру, а рысь размеренная и ритмичная, Вы готовы к серьезному рабочему взаимодействию с Вашей лошадью.

Упражнение 22. Веер.

Установка. Разложите жерди перпендикулярно контуру 20-тиметрового вольта в форме веера. Жерди должны размещаться серединами на контуре вольта, и расстояние между ними должно подходить для нормальной средней рыси Вашей лошади (вспомните Упражнение 16 – там дана подсказка, как лучше определить это расстояние). Диаграмма А.

Для лошадей, достигших более высокого уровня подготовки, можно использовать 10-тиметровый вольт. Диаграмма В.

 Жерди

 Средняя рысь

 Конус

Рис. 22

Диаграмма А

Выполнение упражнения с использованием 20-тиметрового вольта

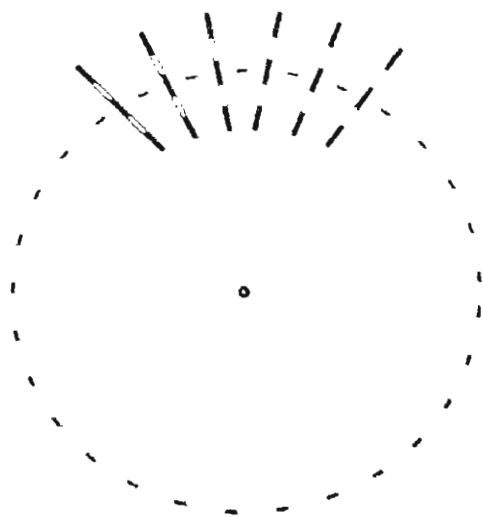


Диаграмма В

Выполнение упражнения с использованием более сложного 10-тиметрового вольта



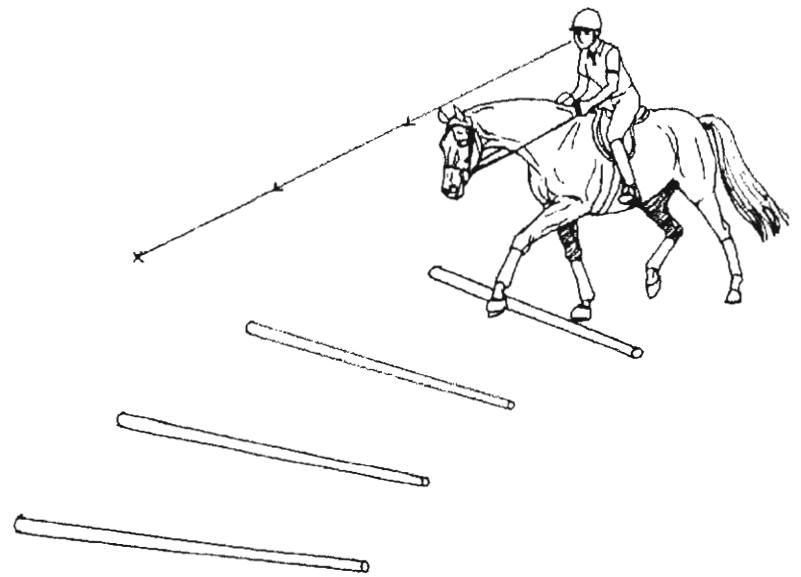
Схема действий.

1. Выполняя вольт на средней рыси, сконцентрируйтесь на том, чтобы Ваш вольт был по-настоящему ровным, а Ваша лошадь ступала четко через середины жердей.

2. Выполняйте упражнение в обоих направлениях. Ваша лошадь должна следить за своими шагами, сохраняя пужный изгиб тела.

3. Как только Вам и Вашей лошади станет легко даваться выполнение упражнения, уменьшите размер вольта.

Рис. 22.1



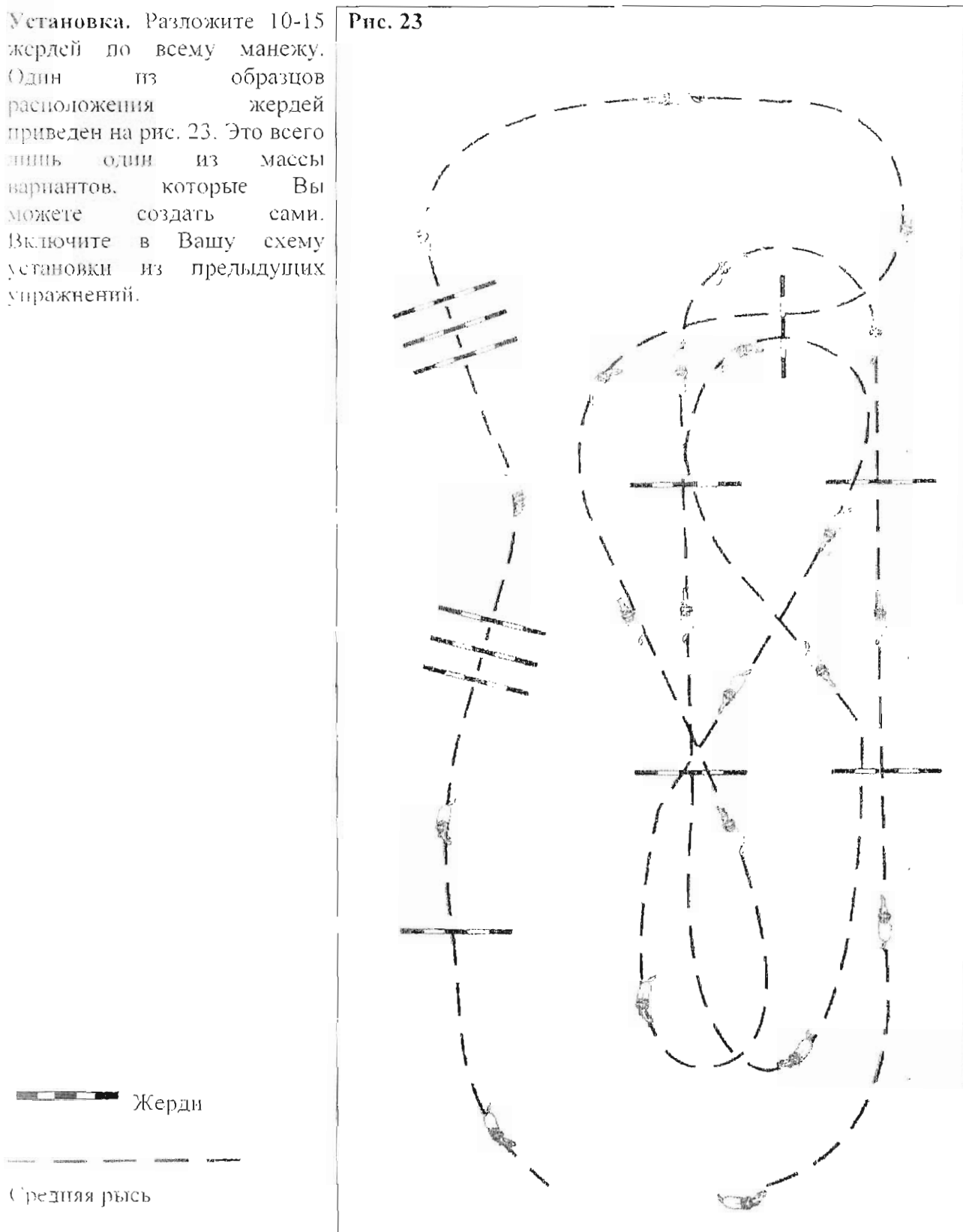
Подсказка.

Поместите конус в центр вольта или попросите встать туда Вашего помощника. Чтобы Вам было легче поддерживать постоянный радиус вольта, представьте, что от центра вольта к Вашему колену протянута воображаемая нить. Двигайтесь так, чтобы «нить» не провисала и не рвалась.

Упражнение 23. Маршрут из жердей.

Установка. Разложите 10-15 жердей по всему манежу. Один из образцов расположения жердей приведен на рис. 23. Это всего лишь один из массы вариантов, которые Вы можете создать сами. Включите в Вашу схему установки из предыдущих упражнений.

Рис. 23



Жерди

Средняя рысь

Схема действий.

1. Запомните схему движения и выполните ее.
2. Выполняйте более длинные и короткие схемы.
3. Четко выполняйте прямолинейное, угловое движение, движение по вольту и сгибания на протяжении всего упражнения.
4. Проследите схему в произвольном порядке и убедитесь, что она включает многочисленные перемены направления.

Проверка.

- Продумываю ли я заранее схему моего движения?

Убедитесь, что Ваша мысль всегда опережает движения Вашей лошади. Отталкиваясь на первую жердь, вы уже должны обдумывать подход к следующей. Предвосхищение движения, вот секрет успешного конкур!

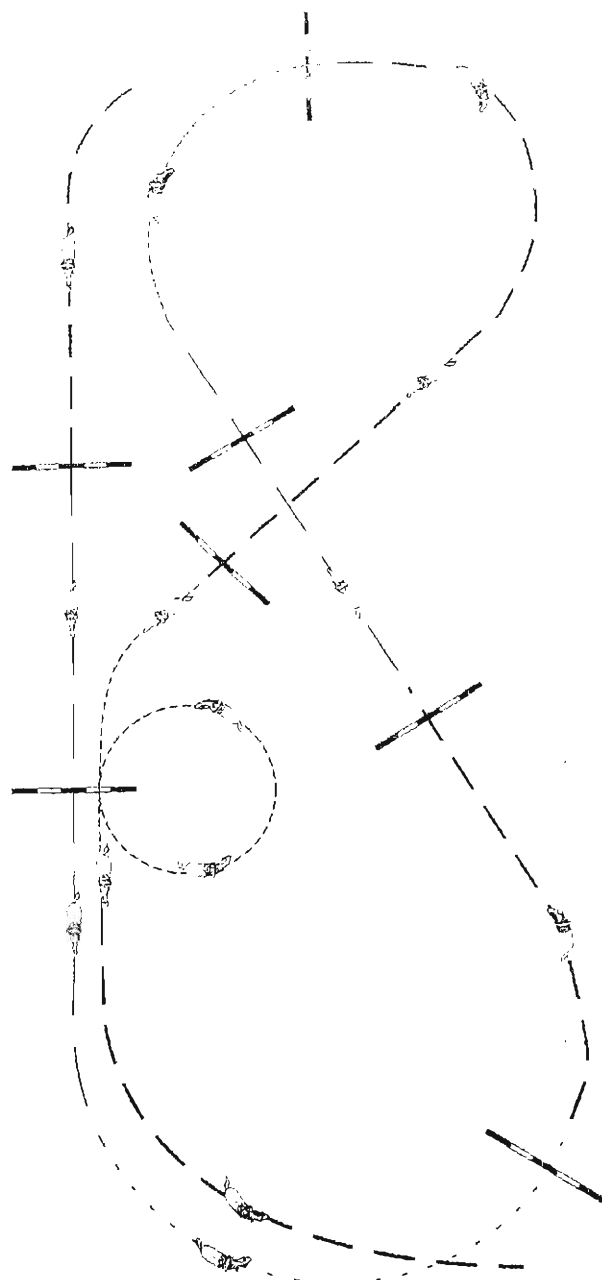
Результат.

Это упражнение учит Вас создавать собственные маршруты и схемы движения. Также оно поможет Вам научиться держать в голове сразу несколько задач: думать о том, куда Вы едете, как Вы едете и одновременно с этим готовить лошадь к дальнейшим действиям. Все это ложиться на Вас.

Упражнение 24. Жерди в произвольном порядке на разных темпах.

Установка. Разложите жерди в произвольном порядке, примерно как в упражнении 23. Здесь на рис. 24 изображена примерная схема движения. Используйте фантазию, чтобы создать свою.

Рис. 24



— Жерди

— Траектория движения шагом

— Траектория движения
сокращенной рысью

— Траектория движения
прибавленной рысью

— Траектория
движения средней рысью

Схема действий.

1. Следуйте по маршруту, изображенному на рис. 24 или тому, который Вы придумали сами.
2. Проезжайте маршрут в разных направлениях, используя вольты и разный порядок жердей.
3. Используйте в работе среднюю, прибавленную и сокращенную рысь.

На что обратить внимание.

- Понятно ли я объясняю лошади, что и в какой момент хочу от нее?
- На сколько мои переходы незаметны, аккуратны и быстры?

Подсказки.

- Избегайте делать переходы или изменять свой план действия прямо перед жердью.
- Всегда будьте готовы заранее к изменению маршрута или темпа.

Упражнение 25. Произвольные жерди со сменой темпов и аллюров.

Установка. Для этого упражнения Вы создадите интересную и сложную схему даже используя всего несколько жердей. Один из примеров Вы видите на рис. 25

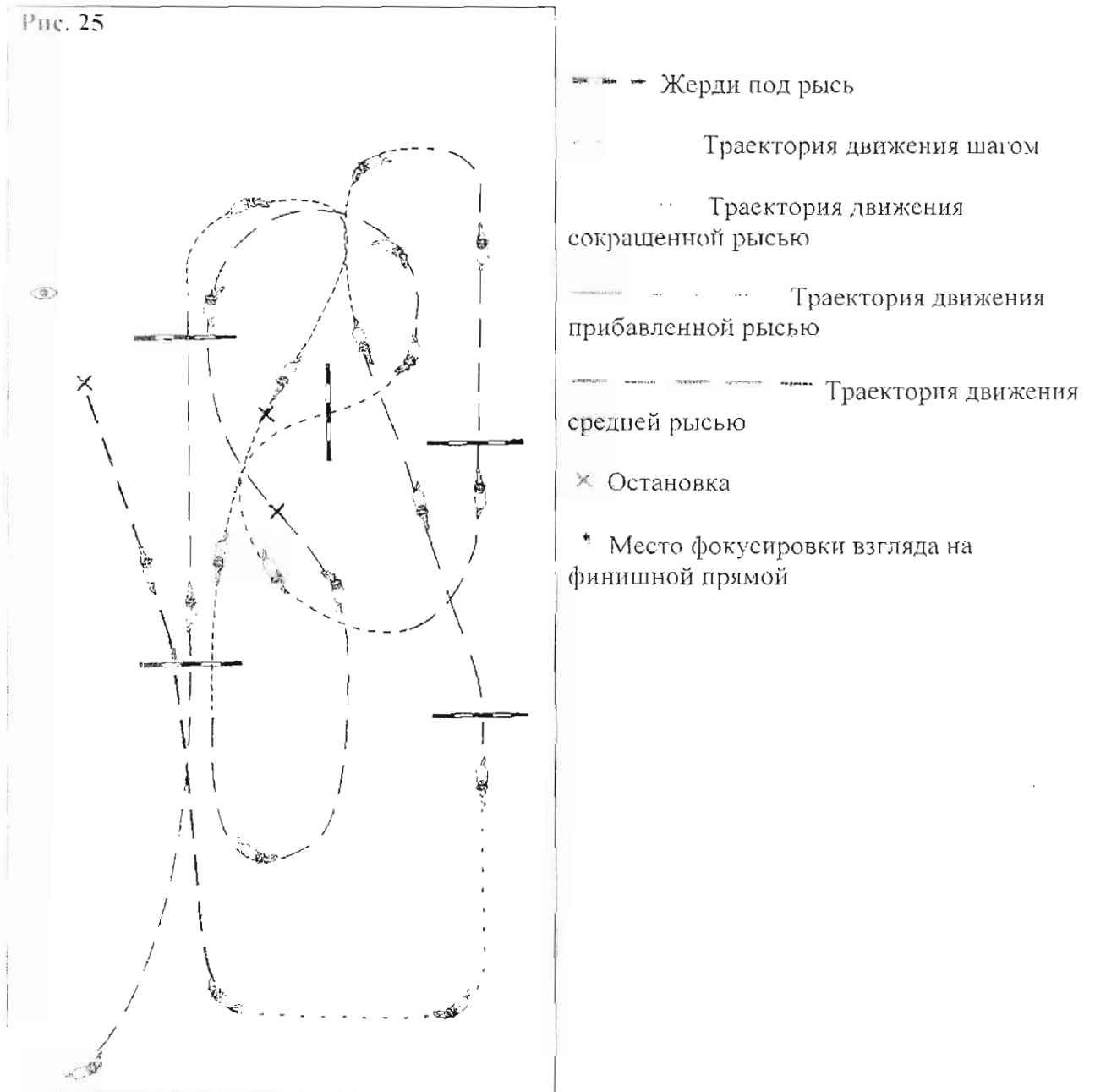


Схема движения.

1. Выполняйте упражнение в соответствии с указанной на рис. 25 схемой, включая переходы.
2. Составьте свой более короткий или более длинный маршрут.
3. Работайте как на шагу, так и на рыси, выполняйте остановки и хорошо-спланированные переходы между жердями.

Проверка.

- Сконцентрированы ли я и моя лошадь на протяжении всего упражнения?
- На сколько наши переходы плавны и правильны?

Чем длиннее схема и чем больше в ней переходов, тем сложнее она для Вас и Вашей лошади. Ваша цель сделать каждый переход плавным и точным.

Правильная остановка.

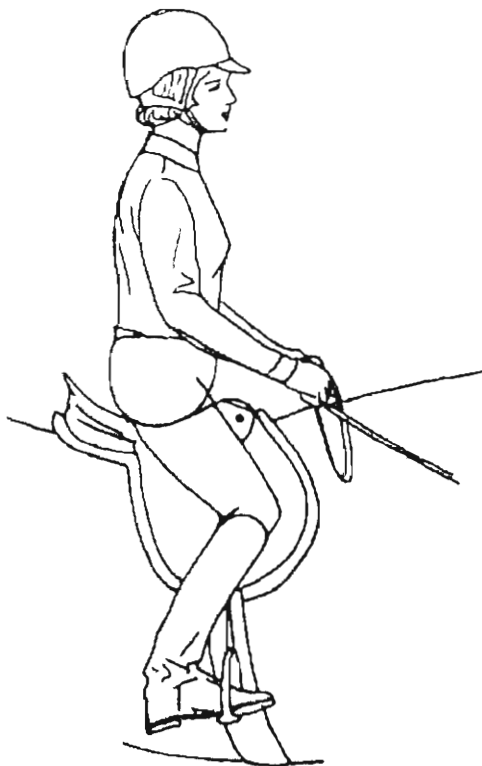
Чтобы добиться правильной остановки, всадник должен соблюсти верную посадку *перед тем*, как дать лошади команду к остановке. Убедитесь, что Ваша посадка глубокая, вес распределяется на пятку, расправьте плечи и держите корпус вертикально. Только после этого Вы должны набрать повод и скомандовать лошади остановку. Дождитесь, когда лошадь полностью остановится, не позволяйте ей совершить лишнее движение. Когда Вы научитесь правильно готовиться к остановке, лошадь начнет заранее понимать, что от нее потребуется в следующий момент и тем самым значительно облегчит Вам работу.

Готов ли я к следующему шагу?

- Когда Вы сможете спокойно соединять все три приведенные выше упражнения и насладиться «танцем» на лошади по «залу» Вашего манежа, самое время переходить к прыжкам.
- Весь труд, который Вы приложили к изучению движения через жерди, имеет целью облегчить Вам самую сложную часть прыжкового курса – движение между препятствиями.

Мы начнем прыжковый курс с некоторых базовых упражнений, с помощью которых даже самый неподготовленный всадник сможет успешно начать прыгать.

Рис. 25.1



Глубокая посадка



ЧАСТЬ 2. Переход от жердей к препятствиям. Гимнастика.

Гимнастические упражнения на рыси – классический способ ознакомления с прыжками лошадей и всадников. Первые упражнения этой части по-настоящему базовые, добавляющий за раз по одному простому шагу, и они дают прекрасный старт для самых неподготовленных лошадей и всадников. Простейшие упражнения могут также служить для исправления техники прыжка более опытных лошадей, или, например, помогают опытным всадникам сконцентрироваться на одном конкретном аспекте своей посадки.

Гимнастика на рыси также помогает плавно и безопасно перейти к прыжкам на галопе. В то время как Вы начинаете каждое упражнение с захода на рыси, Ваша лошадь делает естественный темп галопа, завершая первое же препятствие в системе. Важно, чтобы Ваша лошадь, продолжая движение галопом после завершения системы, плавно переходила на рысь и шаг по первому Вашему требованию.

Если Вы только приступаете к обучению конкуру, Вам следует обратить особое внимание на Вашу посадку. Отрабатывайте полевую посадку при подходе к жердям. Сконцентрируйтесь на переносе веса на пятку, облокотившись кистями рук на шею лошади, подняв голову и фокусируя взгляд на нужной точке. Зафиксировав себя в этом положении, постарайтесь расслабиться и почувствовать, как лошадь делает маленький прыжок через первую крестовину. Только после того, как Ваша лошадь сделает 2-3 темпа после заключительного препятствия, Вы должны перенести вес тела обратно в седло и плавно перейти на облегченную рысь.

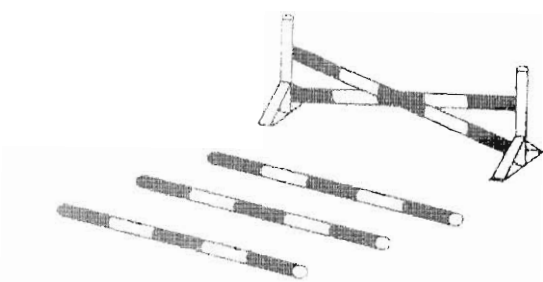
Очень важно научиться подавать вперед руку во время прыжка. Вы же не хотите причинить лошади боль, дернув ее поводом за рот, в то время как она прилагает усилия для хорошего прыжка! Первое, чему следует научиться, это отдавать руку, положив кисти на шею лошади, это упражнение каждый всадник должен использовать в своей ежедневной гимнастике. Те всадники, шенкель которых не лежит ровно, или чья рука имеет тенденцию подниматься слишком высоко, или иногда неловко дергаться, должны по началу придерживать за гриву лошади во время прыжка (Упражнение 26) до тех пор, пока не отработают крепкую посадку и положение ноги.

Высота препятствий, которую Вы устанавливаете, должна соответствовать уровню подготовки Вас и Вашей лошади. Начинайте с малых высот и попросите своего помощника поднимать или расширять препятствие до тех пор, пока оно не станет достаточно сложным, но все же выполнимым для Вас. Немаловажная черта Ваших занятий это последовательность. Конкур это в первую очередь навык, Вы и Ваша лошадь должны привыкнуть к прыжкам. Отрабатывайте крепкие навыки и Вы достигните прекрасных результатов!

Упражнение 26. Самая базовая гимнастика.

Установка. Поляжите 3-4 жерди в ряд так, чтобы расстояние между ними подходило для нормальной рыси Вашей лошади. Удвойте эту дистанцию от последней жерди в ряду до стоек препятствия. Положите на землю две жерди рядом друг с другом между стойками препятствия.

Рис. 26.1



Простейшая гимнастика на рыси.

— — — Жерди

— — — Крестовина

— — — Расстояние движения на рыси

Рис. 26

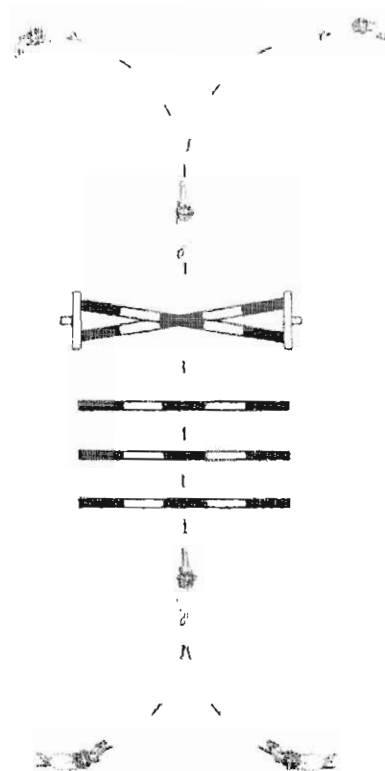


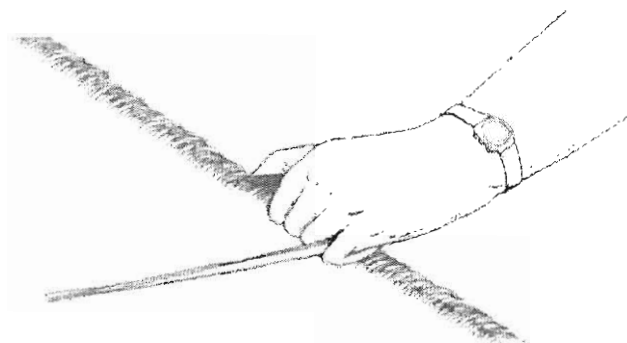
Схема действий.

1. Просзжайте на средней рыси прямо через центр ряда жердей и через две жерди, лежащие между стойками. Неопытному всаднику или лошади понадобится проехать так несколько раз, прежде чем перейти к следующему шагу.
2. Поднимите концы жердей так, чтобы получилась крестовина высотой примерно 30 см по середине.
3. Просзжайте на средней рыси через центр ряда жердей и через полученное препятствие.

Как держаться за гриву?

Если Ваша посадка недостаточно уверенная, или если Вы едете на лошади, имеющей тенденцию прыгать значительно выше препятствия, Вам следует научиться придерживаться за гриву, чтобы случайно не дернуть лошадь за рот. Когда Ваша лошадь подойдет к ряду жердей, ослабьте руку так, чтобы Ваши локти подались вперед. Положите кисти рук на шею лошади примерно на расстоянии 1/3 между холкой и ушами. Одной рукой прихватите прядь гривы между большим и указательным пальцами. Практикуйтесь сначала на ровной поверхности для того, чтобы это движение дошло до автоматизма, и Вы могли прихватить гриву не задумываясь, в случае, если произойдет что-то непредвиденное.

Рис. 26.2



Решение проблем.

- Я чувствую себя неуверенно и разбалансированно, когда лошадь делает прыжок через крестовину.

Прямо перед рядом жердей установите энергичный, но не торопливый темп рыси. Убедитесь, что Ваши ноги располагаются прямо под Вами, а Вес перенесен на пятки. Привстаньте с седла и расслабьте спину. Как только Вы достигните препятствия, сфокусируйтесь на точке в конце манежа прямо напротив крестовины. Теперь просто позвольте выполнять лошади ее работу, наслаждаясь ощущением прыжка.

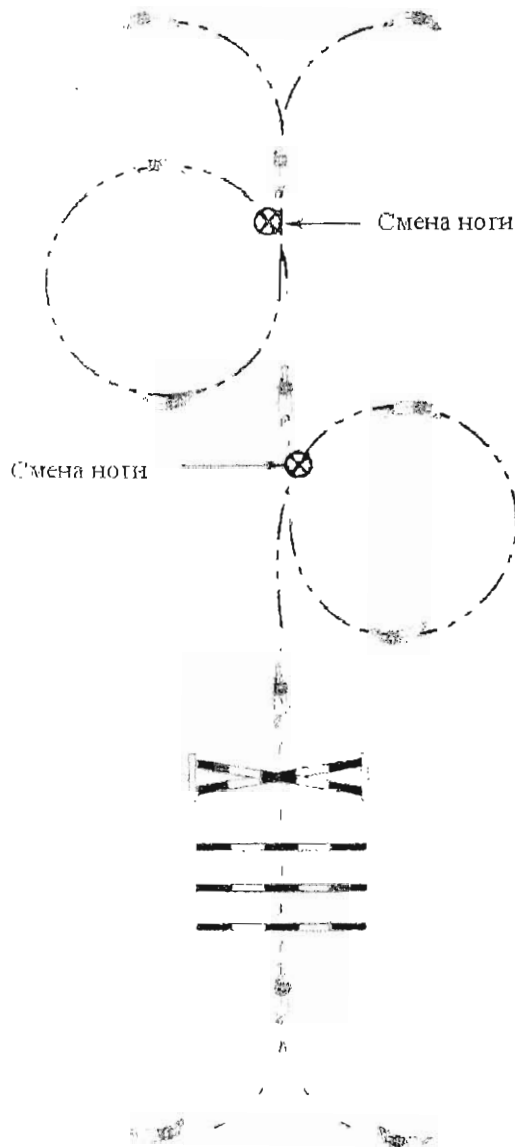
Результат.

- Только повторениями Вы добьетесь от лошади расслабленности и внимания. Если лошадь упряма или напряжена, многократные повторения вскоре помогут ей расслабиться и опустить голову.

- Поскольку наличие ряда жердей создает раз за разом одинаковую точку отталкивания для прыжка, это базовое упражнение поддерживает постоянство в прыжках Вашей лошади. Это качество делает упражнение идеальным для обучения прыжкам начинающего или неуверенного всадника.

Упражнение 27. Планирование прыжка и приземления.

Рис. 27



Установка. Установите блок из трех жердей под средний темп рыси Вашей лошади (см. Упражнение 6) и крестовину на расстоянии 6-9 метров от блока. Конструкция располагается в середине манежа.

— — — — —
Траектория движения на средней рыси

—————
Траектория движения на среднем галопе

⊗ Место менки ног

— — — — — Жерди

⋈ Крестовина

Пояснение.

Ваша конечная цель эффективно освоить полный курс прыжковых упражнений. За каждым препятствием идет следующее, подход к которому может значительно повлиять на качество прыжка. Поэтому крайне важно сохранять контроль над лошадью, как ПЕРЕД прыжком, так и СРАЗУ ПОСЛЕ приземления.

Достичь этого можно, только имея в голове четкий план действий и определенную задачу, как для лошади, так и для всадника, в момент приземления и продолжения движения по маршруту.

Четкость Ваших команд и готовность Вашей лошади слушать и взаимодействовать с Вами, необходимы для спокойной и безошибочной езды.

Схема действий.

Планируйте старт так, чтобы препятствие оказалось прямо перед Вами. Установите ритм движения до того, как выходите на препятствие. Если Вам нужно сделать вольт, чтобы установить ритм, сделайте его. К этому времени Вы должны уметь устанавливать ровный темп движения на половине вольта. Запланированное приземление должно стать обязательной частью каждого базового упражнения. Ваш план должен иметь несколько вариаций. Начните с простого вольта после езды (назовем его завершающий вольт), меняя направление каждый раз. Сделайте так, чтобы последний прыжок маршрута стал первым темпом галопа Вашего завершающего вольта. Таким образом, завершающий вольт должен следовать за каждым преодолением препятствия или жерди.

Если Вы неувверенный всадник или едете на неподготовленной или темпераментной лошади, сразу после прыжка или преодоления жерди, для завершающего вольта переведите лошадь на рысь. В противном случае, продолжайте на завершающем вольте движение галопом с дальнейшим плавным переходом через рысь на шаг, если Вы закончили маршрут, или на рысь, если Вы готовитесь к следующему препятствию. Если Ваша лошадь после прыжка приземлилась не на ту ногу, то смените ногу **прежде**, чем выходить на завершающий вольт. Если лошадь легко освоила один вольт, то сделайте смену ноги, с последующим выходом на второй вольт в противоположном направлении.

Проверка.

- Планирую ли я следующий этап упражнения во время езды?

Вы как раз сейчас учитесь делать это. Секрет послушной лошади во всаднике, который дает команду вовремя, так, чтобы лошадь успела подготовиться морально и физически к тому, что Вы потребуете от нее в следующий момент.

Результат.

Если Ваша лошадь имеет привычку играть или нести после прыжка или серии прыжков, использование вариаций данного простого упражнения – самый эффективный способ преодолеть эту раздражающую и даже опасную для всадника привычку.

Упражнение 28. Базовая гимнастика плюс вторая крестовина.

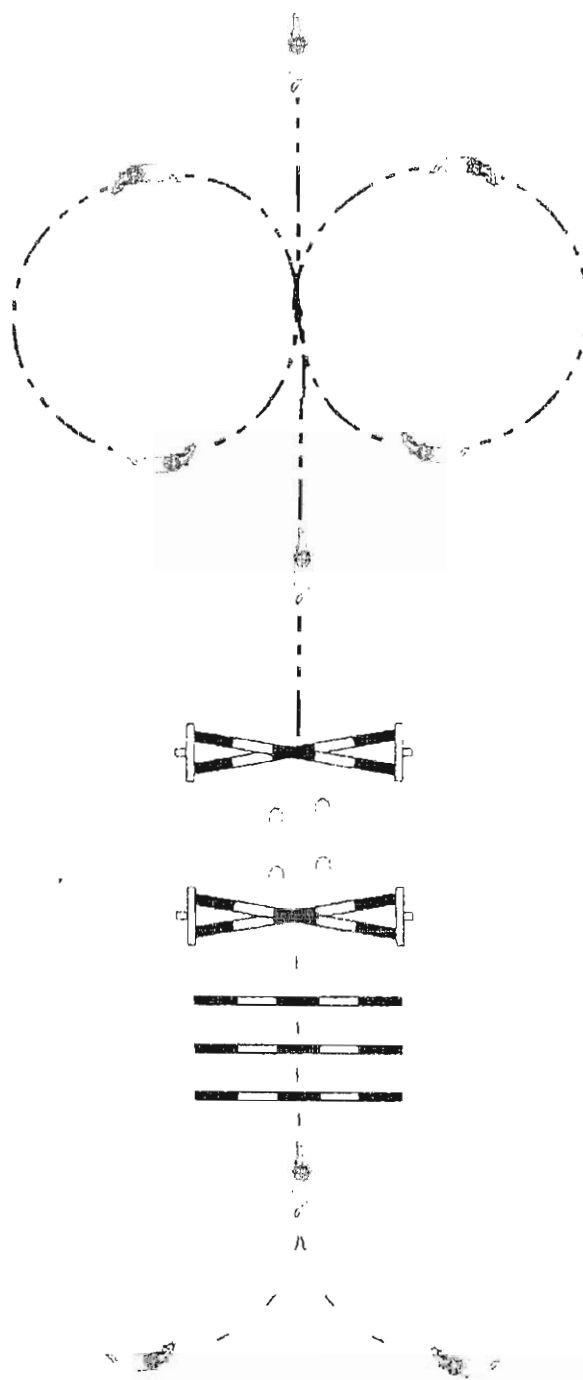
Установка. Начните с базовой гимнастики, показанной в Упражнении 26. Для самых начинающих лошадей и всадников, для начала установите препятствие в виде двух жердей, лежащих на земле между стойками.

Отмерьте примерно 5,5 метров от крестовины и установите на этом расстоянии две дополнительные стойки.

Примечание.

Для большинства лошадей один темп рыси равен приблизительно 1,4 метра, но это расстояние может меняться, особенно для пони или лошадей с исключительно коротким или длинным природным шагом.

Рис. 28



Траектория движения на средней рыси

Траектория движения на среднем галопе

— — — — — Жерди

— — — — — Крестовины

Схема действий.

1. Проезжайте на рыси по намеченной траектории. Если Вы добились правильного выполнения Упражнения 27, дополнительный прыжок станет естественным продолжением даже для самой неопытной лошади.
2. Сохраняйте постоянный ритм и ровную траекторию – вот и все!

Проверка.

- Не делаю ли я лишних движений?
- Переношу ли я вес на пятку и смотрю ли прямо перед собой?

Результат.

- Это самое основное упражнение для обучения лошади сохранять баланс перед препятствием и самостоятельно вносить изменения в свои движения, чтобы сгладить малейшую ошибку в постановке ног или уравновесить свой темп.
- Это упражнение великолепно для всадников, которые «суются» на препятствие (т.е. прыгают раньше лошади) или слишком резко наклоняют корпус.
- Это упражнение даст возможность многократных повторений, что формирует правильные навыки или исправляет неправильные.

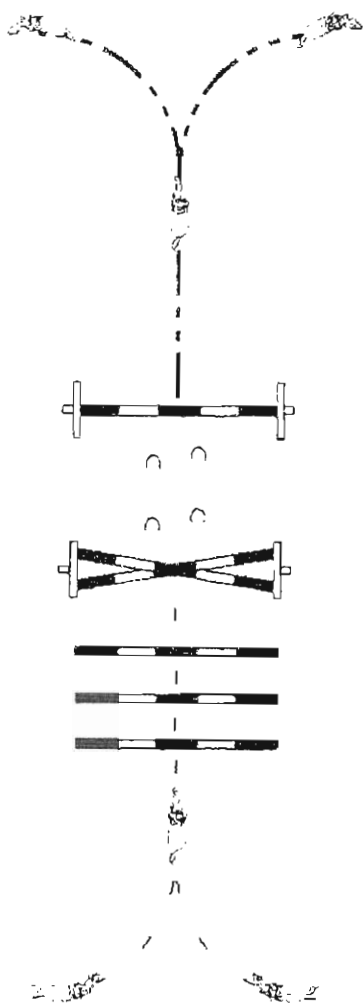
Вариации упражнения.

Данные вариации формируют крепкую посадку и способность чувствовать лошадь у более опытных всадников.

- Более опытные всадники могут выполнять это упражнение без стремян или с закрытыми глазами.
- Если позволяет свободный манеж и рядом с Вами есть наблюдатель, Вы можете бросить поводья и выполнить это упражнение с руками, вытянутыми в стороны.

Упражнение 29. Базовая гимнастика плюс чухонец.

Рис. 29



Установка. Начните с базовой гимнастики с крестовиной из прошлого упражнения. Для начала Вы можете установить второе препятствие в виде двух жердей на земле или крестовины, потом измените его на низкий чухонец. Чтобы построить низкий чухонец, установите одну жердь на калабашки сток, а вторую положите на землю на расстоянии 15-30 см. перед ним (это будет жердь-подсказка).

Траектория движения на рыси

I темп галопа

Траектория движения на галопе

Жерди для рыси

Крестовина

Чухонец

Схема действия.

1. Поднимите лошадь в рысь, убедившись, что спланировали прыжок и приземление.
2. Корпус должен быть спокоен, позвольте лошади самой наметить, что делать дальше. Убедитесь, что зафиксировали руку так, как вы делали при полевой посадке, описанной в Упражнении 4.

Проверка.

- Спокоен ли мой корпус и последовательны ли команды?

Крестовина или чухонец?

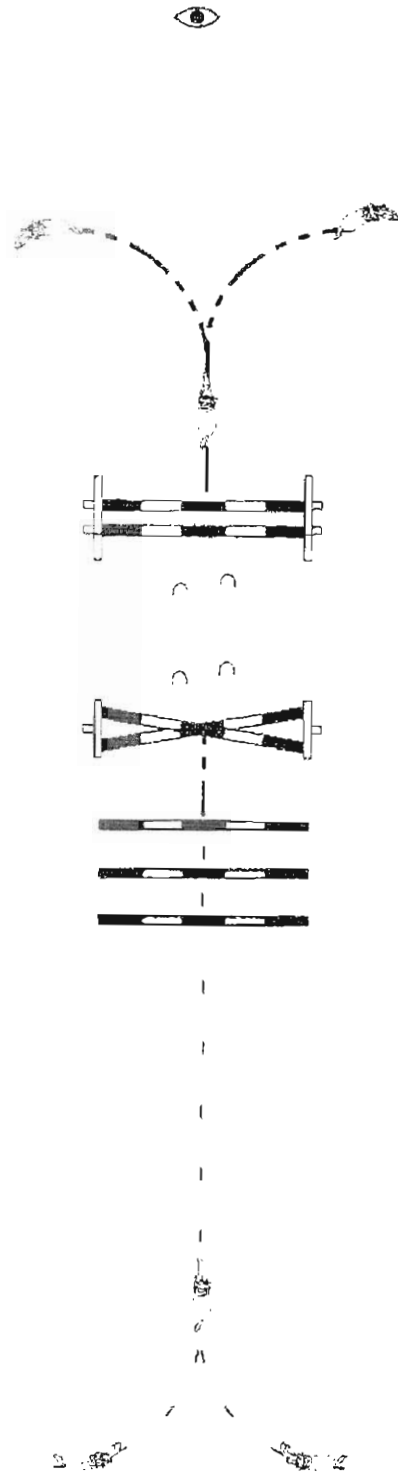
Первым препятствием для лошади и всадника, начинающих обучение конкуру, должно быть обязательно одно из этих двух.

Преимущества **крестовины** в том, что она учит лошадь нацеливать прыжок на середину препятствия. В любом случае, Вы должны быть внимательны и не класть жерди вплотную друг к другу. Будучи сбитой лошадей, передняя жердь не должна упасть на заднюю. Зачем пугать неопытную лошадь, когда она делает ошибку новичка? Ваша лошадь должна быть спокойна, если Вы хотите, чтобы она чему-то научилась.

Низкий **чухонец** с подсказкой на расстоянии примерно 15 см. может служить альтернативой крестовине. Чухонец может показаться более страшным для новичка. Вам нужно обращать особое внимание на преодоление данного препятствия ровно по центру.

Упражнение 30. Знакомство с брусьями.

Рис. 30



Установка. Используя установки из упражнения 28, добавьте ко второй крестовине дополнительные стойки на расстоянии 30-60 см. как показано на рис. 30.1

Траектория движения на рыси

I темп галопа

Траектория движения на галопе

Жерди для рыси

Крестовина

Брусья

Место фокусировки взгляда перед и во время прыжка.



После того, как вы проехали препятствия на рыси 1-2 раза, попросите инструктора установить жердь на стойки позади крестовины примерно на 15 см. выше середины крестовины.

Рис. 30.1

Схема действий.

Поднимите лошадь в рысь и ездайте четко по направлению к «фокусной точке» (точке фокусировки) в конце манежа.

Подсказки.

- Ваши команды должны быть мягкими, спокойными и понятными лошади.
- Помогайте лошади шенкелем.
- Смотрите и двигайтесь точно по направлению к «фокусной точке» в конце манежа. Это особенно важно для всадников, лошади которых имеют тенденцию прыгать выше, если препятствие имеет элемент ширины.

Результат.

Очень важно, чтобы лошадь знала, как справляться с шириной также как и с высотой. В процессе тренинга неопытной лошади начинайте использование брусьев раньше и преодолевайте их наряду с чухонцами. Устанавливайте брусья так, чтобы ширина была на 5-15 см пропорционально больше высоты.

Что если моя лошадь зависает в воздухе над препятствием?

Иногда случается, что лошадь прыгает больше вверх, чем в длину, когда встречается с брусьями. Независимо от того, молодая ли лошадь допустила ошибку, впервые знакомясь с широтным препятствием, или случайно ошиблась опытная лошадь, важно не позволить этой ошибке оставить о себе у лошади неприятную память.

Рекомендуется использование безопасных чашек (которые не удерживают жердь, когда лошадь оказывает на нее давление сверху вниз) для дальних жердей брусьев. Если таких нет, то лучше выбирать очень мелкие или плоские калабашки, которые не будут удерживать жердь слишком крепко.

Если оба эти варианты недоступны и Ваши калабашки глубокие, попросите Вашего тренера положить жердь на самый край калабашки (рис. 30.2). Просто положите жердь так, чтобы она опиралась только на внешний край, вместо того, чтобы вложить ее внутрь калабашки. Это позволит жерди упасть, если лошадь слегка заденет ее, вместо того чтобы опрокинуть всю стойку в случае серьезной ошибки.



Рис. 30.2

Упражнение 31. Базовая гимнастика плюс брусья.

Установка. К «базовой гимнастике + чухонец», описанной в упражнении 29, добавьте заднюю жердь к чухонцу так, чтобы получились невысокие брусья. Начинайте с довольно узких брусьев и подсказку кладите немного ближе, чем для чухонца.

«Арка» прыжка (Траектория прыжка) для разных видов преодоления препятствий.



Рис. 31.1

Схема действий.

Ваше движение должно быть идентично движению в предыдущем упражнении.

Обратите внимание, что в этих упражнениях крестовина является начальным элементом гимнастики. Более опытные лошади и всадники могут заменить крестовину низким чухонцем. Брусья также могут служить начальным элементом, но их использование не рекомендуется до тех пор, пока действия лошади и всадника не стали абсолютно согласованными во время прохождения жердей на рыси. Когда Вы достигнете подобного уровня подготовки и решите использовать брусья вместо крестовины, сократите дистанцию между жердями и препятствием примерно до 30 см., чтобы лошади было удобнее преодолевать широкое препятствие.

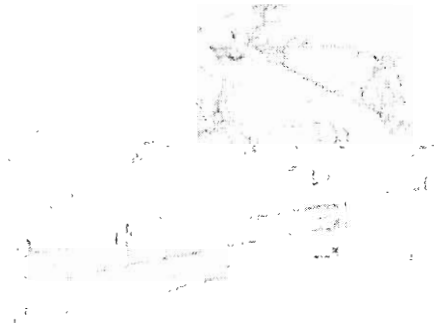
Решение проблем.

- Как высоко можно прыгать с рыси?

Лошади могут легко прыгать с рыси довольно высокие препятствия – некоторым лошадям это удается особенно хорошо. Такой способ прыжка оказывается более сложным для всадника, чем для лошади. Сильный толчок лошади от земли может нарушить правильную посадку всадника, неуверенно сидящего в седле.

Арки прыжка.

Пологие брусья стоятся таким образом, что передняя жердь устанавливается ниже задней

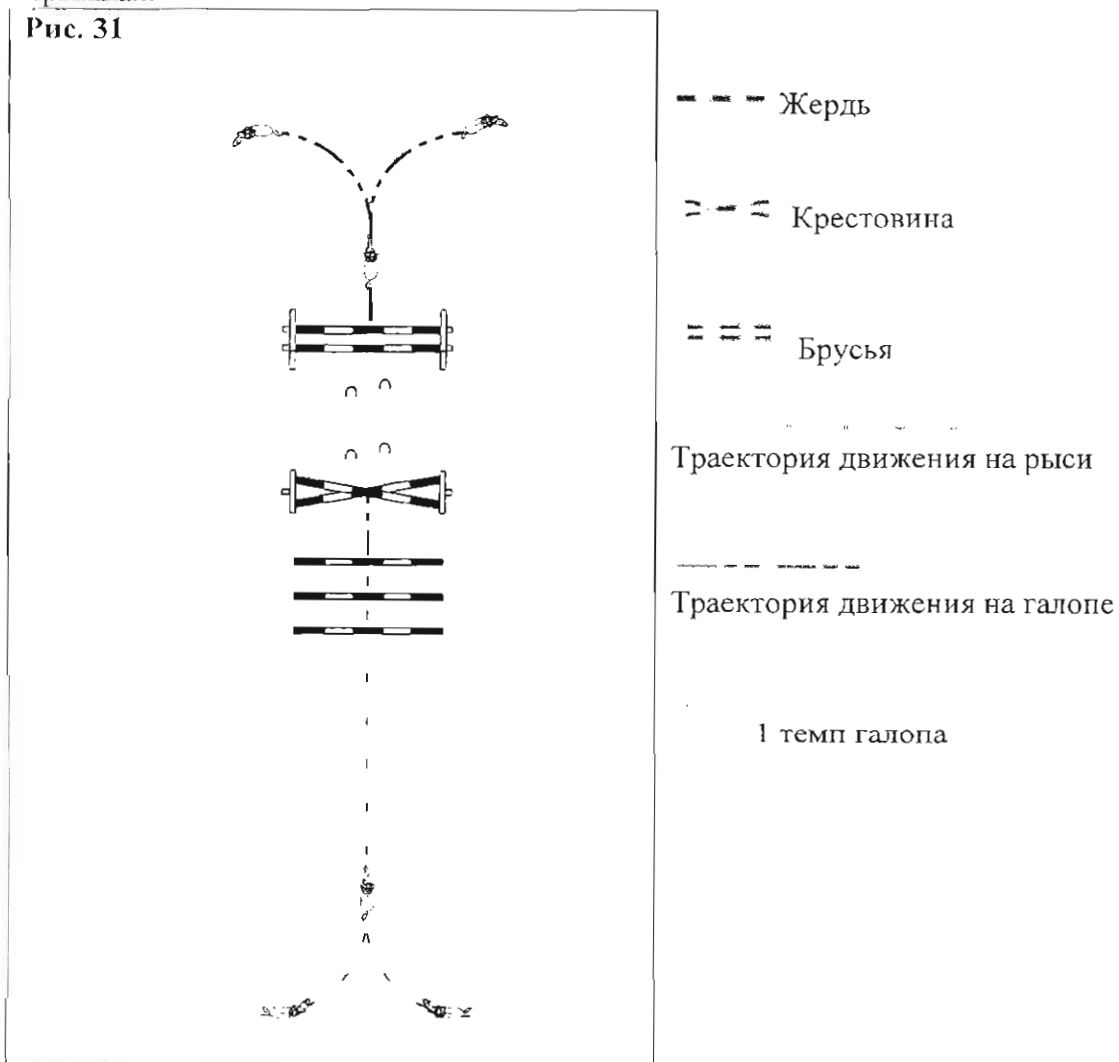


Такая восходящая форма легче для лошади, т.к. позволяет ей не так высоко поднимать передние ноги. Это способствует тому, что лошадь удлиняет арку своего прыжка. Такой тип брусьев лучше всего использовать, когда Вы впервые знакомите лошадь с широтными прыжками. Ограничьте разницу по высоте между передней и задней жердями 5-15 см. Обратите внимание, на сколько отличаются арки прыжка через пологие и «квадратные» брусья, так же как отличаются они при преодолении чухонца, тройника, широких брусьев и канавы.

Каждое из них заставляет лошадь выстраивать «арку» своего прыжка в соответствии с наивысшей точкой препятствия. Чухонец и узкие пологие брусья дают лошади большую свободу в выборе точки отталкивания, тогда как широкие брусья заставляют лошадь прыгать с определенной точки, если Вы хотите, чтобы прыжок был чистым.

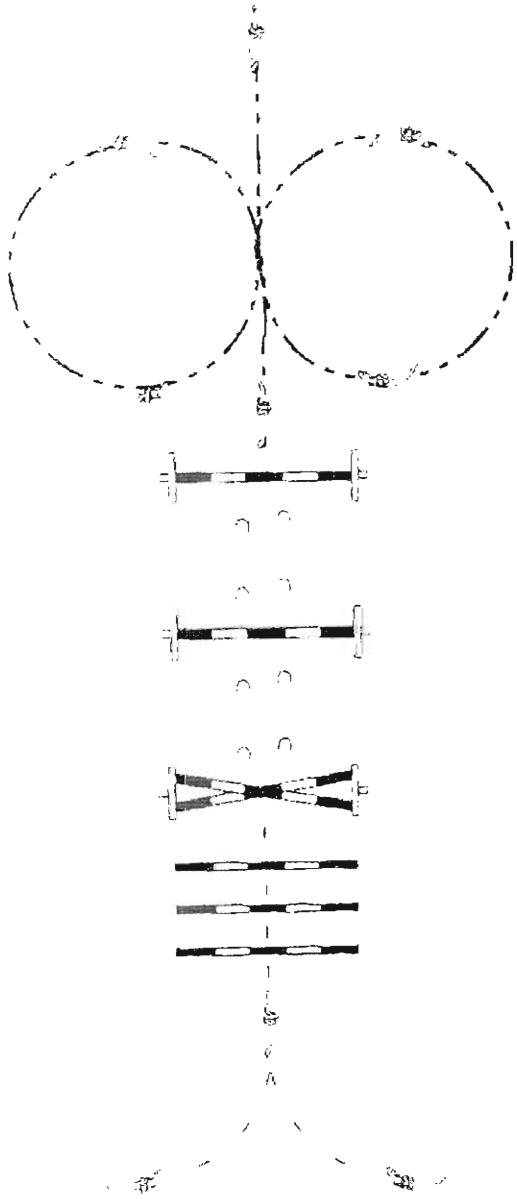
Помните, что баланс лошади и сила ее толчка не менее важны для успешного прыжка, чем выбор точки отталкивания. Конкурный опыт лошади, а так же Ваша правильная и своевременная помощь ей, определяют, на сколько Ваша лошадь будет удобной на прыжках.

Рис. 31



Упражнение 32. Базовая гимнастика плюс «Чухонец – Чухонец»

Рис. 32



Установка. Начните упражнение с «базовой гимнастики плюс чухонец», описанной в Упражнении 29. Расположите стойки после последнего препятствия в системе для установки там второго чухонца.

Траектория движения на рыси

I темп галопа

Траектория движения на галопе

Жерди для рыси

Крестовина

Чухонец

Схема действий.

Подъезжайте к системе на рыси. Помните, что приземление после первого препятствия пройдет уже на галопе и старайтесь сохранить установленный ритм.

Проверка.

- Правильна ли моя посадка, на сколько ровно я сижу, и смотрю ли прямо?

Данные упражнения являются в первую очередь гимнастикой для лошади. Их успех зависит от того, на сколько Вы позволяете лошади спокойно заходить на препятствие и самой выбирать комфортный темп для отталкивания. Это достигается только тогда, когда Вы сидите спокойно и не мешаете лошади. Это прекрасная возможность для лошади самой строить свою траекторию прыжка – не лишайте ее этой возможности!

Результат.

В зависимости от едва заметных вариаций расстояний между препятствиями в системе, высотой препятствий и расстоянием от жердей-подсказок до препятствия, лошадь учится удлинять или укорачивать свой темп, а также улучшать технику поджимания передних ног при прыжке.

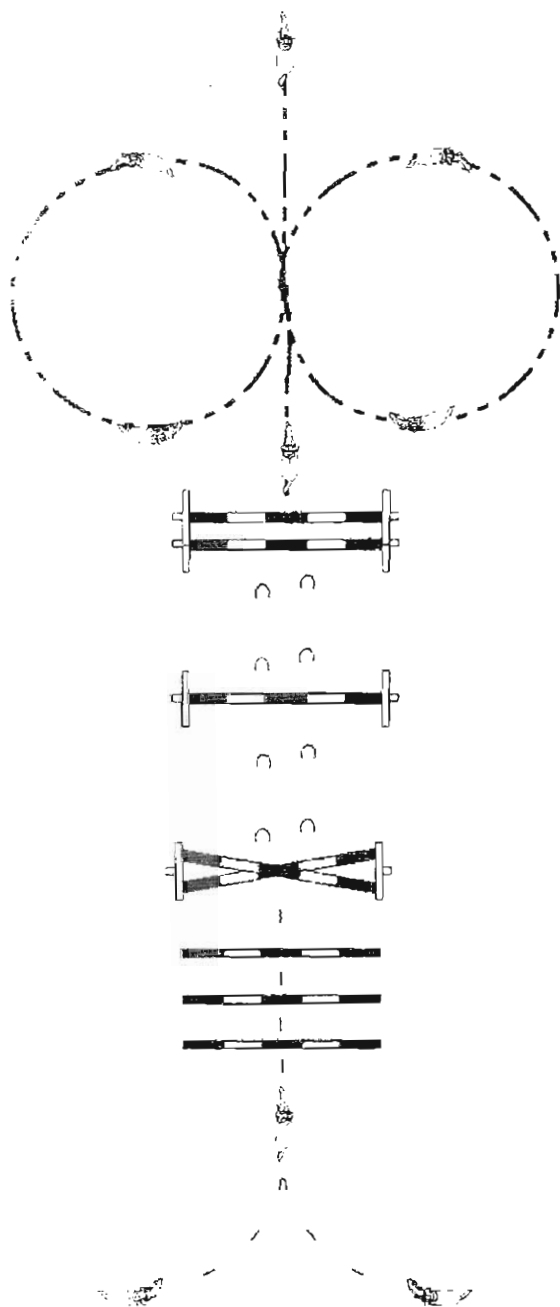
Постепенно изменяя расстояния в системе, Вы поможете лошади значительно усовершенствовать ее природные прыжковые данные.

О расстояниях.

В гимнастических упражнениях для большинства лошадей базовая дистанция для прыжка на рыси через 1 темп от первого препятствия до второго составляет примерно 5,5 м., и от второго до следующего для прыжка на галопе также через 1 темп – 6-6,30 м. Держите в голове то, что Вы уже знаете о природной длине темпа Вашей лошади, когда впервые приступаете к вышеуказанным упражнениям.

Очень важно на первых порах использовать только те расстояния, которые удобны для Вашей лошади. Если Ваша лошадь бежит медленно короткими темпами, или же, наоборот, торопится и подходит к препятствию на неудобно-маленькое расстояние, дистанции в системе нуждаются в корректировке.

Рис. 33



Установка. Используя установку и для предыдущего упражнения, добавьте дополнительные стойки и жердь к последнему в системе чухонцу так, чтобы получились брусья.

Траектория движения на рыси

1 темп галопа

Траектория движения на галопе

Жерди для рыси

Кресговина

Чухонец

Брусья

Схема действий.

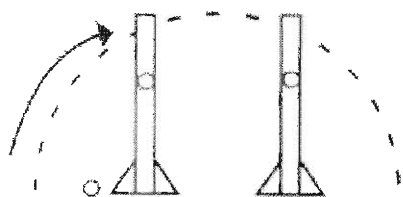
Подъезжайте к системе на рыси. Не забывайте сохранить заданный ритм.

Следите за посадкой и смотрите вперед. Позвольте лошади выполнять упражнение самой, без Вашего вмешательства.

Подсказка.

На этот раз Ваша лошадь будет прыгать брусья на выходе из системы. Она может перестать обращать внимание на Ваши команды после завершения маршрута или даже захочет подыграть после приземления. Это как раз тот случай, когда правильное завершение каждого упражнения является наиболее важным (см. Упражнение 27).

«Квадратные» брусья.



«Квадратными» или прямыми называют те брусья, в которых жерди на обоих парах стоек установлены на одинаковой высоте, заставляя лошадь тщательно планировать траекторию полета через препятствие. Когда при выполнении данного прыжка не используется жердь-подсказка или же она лежит очень близко к брусьям, даже самой опытной

лошади приходится быть внимательной и прилагать много усилий, чтобы не сбить переднюю либо заднюю жердь препятствия.

Это делает «квадратные» брусья предпочтительными для наиболее опытных всадников и лошадей в большинстве упражнений.

Упражнение 34. Базовая гимнастика плюс «Брусья - Чухонец»

Установка. Начните построение упражнения с установки, данной в Упражнении 31, затем отмерьте 6,40-6,70 метров, т.е. один полный темп галопа после брусьев, и постройте на этом расстоянии чухонец.

Если Вы устанавливаете это упражнение после того, как выполнили Упражнение 33, сначала постройте брусья, а потом от их дальнего элемента отмеряйте расстояние до чухонца.

Примечание.

Каждый раз, достраивая брусья из чухонца в середине системы, Вы должны заново отмерить расстояние от только что построенных брусьев до последующего препятствия и, соответственно, между всеми препятствиями, следующими за ними. Это нужно для того, чтобы встроить в систему широтный элемент и убедиться, что все расстояния между препятствиями подходят Вашей лошади.

Траектория движения на рыси

↑ Темп галопа

Траектория движения на галопе

• Жерды для рыси

• Крестовина

• Чухонец

• Брусья

Рис. 34

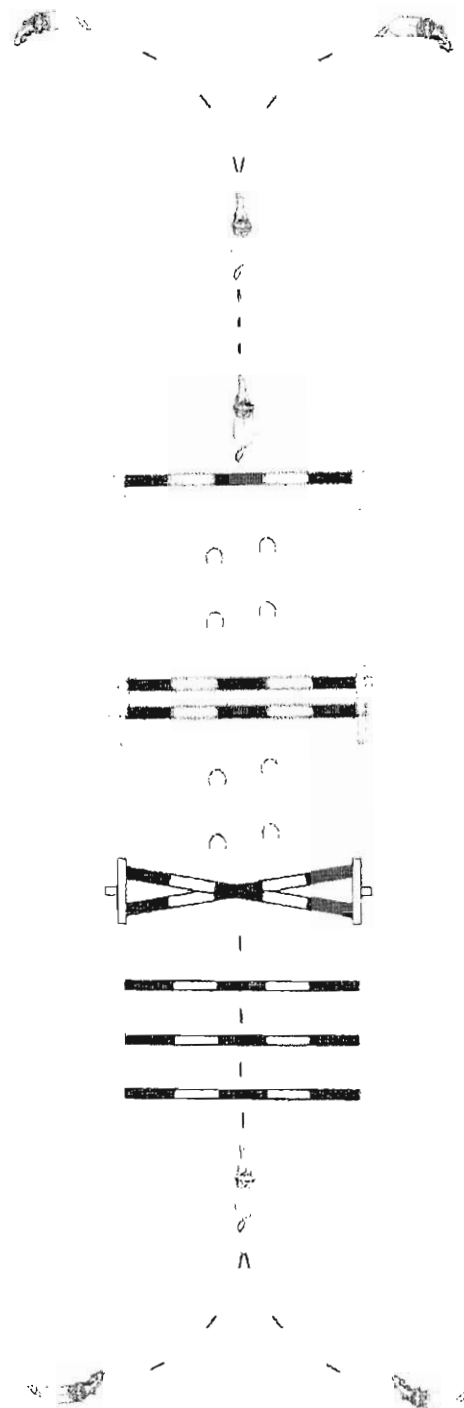


Схема действий.

Выполняйте упражнение с рыси. Не забывайте заканчивать упражнение завершающим вольтом и плавным переходом с галопа на рысь.

Проверка.

- Достаточно ли я спокоен и уравновешен? Даю ли я лошади возможность самой установить баланс перед последним чухонцем?

Если Вам нужно больше работать над своей посадкой, чтобы сделать ее по-настоящему крепкой, преодоление чухонца после брусьев – прекрасная практика для Вас!

Результат.

В зависимости от едва различимых изменений дистанций между препятствиями, наряду с изменением их высоты и ширины, это упражнение может исправить баланс Вашей лошади и научить ее не ускоряться в процессе прохождения системы.

Как брусья влияют на расстояния.

В системе, брусья меняют длину темпа лошади. В целом низкие, пологие брусья заставляют лошадь сделать чуть более длинный темп по приземлению. Чтобы преодолеть малую дистанцию, высокий чухонец или квадратные брусья после пологого широтного препятствия, Ваша лошадь должна быть прекрасно сбалансирована и сообразительна. Избегайте давать лошади излишне трудное задание до тех пор, пока она не приобретет опыт для его преодоления.

Упражнение 35. Базовая гимнастика плюс «Брусья – Брусья»

Установка. К установке, данной в Упражнении 34, добавьте дополнительный комплект стоек к заключительному чухонцу и преобразите чухонец в брусья. Если Вы исходите из установки к Упражнению 31, пусть Ваш помощник отмерит необходимую дистанцию и установит 2 комплекта стоек для дополнительного препятствия.

Использование «причмокивания»

Многие опытные всадники приучают своих лошадей отвечать на причмокивание – этот звук производится путем резкого отстранения корня языка от внутренней поверхности щеки. Получается звук, напоминающий щелчок. Большинство лошадей от природы ассоциируют этот звук с побуждением движения вперед. Такая подсказка имеет два значительных преимущества – Вы можете использовать ее в любой момент, и она не требует от Вас какого бы то ни было изменения положения Вашего тела, которое может привести к сбою баланса.

Использование сильного посылка шенкелем может ослабить положение Вашей ноги и негативно сказаться на Вашей посадке. Если Вы наклонитесь вперед до того, как лошадь совершит отталкивание, ей будет значительно труднее выполнить прыжок, так как Вы нарушите ее баланс в самый неподходящий момент. Учитесь использовать причмокивание, когда Вам надо подбодрить лошадь и побудить ее к действию.

Траектория движения на рыси

I темп галопа

Траектория движения на галопе

••• Жерди для рыси

— Крестовина

— Брусья

Рис. 35

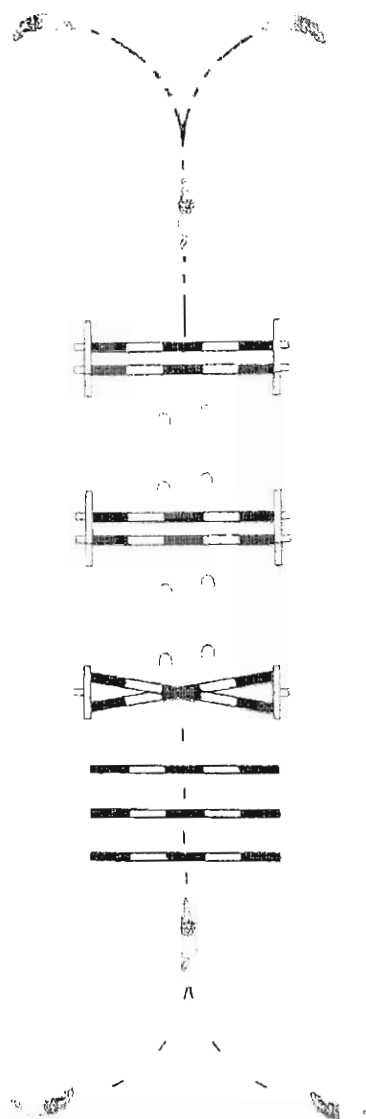


Схема действий.

Двигайтесь рысью по маршруту, помня об импульсе, балансе и ритме. Не забывайте делать «открывающие» и «закрывающие» маршрут вольты.

Проверка.

- Хватает ли мне импульса и сохраняю ли я баланс на протяжении всего маршрута?

Многократные прыжки через широтные препятствия требуют для успешного выполнения значительно больше усилий от лошади, так же как от Вас требует более уверенной посадки.

Если старт на первые брусья вышел слабым и не сбалансированным, то преодоление вторых брусьев делается значительно более сложным.

Если требуется немного подбодрить Вашу лошадь при отталкивании или приземлении, можно слегка причмокнуть ей.

Приучение лошади отвечать на «причмокивание».

Если Ваша лошадь не отвечает на причмокивание немедленным движением вперед, научите ее понимать причмокивание во время разогрева перед серией прыжков.

Во время движения на рыси причмокните лошади и одновременно с этим дайте команду подъема в галоп. Если лошадь не реагирует незамедлительно, усильте команду коротким воздействием шпорой. Если лошадь отреагировала сразу, вернитесь к движению рысью и повторите команду. Прделайте упражнение несколько раз, пока лошадь сама не поднимется в галоп при Вашем причмокивании. Потом, если Ваша лошадь без промедлений поднимается в галоп с шага, усильте и эту команду причмокиванием.

Некоторые особо ленивые лошади требуют нескольких довольно жестких уроков, чтобы освоить команду. Если необходимо, используйте хлыст (1 или 2 коротких удара, сразу после шенкеля) чтобы достичь желаемого отклика лошади. Используйте хлыст, чтобы акцентировать внимание Вашей лошади на движении вперед, но никак не в качестве наказания. Когда лошадь резко ускоряется, довольно легко «провалиться назад», так что будьте внимательны, чтобы не дернуть лошадь за рот после правильного выполнения Вашей команды.

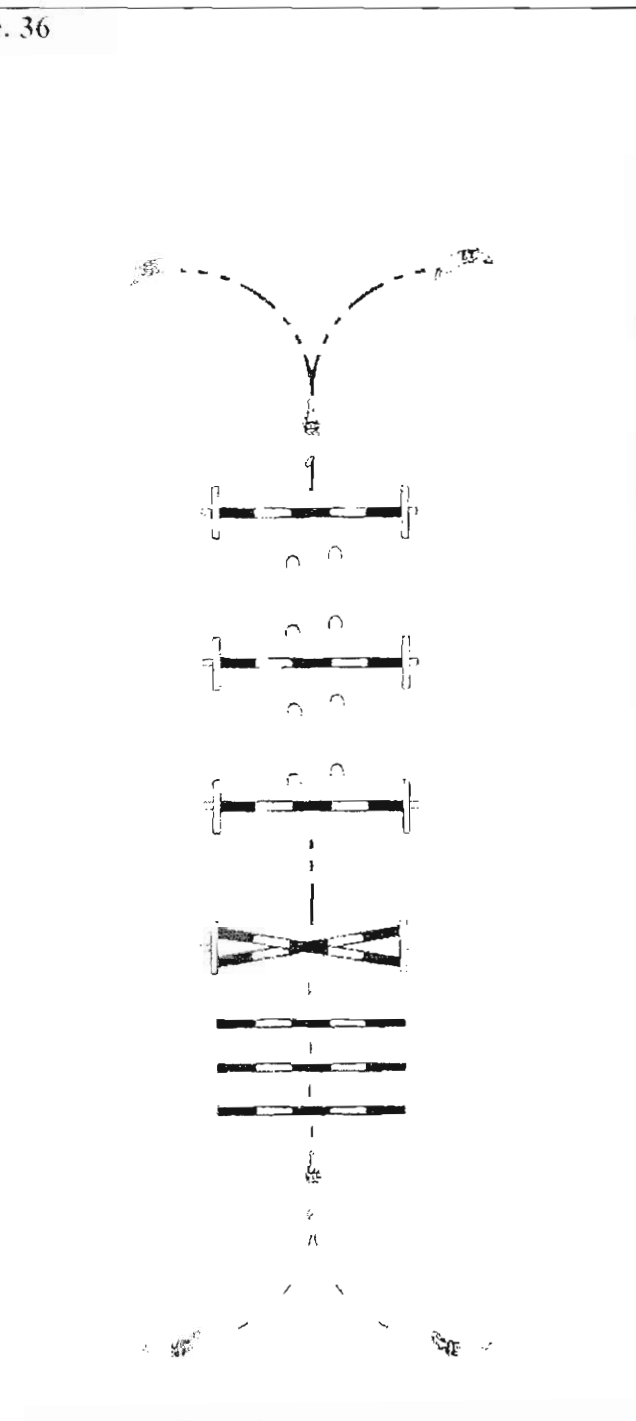
Будьте готовы замедлить лошадь после того, как она двинулась вперед, и будьте особенно мягки и спокойны, когда она замедлилась. Повторяйте установку до тех пор, пока Ваша лошадь не поймет, что, слыша причмокивание, нужно всегда бежать вперед – и прямо сейчас!

Упражнение 36. Базовая гимнастика плюс три Чухонца.

Установка. Добавьте 1 дополнительный чухонец к системе, использованной в Упражнении 32, установив ту же самую дистанцию для третьего чухонца, как и для первых двух.

Внимание! Установление одинаковой дистанции между препятствиями хорошо тогда, когда препятствия низкие. В то время как, если Вы просите Вашу лошадь прыгнуть немного выше, правильнее будет дать лошади дополнительные 30 см. дистанции.

Рис. 36



Траектория движения на рыси

I темп галопа

Траектория движения на галопе

Жерди для рыси

Крестовина

Чухонец

Схема действий.

Упражнение следует выполнять также как и прошлое.

Решение проблем.

- Что делать если лошадь встает?

В случае если Вы поднимаете препятствие на более проблематичную для лошади высоту, чтобы помочь ей, нужно усилить посыл шенкелем, оставляя корпус спокойным.

По мере того, как упражнения становятся все более сложными, постоянная фокусировка, спокойная и уверенная посадка всадника и большой импульс лошади становятся наиболее важными.

Результат.

Упражнения, состоящие из нескольких препятствий, выстроенных в одну линию, с заходом в систему на рыси остаются наиболее эффективной мерой для улучшения техники прыжка Вашей лошади.

Зачем добавлять дополнительные прыжки в гимнастику?

Когда Вы добавляете препятствия в систему, Ваша лошадь должна тщательнее работать над своим балансом и сохранять сконцентрированное внимание на протяжении всего упражнения. Такие занятия научат лошадь лучше срабатывать задом и поджимать перед. Она научится исправлять любые ошибки, которые, возможно, допускала в прошлом.

Вот два секрета, которые помогут сделать Вашу гимнастику наиболее эффективной:

- Устанавливайте дистанцию, размер и тип препятствия так, чтобы Ваша лошадь уверенно выполняла любую поставленную перед ней задачу.
- Вы должны сидеть в седле достаточно хорошо, чтобы своими действиями не мешать лошади, когда она учится.

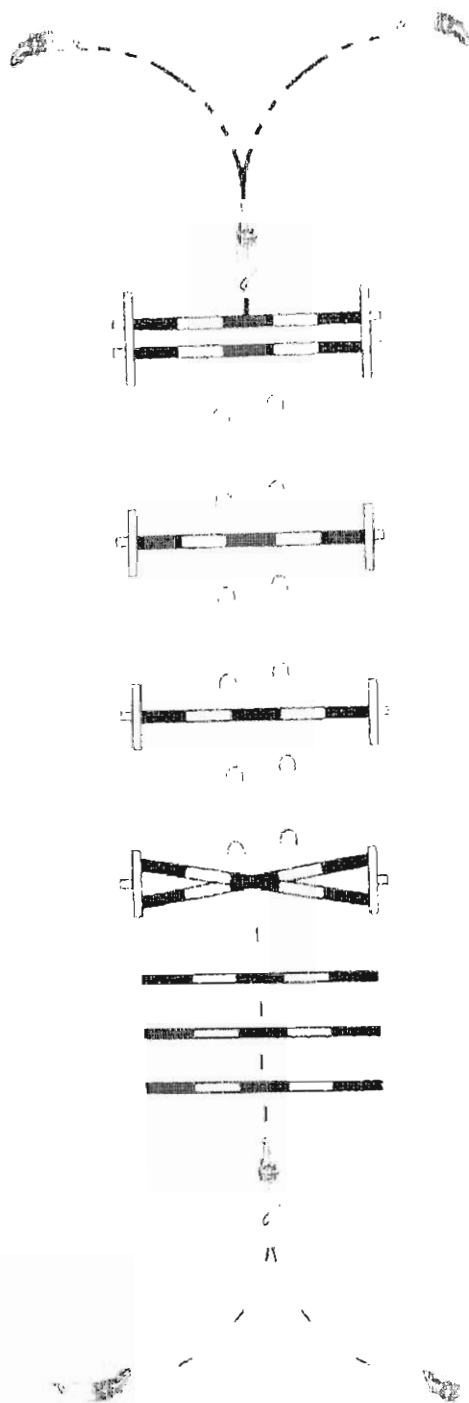
Вам понадобится манеж, по меньшей мере, 60 метров длиной, чтобы с комфортом выполнять требующие много места упражнения. Всегда обеспечивайте достаточно места для захода и выхода из системы. Абсолютный необходимый минимум от борта манежа составляет 15 метров.

Упражнение 37. Базовая гимнастика илюс «Чухонец – Чухонец – Брусья».

Установка.

Добавьте дополнительный комплект стоек к заключительному чухонцу в Упражнении 36, чтобы превратить его в брусья.

Рис. 37



Траектория движения на рыси

I темп галопа

Траектория движения на галопе

Жерди для рыси

Крестовина

Чухонец

Брусья

Схема действий.

Выезжайте на траекторию рысью. Схема Ваших действий остается такой же, как и для предыдущего упражнения.

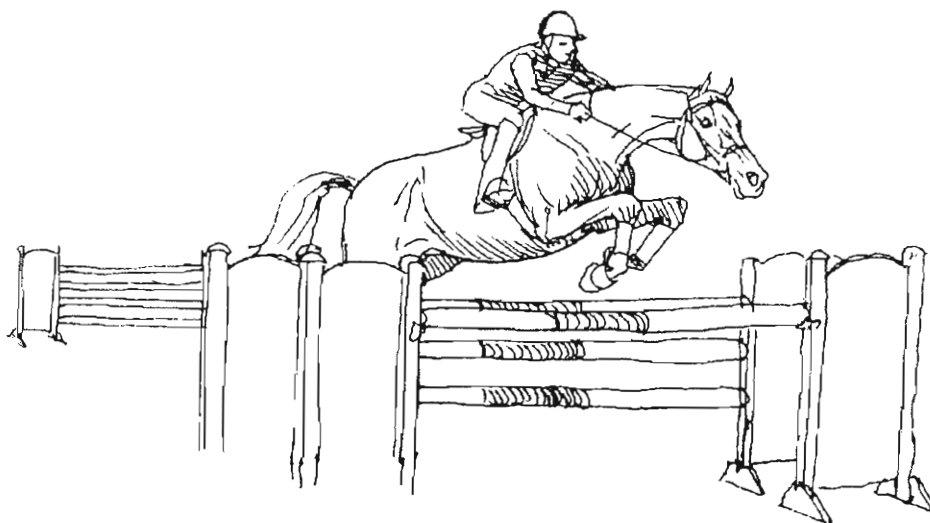
Проверка.

- Сажу ли я спокойно и уравновешенно, смотрю ли я прямо перед собой?
- Двигаюсь ли я одновременно с лошадью? Где находится мой центр тяжести?
- Хватает ли мне импульса?
- Не слишком ли рано я возвращаюсь в седло, нарушая тем самым правильную арку прыжка моей лошади?

Результат.

Такая система препятствий заставляет лошадь дважды подводить заднюю часть во время преодоления чухонцев прежде, чем растянуться для прыжка через брусья. Это усиливает необходимость сохранять спокойствие на начальном этапе системы и поддерживать достаточный импульс для того, чтобы завершить линию широтным прыжком.

Рис. 37.1



Чем отличается прыжок через Чухонец от прыжка через Брусья?

Если Вы будете использовать эту гимнастику для более высоких, широтных, тем самым более сложных прыжков, Вы поймете, что чухонец формирует более узкую и вытянутую вверх арку прыжка. Брусья же учат Вашу лошадь прыгать на большую высоту, нежели установлена в препятствии, очерчивая арку, позволяющую чисто преодолеть как переднюю, так и заднюю жердь препятствия.

Упражнение 38. Базовая гимнастика плюс «Чухонец – Брусья – Чухонец».

Установка. Если Вы строите систему, отталкиваясь от Упражнения 33 (Чухонец - Брусья), попросите Вашего помощника отмерить необходимое расстояние для установки дополнительного чухонца.

Если Вы строите систему, исходя из Упражнения 37, расстояния между препятствиями должны быть перемерены и выставлены заново. Помните, что когда добавляете брусья в середину системы, ширина их должна быть принята во внимание.

Траектория движения на рыси

I темп галопа

Траектория движения на галопе

Жерди для рыси

Крестовина

Чухонец

Брусья

Рис. 38

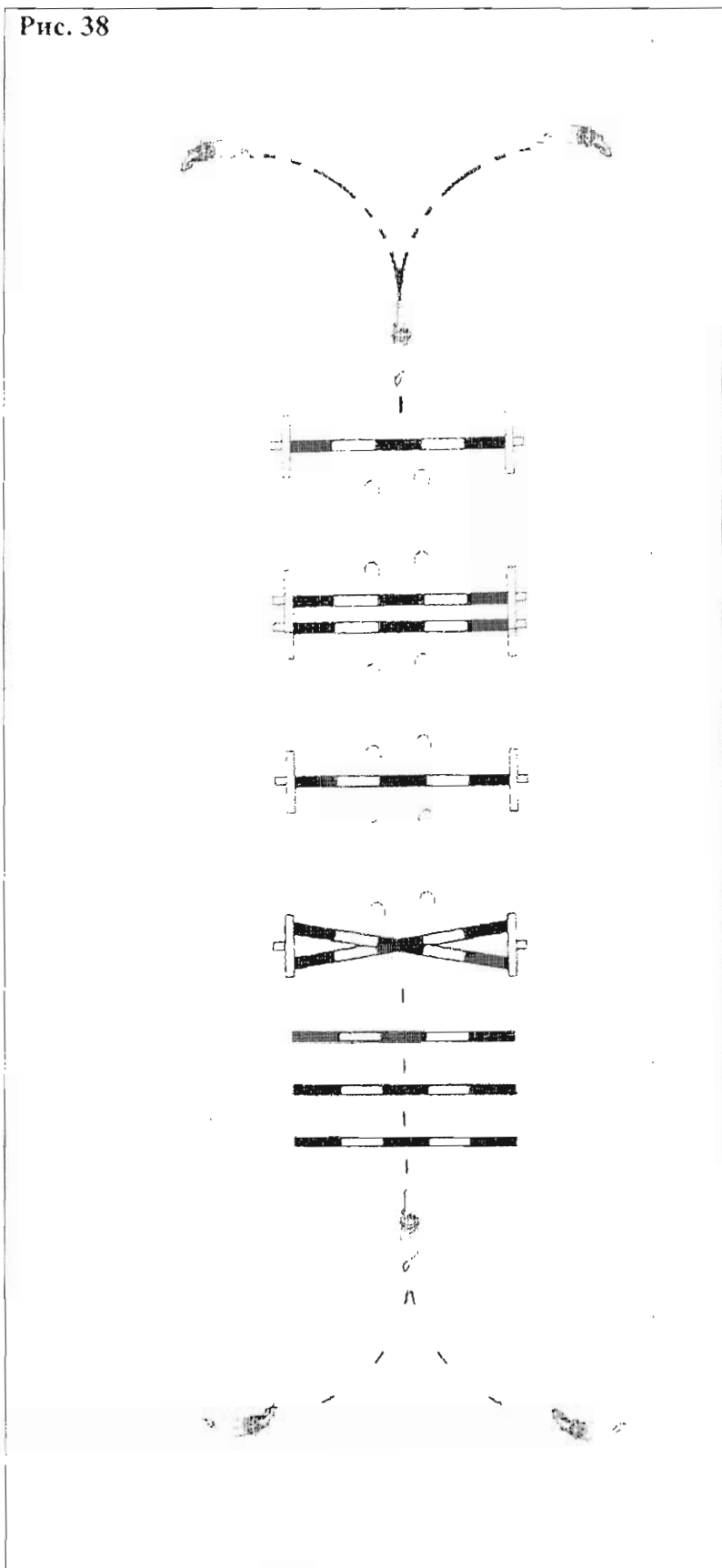


Схема действий.

Выезжайте на траекторию рысью. Схема Ваших действий остается такой же, как и для предыдущего упражнения.

Проверка.

- Сажу ли я спокойно и уравновешенно, смотрю ли я прямо перед собой?
- Двигаюсь ли я одновременно с лошадью? Остается ли моя посадка крепкой на протяжении всей линии препятствий?
- Хватает ли мне импульса для прыжка через брусья, и сокращается ли лошадь для преодоления чухонца?

Результат.

Это упражнение учит лошадь формировать правильную траекторию на разных препятствиях и менять арку прыжка, переходя от одного типа препятствия к другому. Вам необходимо помнить, что Вы должны своим балансом помогать лошади. Сидите в седле до того момента, как лошадь подойдет к чухонцу – перенос баланса вперед до того, как произойдет отталкивание, значительно усложнит Вашей лошади ее задачу.

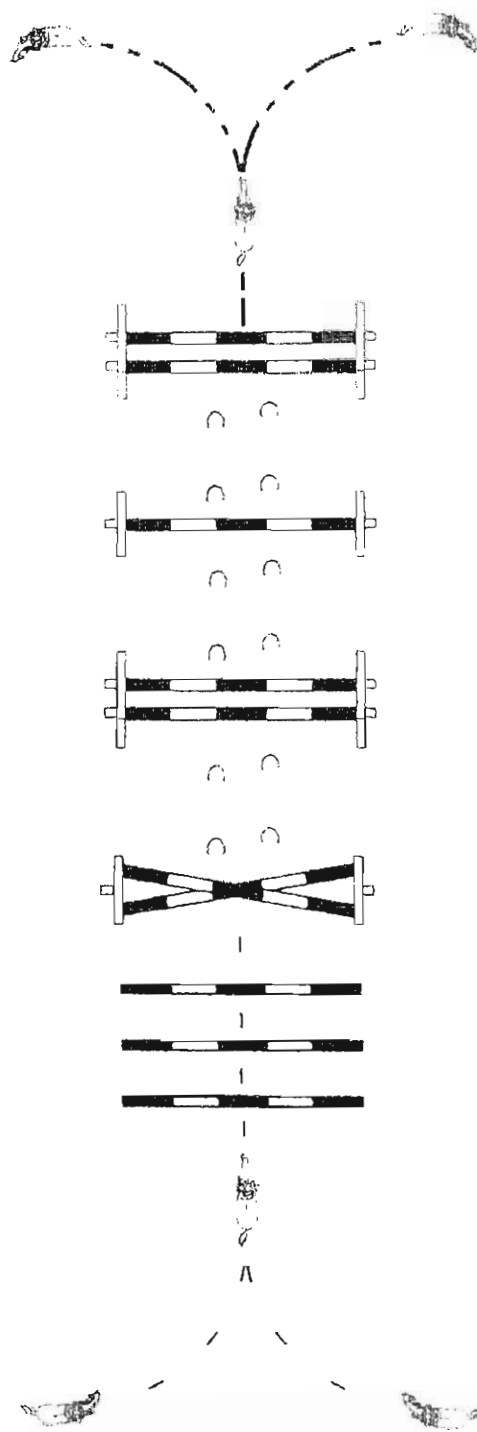
Поставить брусья пошире?

Когда Вы и Ваша лошадь будете готовы, Вам нужно начинать тренироваться преодолевать более широкие брусья, особенно если Ваша лошадь природный прыгун. Ширина брусьев влияет на дистанцию между препятствиями и на то, как будет лошадь ее преодолевать. Короткая дистанция перед брусьями заставляет лошадь одновременно быстро поднимать передние ноги и совершать сильный толчок задом для того, чтобы преодолеть широкое препятствие. Чухонец, следующий за брусьями, заставляет лошадь сократить арку прыжка после того, как она широко прыгнула через брусья.

Упражнение 39. Базовая гимнастика плюс «Брусья – Чухонец – Брусья»

Установка. Начните с установки данной в Упражнении 38, превратите первый чухонец в брусья, второе в чухонец и третье в брусья. Не забывайте перемерять расстояния между препятствиями, меняя типы препятствий в середине системы (см. установку Упражнения 38).

Рис 39.



Траектория движения на рыси

Темп галопа

Траектория движения на галопе

Жерди для рыси

Крестовина

Чухонец

Брусья

Схема действий.

Выезжайте рысью на прямую траекторию. Схема действий остается такой же, как и в прошлых упражнениях

Проверка.

- Остается ли лошадь спокойной и внимательной после завершения серии прыжков? На сколько спокоен и контролируем мой финиш?
- На сколько черед «широтных» прыжков разбалтывает мою посадку? Не уходит ли назад нога?
- На сколько спокойным остается корпус?
- Правильный ли я даю лошади посыл, когда выхожу на линию препятствий?

Подсказка.

Двое брусьев в одной системе всегда требуют большего импульса и энергии от Вашей лошади. Чухонец между ними установлен для того, чтобы Вы могли дать лошади время сбалансироваться и укоротить «арку» (траекторию) прыжка.

Используйте ПРАВИЛЬНЫЕ упражнения.

Если вы используете гимнастику для того, чтобы отработать собственную посадку и баланс, Вам следует использовать множество разных видов упражнений – такое разнообразие пойдет на пользу Вашему обучению.

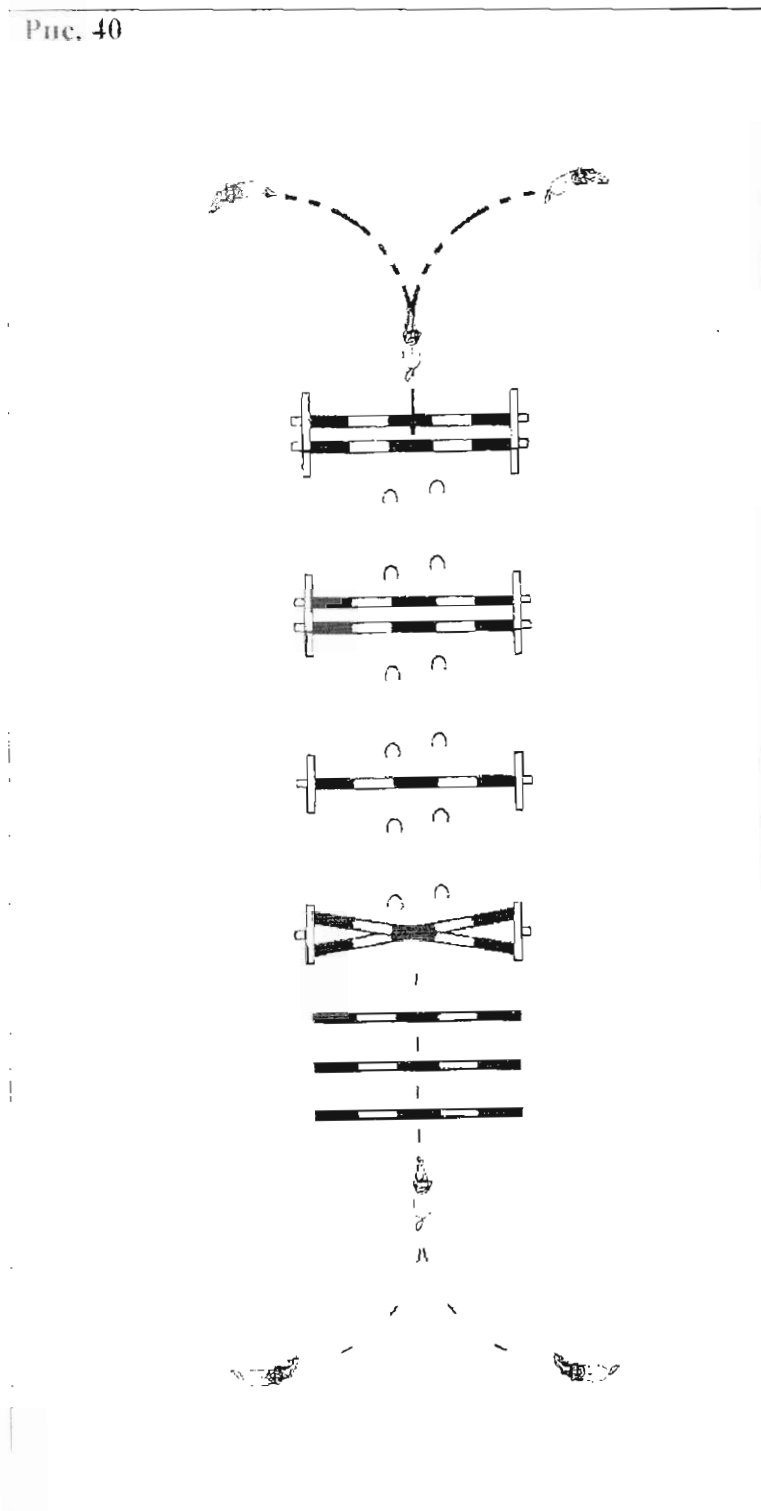
Если же Вы используете упражнения для обучения Вашей лошади, Вам надо обращать пристальное внимание на сильные и слабые стороны Вашей конкретной лошади. Запоминайте, что ей дается легко, а в чем она допускает ошибки. Затем выберите те упражнения, которые дают ей лучшую практику и использование которых наиболее эффективно позволяет решать возникающие проблемы.

Упражнение 40. Базовая гимнастика плюс «Чухонец – Брусья – Брусья»

Установка. Постройте систему для этого упражнения из системы в Упражнении 33 (Чухонец - Брусья) и Упражнения 38 (Чухонец – Брусья – Чухонец), используя низкие, пологие брусья и удобную дистанцию между ними.

Внимание! Если Вы используете прямые, «квадратные» брусья, стоящие высоко и широко, это упражнение становится сложным. Система из 2-х брусьев и чухонца требует от лошади много усилий и большой импульс.

Рис. 40



Траектория движения на рыси

I темп галопа

Траектория движения на галопе

Жерди для рыси

Крестовина

Чухонец

Брусья

Схема действий.

Выскачите рысью на прямую траекторию. Ваша схема движения остается такой же, как и в прошлых упражнениях.

Результат.

Низкие пологие брусья и комфортная дистанция подбадривают вашу лошадь и создают у нее позитивное настроение и желание двигаться вперед.

Подсказки.

- Продолжительные серии упражнений, особенно содержащие множество «широтных» прыжков (через широкие брусья) могут стать настоящим испытанием для многих лошадей.

- Не торопитесь!

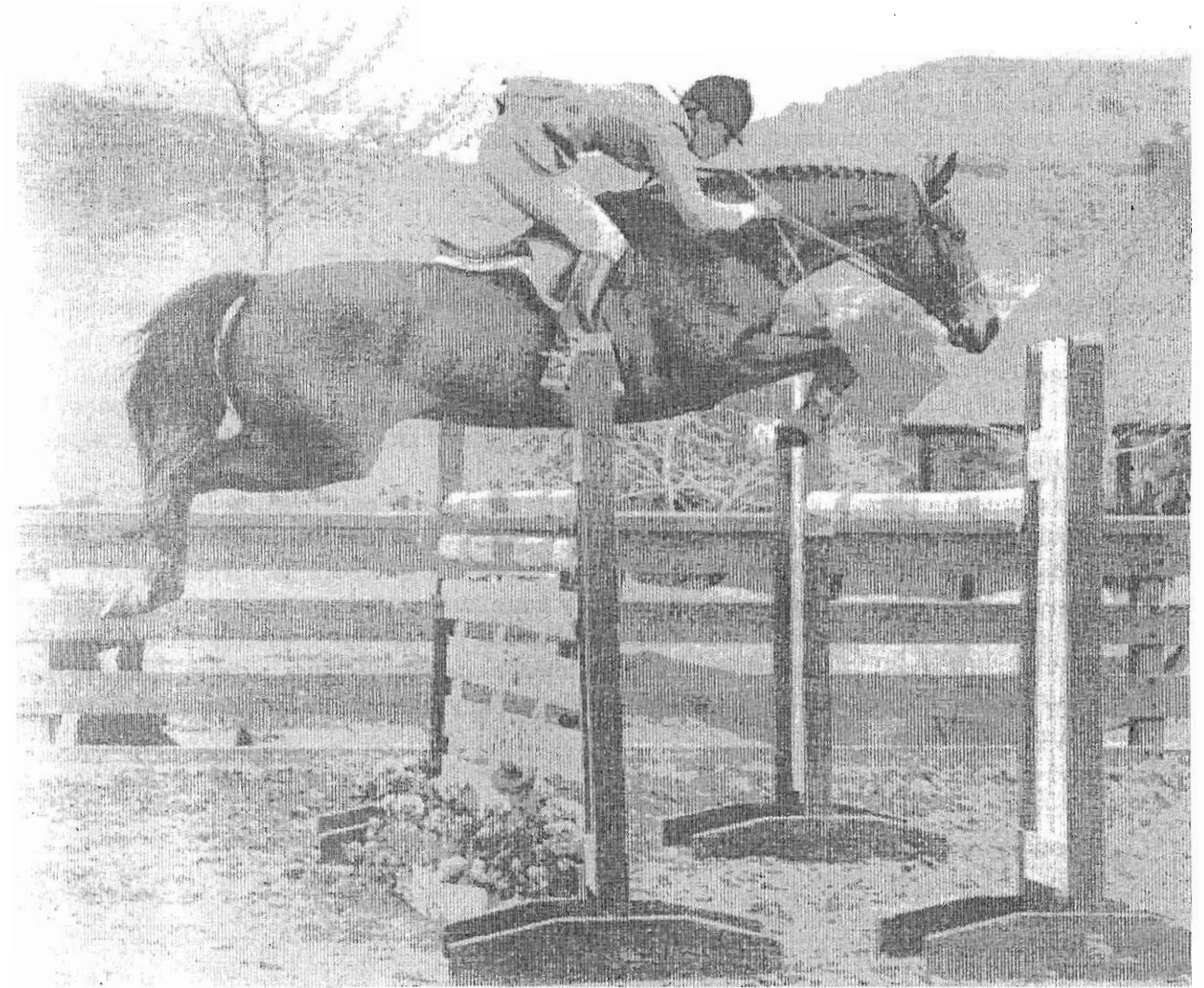
Воспользуйтесь помощью тренера или любого другого человека, наблюдающего за Вами с земли, чтобы оценить прогресс Ваш и Вашей лошади. Достаточно ли Вы спокойны и сбалансированы, чтобы обеспечить Вашей лошади возможность лучше усваивать упражнение?

Как высоко мне можно прыгать?

Каждый всадник с лошадью на протяжении всего тренинга проходят через серию разных прыжков. Вы придете к пониманию, что Ваш подход к препятствию влияет на его сложность больше, чем высота или ширина. Какую бы высоту Вы не считали комфортной для себя, вы должны уверенно прыгать через препятствие по меньшей мере на 15 см выше и шире, в то время как правильный подход становится для Вас более простым, т.к. входит в каждодневные упражнения.

Препятствия, установленные на комфортном для Вас расстоянии, помогут повысить вашу уверенность и стремление к результату. Важно, чтобы Вы верили в то, что способны прыгать больше, чем некую условную высоту. Сегодняшние ограничения обусловлены лишь тренингом, опытом и природными данными Вашей лошади.

Один мудрый старый конник однажды сказал, что всадник может скакать так быстро, как может скакать галопом его лошадь. Перефразируя, всадник может прыгать так высоко, как может его лошадь. Ваша вера в себя наряду с серьезной подготовкой, вот что делает это возможным!



ЧАСТЬ 3. Гимнастика на разных темпах.

Упражнения можно выполнять, используя почти бесконечное разнообразие дистанций. Следующие 5 упражнений предлагают Вам множество возможных вариантов. Данная таблица расстояний показывает, какие дистанции подходят под указанное количество темпов лошади.

Точное расстояние, приемлемое для Вашей лошади зависит от нескольких факторов:

- Размер Вашей лошади и природная длина ее темпа.
- Ее уровень подготовки, опыта и уверенности в себе.
- Что именно Вы хотите отработать в данном конкретном упражнении.

Таблица расстояний

Эта таблица показывает минимальную и максимальную дистанцию между препятствиями для указанного количества темпов, в зависимости от аллюра, на котором выполнялся предыдущий прыжок.

Эти дистанции подходят большинству лошадей.

Положение жерди	Клавиши (пол темпа)	1 темп	2 темпа	3 темпа	4 темпа	5 темпов
Жерди для рыси	1,35-1,45 м	2,75-2,90 м	-	-	-	-
Жерди для галопа	2,10-2,50 м	4,20-5,0 м	-	-	-	-
Дополнительные жерди на рыси	2,10-2,75 м	-	-	-	-	-
Дополнительные жерди на галопе	2,60-3,0 м	-	-	-	-	-
Прыжок с рыси	2,90-3,20 м	5,50-6,10 м	9,50-9,15 м	12-13,10 м	-	-
Прыжок с галопа	3-3,50 м	5,80-6,70 м	9,15-10,05 м	12,50-13,70 м	15,90-17,40 м	19,20-20,70 м
Дистанции на соревнованиях (3,66 м)	-	7,30-7,60 м	10,60-11 м	14,60 м	18,30 м	22 м

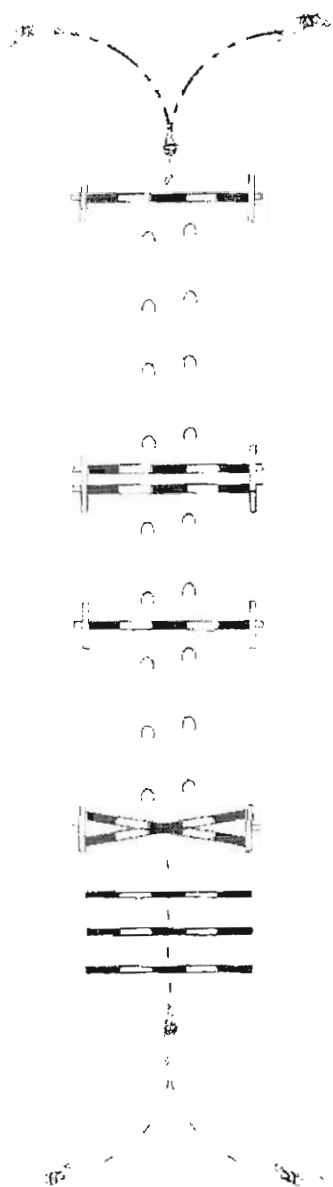
Упражнение 41. Темпы: 2 – 1 – 3

Установка. Ставим систему.

Когда Вы переходите к более сложным маршрутам, начинайте каждое занятие с базовой гимнастики (см. Упражнение 26) и добавляйте препятствия по мере разогрева лошади. Даже при тренировке на опытной лошади всегда начинайте с простых прыжков. Когда вы добавляете препятствия, делаете их выше или шире, пусть Ваш тренер наблюдает за прохождением лошадей маршрута и вносит все необходимые поправки в расстояния между препятствиями. Ваша цель – правильный тренинг; для достижения результата не забывайте пользоваться линейкой или измерительной лентой (рулеткой).

Количество прыжков в системе может достигать 6-8 подряд. Как бы то ни было старайтесь не устанавливать препятствия на входе и выходе из системы слишком близко к бортам манежа. Общепринятым является расстояние по крайней мере 18,30 м, но никак не меньше 15 метров.

Рис. 41



Траектория движения на рыси

Пол темпа (клавиши)

Траектория движения на галопе

1 темп галопа

Упражнение 42. Темпы $\frac{1}{2}$ - 1 – 2 – 1

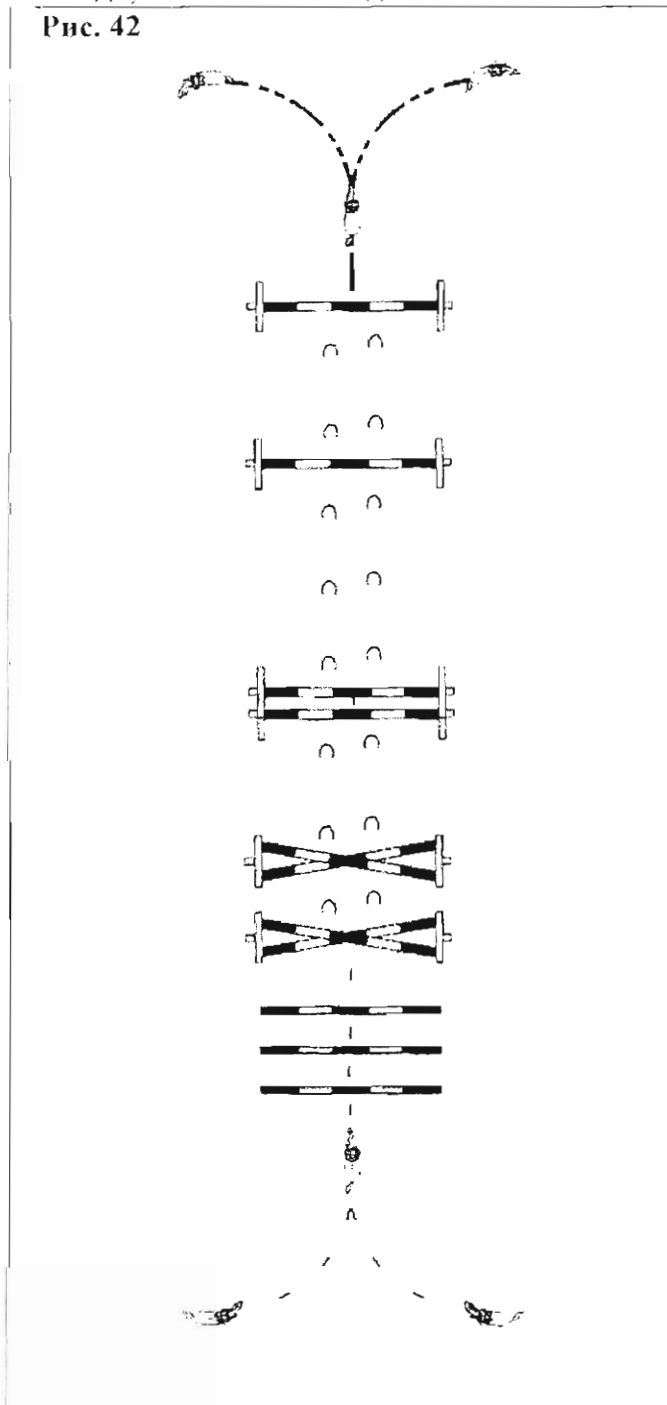
Какое расстояние установить?

Установление точного расстояния для тренировки зависит от Вашей конкретной лошади. Некоторые лошади чувствуют себя уверенно на более коротких, некоторые на более длинных темпах, у кого-то более мощный, у кого-то более слабый прыжок.

Важно, когда Вы начинаете упражнение, добиться от лошади ровного, постоянного темпа движения между препятствиями. Места отталкивания и приземления должны быть примерно на равном расстоянии для каждого препятствия. Пусть Ваш тренер следит за этим и поправляет при необходимости.

После того, как Ваша лошадь сможет поддерживать постоянный ритм, скорректируйте расстояние между препятствиями таким образом, чтобы удлинить или укоротить темп лошади, если это необходимо.

Рис. 42



Траектория движения на рыси

Пол темпа (клавиши)

Траектория движения на галопе

1 темп галопа

Упражнение 43. Темпы 2-3

У моей лошади короткий темп.

Даже лошади с природным коротким темпом могут научиться покрывать большие расстояния за каждый темп в процессе прыжковых тренировок. Этому навыку должен научить ее всадник. Если лошадь не хочет увеличивать свой темп до его полной длины, начните с удобной для нее длины темпа и *постепенно* увеличивайте расстояние между препятствиями или добавляйте в препятствия ширину. Таким образом лошадь научится приспосабливать длину шага и арку прыжка, а также выработает умение делать это уверенно в случае необходимости.

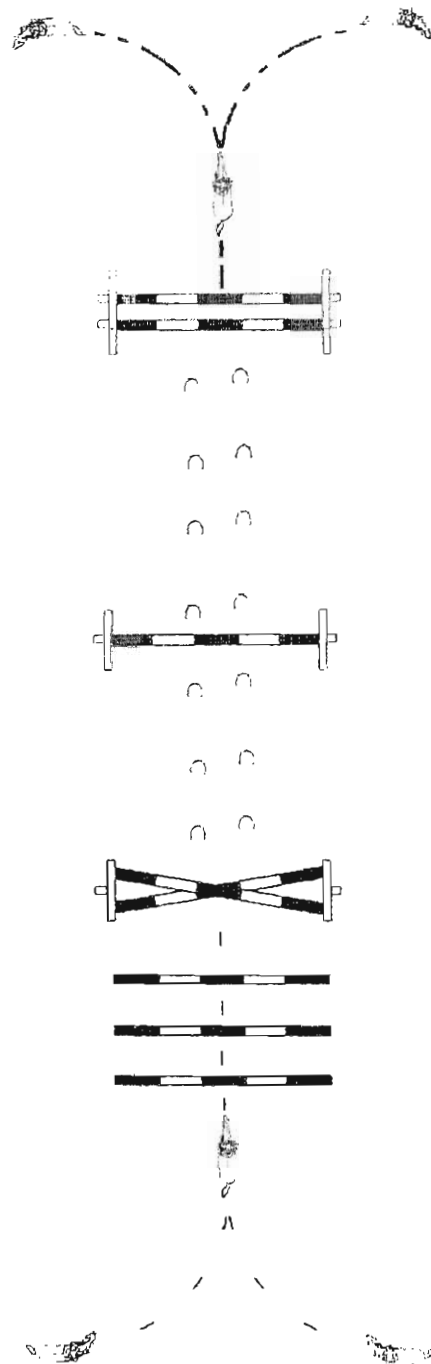
Возбудимые и нервные лошади обычно имеют более короткий и быстрый темп, напоминающий «швейную машинку», который значительно осложняет Вашу задачу. В этом случае, Ваша работа должна быть спокойной и расслабленной; сохраняйте ровный ритм, который поможет Вашей лошади удлинить и растягивать шаг вместо того, чтобы ускорять его.

Траектория движения на средней рыси

Траектория движения на среднем галопе

Г Темп галопе

Рис. 43



Упражнение 44. Темпы 2 – 2 – 1.

Чтобы добиться успеха, помните о своей цели!

В то время как этот вариант упражнения может быть очень эффективен для тренировки уверенного и ровного захода на препятствие, для достижения настоящего успеха очень важно постоянно помнить о своей цели. Изучите слабые места Вашей лошади, и выбирайте такие упражнения, которые позволят эти слабые места устранить. Например, данное упражнение напомнит «ласкучей» лошади, как сохранять баланс и фокусироваться на поставленной перед ней задаче. Один темп перед чухонцем после двух усилий к преодолению широтного препятствия перед ним потребует от лошади собранности и баланса.

Траектория движения на средней рыси

I темп галопа

Траектория движения на среднем галопе

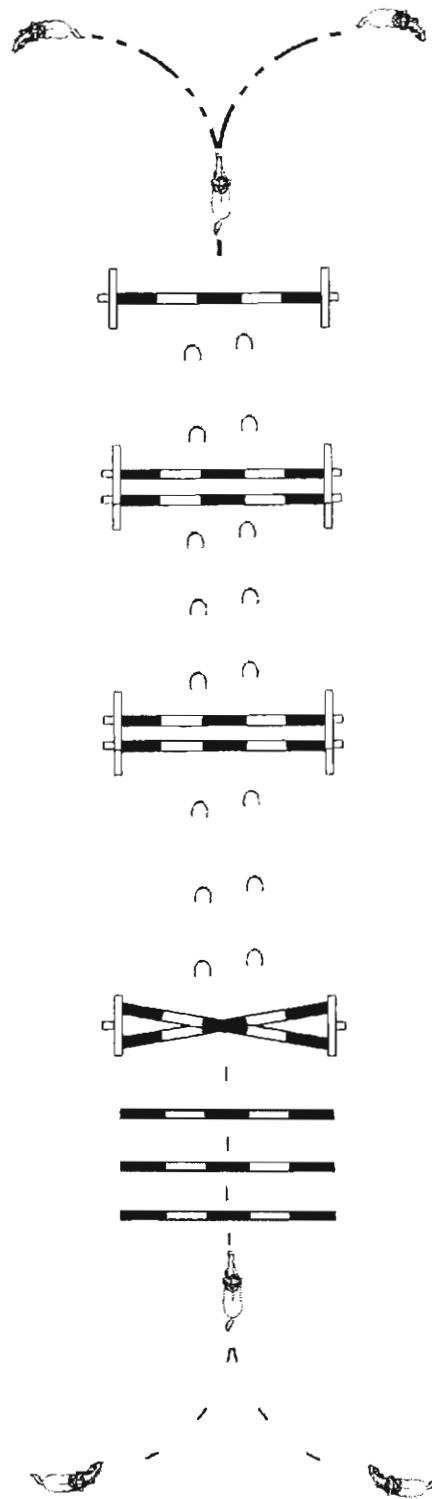
— — — Жерди для рыси

— — — Крестовина

— — — Чухонец

— — — Брусья

Рис. 44



Упражнение 45. Жерди между прыжками. Клавиши.

Этот тип упражнения с прыжком или, по крайней мере, жердью на каждом темпе, заставляет лошадь сконцентрироваться на том, куда она ставит ноги при каждом шаге. Хорошо сбалансированная лошадь может легко преодолевать клавиши ни прибавляя, ни сбрасывая скорость на протяжении всей системы от входа до выхода.

Используйте низкие препятствия. Начните с малого количество элементов в системе и добавляйте их по мере усвоения упражнения лошадью.

Каждое из представленных в книге упражнений является универсальным для всех прыгающих лошадей, независимо от их «специализации». С начала тренинга по данной системе Вы заметите улучшения прыжковых качеств любой лошади. Эти гимнастические упражнения созданы с учетом потребностей лошади, и даже для самых опытных конкуристов станут прекрасным способом разнообразить свою работу.

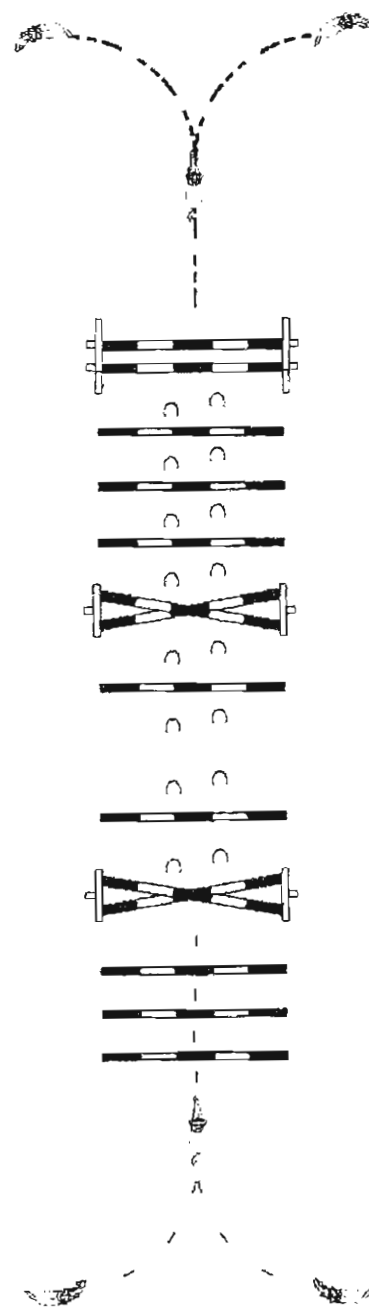
Траектория движения на рыси

Пол темпа галоп

Траектория движения на галопе

I темп галоп

Рис. 45



Упражнение 46. Короткая гимнастика.

Установка.

1. Используйте базовую гимнастику из Упражнения 26 и уберите все кроме последней жерди перед крестовиной (рис. А)
2. Когда Вы уже безошибочно выполняете п. 1 Установки, замените крестовину низким чухонцем. (рис. В)
3. Наконец преобразуйте чухонец в низкие брусья. Не забудьте немного уменьшить дистанцию между жердью-подсказкой и брусьями, т.к. Вы планируете широтный прыжок. (рис. С)

Варианты препятствий с подсказками

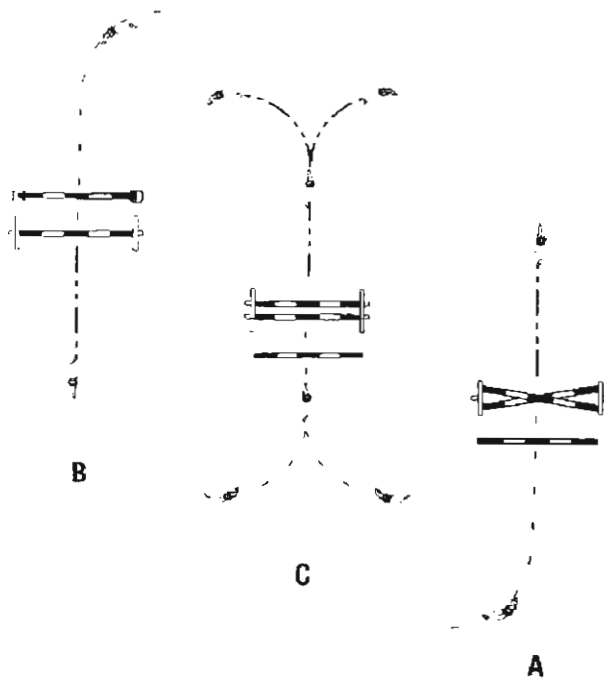


Схема действий.

1. Удостоверьтесь, что Ваша лошадь бежит расслабленной ритмичной рысью.
2. Когда у Вас есть всего 1 жердь-подсказка, достижение нужного баланса, темпа и импульса в гораздо большей степени зависит от Вашего мастерства.

Проверка.

- Достаточно ли бодра и энергична лошадь, двигаясь спокойным расслабленным темпом?

Учитесь создавать импульс не прибавляя скорости и не увеличивая длину темпа.

- Могу ли я сохранить баланс, если лошадь подстраивает шаг под жердь-подсказку в последний момент так, чтобы получился правильный толчок?

Очень важно ощущать, как лошадь двигается под Вами. Этого можно добиться только при спокойной расслабленной посадке.

Результат.

Прохождение маршрутов на рыси неосцимно для процесса обучения – оно развивает правильные навыки у лошади и всадника. Хорошая проверка подобного тренинга это попытка достичь таких же результатов, не применяя его! Когда Вы освоите одиночные прыжки, используйте жердь-подсказку для перехода к более сложным упражнениям.

Упражнение 47. Базовая гимнастика с «Буквой У»

Установка.

1. Используйте базовую установку из упражнения 26, установите 2 пары стоек по бокам от центральной линии манежа так, как показано на рис. 47.
2. Установите 2 чухонца по диагонали от центральной линии манежа на расстоянии 1 полного темпа Вашей лошади (Упражнение 28).

Схема действий.

1. Выезжайте рысью на прямую траекторию, заранее спланировав, какое из двух препятствий – правое или левое – станут выходом из маршрута.
2. Для последующих заходов, чередуйте выбор препятствия.
3. Иногда проезжайте прямо между двумя препятствиями.

Проверка.

- Могу ли я контролировать правильную фокусировку?

Правильная фокусировка это ключ к выбору прямой и естественной траектории от центра до центра каждого препятствия. Лошадь следует в направлении Вашего взгляда, т.к. вы вместе с взглядом немного перемещаете линию плеч в направлении следующего препятствия. Моментом, когда Вы даете подсказку лошади о дальнейшем направлении движения, должен стать момент отталкивания перед крестовиной, после жерди-подсказки.

Решение проблем.

- Я тяну внутренний повод или пользуюсь внешним поводом, чтобы повернуть лошадь.

- Я наклоняю или поворачиваю корпус.

Подобные действия могут заставить Вашу лошадь сопротивляться, стать нервной или даже агрессивной. Вам нужно, чтобы Ваша лошадь стала чувствительной к малейшим намекам на изменение направления движения, которые Вы ей даете.

Умение сохранять фокусировку в нужной точке даже в момент прыжка является важнейшей частью тренировок. Это легкое и доступное упражнение – первый шаг к освоению столь нужного для верховой езды навыка.

Подсказки.

- Еще один важный момент в управлении лошадью это четкое понимание Вами самими, куда Вы намереваетесь двигаться.

- Когда Вы выезжаете к началу упражнения, вы уже должны думать, на какое препятствие Вы поедете следующим. Пусть Вас ведут туда Ваши глаза.

- Когда Вы отталкиваетесь на первое препятствие (крестовину), Ваш прыжок должен быть сориентирован четко по центру. Точка приземления же должна быть чуть смещена в сторону того препятствие, которое Вы запланировали следующим (либо по центру, если Вы едете прямо).

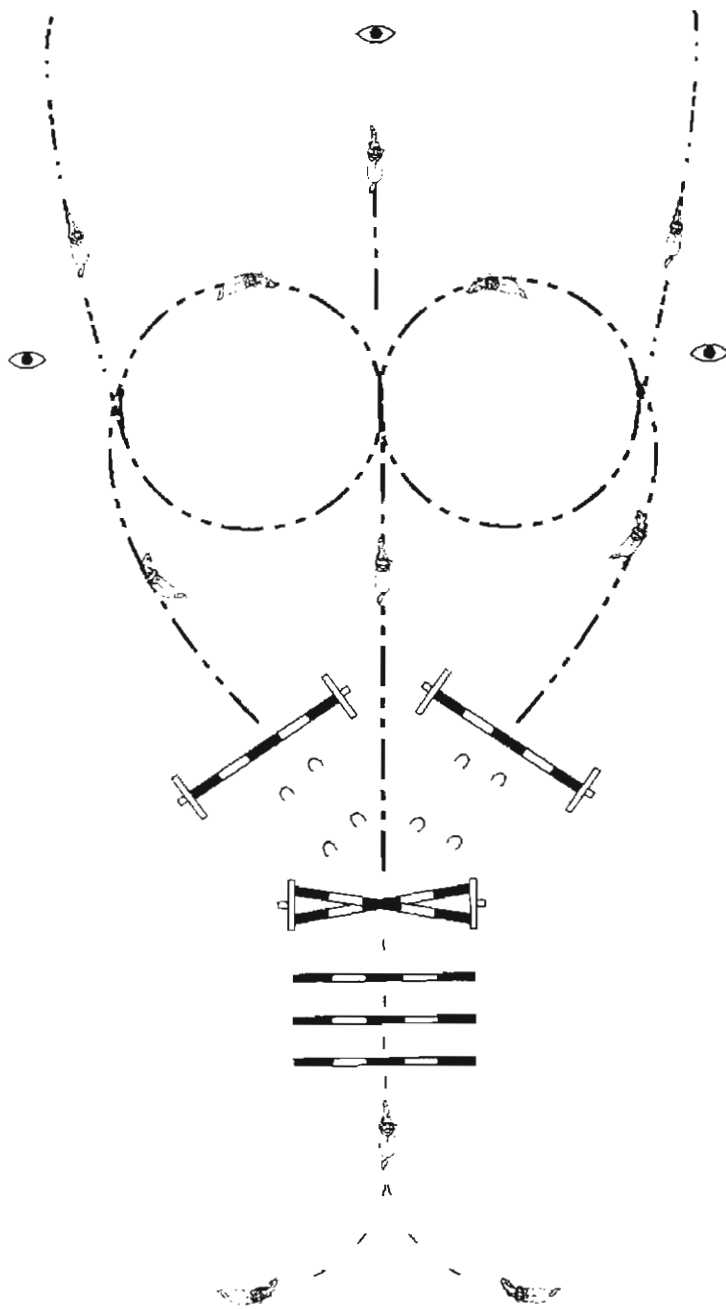
Готовы ли Вы к следующему шагу?

- Можете ли Вы преодолеть диагональные препятствия данного упражнения так же легко, как преодолеваете препятствие в прямом направлении?

- Легко ли Вы можете изменять направления движения по Вашему желанию, включая движение прямо?

Ваши команды должны быть одинаково понятны лошади, как в моменты преодоления препятствий, так и между ними.

Рис. 47



Траектория движения на рыси

1 темп галопа

Траектория движения на галопе

Жерди для рыси

Крестовина

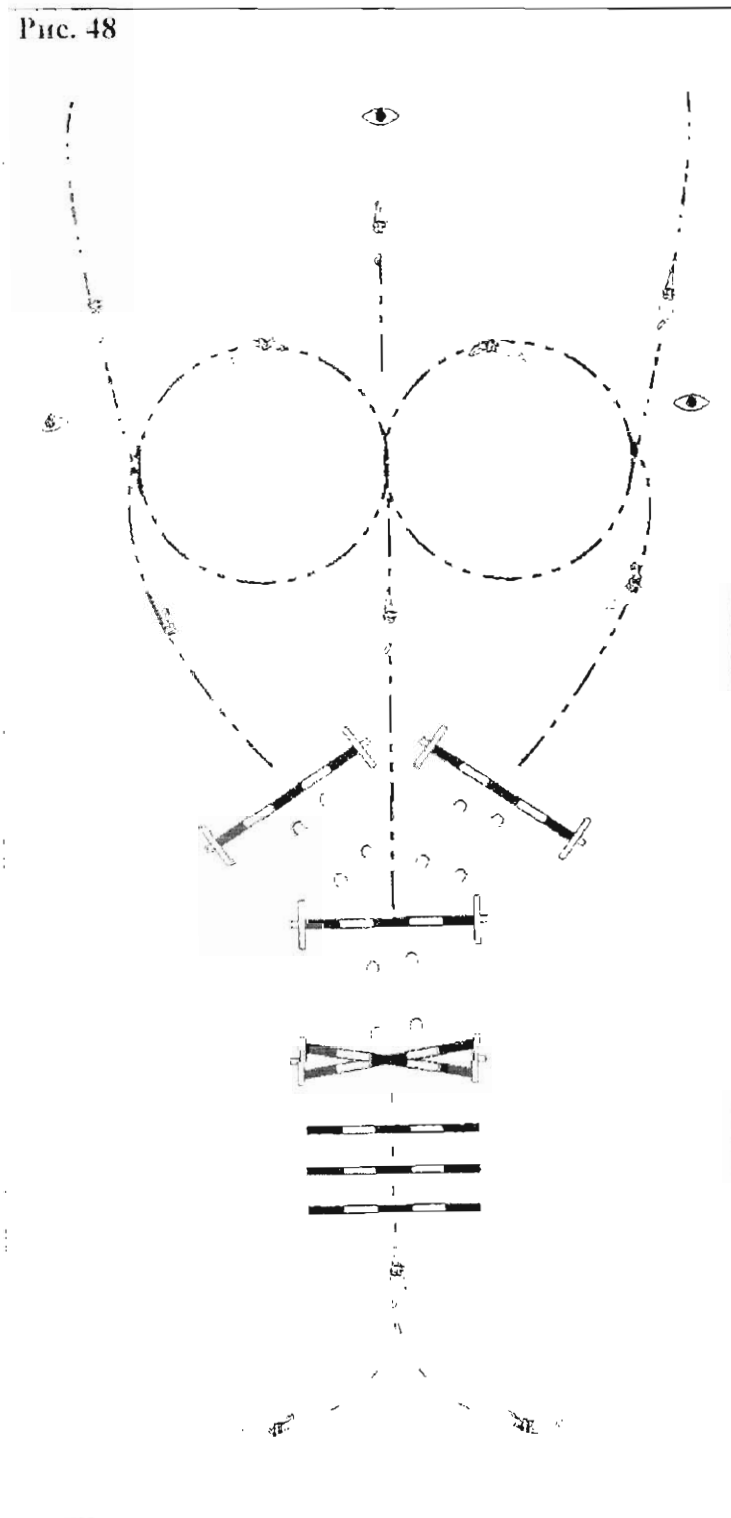
Чухонец

Место фокусировки взгляда перед и во время прыжка.

Упражнение 48. Базовая гимнастика с «Буквой У» в два прыжка.

Установка. Начните с базовой установки из Упражнения 29. Установите две дополнительные пары стоек по бокам от центральной линии манежа также как в прошлом упражнении. Постройте из них чухонцы. Используйте дистанцию через 1 темп Вашей лошади.

Рис. 48



Траектория движения на рыси

1 темп галопа

Траектория движения на галопе

Жерди для рыси

Крестовина

Чухонца

Место фокусировки взгляда перед и во время прыжка.

Схема действий.

Начинайте упражнение на рыси, как и в предыдущем упражнении, чередуйте преодоление правого препятствия с левым. Вашей важнейшей задачей по-прежнему остается правильная фокусировка взгляда.

Решение проблем.

- Моя лошадь ускоряется перед поворотом.

Всегда труднее правильно попасть на препятствие, когда лошадь ускоряется перед ним. Поэтому очень важно научиться оставаться спокойным и терпеливым при выполнении первой части упражнения.

Убедитесь, что Вы не дергаете лошадь, дергая ее за рот, и не клонитесь корпусом в сторону.

Готов ли я к следующему шагу?

- Могу ли я выполнять это упражнение в обоих направлениях также легко, как и проезжать его по прямой?

- На сколько спокойно моя лошадь движется в сторону препятствия, на которое я нацеливаюсь – правого, левого или стоящего прямо передо мной?

- Могу ли я менять направление движения, когда сам того захочу?

Вы должны почувствовать, как Ваша лошадь естественно движется в выбранном Вами направлении. Ваша цель – мягкие, едва заметные команды.

Помните, что Вы должны управлять лошадью между препятствиями также четко, как и посылать через них.

Упражнение 49. Гимнастика в обоих направлениях.

Установка. Установите систему, изображенную на диаграмме (рис. 49), используя низкие препятствия и расстояния между ними, заставляющие Вашу лошадь сохранять сокращенный темп на протяжении всей системы.

Прыжки в обоих направлениях.

До сих пор все системы, используемые нами для гимнастики, позволяли заходить на них только с одной стороны. Для наиболее опытных всадников и лошадей, способных воспроизвести идеально четкую линию прыжков, не требуя увеличения дистанции в конце системы, можно построить такую схему, преодоление которой будет возможно в обоих направлениях.

Если Вы положите жерди-подсказки с каждой стороны системы, помните, что Ваша лошадь может приземлиться чуть дальше после преодоления последнего в линии препятствия. Чтобы предотвратить приземление лошади на круглую жердь, которая может покатиться и быть причиной травмы, замените круглые жерди плоскими планками. В начале системы Ваша лошадь преодолеет планку также как и жердь, но, если она приземлится на планку в конце системы, планка не причинит ей вреда, т.к. останется неподвижной.

Траектория движения на средней рыси

I темп галопа

Траектория движения на среднем галопе

--- Жерди для рыси

Чухонен

==== Брусья

Брусья

Рис. 49

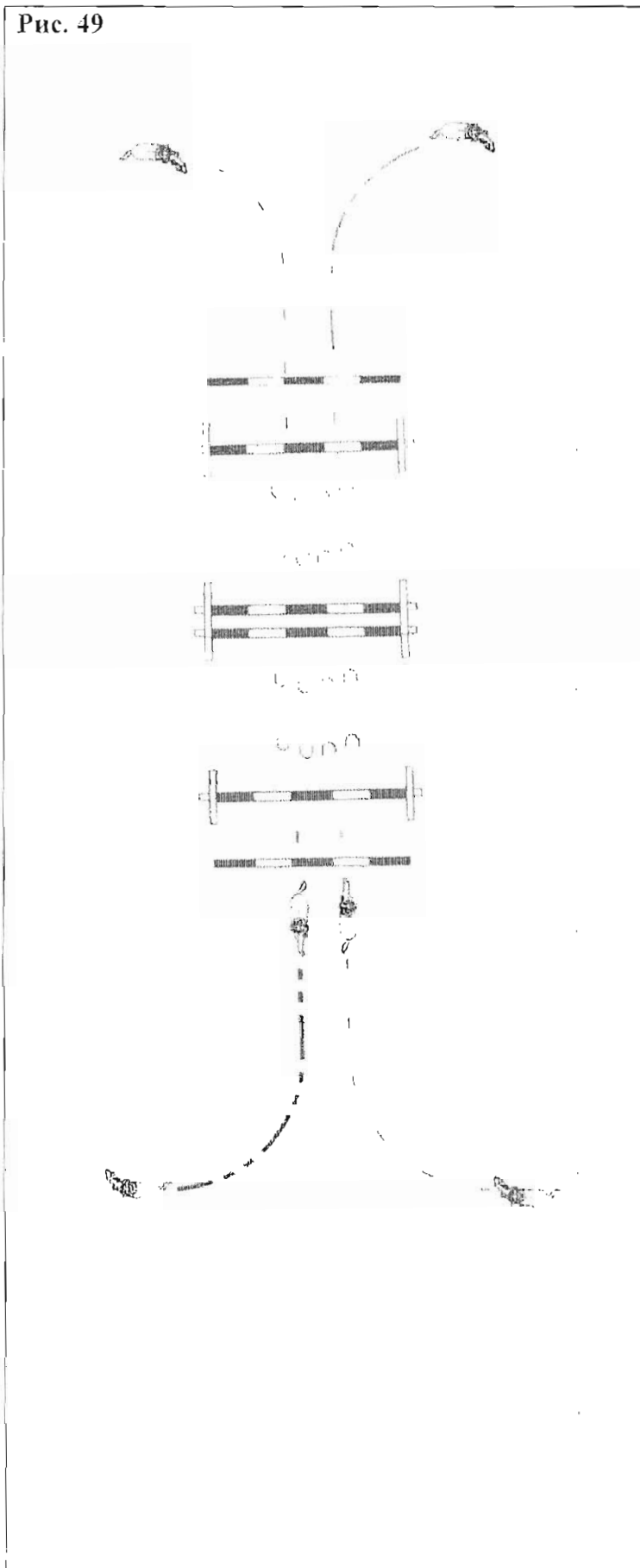


Схема действий.

Как обычно, заходите на препятствия на рыси. Езжайте спокойно и «просиживайте» в седле, заставляя лошадь идти ровно и собранно так, чтобы после прыжка она приземлялись перед плоской планкой.

Проверка.

- Моя лошадь меняет темп в зависимости от направления, в котором бежит?

Ни самом деле это не страшно. Лошадь реагирует на такие вещи, как расположение ворот манежа или даже человека, стоящего по одну или другую сторону от препятствия. Даже небольшой уклон в манеже, где установлены препятствия, может повлиять на более длинный или сокращенный темп движения Вашей лошади. Лошадь может ускориться или просто двигаться смелее, в одном направлении, кажущемся ей безопасным (или же просто когда грунт манежа идет под уклон), и, наоборот, упрямитесь в другом направлении, увидев что-то незаметное для нас.

Помните об этих вещах. Научитесь предугадывать и предотвращать подобные тенденции. Тогда результаты ваших прыжковых занятий значительно улучшатся.

Результат.

Поскольку это упражнение абсолютно идентично в обоих направлениях, оно поможет Вам узнать о факторах, влияющих на прыжки Вашей лошади.

«Просиживание»

Идея «просиживания», то есть ожидания в седле, задержав корпус на месте, пока лошадь не совершит прыжок - одна из наиболее сложных для понимания и совершенствования. Кажется логичным податься вперед, чтобы «помочь» лошади перепрыгнуть препятствие, но на практике такое движение только мешает лошади, нарушая ее баланс в самый неподходящий момент. Подаваясь вперед слишком сильно или слишком рано, Вы делаете прыжок более трудным. Ждите, пока лошадь не прыгнет, потом сохраняйте баланс, позволяя изгибу (подъему) тела лошади уменьшить угол между Вашими бедрами и корпусом. Лошадь сама поможет Вам принять правильное положение во время прыжка.



ЧАСТЬ 4. Гимнастика для отработки поворотов и прямолинейного движения.

Конкурный маршрут состоит из препятствий, соединенных поворотами и прямыми линиями. Движение по прямой, сбалансированной линии, с легкой, не требующей усилий менкой ног – неотъемлемая часть соревнований по конкуру и, безусловно, помогает выигрывать эти соревнования. В любом случае, способность Вашей лошади приземляться после препятствия как прямо, так и на нужную ногу для дальнейшего поворота – необходимый, но, к сожалению, часто игнорируемый навык.

Приземление на нужную ногу – основа для совершения правильного поворота после препятствия в условиях соревнования на время. Важно, чтобы Вы могли позволить лошади прыгать свободно, используя только взгляд и поворот плеч, для того чтобы указать ей направление дальнейшего движения.

На рисунке ниже Вы можете увидеть, как осуществление эффективного поворота в воздухе напоминает положение тела при повороте на велосипеде. Малейшее отклонение вбок в обоих случаях может повлечь за собой потерю баланса.

Езда по прямой между препятствиями представляет собственный ряд трудностей. Здесь опять же применила аналогия с велосипедом. Вы едете прямо до тех пор, пока направляете его. Фокусировка на точке прямо перед Вами поможет Вам, как чувствовать прямую линию движения, так и ощущать, выпрямлена ли лошадь под Вами. Любое отклонение должно мягко корректироваться продолжением движения вперед, а не замедлением с последующим движением повода направо - налево.

Также как и в любом упражнении, приведенном в нашей книге, обращайтесь внимание даже на мельчайшие детали. Только так Вы станете внимательным всадником, умеющим чувствовать взаимодействие с лошадью и способным справиться с любой непредвиденной ситуацией.

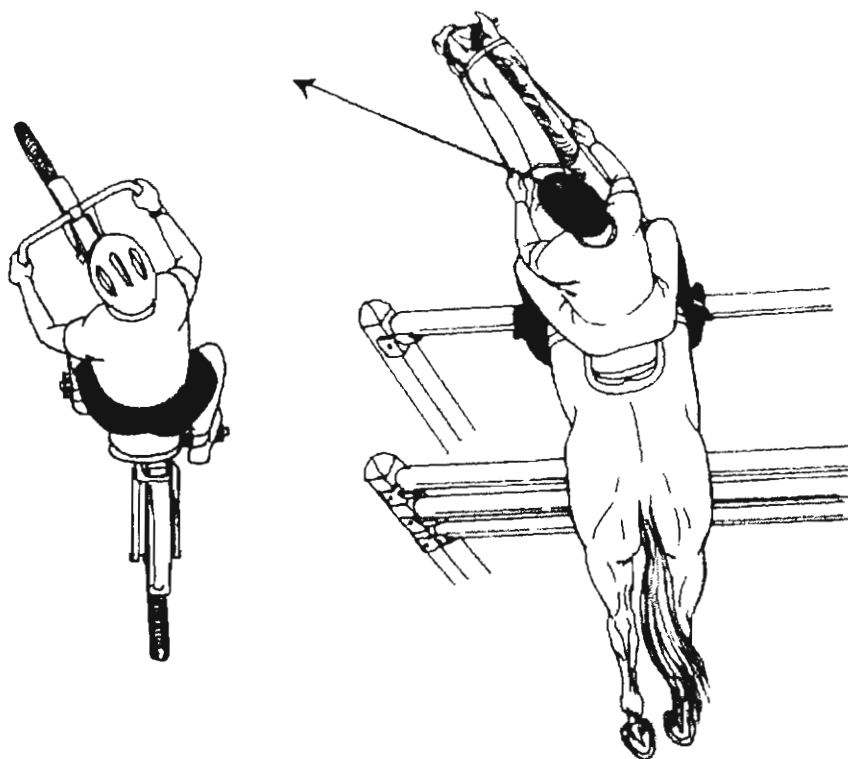


Рис. Правильный поворот в момент преодоления препятствия.

Упражнение 50. Используем базовую гимнастику для тренировки приземления на правильную ногу.

Установка.

- Используйте базовую установку из Упражнения 26. Крестовину Вы можете заменить невысоким чухонцем.
- Добавьте два конуса, как показано на диаграмме, и две дополнительные жерди, по одной с каждой стороны.

Рис. 50

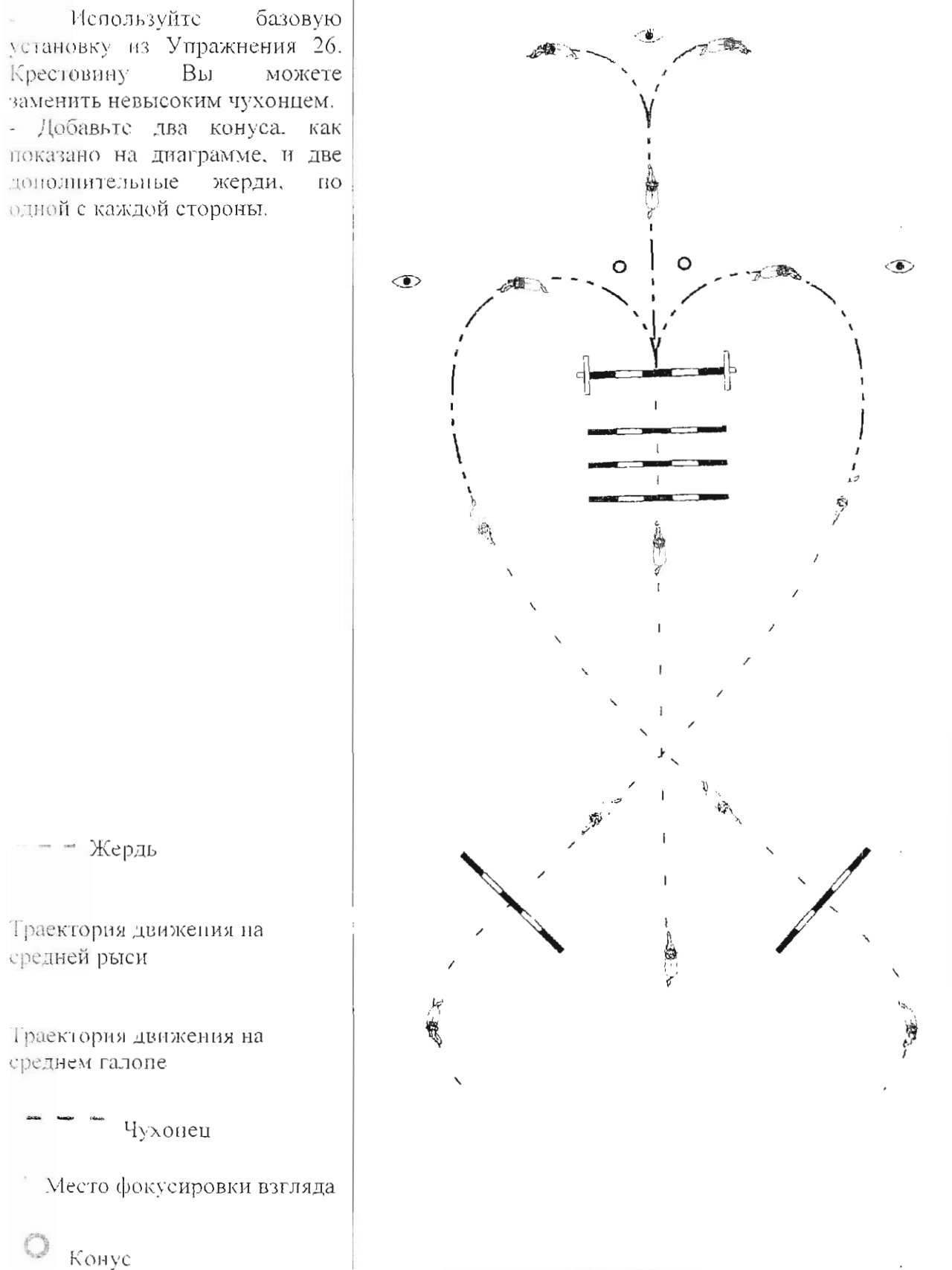


Схема действий.

1. Проезжайте галопом через ряд жердей и препятствие, приземляясь так, чтобы двигаться прямо между двумя конусами.
2. На следующем круге, когда Ваша лошадь совершит отталкивание на препятствие, сконцентрируйте взгляд и слегка поверните плечи налево (не опуская левого плеча), подсказывая лошади, что она должна приземлиться и продолжить свое движение налево перед левым конусом.
3. Проезжайте поворот галопом и двигайтесь по прямой по направлению к одиночной жерди. Назначение этой жерди в том, чтобы служить местом фокусировки взгляда во время прохождения поворота. Следите за тем, чтобы лошадь пересекала жердь посередине.
4. Повторите упражнение налево 2-3 раза, после чего выполните упражнение направо по вышеуказанному образцу.
5. В зависимости от уровня подготовки Вашей лошади Вы можете также:
 - Перейти на рысь до того, как Ваша лошадь достигнет одиночной жерди (в этом случае положите ее на достаточном расстоянии, чтобы обеспечить себе пространство для выполнения перехода)

ИЛИ

- Двигаться через жердь на галопе, тем самым давая лошади дополнительную возможность завершить смену ноги, в том случае, если лошадь после приземления крестит или же приземлилась не на ту ногу.

Подсказки.

Каждый всадник должен уметь заставить лошадь приземлиться после препятствия на определенную ногу.

Чтобы не помешать лошади осуществлять прыжковое усилие, важно чтобы Вы смотрели в нужном направлении, потом повернули плечи на несколько градусов в сторону дальнейшего поворота, не наклоняя корпуса. Такое движение плеч позволит Вашим рукам мягко сделать нужное постановление, помогая лошади естественным способом приземлиться на правильную ногу для нового поворота. Повторяйте описанные действия до тех пор, пока они не станут полностью естественными для Вас и Вашей лошади.

Начните с повторения поворотов несколько раз в одну и ту же сторону, прежде чем сменить направление, и не забывайте иногда проезжать прямо, чтобы разнообразить свое занятие.

Упражнение 51. Приземление на правильную ногу после системы препятствий.

Установка. Добавьте чухонец в схему, приведенную в Упражнении 27.

Рис. 51

— — — Жердь

Траектория движения на средней рыси

Траектория движения на среднем галопе

I темп галола

— — — Чухонец

Крестовина

Место фокусировки взгляда

○ Конус

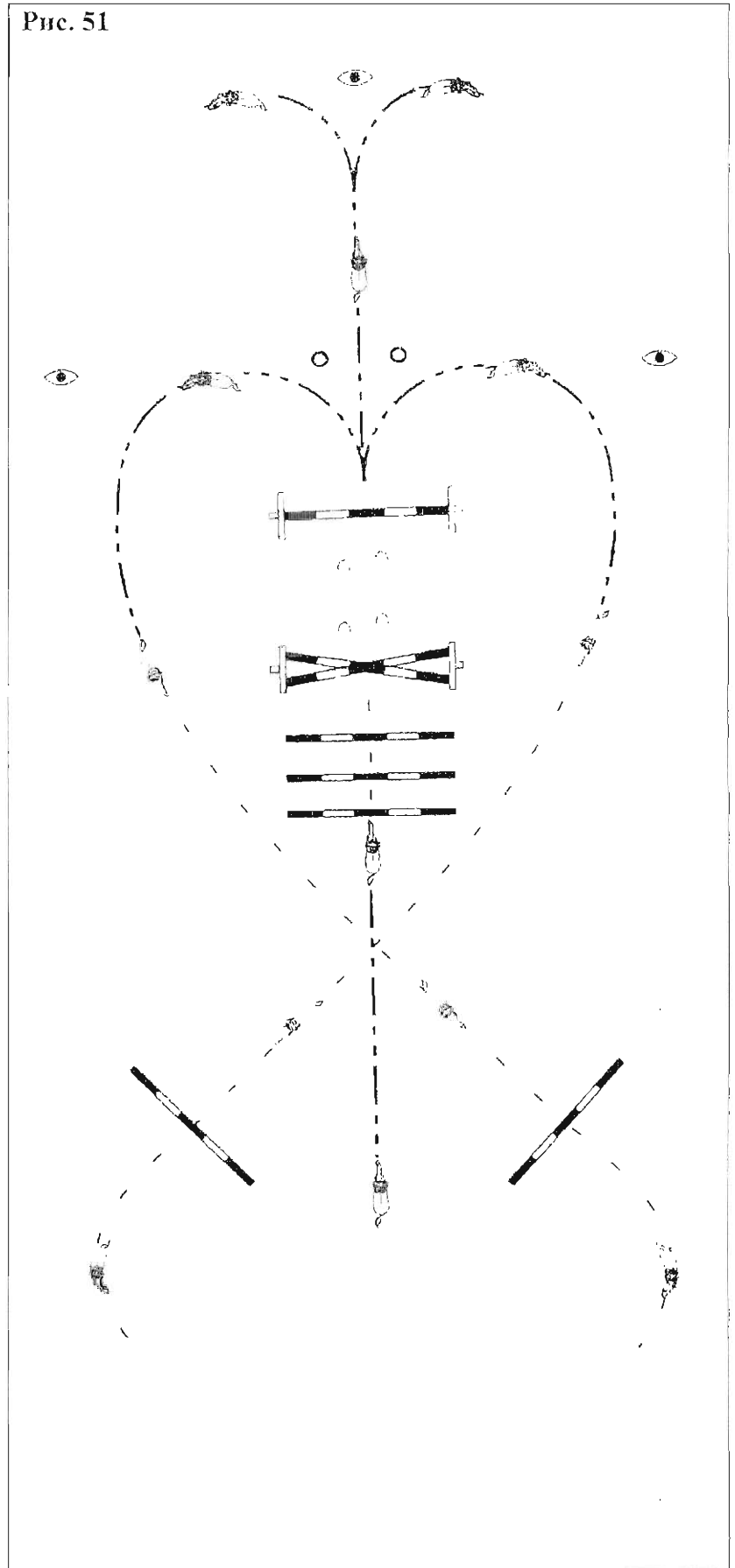


Схема действий.

Поворот, обеспечивающий приземление на правильную ногу, остается таким же, как и в предыдущем упражнении. Разница состоит лишь в том, что после дополнительного темпа галопа и еще одного прыжка, Вам становится несколько труднее управлять лошадью.

Проверка.

- На правильной ли точке я сфокусирован?

- Остаюсь ли я абсолютно прямым в седле до тех пор, пока моя лошадь не зашла на последнее препятствие?

Это прекрасная практика для Вас - готовиться к предстоящему действию, сохраняя ровную и спокойную езду до определенного времени, когда Вы должны исполнить свой план мягко и естественно.

Решение проблем.

- Мы сначала приземляемся, иногда не на ту ногу, а потом совершаем поворот.

Пусть за Вами пристально следит Ваш помощник. Он может даже разровнять песок на месте приземления, чтобы Вы могли видеть, где приземляется Ваша лошадь. Она должна приземляться чуть в сторону от центра каждый раз, когда Вы планируете поворот. Если Вы приземляетесь по центру, скорее всего Вы делаете постановление слишком поздно и Ваша лошадь не чувствует необходимости приземляться на конкретную ногу (не на ту, на которую хочется!)

- Моя лошадь задирает голову в момент поворота.

Вы слишком резко работаете рукой, или, возможно, работаете ей неправильно – тянете вместо того, чтобы вести. Вы должны действовать руками почти также, как будто поворачиваете на велосипеде: в случае левого поворота, Ваша правая рука движется вперед на столько же, на сколько отводится к себе левая рука.

Упражнение 52. Гимнастика с одиночным препятствием по прямой.

Установка.

Используя установку из Упражнения 29, отмерьте расстояние 16-17,5 метров и добавьте еще один невысокий чухонец. Отмеряя расстояние, помните о длине темпа Вашей лошади: Вам потребуется от нее спокойный галоп после приземления.

Рис. 52

— Жерль

— Траектория движения на средней рыси

— Траектория движения на среднем галопе

— Темп галопе

— Чухонец

— Крестовина

— Место фокусировки взгляда

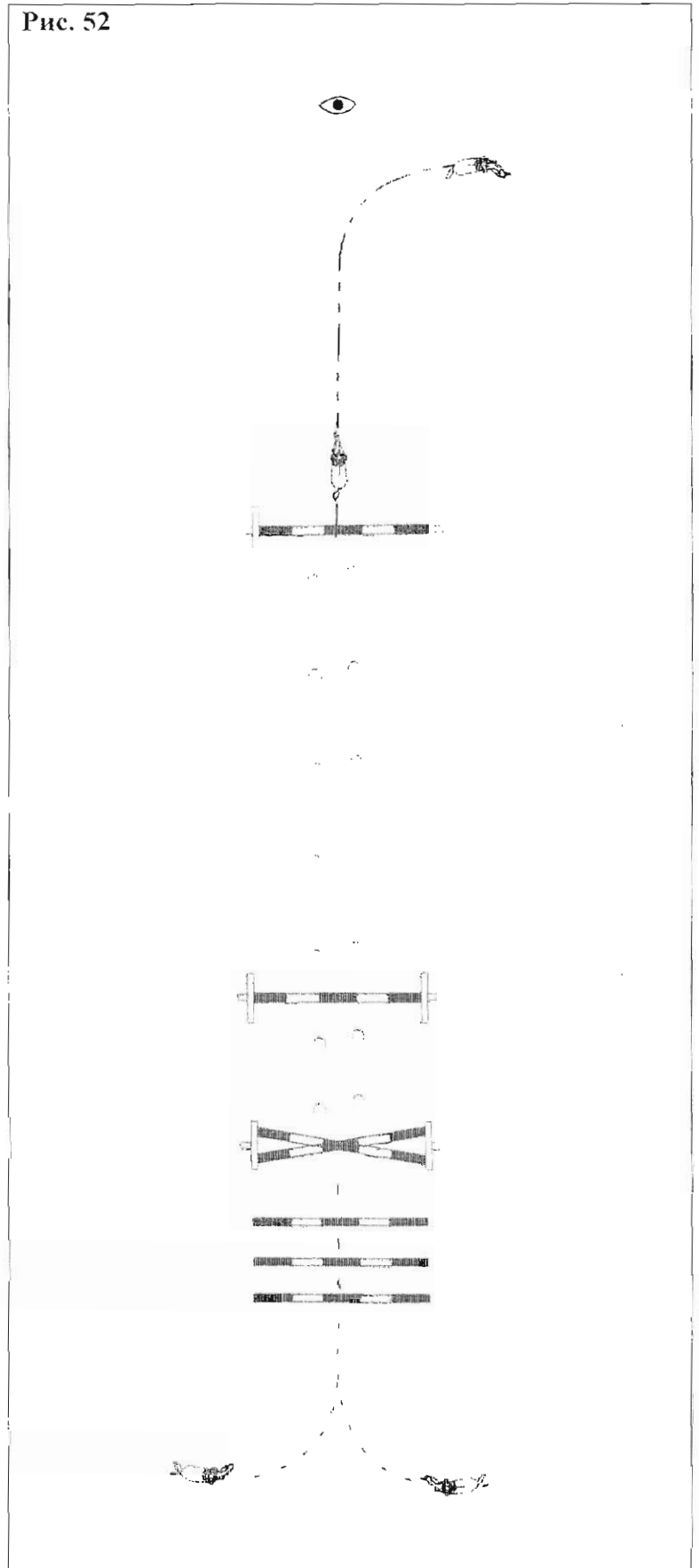


Схема действий.

Начинайте упражнение на рыси, установите ритм во время одного темпа галопа между крестовиной и первым чухонцем и сохраняйте этот темп до второго чухонца.

Проверка.

- Сколько темпов делает моя лошадь?

До последнего препятствия Вы должны сделать 4 темпа спокойного галопа. Если не получается, выясните причину ошибки.

- Шаги моей лошади плавные и ровные?

- Выдерживаем ли мы прямую линию перед последним препятствием?

Сфокусируйтесь на точке в конце манежа, чтобы Ваша линия движения к точке фокусировки оставалась прямой.

Решение проблем.

- Мне приходится поддерживать поводом лошадь на прямой.

В то время, как опытная лошадь легко выполняет прямолинейное движение, такое, как требуется в этом упражнении, молодая лошадь может напоминать ребенка, впервые севшего на велосипед. Не поддавайтесь естественному желанию помочь лошади поводом. Скоцентрируйтесь на точке в конце манежа и при помощи повода и шенкелей создайте «коридор», как в Упражнении 1, и ведите лошадь к точке фокусировки.

Езда по прямой.

Езда по прямой между препятствиями представляет собственный ряд трудностей. Здесь опять же применила аналогия с велосипедом. Вы едете прямо до тех пор, пока направляет его. Фокусировка на точке прямо перед Вами поможет Вам, как чувствовать прямую линию движения, так и ощущать, выпрямлена ли лошадь под Вами. Любое отклонение должно мягко корректироваться продолжением движения вперед, а не замедлением с последующим движением повода направо - налево.

Упражнение 53. Гимнастика с двумя препятствиями по бокам от центральной линии.

Установка. Используя базовую установку из Упражнения 29, установите два чухонца по бокам от центральной линии манежа, по аналогии с установкой из Упражнения 48. Используйте ту же дистанцию для установки двух дополнительных чухонцев, которую Вы отмеряли для предыдущего упражнения.

Обнос это НЕ то же самое, что закидка.

Очень важно для всадника видеть разницу между обносом и закидкой. Обнос, когда лошадь отказывается от прыжка через препятствие путем обхождения его сбоку – это проблема управления, только и исключительно управления. Обнос может случиться на любом движении – быстром и медленном, но с ним гораздо труднее справиться, когда он происходит на большой скорости. В первую очередь Вам нужно разрешить проблему управления.

Опытный всадник никогда не позволит лошади проскакать галопом мимо препятствия, вместо того, чтобы преодолеть его. Возможно лучший (или худший?) пример неправильного тренинга, это когда после обноса всадник выводит лошадь на вольт в том направлении, которое выбрала лошадь для обноса. Всегда исправляйте ошибку *немедленно*, повернув лошадь обратно в сторону препятствия!

Начните сначала, выполните другой подход к препятствию, обращая особое внимание на то, чтобы лошадь заходила на препятствие четко по центру.

Рис. 53

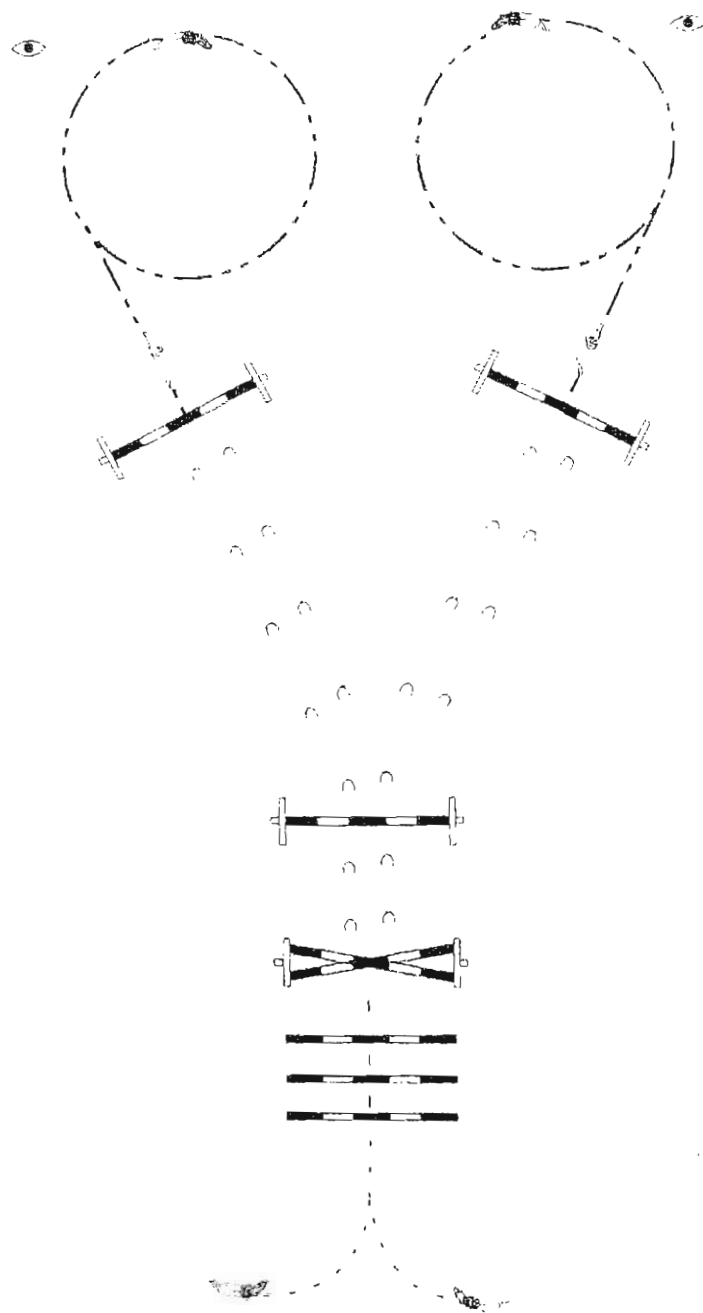
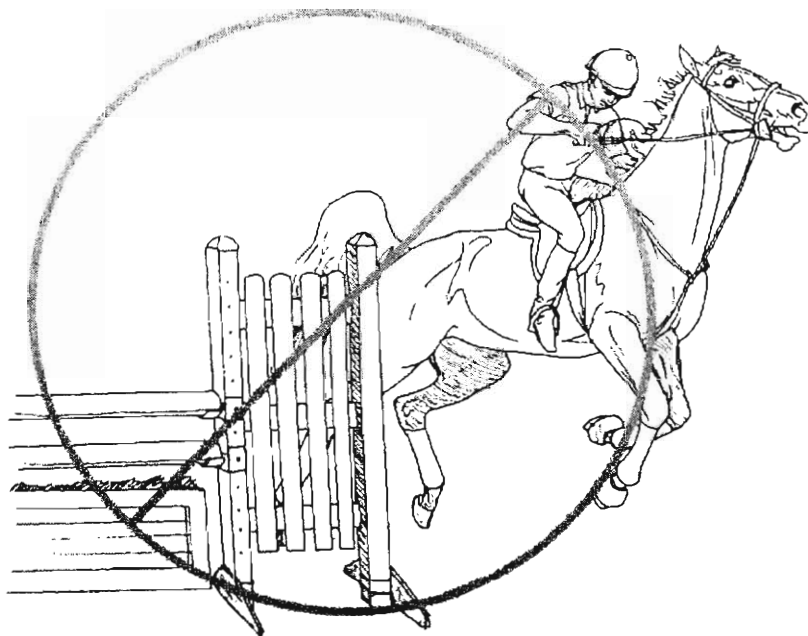


Схема действий.

Не смотря на то, что это упражнение напоминает Упражнение 48, увеличенное число темпов в данном случае создает дополнительную сложность. Дополнительное расстояние дает неопытной лошади время, чтобы потерять концентрацию, засмотреться по сторонам или «заблудиться» при движении к препятствию. Также лошадь может совершить незначительный сход с траектории, и если всадник не заметит его вовремя, такое отклонение может закончиться обносом.

Рис. 53.1



Никогда не позволяйте лошади обносить.

Запомните!

Не смотря ни на что, Вы не должны позволять лошади совершать одну и ту же ошибку дважды. Это общее правило для всего, что касается работы с лошадьми!

Готов ли я к следующему шагу?

Вы собраны и спокойны? Тогда мы можем перейти к упражнениям, включающим заходы на препятствия на галопе. Как вы знаете, все соревнования по конкуру проходят на галопе, а не на рыси. Скоро Вы поймете, как легко выполнять это требование, если использовать все то, что Вы почерпнули из прошлых упражнений. Выполняя правильно приведенные выше гимнастики, Вы получили важные и полезные навыки, связанные с посадкой и фокусировкой, а Ваша лошадь научилась тому, как улучшить свою прыжковую технику и баланс.

Прежде чем перейти к преодолению высоких препятствий, вернемся назад к преодолению жердей на земле, чтобы убедиться, что Ваша лошадь послушна, сбалансирована и внимательно не только на рыси, но и на галопе.

Множество заслуженных мастеров конкура продолжают использовать эти простые упражнения с жердями в своей ежедневной работе на протяжении всей прыжковой карьеры лошади, поскольку считают эти упражнения полезными для совершенствования внимания и управляемости лошади, так необходимых в современном конкуре.



ЧАСТЬ 5. Упражнения на галопе: жерди.

Эта группа упражнений может и должна выполняться при помощи простых жердей – сначала лежащих на земле, а в последствии трансформированных в кавалетти. Опытные конкуристы иногда используют крестовины и небольшие чухонцы вместо жердей, чтобы повысить уровень концентрации, требуемый от лошади подобного класса.

Работа над изменением длины темпа, управляемостью, сгибаниями, поворотами и сбором может оказаться чрезвычайно полезно для будущих соревнований, особенно для соревнований по конкуру. Многие из этих упражнений почти идентичны тем, с которых мы начинали работу в Части 1 нашей книги. Выполнение этих упражнений на галопе – гораздо более сложная задача, поскольку для многих лошадей поддержание баланса на галопе оказывается довольно проблематичным. Прибавки и сокращения на галопе требуют от всадника пристального внимания и взаимодействия с лошадью, чтобы мягко и своевременно помогать ей задавать нужный темп.

Еще одно отличие, которое вы заметите – это эффект увеличивающейся скорости. На рыси довольно просто выдерживать баланс и ритм, на галопе Ваша лошадь начнет проявлять естественную тенденцию к ускорению (или даже подыгрывать и таскать) тем больше, чем дольше она будет выполнять упражнение.

Делайте больше переходов во время практики на галопе. Работа через жерди – прекрасное время для выполнения переходов. Время, потраченное Вами на работу над упражнениями этой части окупится с торжеством, когда Вы приступите к выполнению более сложных заданий, заменив жерди препятствиями.

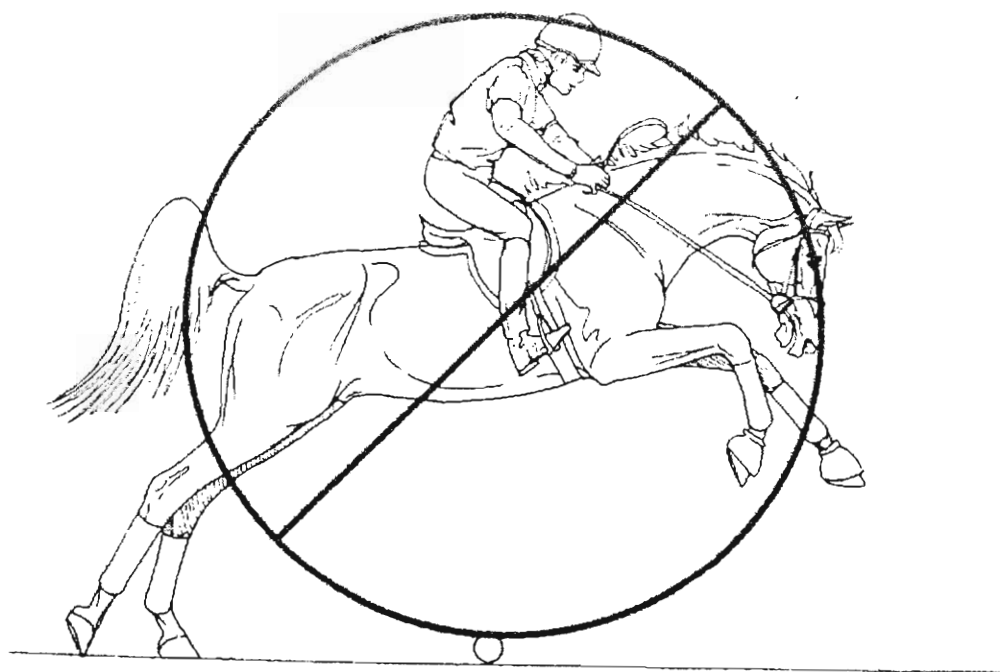
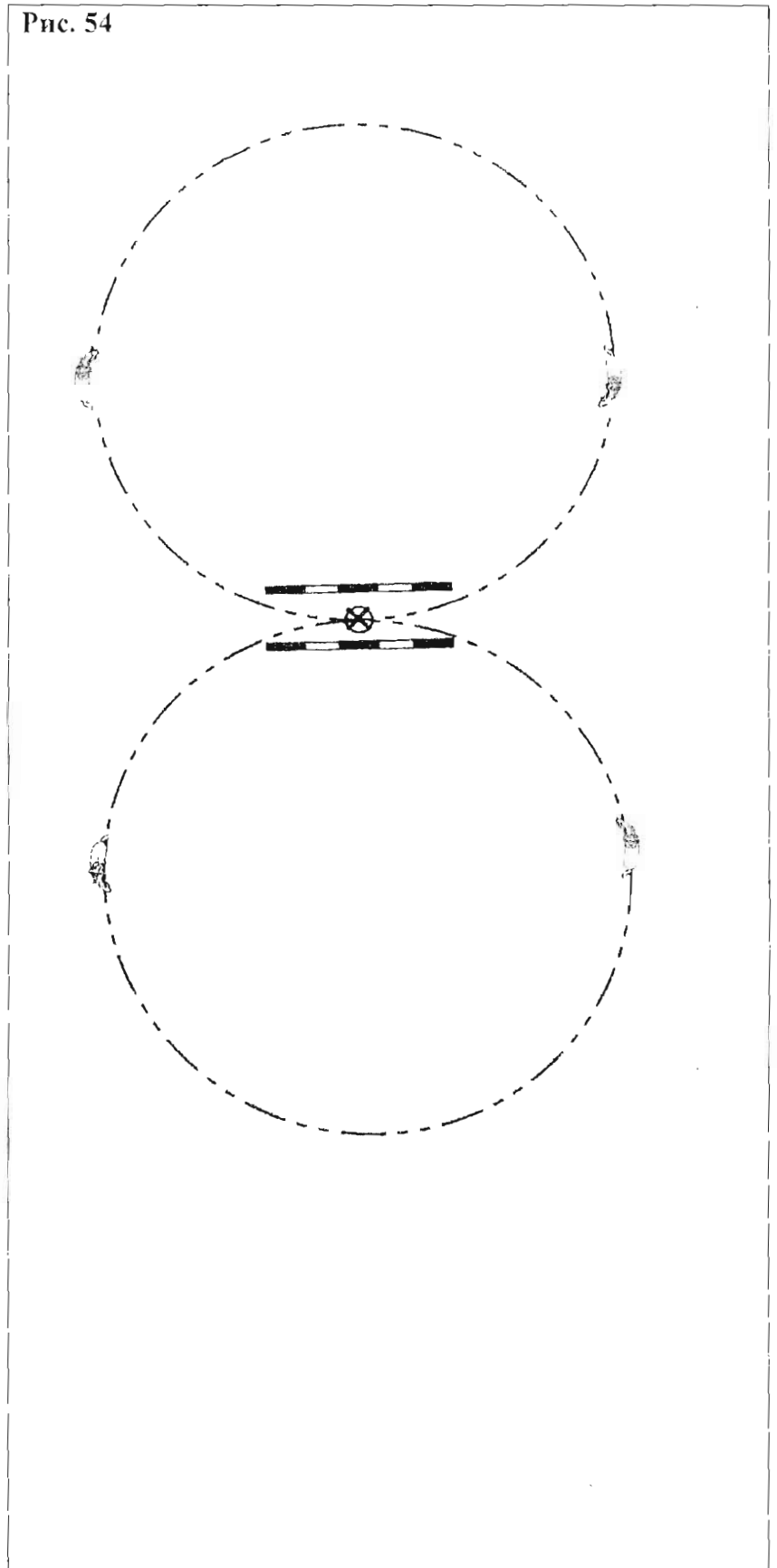


Рис. Лошадь не должна перепрыгивать жерди на галопе.


Упражнение 54. «Коридор» из жердей.

Установка. Установка та же, что и в Упражнении 1. Положите жерди так, чтобы осталось достаточно места для двух вольтов диаметром 12-24 метра по обе стороны от «коридора».

Рис. 54



 Жерди

 Траектория движения на среднем галопе


 Место менки ног

Схема действий.

1. На галопе выполняйте действия по указанному образцу, также как ранее выполняли на шагу и рыси.
2. Включите в упражнение простую менку ног (через рысь или шаг) между жердями для перемены направления.
3. Более опытные всадники могут включить в упражнение также остановку «в коридоре» и менку ног в воздухе для перемены направления.

Проверка.

- Могу ли я выполнять вольты одинакового размера и абсолютно круглой формы?
- Могу ли я выполнять сгибания лошади так, чтобы изгиб ее тела соответствовал дуге вольта?
- Легко ли моя лошадь меняет ногу между жердями?

Результат.

Это упражнение дает прекрасную возможность познакомить лошадь и всадника со сменой ноги на галопе.

Работа над простой менкой ног.

Для конкурных соревнований легкая и плавная менка ног в воздухе – залог успешного прохождения по маршруту. В то время как одним лошадям менка ног дается легко, для других она может стать довольно трудной задачей.

При работе с молодой лошастью не стоит начинать менку ног в воздухе слишком рано. Сначала научите лошадь правильно подниматься в галоп с нужной ноги, делая несколько темпов шагом, прежде чем поднять лошадь в галоп с той ноги, которая требуется. Вы быстрее добьетесь успеха, если потратите время, чтобы выработать у лошади хорошее отношение ко всему, что связано с прыжками до того, как перейдете к менке ног в воздухе, особенно если она не легко дается лошади от рождения.

Упражнение 55. Сделаем работу интересной.

(Упражнение от гостя Энтони Д'Амбросио)

Работать через жерди или маленькие препятствия гораздо интереснее, чем просто ездить по манежу галопом.

Установка. Положите жерди в обоих концах манежа. Вы можете также установить стойки, положив жерди между ними. Оставьте по меньшей мере 3,5 метра между жердью и короткой стенкой манежа.

Рис. 55

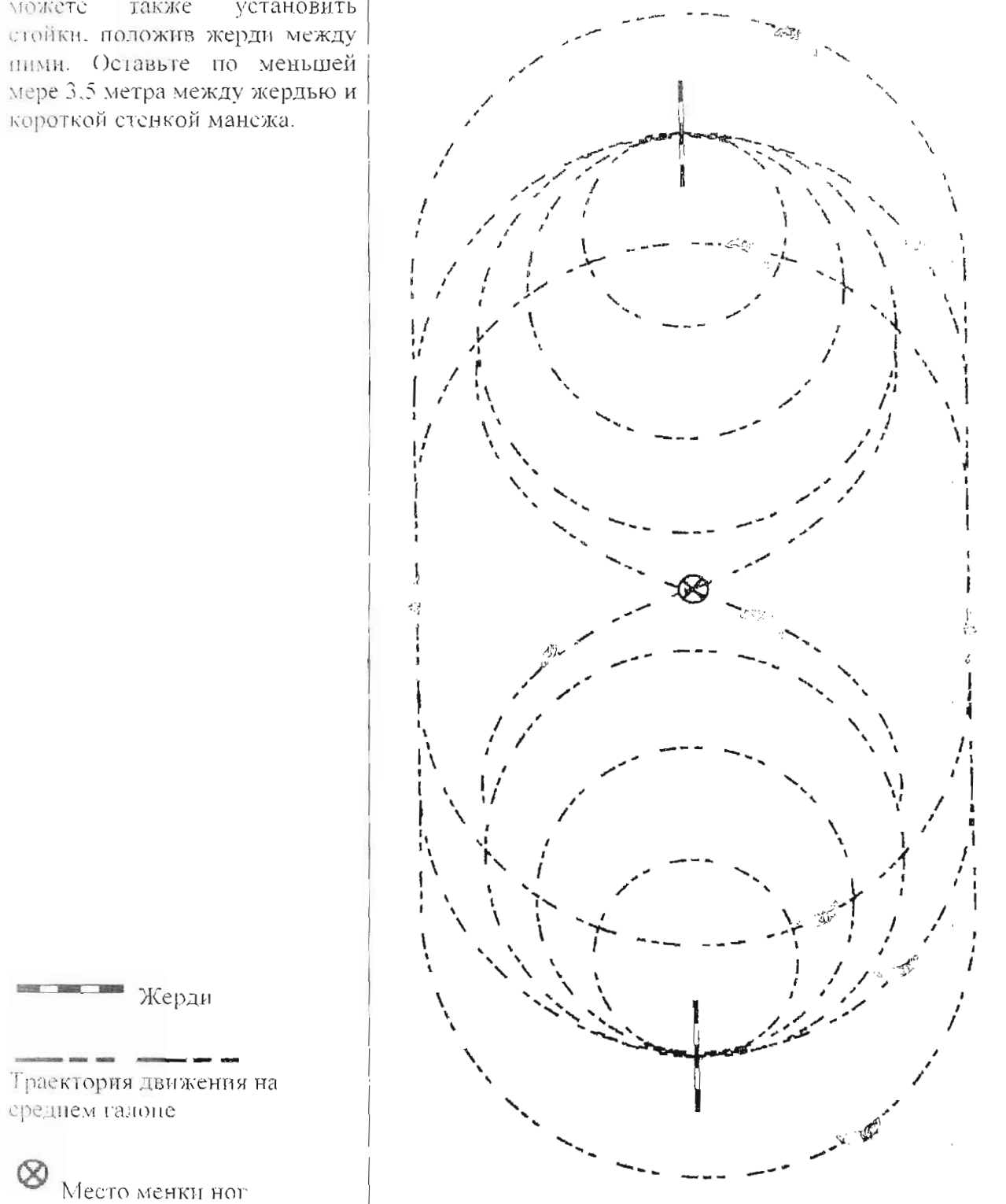


Схема действий.

1. Во время своей обычной тренировки проезжайте по внешнему и внутреннему радиусу жердей, иногда чередуя движение с прохождением через их центр.
2. Включите жерди в работу на вольте, а потом в «восьмерку».
3. Делайте простую менку ног (через рысь или шаг), пока Ваша лошадь не будет полностью готовой к менке ног в воздухе.
4. Сначала выполняйте большие вольты, делая их постепенно все меньше и меньше.
5. Не торопите лошадь. Помните, что перейти к следующему шагу Вы сможете только тогда, когда Вы и Ваша лошадь будете легко выполнять это упражнение.
6. Сохраняйте постоянный ритм и темп. Сидите ровно и расслабленно на протяжении всего упражнения.

Для более опытных.

Изредка продолжайте движение на контр-галопе вокруг одной из частей «восьмерки». Когда Вы научитесь двигаться контр-галопом по направлению к жерди и от нее, Вам станет значительно легче контролировать направление движения Вашей лошади и сохранять баланс во время движения по диагонали.

Внимание!


Обратите также внимание на продолжение этого упражнения от Энтони Д'Амбросио в Упражнениях 85 и 86 нашей книги.


Упражнение 56. Длинная «восьмерка» через жердь.

Установка. Положите одну жердь в центр манежа, как показано на диаграмме.

Рис. 56

 Жерди

 Траектория движения на среднем галопе

 Место менки ног

 Место фокусировки взгляда

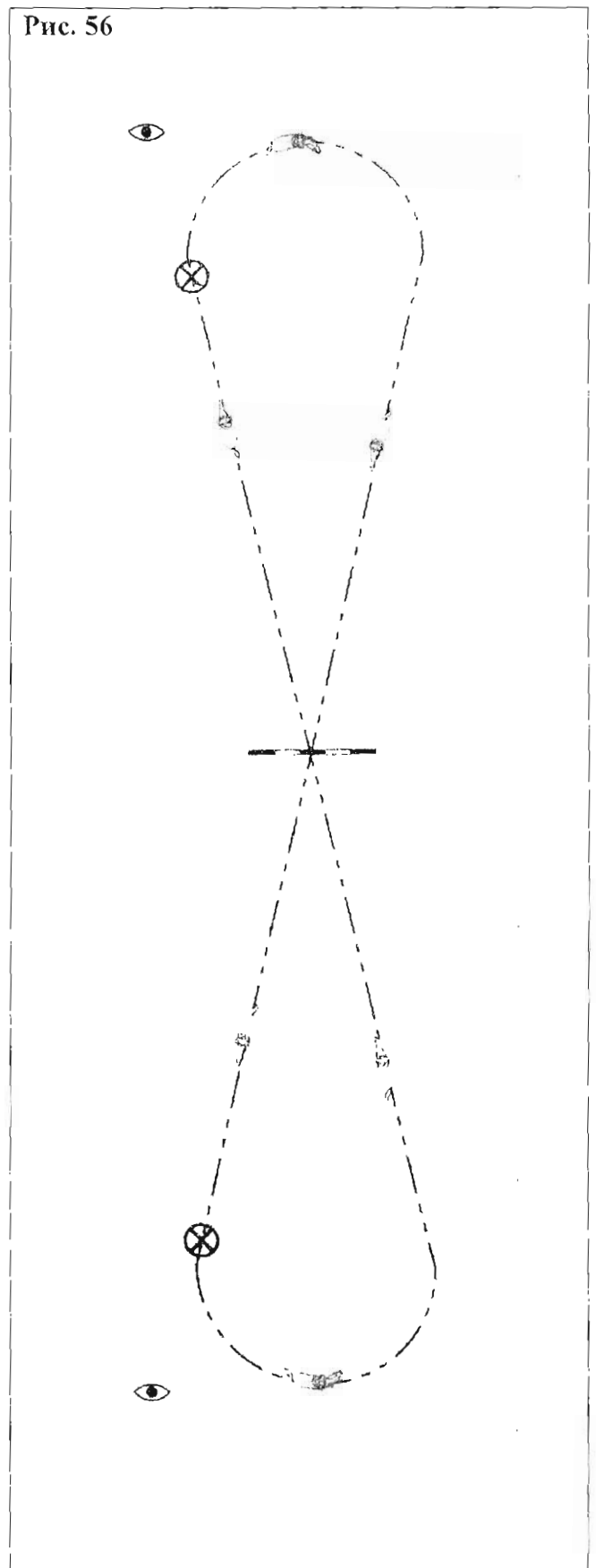


Схема действий.

1. Выполняйте упражнение на галопе, двигаясь по диагоналям, пересекающим жердь под определенным углом.
2. Планируйте простую менку ног или менку ног в воздухе (для опытных лошадей) в точках, указанных на диаграмме.

Проверка.

- Выдерживаю ли я постоянный темп, двигаясь к жерди и от нее?
- Могу ли я произвести простую менку ног спокойно, ровно и в нужное время, когда я подхожу к полу-вольту в конце манежа?
- Мои диагонали действительно прямые?
- Симметричны ли половины моих «восьмерок»?

Решение проблем.

- Мы отклоняемся от траектории движения по направлению к жерди или при ее преодолении.

При долгом галопе двигаться по прямой не так просто как кажется. Используйте точки фокусировки. Также Ваши простые менки ног должны быть спокойны и аккуратны.

- Половинки «восьмерки» получаются кривыми.

Удостоверьтесь, что Ваши полу-вольты в каждом конце манежа сбалансированы и одинаковой формы. Визуализируйте и выполняйте движение по схеме так, чтобы обе диагонали имели одинаковый угол пересечения с жердью.

Результат.

Это упражнение дает хорошую практику в сгибании и выпрямлении лошади, если Вы делаете спокойные и плавные простые менки ног, где это необходимо.

Готов ли я к следующему шагу?


Когда Вы и Ваша лошадь легко выполняете движение по указанной схеме, а Ваша посадка остается независимой и сбалансированной, даже когда лошадь меняет длину темпа, приспособливаясь к шагу через жердь, Вы готовы перейти к работе с несколькими жердями и невысокими препятствиями на галопе.

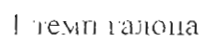
Упражнение 57. Две жерди на одной линии.

Установка. Положите две жерди посередине манежа, как Вы делали в Упражнении 5. Установите дистанцию 4,20-5 метров между ними для работы из галопе.

Рис. 57

 Жерди

 Траектория движения на среднем галопе

 Темп галопе

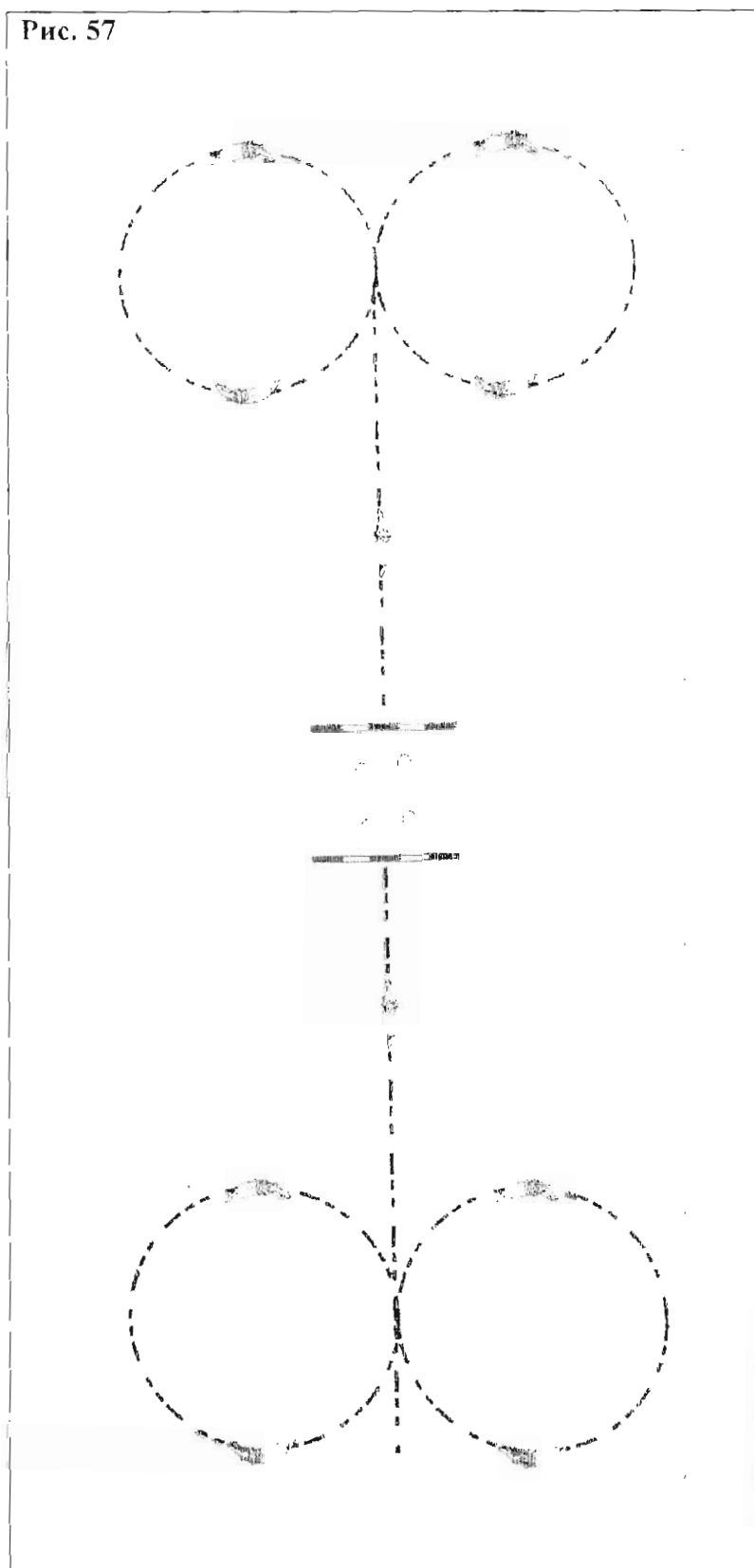


Схема действий.

1. Проезжайте галопом через центр жердей в спокойном, расслабленном ритме.
2. Попросите помощника откорректировать расстояние между жердями так, чтобы длина темпа галопа до, между и после жердей была одинаковой.
3. Убедитесь, что Вы можете выполнять данное упражнение с любой ноги и в обоих направлениях.

Подсказки.

Сидите спокойно и ровно. Смотрите вперед и фокусируйтесь на той точке, по направлению к которой движетесь.

Проезжайте на галопе через жерди также как ехали на рыси: сидите легко и ничего не делайте.

Не имеет значения, как Вы подошли к первой жерди. Помните, что это задача вашей лошади приспособить свой темп к движению через жерди.

Сконцентрируйтесь на темпе между жердями, пусть он останется таким же, как и предыдущий темп через первую жердь.

Результат.

Ваша лошадь должна двигаться через жерди ровным галопом, сохраняя баланс и ритм так, будто бы жердей не существует вовсе. Если по началу лошади приходится трудно, не торопитесь, дайте ей время разобраться, что и как она должна сделать, чтобы выполнение упражнения не доставляло ей неудобства.

Использование жердей для отработки длины темпа на галопе.

Жерди это НЕ препятствия. Нужно, чтобы Ваша лошадь двигалась через жерди нормальным ровным галопом. Расстояние между жердями нужно устанавливать так, чтобы по началу оно соответствовало длине темпа лошади на расслабленном манежном галопе.

Помните, что дистанция, соответствующая одному темпу галопа между двумя жердями *меньше*, нежели расстояние между препятствиями, которые лошадь преодолевает через один темп.

Упражнение 58. Меняем длину темпов галопа через две жерди.

Установка. Положите две жерди перпендикулярно длинной стенке манежа так, чтобы расстояние между ними соответствовало шести нормальным темпам галопа Вашей лошади. На диаграмме показаны все три способа, которыми Вы будете преодолевать две установленные жерди.

Внимание!

Расстояние, соответствующее темпу галопа Вашей лошади было использовано в предыдущем упражнении. Измерьте его и используйте в дальнейшем.

Рис. 58

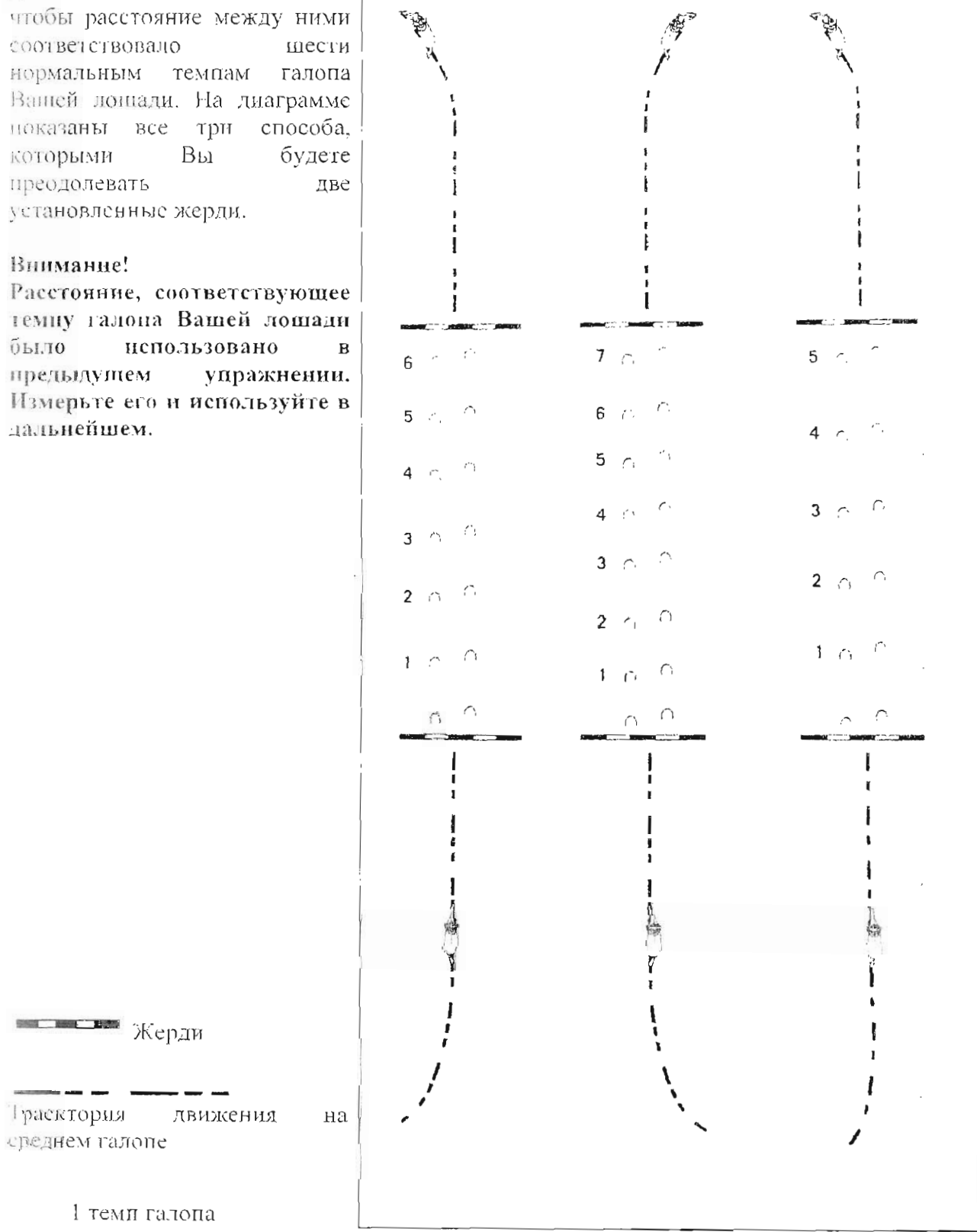


Схема действий.

1. Проезжайте галопом через жерди по 2-3 раза в каждом направлении, сохраняя ритм ровным, а темпы одинаковой длины.
2. При необходимости попросите помощника подвинуть жерди, чтобы расстояние между ними подходило лошади.
3. На прямой линии перед первой жердью сделайте прибавку так, чтобы темп лошади стал длиннее, чем ее обычный. Посчитайте шаги и выберите такой темп движения, который позволит Вам преодолеть расстояние между жердями в 5 ровных темпов вместо 6.
4. Выполните это правильно по одному разу в каждом направлении, после чего вернитесь к Вашему первоначальному темпу.
5. Сократите лошадь на подходе к жердям и при движении между ними так, чтобы в указанное расстояние поместились 7 ровных темпов Вашей лошади.
6. Практикуйтесь до тех пор, пока не сможете легко чередовать нормальный, прибавленный и сокращенный темпы.

Проверка.

- Чувствую ли я длину темпа моей лошади?

Это упражнение направлено как раз на то, чтобы Вы могли почувствовать и понять длину темпа Вашей лошади. Сохранять постоянную, ровную длину темпа очень важно для достижения успеха в конкурных соревнованиях.

Это упражнение можно практиковать часто с большой пользой, как для лошади, так и для всадника. Когда Ваша лошадь наберет силу и станет более сбалансированной, а также более внимательной к Вашим командам, Вы сможете выполнять так много (или мало) темпов на одной дистанции, как захотите, только сократив или прибавив галоп Вашей лошади.

Разница между скоростью и темпом.

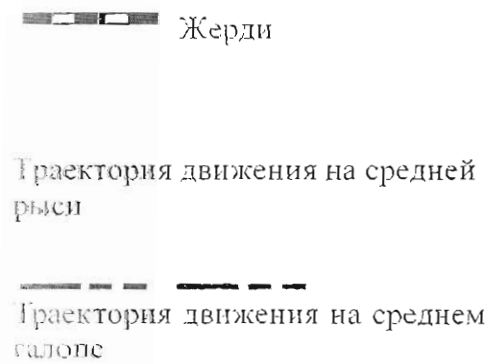
Скорость – это частота, с которой лошадь выполняет темпы (например, N темпов в минуту). **Длина темпа** – это какая дистанция покрывается за один шаг (например, N метров за темп). Вместе оба эти показателя определяют, какое расстояние и как быстро преодолевает лошадь.

Когда всадник делает прибавку, лошадь норовит, как увеличить скорость, так и удлинить темп, в зависимости от того, что ей удобнее. Важно, чтобы Вы и Ваша лошадь понимали разницу между скоростью и темпом. Всегда давайте лошади понятные четкие команды, чтобы она могла сообразить, чего Вы от нее требуете – удлинить или укоротить темп или же просто изменить скорость движения.

Упражнение 59. Переходы Галоп-Рысь через три жерди.

Установка. Положите три жерди перпендикулярно длинной стенке манежа. Расстояние между жердями установите ориентировочно 21.3 метра.

Рис. 59

Жерди
Траектория движения на средней рыси
Траектория движения на среднем галопе

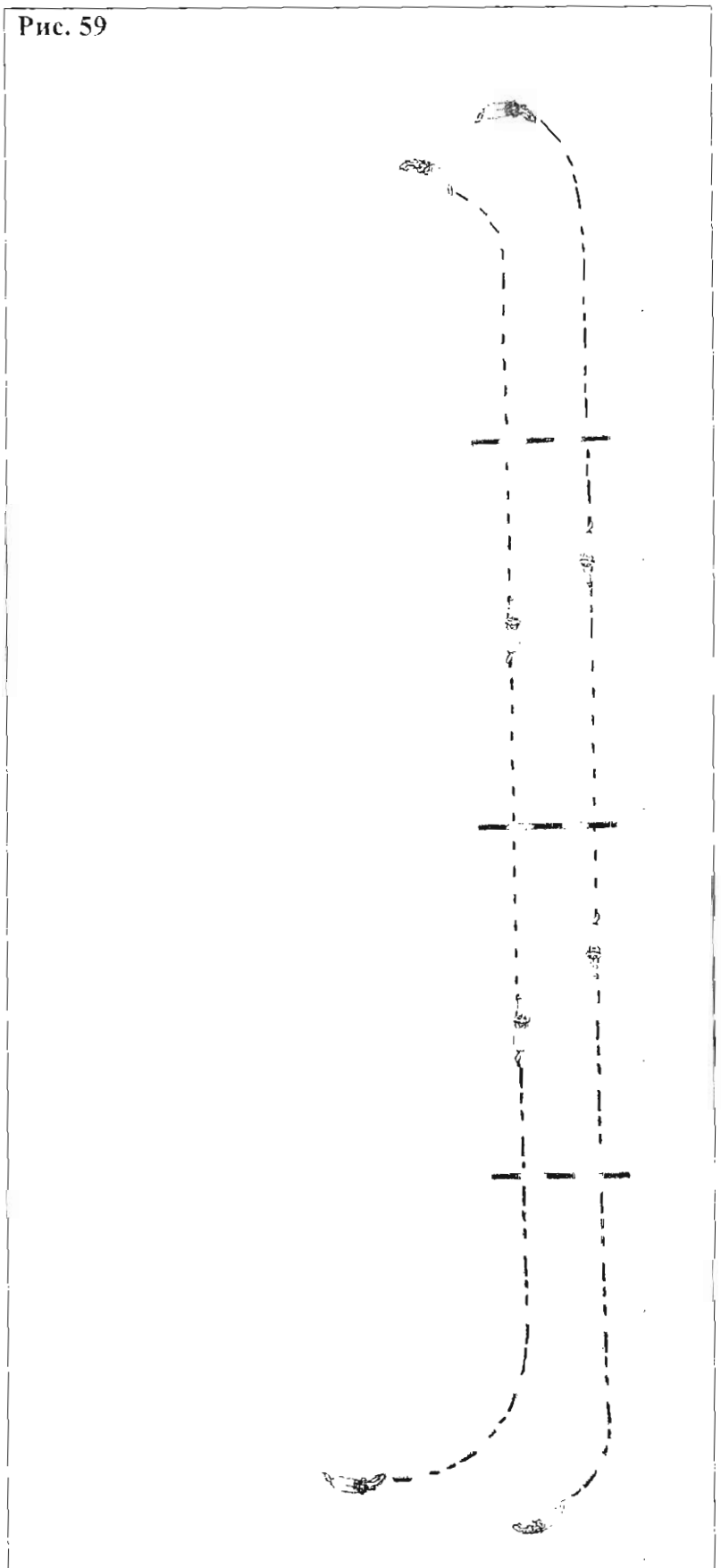


Схема действий.

1. Начните упражнение с пересечения первой жерди на галопе. Переведите лошадь в рысь и оставшиеся две жерди пройдите на рыси.
2. Проезжайте жерди на всех возможных комбинациях рыси-галопа: первую галопом, вторую рысью, третью галопом; первую рысью, вторую галопом, третью рысью; первые две галопом, третью рысью и так далее.

Проверка.

- Могу ли я подготовить лошадь к предстоящему переходу так, чтобы она совершила его плавно и расслабленно?
- Достаточно ли своевременны мои переходы после преодоления каждой жерди, позволяют ли они лошади установить ровный, ритмичный темп до подхода к следующей жерди?

Решение проблем.

- Моя лошадь хочет сохранить один аллюр на протяжении всей линии движения.
- Лошади часто отказываются менять аллюры во время выполнения упражнения. Ваши команды должны быть точными и понятными, особенно в начале, когда лошадь может сопротивляться. Наказание не допустимо. Настойчивость и решительность, вот что необходимо для воспитания заинтересованной и послушной лошади!*

Результат.

Это упражнение на послушание. Оно особенно актуально для лошадей, которые пытаются захватить инициативу во время движения по маршруту. Повторения и разнообразие в упражнениях учат лошадь быть внимательнее к Вам.

Новички часто легко воспринимают, что лошадь начинает сама контролировать себя в процессе прыжков. Это упражнение научит даже самого неуверенного всадника, как быстро и эффективно добиться повиновения и взаимодействия от лошади.

Эффект от этого упражнения стоит потраченного на него времени, и частое повторение этого упражнения будет Вам также очень полезно.

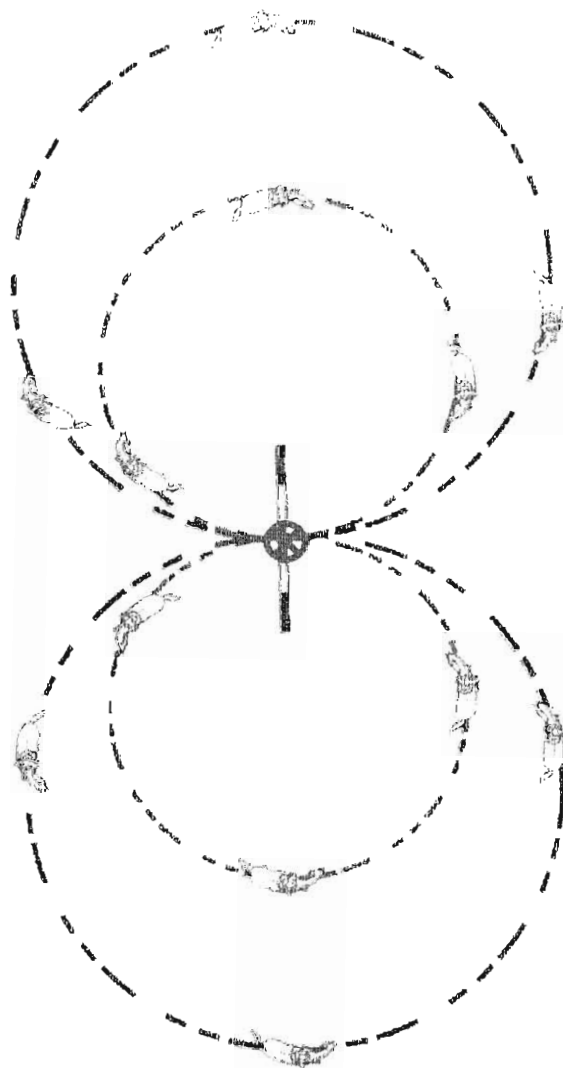
Упражнение 60. Менка ног через одну жердь.

Установка.


- Положите одну жердь в центр манежа, по образцу, данному в Упражнении 2 так, чтобы Вы могли выполнить круглую «восьмерку» с переменной направлением через центр жерди.

- Позже Вы можете приподнять жердь от земли, установив ее на подставки.

Рис. 60



 Жерди

 Траектория движения на среднем галопе


 Место менки ног

Схема действий.

1. Выполняйте движение галопом «по восьмерке» от двух до десяти раз, меняя направление в тот момент, когда лошадь делает темп через жердь.
2. Сохраняйте схему движения ровной, где оба вольта, составляющие «восьмерку» круглые и одинакового размера.

Подсказка.

Важно сохранять баланс и правильную посадку во время перемены направления через жердь. Наклоняя корпус в сторону поворота, как делают большинство всадников, Вы только помешаете лошади поменять ногу. Сконцентрируйтесь на том, чтобы изменить сгибание тела лошади именно в тот момент, когда она делает темп через жердь.

Решение проблем.

- Моя лошадь не меняет ногу.

Оставайтесь спокойны, можете даже перейти на шаг. Поменяйте ногу и начните сначала. Не позволяйте ошибке заставить вас растеряться.

- Я наклоняю корпус в сторону поворота, или даже валюсь вперед.

Вернитесь к выполнению более ранних упражнений, удостоверьтесь, что Ваша нога неподвижна и поработайте над сохранением баланса и спокойного корпуса.

Каждый всадник должен прекрасно овладеть этим упражнением на выезженной лошади, плавно поворачивая плечи, и спокойно помогая лошади шенкелем изменить изгиб тела. На неопытной лошади эта задача может быть значительно сложнее.

Сидите по центру.

Крайне важно сохранять баланс корпуса «по центру» лошади, не отклоняясь в каком бы то ни было направлении.

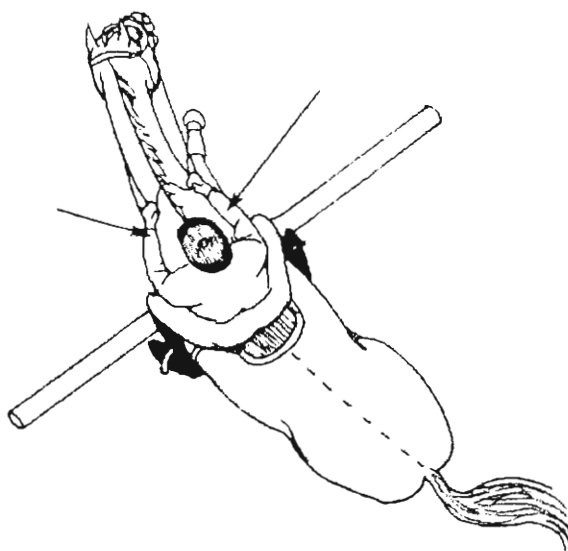
Результат.

Это один из самых эффективных способов научить лошадь и всадника делать менку ног в воздухе.

Рис. 60.1

Изменение изгиба тела лошади во время менки ног через жердь для поворота направо.

Эта (свободная) рука тянется вперед за трензелем




Эта (ведущая) рука берет повод на себя

Упражнение 61. Ряд кавалетти.

Установка.

- Установите две жерди обоими концами на подставки на расстоянии 2,7 – 3 метра, в зависимости от ширины среднего темпа галопа Вашей лошади
- Пусть Ваш помощник будет готов добавить дополнительные жерди на одинаковом расстоянии друг от друга, пока не образуется ряд из 5-6 кавалетти.

 Кавалетти

 Траектория движения на среднем галопе

 Пол темпа галопа
(квалиши)

Рис. 61

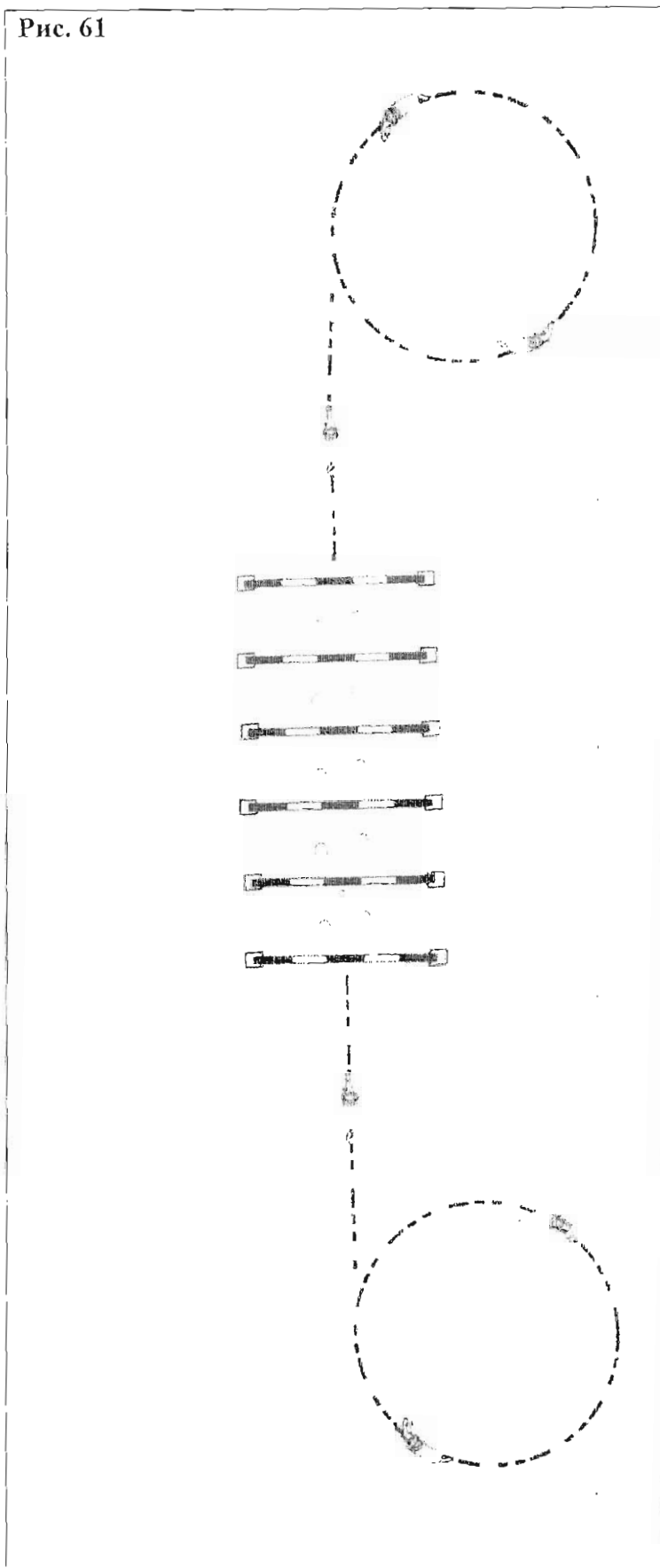


Схема действий.

Двигайтесь галопом через центр ряда кавалетти, позволяя лошади самой сохранять баланс, переступая через кавалетти, но не позволяя ей сделать темп между ними.

Решение проблем.

- Я теряю баланс.

Значит пришло время вернуться к работе над посадкой! Очень важно сохранять ровную, сбалансированную независимую посадку во время движения через весь ряд кавалетти. Шенкель, сдвинутый назад, слишком сильно прижатый к седлу таз и жесткая, скованная рука делает Вашу лошадь нервной и торопливой.

Результат.

Лошадь, которая лезится или отказывается высоко поднимать задние ноги, станет работать значительно лучше после многократного повторения этого упражнения.

Пусть расстояние между жердями будет достаточно близким, чтобы лошади не пришлось тянуться к следующей жерди при движении через ряд. Лошадь должна работать над ускорением своих рефлексов, включать задние ноги, отрабатывая ими каждую жердь.

Для более опытных.

Вы можете выполнять это упражнение с поводьями в одной руке, а свободную руку заложить за голову, положить на пояс или бедро, или вытянуть в сторону.

<p>Тренировка движения через ряд кавалетти со стременами и без может стать прекрасным способом для укрепления ног и отработки посадки.</p>

Упражнение 62. Галоп через жерди на вольту.

Установка. Начните с установки жердей, помеченных как А и С на диаграмме. Чтобы создать 20-метровый вольт, размер которого идеально подходит для выполнения этого упражнения, установите дистанцию между концами жердей примерно 16 метров или воспользуйтесь подсказкой из Упражнения 16. Во время работы над упражнением попросите своего помощника добавить на вольт жерди В и D.

Рис. 62

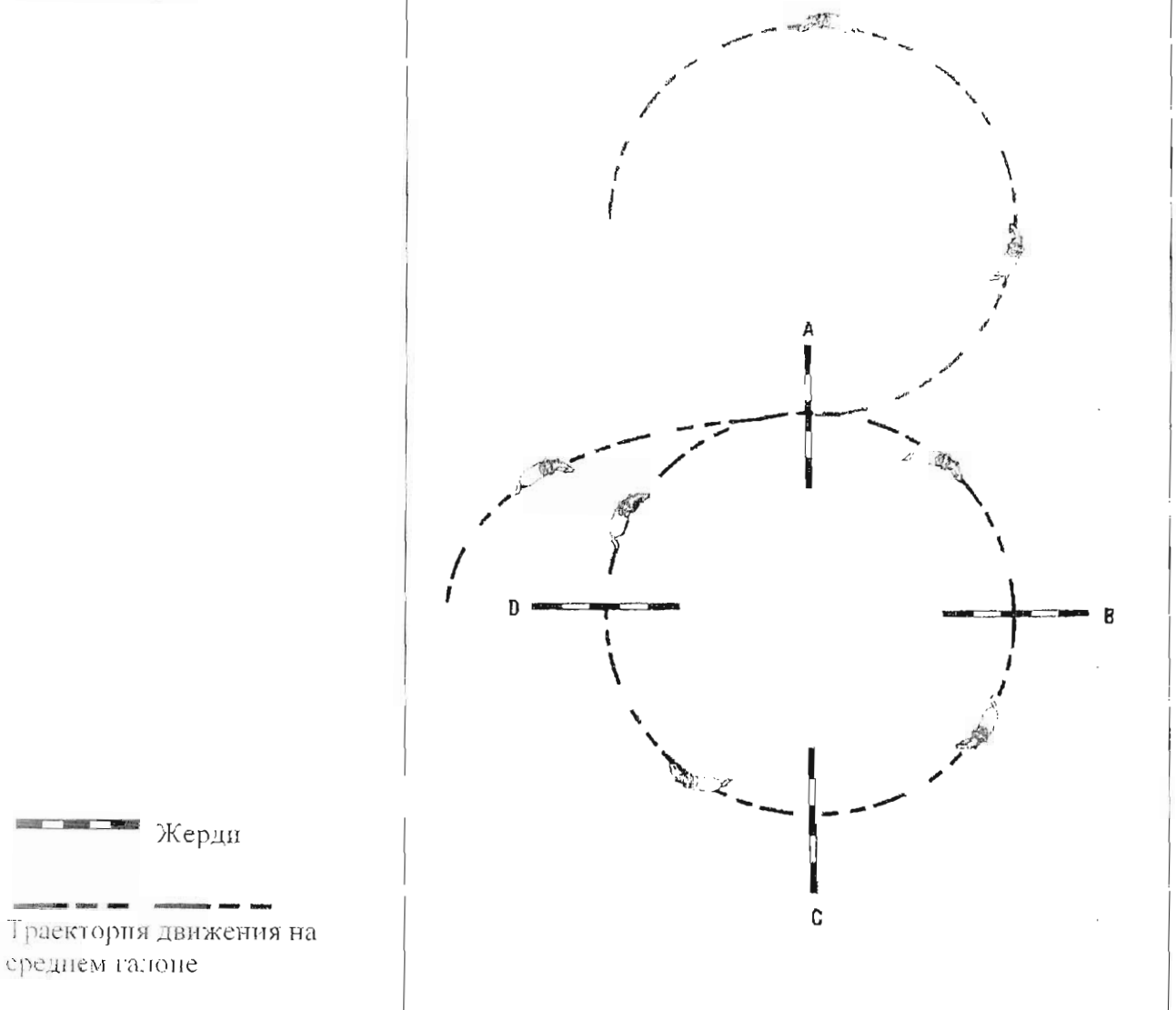


Схема действий.

1. Двигайтесь спокойным галопом по вольту через центр жердей.
2. Работайте над тем, чтобы темп движения Вашей лошади был ровным так, чтобы количество темпов между жердями было одинаковым. Если Вы находите упражнение слишком сложным, увеличьте расстояние между концами жердей, тем самым, сделав вольт побольше.
3. Выполняйте упражнение 2-3 раза в одну сторону, после чего поменяйте направление, двигаясь по схеме, указанной на диаграмме и повторите упражнение в другую сторону.

Проверка.

- Мои вольты ровные и круглые?

Обратите внимание, в какой точке Ваша лошадь норовит срезать или увеличить дугу – каждая лошадь делает это в той или иной степени.

Вы должны предвидеть эти отклонения от траектории и корректировать их при помощи органов управления, чтобы создать идеально круглый вольт при движении через все 4 жерди. Обратите особое внимание, в каком месте Ваша лошадь пересекает каждую жердь.

Вариации упражнения.

1. Когда Вы комфортно выполняете галоп на вольте в обе стороны, немного расширьте окружность вольта, пересекая жерди через внешние края. Добавьте еще один темп галопа между каждой парой жердей.
2. Вернитесь к движению через середину жердей и Вашему обычному количеству темпов.
3. Уменьшите размер вольта, пересекая жерди через их внутренние края. Если сможете, уменьшите количество темпов галопа между каждой парой жердей. Надо быть очень внимательным к тому, в каком месте Ваша лошадь пересекает каждую из жердей, выполняя этот вариант упражнения.
4. Уменьшение размера вольта до рабочего диаметра примерно в 10 метров требует от Вашей лошади отличного сбора и сильного сгибания, а от Вас – более мягких и точных команд и лучшего баланса. Только подготовленные всадники и выездные лошади смогут выполнить эту часть упражнения правильно.

Результат.

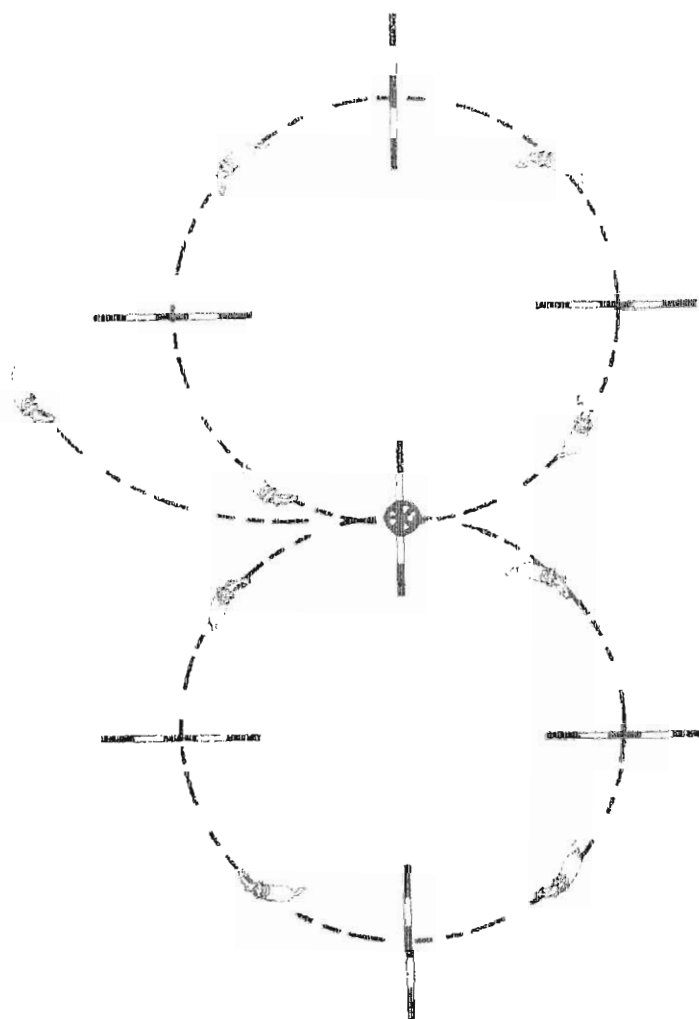
Оттачивание навыков, закладываемых Упражнениями 62 и 63, помогает достичь сбалансированной и аккуратной езды. Они требуют от всадника сохранять лошадь спокойной, но внимательной на протяжении всего упражнения.

*


Упражнение 63. «Склеенные» вольты.

Установка. Установите жерди так, чтобы получилось два «склеенных» друг с другом вольта, как указано на диаграмме. Используйте такое расстояние между концами жердей, которое было максимально удобно для Вашей лошади при выполнении предыдущего упражнения.

Рис. 63



 Жерди

 Траектория движения на среднем галопе

 Место менки ног

Схема действий.

1. Сделайте 1, 2 или 3 вольта через первый блок жердей.
2. Через центральную жердь поменяйте направление и выполните 1, 2 или 3 вольта через второй блок жердей.

Проверка.

- Планирую ли я заранее перемену направления?
- Могу ли я сделать так, чтобы моя лошадь была одинаково спокойна и уравновешенна при движении в обоих направлениях?

Если вам удалось аккуратно и естественно выполнить менку ног через центральную жердь (D) во время перемены направления в предыдущем упражнении, выдержать ровный ритм на втором вольте «восьмерки», Вам будет гораздо легче.

Сколько вопросов?

Эта схема ставит несколько вопросов, как для лошади, так и для всадника. Вот некоторые из них:

1. Прохождение каждой жерди
2. Выполнение ровной дуги в каждой четверти вольта
3. Смена поги через центральную жердь

Не удивляйтесь, если не сможете выполнить правильно на 100% всю схему с первого раза. Это сложное упражнение и требует долгой практики.

Упражнение 64. «Обратные» вольты Хэпа Хэнсена.
(Упражнение от гостя Хэпа Хэнсена)

Установка.

Выложите прямую линию из жердей (лучше всего будет ряд из 5-6 жердей, если позволит пространство в Вашем манеже). расстояние между которыми должно составлять 8-8,6 метров.

Сдвиньте вторую, четвертую и шестую жерди в сторону так, чтобы их концы располагались на одном уровне с серединами первой, третьей и пятой жердей. Эта схема обеспечит расстояние в два темпа лошади, при движении по диагонали от середины к середине соседних жердей.

Рис. 64

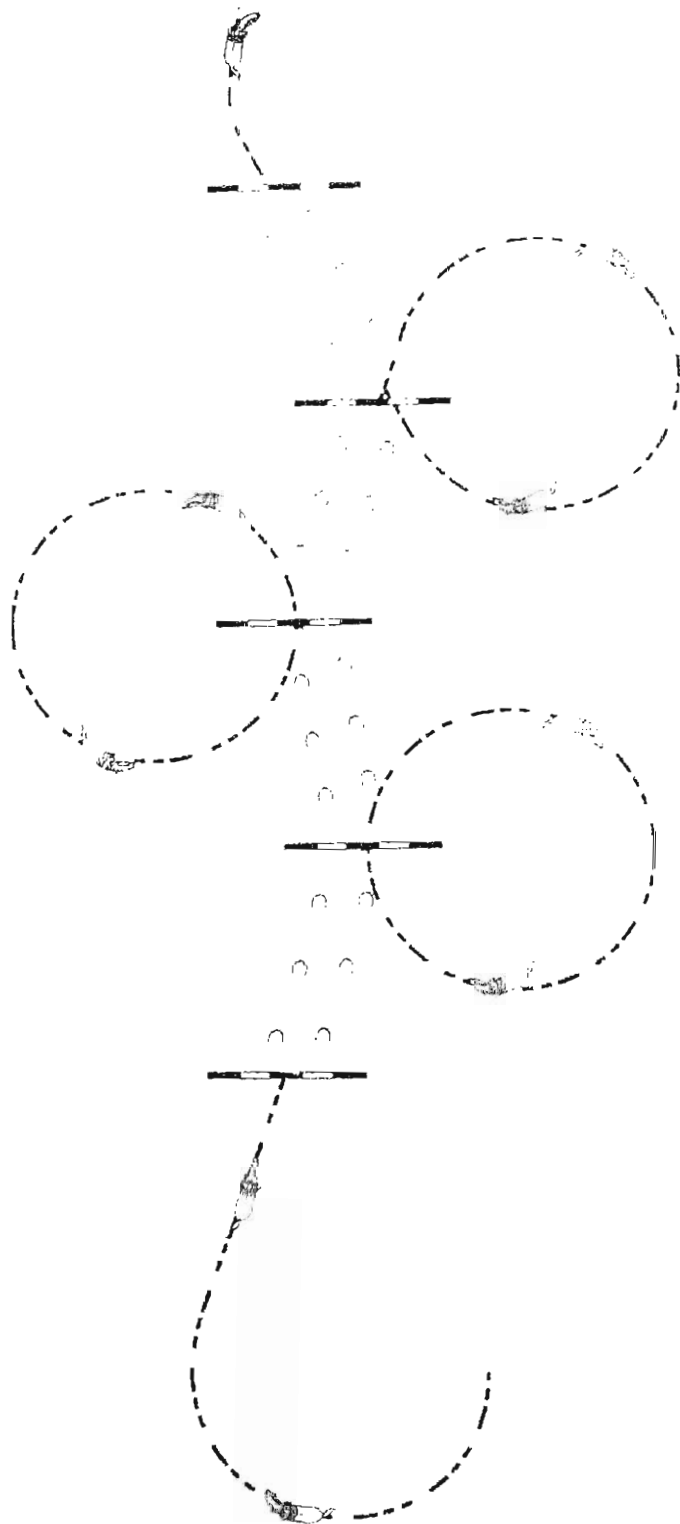
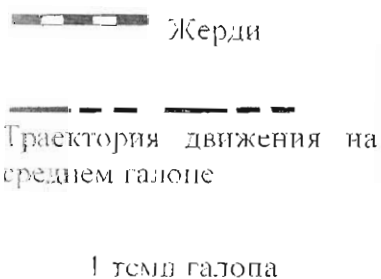


Схема действий.

1. Внимательно изучите схему, представленную на диаграмме.
2. Двигаясь галопом по диагонали от первой до второй жерди, продолжайте движение по вольту, уводящему Вас от ряда жердей. Вольт правильного размера и формы приведет Вас снова ко второй жерди.
3. Снова двигайтесь по диагонали от второй до третьей жерди, после третьей жерди делайте вольт в другую сторону, возвращаясь к центру третьей жерди.
4. Двигайтесь по указанной схеме, пока не преодолеете все жерди.

Проверка.

- Мои вольты симметричны, одинакового размера и размещены точно так же, как показано на диаграмме?

Если Ваши вольты сдвигаются со своей траектории, Вы, завершая вольт, окажетесь возле другой жерди. Как всегда, пересекайте жерди точно по центру.

Результат.

Это упражнение разработал выдающийся конкуррист, Хэп Хэнсен. При его помощи, он обучал своих студентов четко понимать того, где находится всадник по отношению к препятствию. Ваше умение выполнять аккуратные повороты – в частности умение рассчитать подход к определенной точке (точке отталкивания) с тем, чтобы максимально облегчить лошади преодоление трудного препятствия – необходимо для успешного выступления на соревнованиях по конкуру.

И, кроме того, это упражнение просто интересное!



ЧАСТЬ 6. Упражнения на галопе: прыжки.

Эта часть книги предназначена специально для знакомства неопытных всадников и лошадей с прохождением простых маршрутов галопом спокойно и уверенно.

Первые два упражнения начинаются со знакомой нам гимнастики на рыси, чтобы удостовериться, что Ваша лошадь двигается по маршруту с адекватным импульсом и в неторопливом ритме. Привнесение этих качеств в преодоление простых препятствий и систем даст Вам необходимую уверенность в своих силах при подготовке и участии в соревнованиях.

Вы увидите, какое внимание уделяется поворотам, как составной части подхода к препятствию и движения после приземления. Вашей лошади, уже знакомой с четкими симметричными поворотами по предыдущим упражнениям, нужно будет только применить полученные навыки к новым обстоятельствам, работая над прыжками с галопа. Повороты и сгибания, необходимые на маршруте, дают прекрасную возможность убедиться в том, что Ваша лошадь остается в балансе на протяжении всего упражнения. Большинство лошадей имеют тенденцию смещать баланс на свою переднюю часть, тем больше, чем дольше они скачут галопом по прямой. Повороты напоминают лошади о необходимости восстановить правильный природный баланс.

Важность «старта» и «финиша».

Каждое упражнение, не зависимо от того, выполняется ли оно во время тренировки или уже на поле соревнования, должно иметь хорошо спланированный и выполненный старт и финиш.

Ваш старт это обычно открывающий вольт, на котором Вы устанавливаете ритм движения, импульс, концентрацию и внимание лошади к Вашим командам. Выполнение этих необходимых действий до того, как Вы вышли на первое препятствие, является ключевым моментом в достижении хорошего результата.

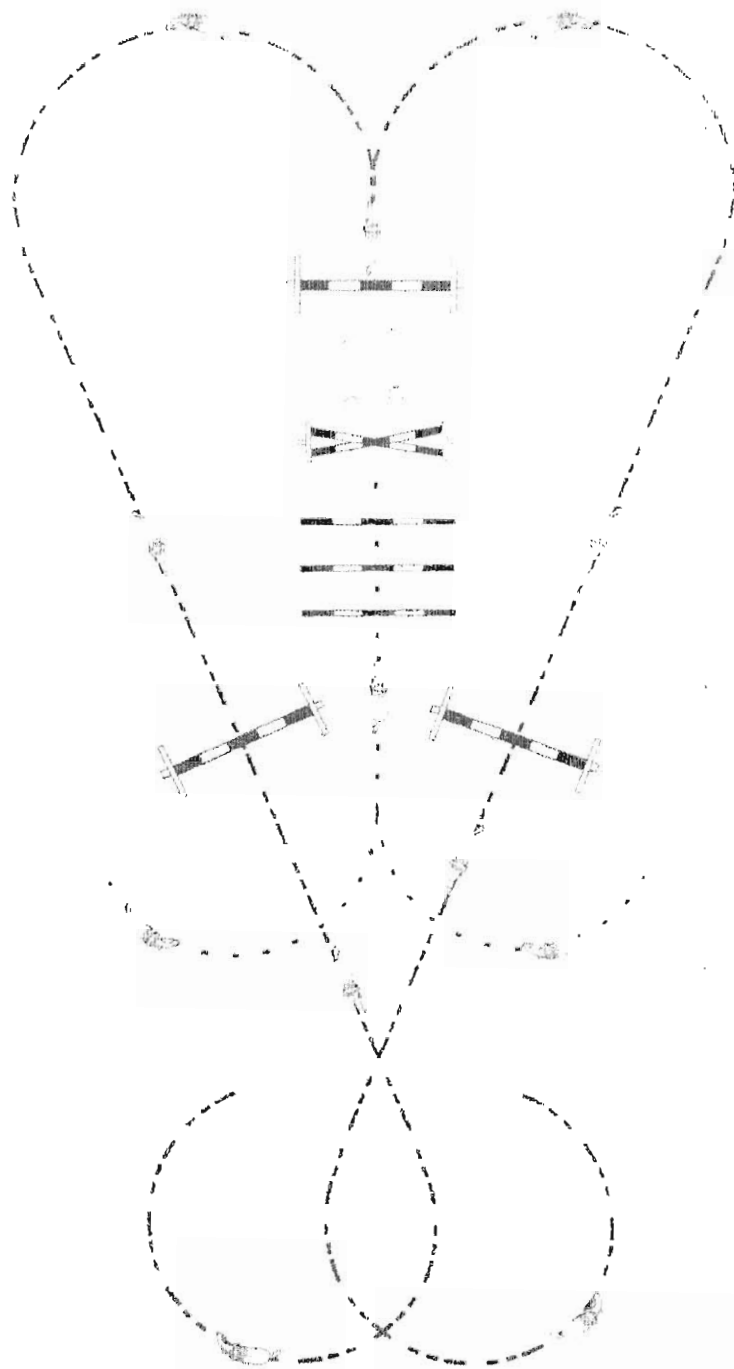
Ваш финиш, или закрывающий вольт, также очень важен. Никогда не заканчивайте упражнение или гит соревнования, не приведя лошадь к полному повиновению, не расслабив и не уравновесив ее. С молодыми и неопытными лошадьми это может потребовать от Вас, по началу, больших усилий. Но Вы не пожалеете потраченных сил, когда увидите, какие изменения произойдут в Ваших выступлениях, когда Вы начнете автоматически выполнять «старты» и «финиши» каждый раз.

Упражнение 65. Гимнастика назад к одиночным препятствиям.


Установка. Установите схему для простой гимнастики. Базовая гимнастика плюс чухонец, использованная в Упражнении 29, вполне подойдет. К тому же, Вы можете выбрать любую гимнастическую схему из предыдущих упражнений, если считаете, что она нуждается в дополнительной отработке. Помимо этого, добавьте два невысоких одиночных препятствия, не важно, крестовины или чухонцы, как показано на диаграмме.


Главная задача Вас как всадника – выбрать оптимальный подход к препятствию и установить подходящий темп.


Рис. 65




 Жерди

 Траектория движения на среднем галопе

 Траектория движения на рыси

 Темп галопа

 Чухонец


 Крестовина

Схема действий.

1. Выходите на маршрут на рыси.
2. Завершив линию гимнастики, приземляйтесь на нужную ногу для поворота в выбранном Вами направлении, как вы делали в Упражнении 52. Сделайте полу-вольт для выхода на траекторию к одиночному препятствию.
3. Двигайтесь галопом до и после преодоления одиночного препятствия. Следите за тем, чтобы преодолевать его четко по центру.
4. Повторите упражнение несколько раз, чередуя направления полу-вольтов и следующие за ними одиночные препятствия.
5. Потом превратите одно или оба одиночные препятствия в брусья.

Проверка.

- На что я обращаю внимание?

Старайтесь фокусироваться на правильном выполнении гимнастической линии, на повороте и на прямолинейном движении. Оставьте преодоление препятствий Вашей лошади.

- Планирую ли я каждый раз финиш моего упражнения?

Тщательно планируйте, как Вы будете выполнять старт и финиш упражнения.

Решение проблем.

- Моя лошадь сбилась с траектории движения к одиночному препятствию.

Используйте навыки, полученные Вами, для направления лошади по прямой, путем фокусировки на точке после препятствия. Избегайте жесткой работы поводом.

- Моя лошадь прибавляет, когда выходит на прямую перед одиночным препятствием.

Скорее всего, Вы растерялись, наклонились вперед или зажали лошадь шенкелем, ожидая прыжка. Соберитесь и повторяйте себе «просиди». Повторяйте себе «сиди... сиди... сиди...» на каждом темпе движения лошади, приближающем Вас к препятствию.

- Моя лошадь иногда выполняет прыжок довольно неуклюже.

Не беспокойтесь об этом сейчас. Дайте лошади время понять (как она делала это во время движения через жерди), как лучше приспособить свой темп и баланс для более удобного преодоления препятствия, для выбора наилучшей точки отталкивания.





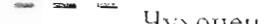

Лошадь гораздо быстрее усвоит этот навык, если Вы откажетесь от соблазна лезть к ней со своими подсказками на этом этапе тренинга. Лошади надо полностью сконцентрировать свое внимание на том, что она делает, и если Вы клонитесь вперед, тянете за повод или пытаетесь управлять ей, это будет только отвлекать ее.

Главная задача Вас как всадника – выбрать оптимальный подход к препятствию и установить подходящий темп.

Упражнение 66. Гимнастика назад к системе препятствий.

Установка. Добавьте к схеме, приведенной в Упражнении 65 по одному невысокому препятствию к одиночным препятствиям. Начните с расстояния в 4 темпа. Для этих невысоких препятствий расстояние 4 темпов будут примерно составлять 16,5-17,5 метров для большинства лошадей. Используйте знание о длине природного темпа Вашей лошади для установления подходящей ей дистанции.

Рис. 66

-  Жерди
-  Траектория движения на среднем галопе
-  Траектория движения на рыси
-  1 темп галопа
-  Чулонец
-  Крестовина

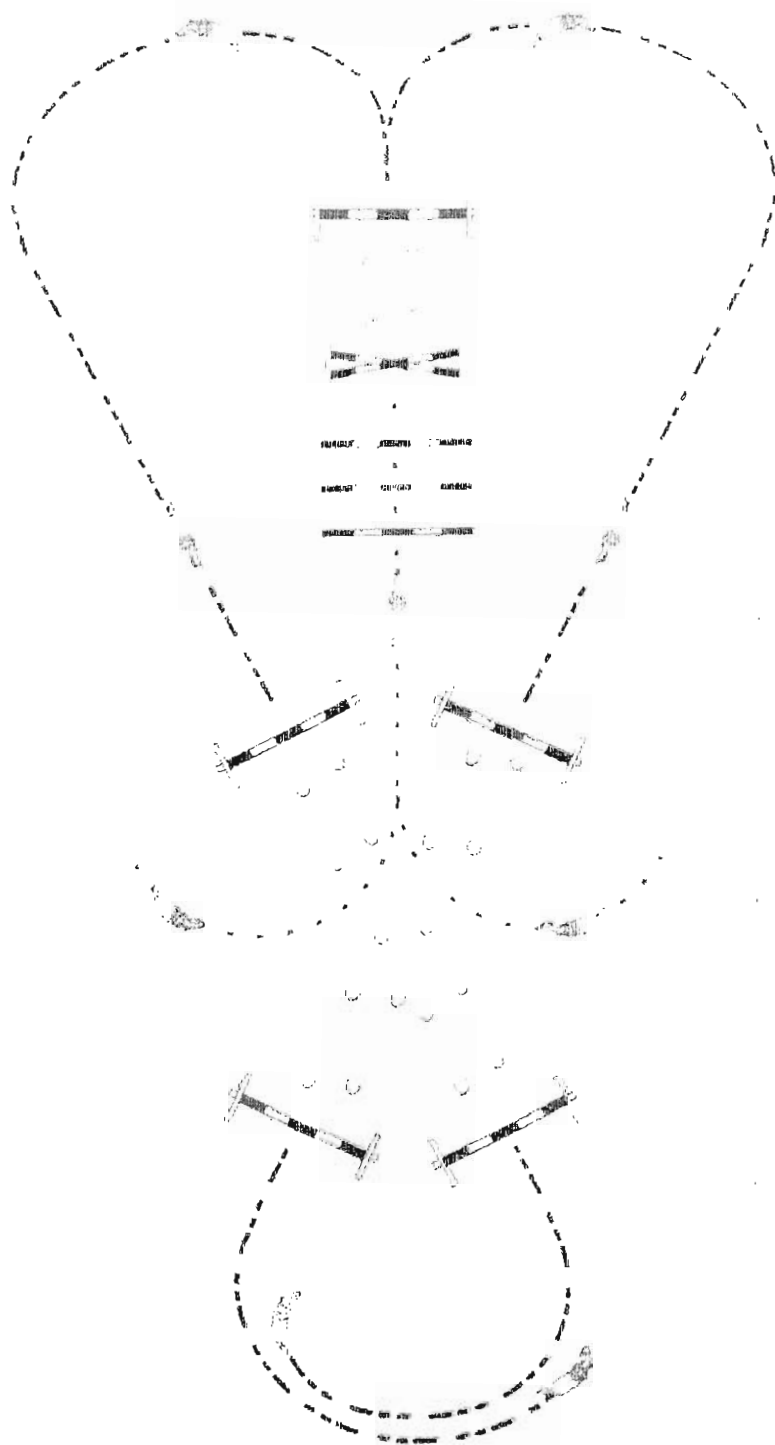


Схема действий.

1. Подъезжайте к маршруту на рыси. После преодоления последнего препятствия в гимнастической линии, попросите лошадь выполнить сгибание в сторону поворота так, чтобы обеспечить приземление на правильную ногу.
2. Продолжайте движение галопом и преодолевайте систему четко посередине препятствий. Если дистанция, установленная в системе, не подходит под ритмичный галоп Вашей лошади, попросите своего помощника установить препятствия так, чтобы Вашей лошади не пришлось прибавлять или сокращаться внутри системы.
3. Повторите упражнение несколько раз, чередуя направления полу-вольтов и следующие за ними системы препятствий.

Поговорим о расстояниях.

Вероятно, Вы замечали, что установление разных расстояний между препятствиями часто имеет целью установление одинакового количества темпов при разных обстоятельствах. Дело в том, что оптимальная комфортная дистанция во многом зависит и от того, как Вы подошли к препятствию, и от самого типа препятствия. Помните, что жерди в данном случае не являются препятствиями сами по себе.

Поэтому, устанавливайте расстояние между жердями просто, чтобы оно подходило Вашей лошади, не подгоняя его под точку приземления и отталкивания. Жерди в данном случае будут являться только меркой длины. Подойдя на рыси к первому (или первым двум) препятствию в гимнастической системе, Ваша лошадь не приземлится слишком далеко от него и не достигнет полной длины темпа своего галопа по крайней мере за один - два темпа после приземления. С другой стороны, подходя к препятствию на галопе, лошадь сможет как приземлиться дальше за препятствием, так и сохранить свой постоянный темп галопа с самого начала и до конца маршрута.

Таким образом, в системе, заход на которую происходит с галопа, длина темпа (и, соответственно, расстояние между препятствиями в системе) будет немного больше.

Во время тренировок, очень полезно выполнять упражнения на чуть более коротким темпе, нежели будет на соревнованиях. Вашей целью в такой работе будет баланс, техника прыжка и взаимодействие с лошадью. Большие расстояния между препятствиями не очень подходят для этой цели.

Во время соревнований, когда лошадь делает восемь или более прыжковых усилий в режиме состязания, импульс и длина темпа лошади будет значительно больше! Таким образом, дистанции между препятствиями на соревнованиях обычно длиннее.

Упражнение 67. Чередуем жерди и препятствие.

Установка.

Для этого упражнения положите два блока жердей в каждом конце манежа и на пол пути между ними установите небольшой чухонец. Расстояние между препятствием и каждым блоком жердей должно составлять по меньшей мере 24 метра.

Рис. 67

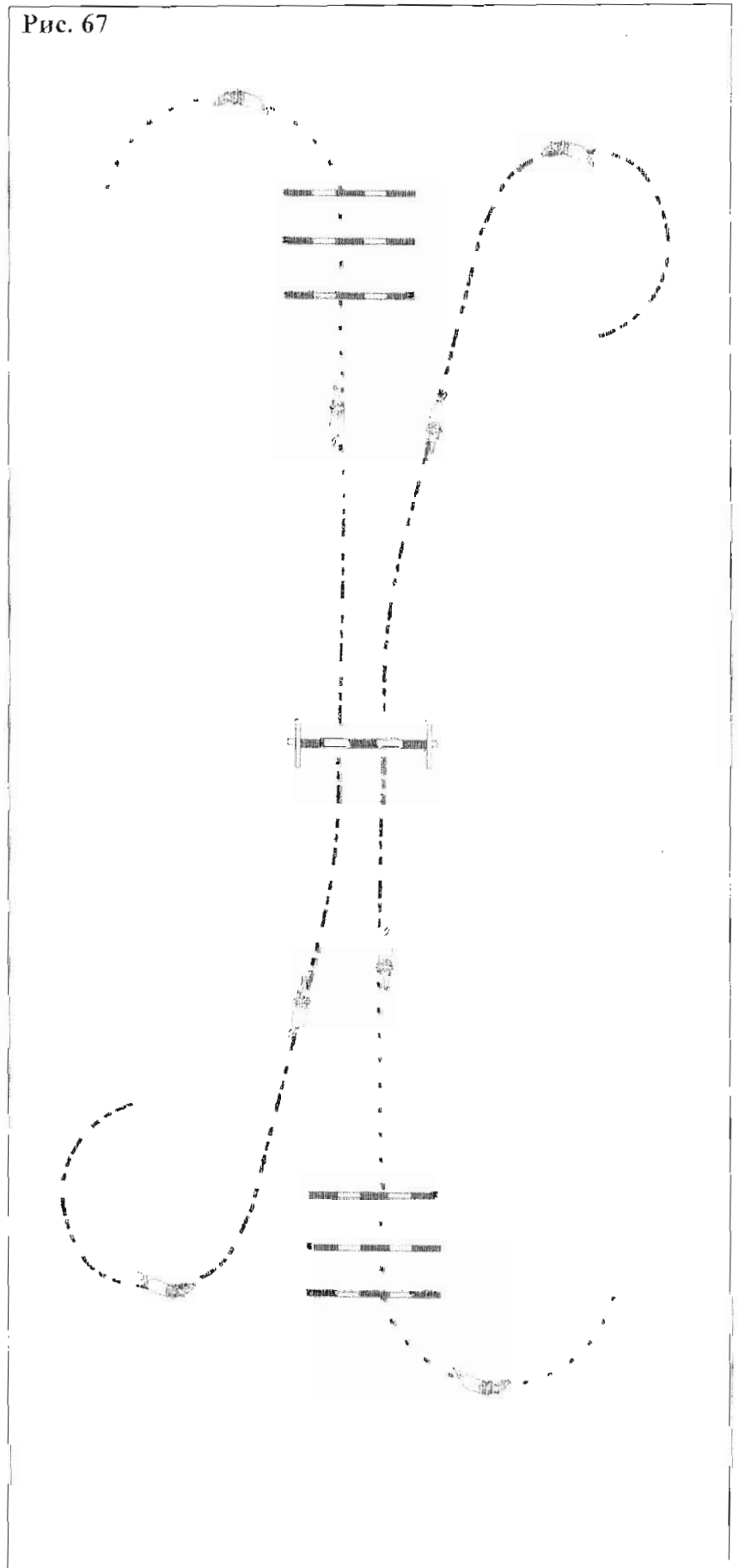
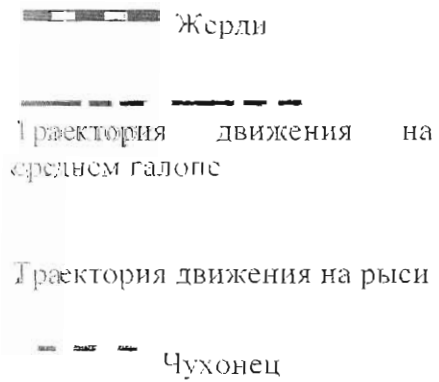


Схема действий.

1. Объезжайте галопом первый блок жердей, сохраняйте галоп при подходе к препятствию и преодолевайте его.
2. Переведите лошадь на рысь и проезжайте через блок жердей, следующий за чухонцем. Сделайте этот переход на прямой, и на столько плавно, на сколько возможно.
3. Развернитесь, поднимите лошадь в галоп и повторите схему действий в другую сторону по направлению ко второму блоку жердей, как показано на диаграмме.

Подсказки.

- Хорошо продумайте свой переход в рысь. Будьте строги при необходимости, но не допускайте грубости.
- Не допускайте подъема в галоп сразу после блока жердей.
- Работайте над упражнением до тех пор, пока лошадь не будет легко переходить с галопа на рысь и преодолевать жерди спокойно и размеренно каждый раз.
- Всадник, который освоил технику «автоматической подачи повода» или «мягкой руки», сможет с легкостью подготовить лошадь к переходу на более медленный аллюр.

Результат.

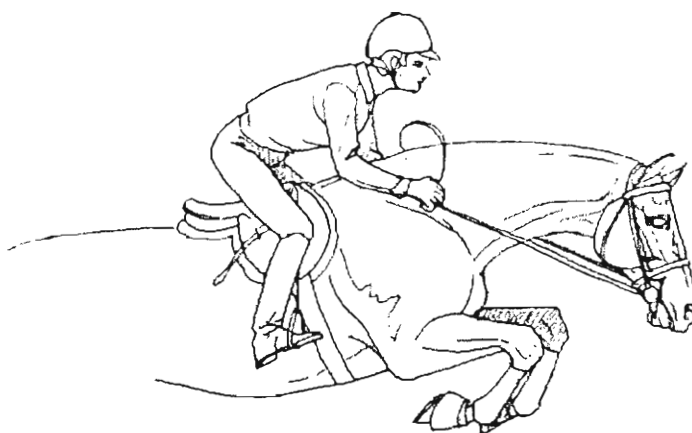
Это прекрасное упражнение для расслабления нервной лошади или для приведения в чувство лошади, которая «тащит» после прыжка, осуществленного с галопа. Также это упражнение прекрасно подойдет для тренировки Вашей «автоматической подачи повода» или «мягкой руки».

Техника «автоматической подачи повода».

Техника «мягкой руки» или «автоматической подачи повода», когда рука плавно движется за вытягиваемой во время прыжка шейю лошади, доступна только тем всадникам, которые уже достигли сбалансированной посадки с надежно зафиксированным шенкелем. Всадник просто расслабляет руки, повторяя движение лошади и приспосабливаясь к ее работе головой и шейю, не теряя контакта со ртом.

Самые опытные всадники могут даже немного уменьшить прыжковое усилие лошади, если им нужно совершить мгновенное сокращение темпа или выполнить поворот после приземления по короткой дуге.

Рис. 67.1



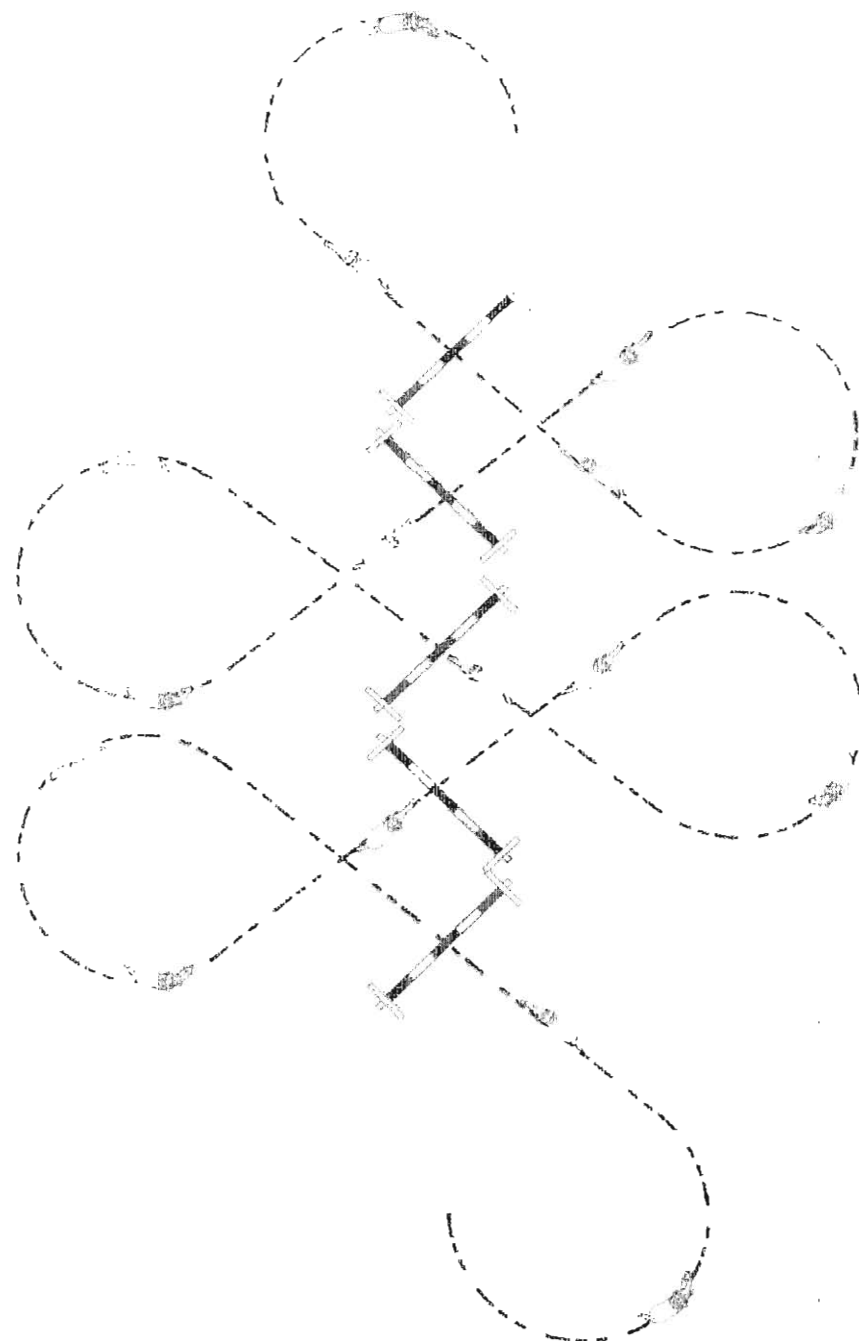
Правильно отданный повод.

Упражнение 68. Зиг-Заг.

Установка. Постройте зигзагообразную линию из пяти чухонцев в середине манежа, как это показано на диаграмме.

Устанавливайте небольшие чухонцы, все одинаковой высоты с жердями-подсказками по обе стороны.

Рис. 68



Траектория движения на
среднем галопе

— — — — — Чухонец

Схема действий.

1. Выполняйте движение по схеме, приведенной на диаграмме (рис. 68), все препятствия преодолевайте с галопа.
2. Старайтесь, чтобы Ваши «вольты назад» были симметричными, это поможет Вам установить ровный темп движения от старта до финиша.

Проверка.

- Могу ли я спланировать каждый «вольт назад» таким образом, чтобы выходить из поворота на прямую линию, строго перпендикулярную следующему препятствию?
- Остается ли моя лошадь спокойной и расслабленной на протяжении всей линии из пяти прыжков?
- Могу ли я выполнять упражнение в обоих направлениях одинаково плавно?

Ритм в схеме.

Выполняя упражнение, такое как это, Вы обнаружите, что его выполнение окажется гораздо легче, если пытаться добиться ровного ритма в процессе движения по схеме. Каждый элемент упражнения должен плавно перетекать в следующий, сопровождаясь мягким направлением лошади, и постоянно перемещающейся точкой фокусировки. Это потребует практики, но когда Вы достигните подобного ритма, Вы поймете, на сколько легче Вам станет выполнять даже самые сложные схемы, и на самых трудных маршрутах Вы будете чувствовать себя уверенно.

Упражнение 69. Два диагональных захода и выхода из системы.

Установка. Установите 4 чухонца так, чтобы середины второго и четвертого препятствия приходились на концы первого и третьего, как показано на диаграмме. Отмерьте между ними такое расстояние, чтобы оно соответствовало одному комфортному темпу галопа Вашей лошади по диагонали. Для начала, препятствия не должны быть высокими.

Рис. 69

Траектория движения на среднем галопе

--- Чухонец

👁 Точка фокусировки взгляда

1 темп галопа

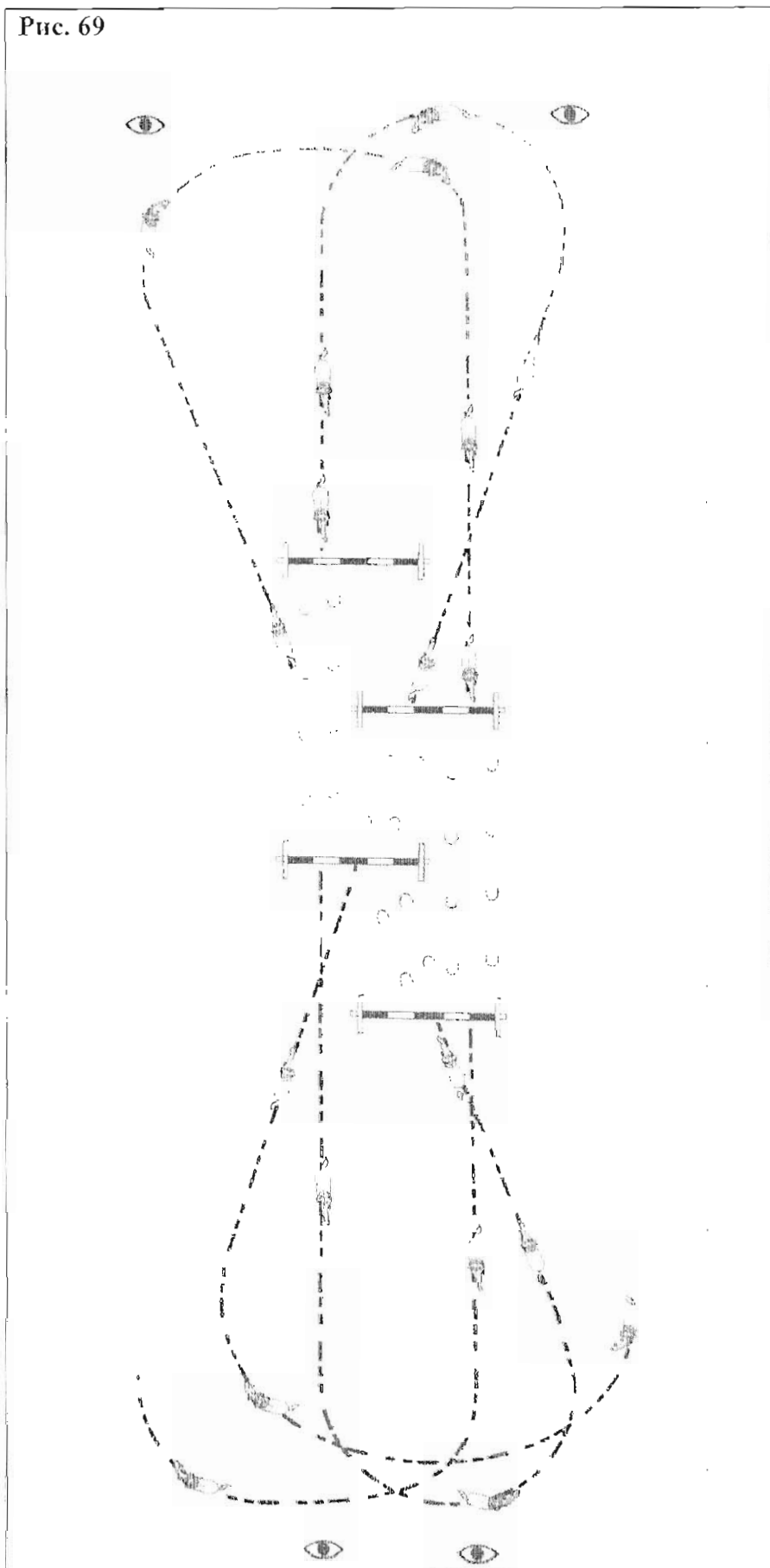


Схема действий.

1. Двигайтесь по схеме, указанной на диаграмме (рис. 69), выполняя диагональные заходы и выходы их систем, преодолевая препятствия четко посередине.
2. После диагональной системы первого-второго препятствий продолжайте движение до короткой стенки манежа, сделайте полу-вольт, и преодолите по прямой систему третьего-первого препятствий. Аналогично, после преодоления диагональной системы второго-третьего препятствий, заходите по прямой на систему препятствий три - один.
3. Практикуйтесь, позволяя лошади делать три комфортных темпа в прямых системах, чередуя их с четырьмя укороченными темпами, в том случае, если препятствия в прямых системах невысокие.

Проверка.

- Четко ли понимает моя лошадь, куда я ее направляю?
- Прохожу ли я диагональные системы точно посередине препятствий, не отклоняясь с диагональной траектории?
- Мои траектории в системах прямых препятствий одинаково ровные в обоих направлениях?

Результат.

Это хорошая проверка Вашего умения направлять лошадь, вести ее поводом и шенкелем, использовать точки фокусировки и планировать повороты так, чтобы они приводили Вас точно на прямую траекторию движения к следующему препятствию.

Преодоление прямых систем в три темпа заставит Вас сконцентрироваться на точке фокусировки для четкого, прямого захода на препятствия. Преодоление же этих систем в четыре коротких темпа даст дополнительную практику в сокращении лошади во время подхода к препятствию и установлении четкого ритма, где все четыре темпа будут одинаковой длины.

Упражнение 70. Выполняем разные заходы на центральное препятствие.

Установка.

- Установите 4 чухонца среднего размера, по два с каждой стороны, перпендикулярно длинной стенке манежа, как показано на диаграмме. Положите жерди-подсказки с обеих сторон препятствий, чтобы их можно было преодолевать в обоих направлениях.

- Установите маленький чухонец (также для преодоления в обоих направлениях) в центре манежа, параллельно длинной стенке.

- Наконец, положите две жерди (или кавалетти), по одной с каждой стороны, перпендикулярно короткой стенке манежа, на одной линии с центральным препятствием.

Рис. 70

— Средний галоп (перпендикулярный подход к препятствию)

— Средний галоп (подход к препятствию под углом)

— Жерди

— Чухонец

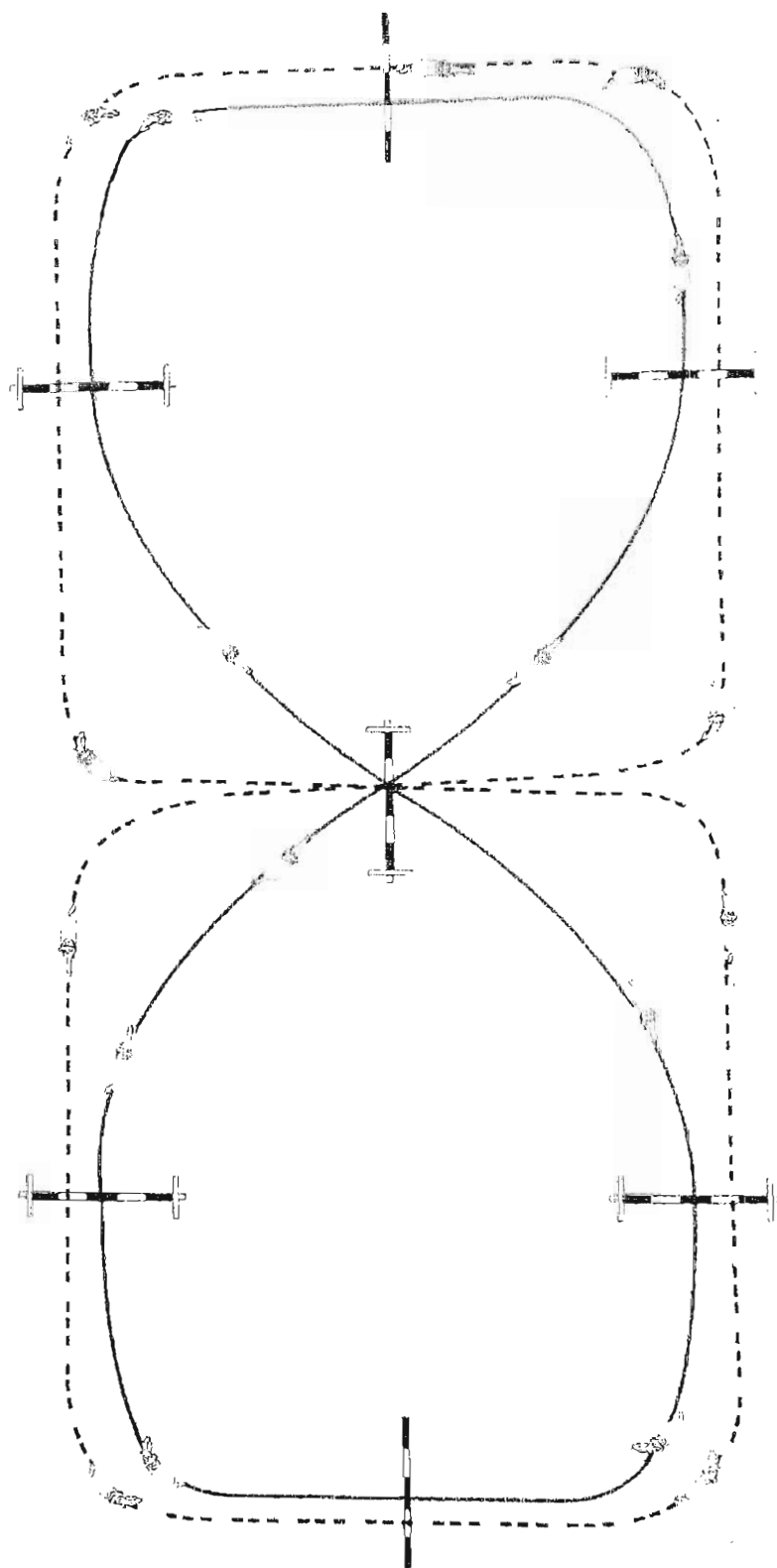


Схема действий.

1. Следуйте схеме, обозначенной на диаграмме (рис. 70) пунктирной линией. Планируйте подход к каждому препятствию по прямой, чтобы Вы находились перпендикулярно препятствию в момент отталкивания. При этом нужно сохранять правильный изгиб при движении в пол манежа во время прохождения углов. Каждый раз Вы движетесь от препятствия у стенки к центральному препятствию, затем к другому препятствию у стенки.
2. Используйте жерди (кавалетти), в концах манежа, чтобы удостовериться, что Ваши сгибания правильные, и Вы не режете углы.
3. Когда Вам и Вашей лошади будет легко удаваться движение по данной схеме, попробуйте использовать тот же самый образец по-другому. Следуйте схеме, обозначенной на диаграмме сплошной линией. Теперь Вы будете подходить к центральному препятствию под углом, двигаясь от чухонца у стенке к центру по прямой линии, не выполняя сгибания в углах, которое Вы делали ранее. Хорошо выезженная лошадь и опытный всадник смогут чередовать эти два образца по желанию.

Проверка.

- Предпочтет ли моя лошадь диагональный подход к препятствию, после того, как впервые ознакомится с ним?
- Могу ли я эффективно использовать свои органы управления, чтобы легко вернуться к первоначальной схеме движения со сгибаниями в углах?

Упражнение 71. Угол вправо – угол влево.

Установка. Установите три чухонца с расстоянием между ними около 20 метров. Сдвиньте средний чухонец в сторону так, чтобы его конец соответствовал срединам первого и третьего препятствий (Рис. 71). Для этого упражнения подойдут низкие или средней высоты чухонцы.

Рис. 71

----- Траектория движения на сокращенном галопе
 --- Чухонец
 ——— Кавалетти

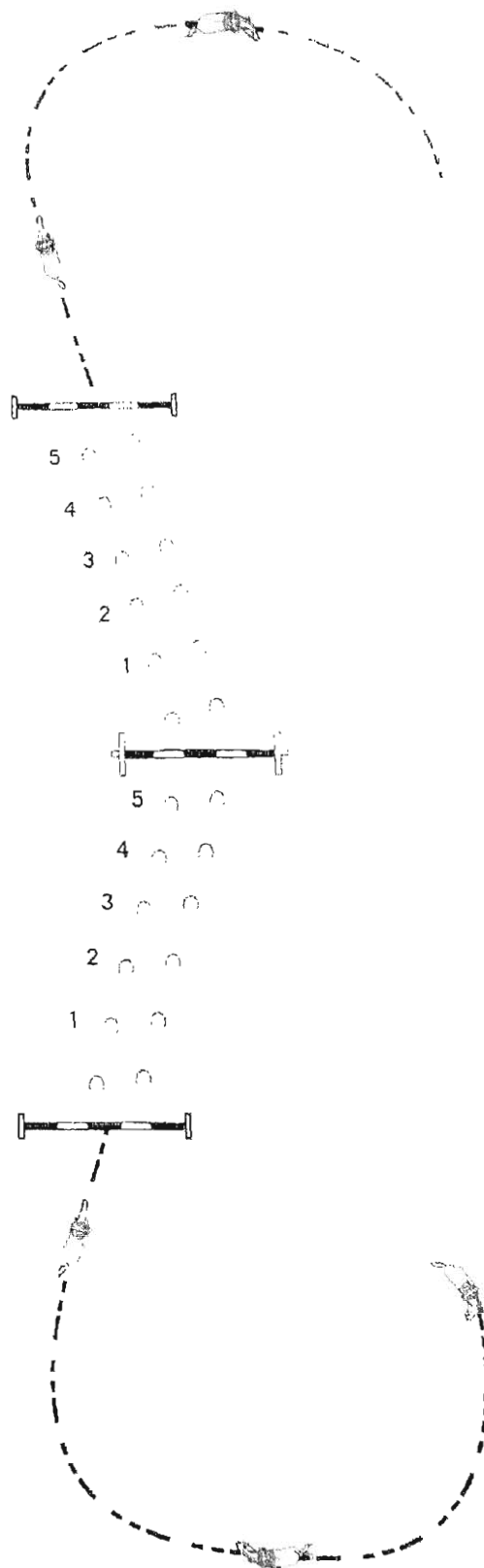


Схема действий.

1. Двигайтесь на галопе через препятствия, каждый раз преодолевая их по центру.
2. При движении относительно коротким галопом, Ваша лошадь сделает пять темпов между каждой парой препятствий.
3. Выполняйте упражнение в обоих направлениях.
4. Для правильного выполнения этого упражнения требуется аккуратная смена угла над вторым препятствием и приземление на нужную для этого ногу.

Проверка.

- Могу ли я подходить к препятствию достаточно спокойно для того, чтобы лошадь восприняла мою команду о смене направления над средним препятствием?
- Достаточно ли мягки мои команды во время смены направления над препятствием, чтобы лошадь не задирала голову и не задевала жердь задними ногами?

Вариации упражнения.

1. Попробуйте выполнить это упражнение, уменьшив дистанцию между препятствиями, чтобы уменьшить количество темпов галопы между ними.
2. Вы можете также сдвинуть средний чухонец дальше в сторону, с тем, чтобы угол прыжка стал более острым.

Не все так просто.

Подход к препятствию и продолжение движения после приземления под углом – не такая проста задача, как кажется. Ваша лошадь интуитивно захочет продолжить движение в том, направлении, в котором она совершала отталкивание на препятствие. Изменение этого направления в воздухе потребует от Вас мягких, но четких и понятных команд. Сработайте жестко рукой, и Ваша лошадь задерет голову, увеличив риск касания жерди задними ногами! Практикуйте это упражнение на невысоких препятствиях до тех пор, пока Вы оба полностью не приспособитесь к принципу действия над ними.

Упражнение 72. «Х» Джо Фаргиса.

Установка. Установите 5 препятствий в форме «Х», как показано на диаграмме. Пусть все препятствия будут одинаковой небольшой высоты.

Центральное препятствие должно быть установлено в середине манежа. Боковые препятствия постройте так, чтобы их внутренние концы находились на одной линии с 1/3 длины центрального препятствия. Расстояние между центральным и каждым из боковых препятствий должно по началу составлять примерно 18,3 метра.

Подсказки от Джо Фаргиса.

- Правильно ли Вы выбираете точку фокусировки для того, чтобы она вела Вас и Вашу лошадь точно по диагонали, помогая преодолевать препятствия четко по центру?
- Ваша лошадь понимает, куда Вы направляете ее?
- Ваша лошадь остается спокойна и внимательна, двигаясь по диагонали?
- Удастся ли Вам выполнять упражнение, сохраняя органы управления спокойными?
- Выполняете ли Вы упражнение одинаково хорошо в обоих направлениях (т.е. с любой ноги)?
- Помните ли Вы, что начинать и заканчивать упражнение нужно, обращая внимание на каждую его деталь?

----- Траектория движения на сокращенном галопе

- - - - - Чухонец

| темп галопа

Рис. 72

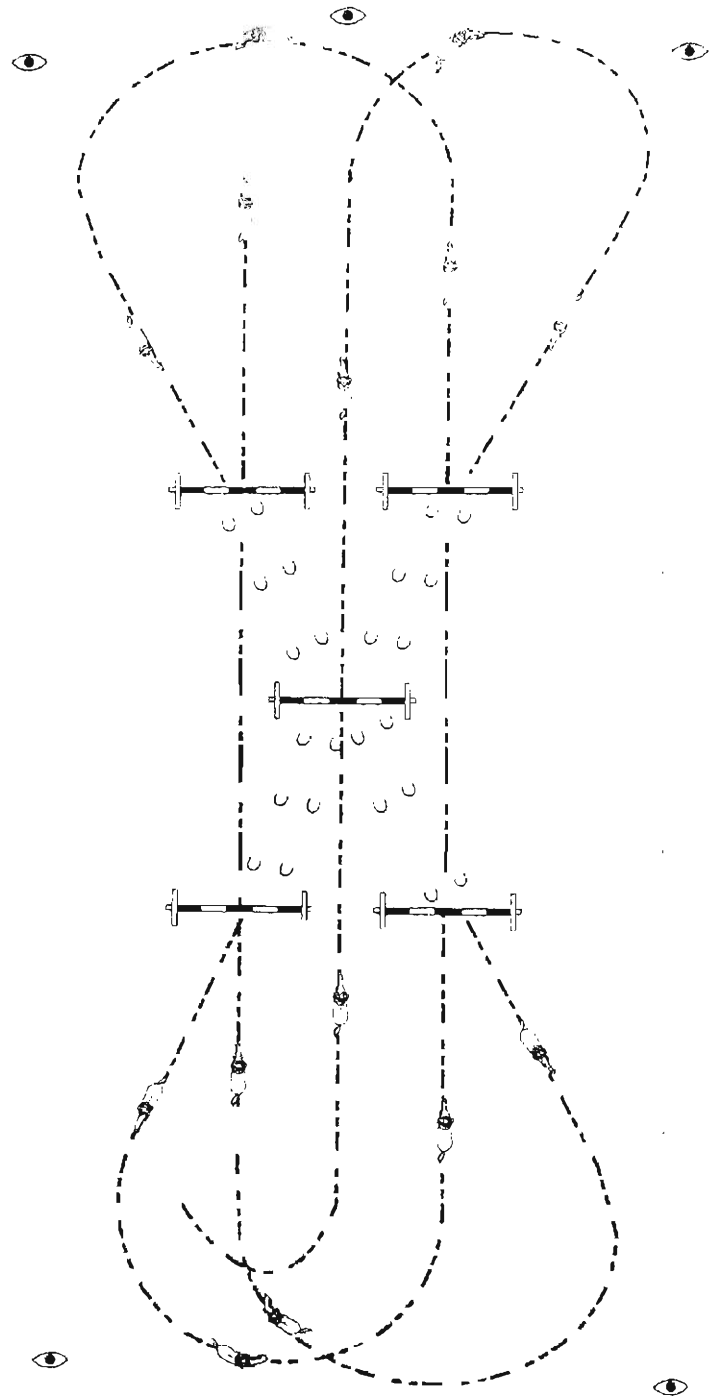


Схема действий.

1. На спокойном галопе со средним или коротким темпом преодолите центральное препятствие в прямом направлении.
2. Сделайте полу-вольт в конце манежа и выходите на траекторию, на которой расположены 3 диагональных препятствия. Преодолейте диагональную систему, ориентируясь на центр каждого препятствия. Ваша лошадь должна сделать по 2 спокойных темпа галопа между каждой парой препятствий.
3. Сделайте полу-вольт в другом конце манежа и преодолите два «боковых» препятствия в прямом направлении. Дайте свободу Вашей лошади, достаточную для того, чтобы покрыть расстояние между ними за 4 темпа.
4. Снова сделайте полу-вольт в конце манежа, восстановив сокращенный галоп, на котором Вы должны подойти ко второй диагонали «икса».
5. Преодолев диагональ, снова сделайте полу-вольт и завершите упражнение преодолением двух других «боковых» препятствий, сделав 4 темпа свободного галопа между ними.
6. Повторите упражнение, начав его с преодоления центрального препятствия в противоположном направлении.
7. Если упражнение дается Вам легко, Вы можете поднять жерди чухонцев повыше или расставить подальше в сторону «боковые» препятствия, сделав диагональ более наклонной для усложнения упражнения.

Решение проблем.

- Моя лошадь «вышивает» между препятствиями, заменяя траекторию между ними волнистой линией.

Проверьте, куда ли Вы смотрите. Сконцентрируйтесь на прямой линии, которая ведет Вас четко через центр всех трех диагональных препятствий, используя точку фокусировки, расположенную в углу за последним препятствием системы. Ведите лошадь поводом и шенкелем, образуя ими «коридор» (см. Упражнения 1, 54).

Результат.

Это упражнение тренирует прямолинейное движение, которое необходимо для успешного выступления на соревнованиях любого уровня.

Вариации упражнения.

Чередуйте свободное движение между «боковыми» препятствиями в 4 темпа с движением между ними в 5 темпов сокращенным галопом. Вы можете также использовать эту схему препятствий для выполнения множества разнообразных маленьких маршрутов – используйте Вашу фантазию!

Упражнение 73. Простой маршрут с множеством задач.

Установка. Постройте маршрут, состоящий из 6 разных препятствий, как показано на диаграмме. Каждое из шести препятствий должно быть установлено так, чтобы его можно было преодолеть в обоих направлениях.

Установите препятствия на среднюю высоту, соответствующую текущему опыту и уровню подготовки Вашей лошади.

Рис. 73

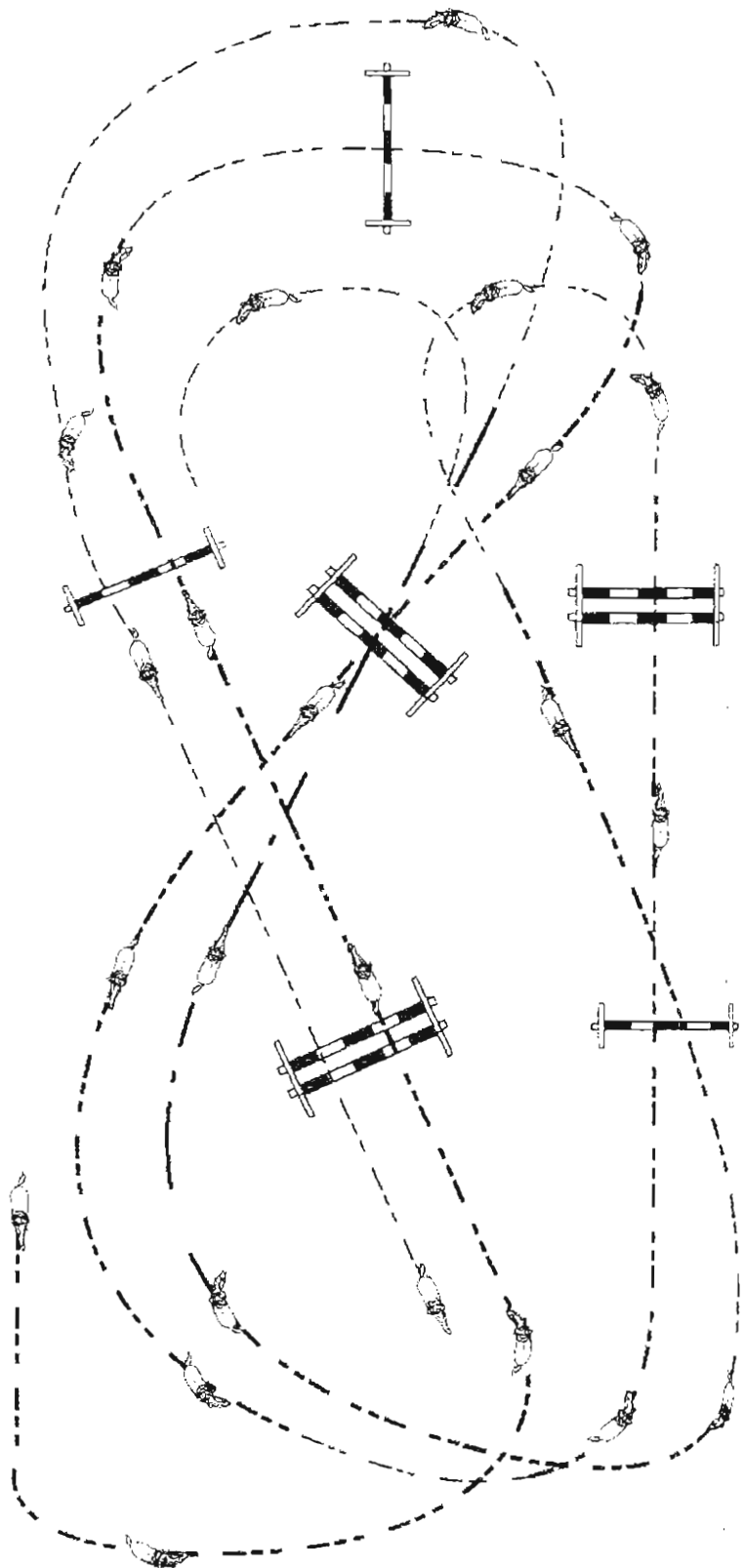
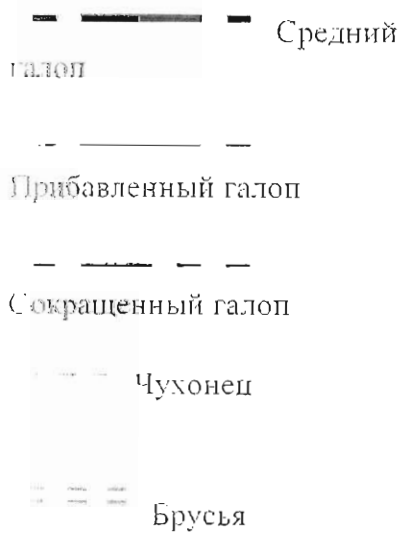


Схема действий.

Запомните и выполните, показанную на диаграмме (рис. 73) схему, с учетом всех изменений длины темпа. Повторите упражнение снова от старта до финиша.

Подсказки.

Запоминайте, визуализируйте и выполняйте данное упражнение от старта до финиша. Не останавливайтесь и не начинайте сначала, даже если Вы допустили ошибку.

После того, как Вы завершите движение по маршруту, дайте лошади передышку, пока Вы будете прокручивать в голове свою езду и анализировать ее. Отметьте, что прошло хорошо, а что можно было сделать лучше. Подумайте, что нужно изменить в Вашей езде, чтобы в следующий раз не допустить повторения ошибок.

Снова визуализируйте маршрут, с учетом всех выводов, которые Вы сделали после первой попытки. Только после этого Вы можете выполнить упражнение снова.

Проверка.

- Не забываю ли я подготовить свою лошадь заранее к каждой части упражнения для того, чтобы убедиться, что каждый элемент маршрута плавно перетечет в следующий?
- Правильно ли я сгибаю лошадь, когда мы проходим каждый угол или поворот?
- Легче ли получается у меня визуализировать маршрут после того, как я уже однажды проехал его?
- На сколько мне нужно улучшить мою езду во время повторного прохождения маршрута?

Вариации упражнения.

Используйте разные маршруты движения по установленной схеме, используя все то, что Вы почерпнули из предыдущих упражнений для создания новых способов практики.

В начале ограничьте маршрут 6-10 прыжками. Такой маршрут поставит перед Вами от 15 до 25 вопросов, нуждающихся в рассмотрении, в зависимости от количества поворотов и переходов, которые Вы предприняли на маршруте.

Постепенно, мало по малу, удлиняйте свой маршрут, пока количество прыжков в нем не достигнет 15 и более. Тогда Вы будете готовы держать в голове любой маршрут на соревнованиях, не зависимо от того, как он будет установлен.



ЧАСТЬ 7. Преодоление возникающих трудностей. Исправление ошибок.

Эта часть книги поможет Вам справиться с многочисленными трудностями, которые встретятся Вам на пути обучения лошади прыжкам. Каждое из упражнений даст Вам несколько идей о причинах возникновения проблемы и поможет Вам ответить на вопрос «Почему они возникли?». Некоторые из них возвращаются к обзору предыдущих упражнений для выявления старых ошибок, а некоторые составлены специально для того, чтобы предотвратить появление новых.

Очень важно, чтобы в момент возникновения проблемы в процессе тренинга, Вы могли установить, что именно не так делаете Вы и Ваша лошадь, и почему. Например, существует множество СПОСОБОВ, которыми лошадь может уклониться от преодоления препятствия: уйти за повод, замедлить ход вплоть до полной остановки перед препятствием или же испугаться чего-то прямо перед прыжком – вот только малая их часть.

Для достижения длительного успеха, всегда докапывайтесь до причины проблемы!

Также существует масса ПРИЧИН, по которым лошадь решила отказаться от прыжка: возможно лошадь стала сильнее, и Вы потеряли контроль над ней; возможно, она так сосредоточенно изучает препятствие, что забыла о Вашем шенкеле; а возможно, просто Вы сами еще не решили, куда направите лошадь дальше. Хороший всадник всегда понимает, что происходит с лошадью не так, и знает, почему это происходит.

Корректировка действий и устранение проблемы всегда должны быть своевременными и правильными. Например, использование шпор и хлыста, чтобы наказать лошадь, которая только что обнесла препятствие – недопустимо. Так же неправильно дергать за повод, если лошадь совершила закидку. Учитесь предугадывать, сглаживать и объяснять. Помните, что эффективный тренинг основывается на выявлении **первопричины** ошибки и устранении ее.

Импульс и его роль в конкуре.

Импульс это энергичность и сила темпа лошади. Импульс не зависит от скорости. Даже очень собранный, сокращенный темп, используемый в высшей школе высадки, имеет огромный импульс, при полном или частичном отсутствии скорости. Применительно к конкуру, импульс также включает в себя *желание* лошади подойти к препятствию и преодолеть его. Выполнение сложного маршрута имеет наибольший успех, когда лошадь обладает тем самым стремлением преодолеть его, и сделать это хорошо, но при этом позволяет всаднику немного смирять свой энтузиазм. В результате устанавливается баланс между напором и аккуратностью.

Упражнение 74.

Проблема: Лошадь «кидается» на препятствие.

Почему:

- Лошадь кидается на препятствие, когда боится прыгать. Устранение причины страха -- единственно возможный выход из положения.

Подсказки:

- Работайте над тем, чтобы лошадь слушала Вас и расслаблялась *после* преодоления препятствия. Это как раз тот случай, когда Вы можете предотвратить проблему, не усугубив ее. «Спор» с лошадью перед препятствием мог послужить первопричиной ее страха.

- Правильно выполняйте финиш каждого упражнения. После частых повторений лошадь научится «предвкушать» спокойную покорность после препятствия и перестанет кидаться на него.

- Наказание лошади за то, что она кидается на препятствие, в том числе и использование жесткого трензеля, вряд ли позволит Вам устранить причину проблемы, а, скорее всего, сделает только хуже. Привычка кидаться на препятствие пропадет только тогда, когда полностью исчезнет страх перед прыжком. Не обращая внимания на следствие, Вы должны сформировать у лошади новую положительную привычку, чтобы вытеснить старую.

- Исправление убежденного «торопыги» - дело трудное и долгое. Лучше с самого начала знакомить лошадь с прыжками так, чтобы привычка кидаться не появилась вовсе.

- Уделяйте больше времени работе на рыси с низкими препятствиями и гимнастикой, приведенной в первых частях нашей книги.

- Добавьте упражнения на рыси к вашей ежедневную работу на галопе.

- Делайте 2-4 вольта после каждого прыжкового усилия лошади в системе препятствий; возьмите за правило переходить на шаг только тогда, когда лошадь полностью расслабится.

- Делайте это *каждый раз!*

Упражнение 75.

Проблема: Лошадь ленится прыгать.

Почему:

Спокойная, мирная лошадь с легким и безмятежным отношением к жизни может стать немного ленивой во время заходов на препятствия, или во время любой другой работы. Ваша задача держать лошадь в тонусе во время всех Ваших занятий, даже если она думает, что сама знает, что ей делать.

- Привнесите в работу разнообразие. Скука делает многих лошадей сонными и апатичными.

- Преодолевайте препятствия разной высоты и широтности – Вашей лошади требуется постоянное создание новых трудностей.

- Никогда не довольствуйтесь равнодушной, не заинтересованной реакцией лошади на Ваши команды, ни во время обычного тренинга, ни во время прыжков.

- Если лошадь постоянно сбивает жерди препятствий, сначала удостоверьтесь, что это происходит не по причине отсутствия прыжковой техники или неспособности лошади регулировать свой темп и баланс. Тщательно разработанная программа тренинга, которую предоставляет наша книга, внесет значительные изменения в стиль прыжка лошади.

Обзор упражнений.

Работайте над частными переходами и сменами темпов и аллюров через жерди (Упражнения 58,59), особенно акцентируя внимание на переходах на более длинные темпы и быстрые аллюры.

Упражнение. Прыжки с шага.

Схема действий.

1. Установите маленькую крестовину и положите жердь-подсказку.
2. Подходите к препятствию на резвом шагу.
3. Преодолейте препятствие, не допуская темпов рыси или галопа перед ним.

Теряете равновесие во время прыжка?

Прихватите лошадь за гриву. При прыжке с шага, лошадь может выпрыгнуть из под Вас, и Вы не должны дернуть ее за рот за то, что она выполняет Ваше требование.

Подсказки.

- Если лошадь остановилась перед препятствием, вместо того, чтобы прыгнуть, единожды щелкните хлыстом по боку лошади позади Вашей ноги, и прежде, чем повторить попытку, сделайте несколько переходов на более быстрые аллюры.

- Если лошадь преодолевает препятствие лениво и неуклюже, используйте хлыст сразу по приземлении, чтобы поднять лошадь в энергичный галоп.

- Похвалите лошадь, как только она перейдет снова в спокойный шаг и повторите упражнение.

Вы поймете, что лошадь заинтересована в работе, когда почувствуете, что ее шаг стал похож на поступь тигра, в любой момент готового к прыжку.

Кстати, лошади способны преодолевать с шага довольно высокие препятствия, как только поймут, как это делается.

Упражнение 76.
Проблема: обнос.

Почему:

Как это происходит у Вас?

- Ваша лошадь избегает прыжка, отклоняясь в сторону от препятствия, и выглядит удивленной, что Вы хотели, чтобы она перепрыгнула его?

- Она фокусируется на прыжке во время захода на препятствие, но потом в последний момент меняет траекторию и обносит вместо того, чтобы преодолеть препятствие?

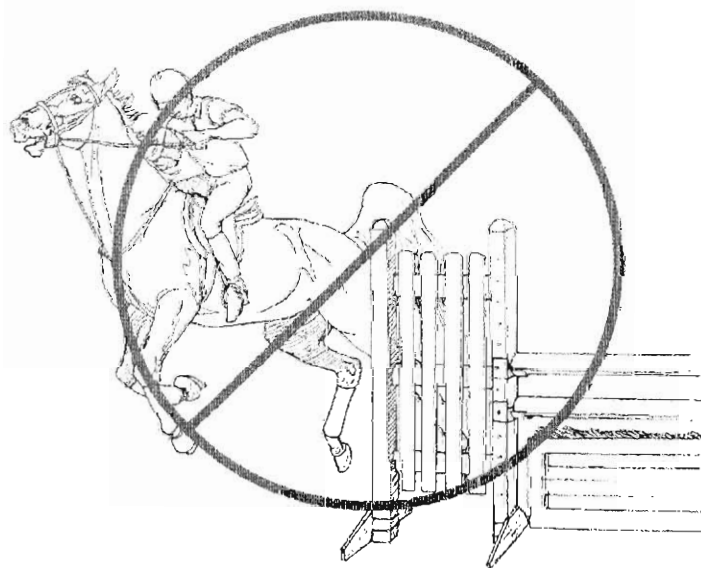
Один результат, разные причины. Более собранная езда и четкие команды смогут преодолеть проблему в первом случае, а второй требует обратить внимание на базовый тренинг.

В обоих случаях решение проблемы требует основательной работы над управлением лошадью. Вы должны четко определить, куда Вы направляете лошадь; следите за точкой фокусировки и всегда начинайте с исправления собственных ошибок прежде, чем злиться на лошадь. Определите четкий маршрут движения и следите, чтобы лошадь не отступала от него.

Если лошадь поняла, куда Вы ее направляете, и просто остановилась в ответ на Ваши команды, самое время серьезно пересмотреть Ваши базовые навыки управления. Лошадь должна понять, что решаете, куда ей идти (бежать или прыгать) дальше, Вы и только Вы!

Вы НИКОГДА не должны позволять лошади обносить.

Рис. 76



Ваша лошадь **НИКОГДА** не должна игнорировать препятствие путем обноса.

Упражнение: Узкий прыжок Джо.

(Упражнение от гостя, разработанное Джо Фаргисом. Когда Вы освоите это упражнение, Вы всегда сможете уверенно планировать и выполнять верную траекторию по направлению к препятствию. Ваша лошадь поймет, что должна заходить четко на центр препятствия.)

Установка.

Установите одну длинную секцию (1,5-1,8 метра) низкой каменной стенки или препятствия, изображающего живую изгородь, цветочную клумбу и т.д. в центре манежа. Если подобное оборудование не доступно, подойдет жердь, лежащая на нескольких рядах подставок для кавалетти.

Для начала оградите препятствие парой стоек.

Схема действий.

1. Спокойно преодолите препятствие с рыси в обоих направлениях.
2. Пусть Ваш помощник сначала немного раздвинет стойки, ограждающие препятствие, а потом вовсе уберет их.
3. Повторите упражнение на галопе.

Подсказки от Джо Фаргиса.

- Смотрю ли я вперед, визуализируя траекторию, которая приведет нас прямо к центру препятствия?

- Остается ли моя лошадь спокойной и формирует ли правильную арку прыжка?

- Хорошо ли я обдумываю подход к препятствию, мягкими движениями повода и шенкеля, создавая лошади «коридор» для точного движения по выбранной траектории?

- Помню ли я, что нужно выполнять полноценный старт и финиш упражнения, даже если оно состоит всего из одного препятствия?

Подсказка.

Если лошадь неуверенно преодолевает столь узкое препятствие, помогите ей, выстроив «коридор» из жердей на подходе к препятствию и выходе после приземления. Жердь-подсказка перед препятствием также может помочь лошади в его преодолении.

Вариации упражнения.

- Заменяйте обычные препятствия узкими во время выполнения самых разных упражнений, или даже стройте систему из узких препятствий, чтобы убедиться, что можете сохранять прямолинейность движения в более трудных условиях.

- Уровень послушания и доверия к Вам Вашей лошади, которого Вы достигли в процессе тренинга, подтвердится, когда даже новое или «страшное» узкое препятствие не будут более пугать Вашу лошадь.

Препятствия «стенки»

Препятствия, изображающие кусты, стенки, корзины и прочие естественные заграждения сейчас строятся из двух или трех секций по 1,5-2 метра каждая, делающие подобные препятствия более легкими и мобильными. Соединение этих секций друг с другом формирует полноценное препятствие, длиной 3-4 метра. По отдельности эти секции могут служить замечательными «узкими» препятствиями с откосами или без, и могут использоваться вместо обычных препятствий во множестве разных упражнений.

Упражнение 77.

Проблема: закидка.

Почему?

Когда лошадь нормально движется к препятствию, но не прыгает, подойдя к нему вплотную, говорят, что лошадь «закинулась».

Закидки бывают двух разных видов:

1. Ваша лошадь замедляется перед препятствием, выказывая колебание и сомнение, а приблизившись к препятствию, теряет импульс, энергию и желание прыгать.

ИЛИ

2. Лошадь сохраняет импульс по время подхода к препятствию, но резко тормозит, подойдя к нему.

В первом случае, необходимо заставить лошадь немедленно и энергично откликаться на Ваш посыл. Для этого:

- Повторите серию переходов на более быстрые аллюры, усиливая свои команды хлыстом, если необходимо.
- Заходите на препятствие с заранее усиленным импульсом.
- Когда Вы движетесь по направлению к точке фокусировки в конце манежа, Вы легче почувствуете любое колебание и сомнение Вашей лошади на начальной стадии, когда еще можно эффективно скорректировать движение лошади.

В случае закидки в последний момент (второй вариант), Вы должны выявить четкую причину произошедшего – почему лошадь остановилась?

- Где перед прыжком были Ваши глаза и Ваш корпус? Даже простой факт опущенного взгляда может в последний момент изменить Вашу посадку. Для лошади, которая только и ждет шанса закинуться, это малейшее нарушение Вашего баланса может послужить причиной остановки.
- Достаточен ли был Ваш импульс во время захода на препятствие? Очень важно развить в себе чувство импульса.

Подсказки.

Езда на лошади, которая научилась закидываться, требует от Вас создания большого импульса, без прибавки в скорости. Скорость только сделает «клевок» вперед во время мимолетной остановки более вероятным.

Убедитесь, что Вы поставили не слишком высокое препятствие для Вашей лошади. Если лошадь не имеет уверенности в себе и в том, сможет ли она преодолеть такое препятствие, проблема закидки может только ухудшиться.

Если Ваша лошадь не считает, что ДОЛЖНА прыгать до тех пор, пока сама того не ЗАХОЧЕТ, Вам пора научиться ездить решительно. Использование сильного посыла держит движение лошади в твердых (но не грубых) рамках. Постарайтесь во время подхода к препятствию поймать ощущение, будто Вы зажали пальцем горлышко бутылки с газировкой и несколько раз встряхнули ее. Сохраняйте это ощущение до тех пор, пока лошадь не совершит отталкивание. Если Вы потеряете это ощущение слишком рано, лошадь получит возможность для еще одной закидки.

Упражнение 78.

Проблема: лошадь прыгает на угол.

Почему?

Некоторые лошади постоянно норовят прыгнуть на угол препятствия, вместо того чтобы преодолевать его посередине. Обычно это просто дурная привычка, выработанная лошастью или ее всадником. Эта привычка может не мешать Вам успешно преодолевать препятствие, но в один прекрасный день, когда Вы зацепите коленом стойку или откос препятствия, Вы пожалеете, что не стали бороться с подобной ошибкой вовремя!

Ошибка, которую Вы не замечаете, или не придаете значения до тех пор, пока она не войдет в привычку, потребует много времени на исправление.

Подобная тяга к углам препятствия может быть также первым сигналом, паломинающим о проблемах со здоровьем. Убедитесь в том, что чувствительность в передних ногах и копытах лошади не нарушена, что нет артритов в скакательных суставах, не сведены мышцы спины и бедер, прежде чем приступать к переучиванию.

Обзор упражнений.

Вернитесь к выполнению Упражнений 62, 63 и 65, обращая пристальное внимание на более «тугую» сторону Вашей лошади.

В то время как многие тренеры используют направляющие жерди на стороне подхода и отталкивания на препятствии, более эффективным пожет быть использование таких жердей на стороне приземления.

Если Ваша лошадь приземляется на середину, она будет также отталкиваться и преодолевать препятствие посередине. Мягкий и эффективный всадник может определить место приземление лошади всего за несколько занятий.

Упражнение: Направляющие жерди на стороне приземления.

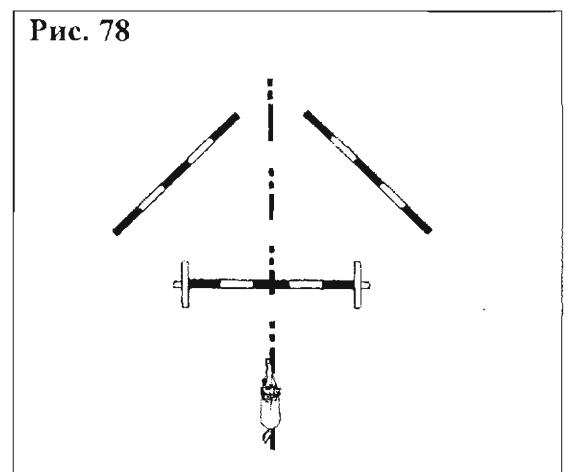
Схема действий.

Начните тренировку с маленького или среднего размера чухонца. Положите на землю две жерди в форме разомкнутой «V», как показано на диаграмме. Для начала установите расстояние около 2 метров между концами жердей. Когда Ваша лошадь сможет спокойно выполнять это упражнение, расстояние между жердями можно сократить.

Повторяйте выполнение прыжков с рыси и галопа до тех пор, пока Ваша лошадь не станет преодолевать препятствие и проходить между жердями после приземления по абсолютно прямой линии.

Если Ваша лошадь не обращает внимания на жерди, поднимите концы жердей на подставки, чтобы заставить лошадь избегать их.

Используйте как можно меньше повода – Вам нужно, чтобы лошадь сама справилась с исправлением своей ошибки.



Упражнение 79.

Проблема: Лошадь не выдерживает движения по прямой и «выщивает» между препятствиями.

Почему?

Многие молодые и неопытные лошади по началу считают движение по прямой очень трудной задачей. Когда Вы сталкиваетесь с этой проблемой, откажитесь от соблазна постоянно корректировать лошадь поводом. Вместо этого сконцентрируйтесь на постоянном использовании точки фокусировки на протяжении всего упражнения вплоть до последнего прыжка, и формируйте мягкий, но неослабевающий «коридор» из повода и шенкелей.

Схема действий.

Установите любую систему препятствий, расположенных на одной прямой линии (пример такой системы указан на диаграмме). Прежде, чем начать движение, положите одну или несколько пар жердей, параллельно линии препятствий, оставляя расстояние около 3 метров между ними.

Эти жерди будут вести лошадь, пока она учится сама выстраивать ровную прямую между препятствиями.

Обзор упражнений.

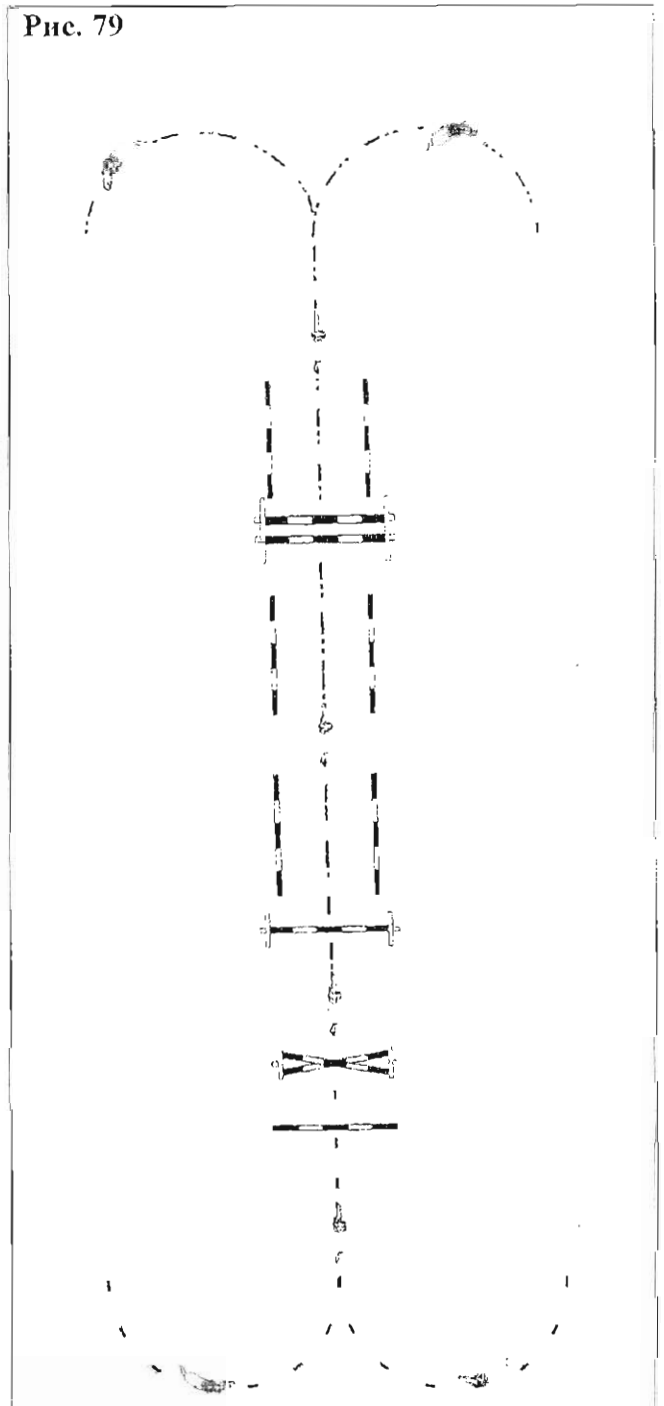
Поработайте над упражнениями 57, 65, 66, 69 и 72.

Движение зигзагом.

Многие лошади, имеющие проблемы с преодолением дистанции между препятствиями в нужное количество темпов, часто используют эту дистанцию для движения зигзагом. Это увеличивает расстояние между препятствиями и требует дополнительных темпов.

Попросите Вашего помощника постоять в конце манежа перед Вами и понаблюдать, на сколько прямо движется лошадь к препятствию. Если лошадь начинает «выщивать», устраните эту ошибку, прежде чем начнете прибавлять темп или увеличивать скорость.

Рис. 79



Упражнение 80.

Проблема: лошадь делает лишний короткий темп перед препятствием.

Почему?

Лошади, имеющие привычку сбиваться перед препятствием и делать дополнительный короткий темп перед прыжком, обычно заражаются этим дурным примером от своих всадников, которые в ожидании прыжка «суются» на препятствие, то есть переносят баланс тела вперед еще до момента отталкивания.

Наряду с ошибкой, которую допускают всадники, позволяя лошади обносить препятствие, такой «прыжок впереди лошади» является грубейшей ошибкой со стороны всадника. Лошади быстро привыкают делать дополнительный темп перед препятствием, чтобы восстановить потерянный баланс. Многие лошади в такой ситуации могут совершить закидку.

Что касается лошади, ей гораздо легче совершить прыжок, когда Вы отстаєте от ее движения, чем когда Вы опережаете его даже совсем немного.

Обзор упражнений.

Отработайте сокращения и прибавки через жерди, лежащие на земле (Упражнение 58).

Упражнение: Уверенность на длинном темпе.

Схема действий.

Используйте базовую гимнастику, такую, как приведена в Упражнении 43. Используйте дистанции, полностью подходящие спокойному темпу движения Вашей лошади. Проезжайте систему в спокойном и уверенном темпе, который Вы уже выработали у нее.

Когда Вы будете повторно проезжать систему, попросите Вашего помощника постепенно увеличить расстояние до последнего препятствия, примерно на 15 см за раз. Удостоверьтесь, что лошадь, раз за разом, понемногу удлиняет свой привычный темп, чтобы покрыть дополнительное расстояние между препятствиями.

Подсказки.

- Когда Вы должны совершить несколько темпов между двумя препятствиями, наилучший момент для увеличения длины темпа – сразу после приземления (после первого препятствия). В этот момент лошадь как раз устанавливает импульс для дальнейшего движения вперед. *Никогда* не пытайтесь наверстать упущенную возможность удлинить темп лошади непосредственно *перед* препятствием!

- Пусть Ваш помощник пристально наблюдает за тем, чтобы Вы не «совались» вперед лошади на препятствие, заставляя ее сделать этот ненужный дополнительный темп.

- Когда Вы добьетесь уверенного выполнения гимнастики из Упражнения 43, дополните систему двумя препятствиями средней высоты, установленными на расстоянии 1 короткого темпа галопа. По началу, Вашей лошади должно быть комфортно преодолевать установленную дистанцию. После того, как Вы пройдете дополнительные препятствия в обоих направлениях, попросите помощника постепенно увеличивать расстояние между ними, до тех пор, пока Ваша лошадь не научится делать более длинный темп между препятствиями.

Упражнение 81.

Проблема: лошадь пугается препятствий.

Почему?

Некоторые лошади от природы более пугливы и подозрительны, чем остальные. Одни боятся новых препятствий, другие шарахаются от громких и резких звуков. Третьим же просто нравится играть, имитируя страх, даже когда на самом деле они ни чем не напуганы. Когда Вы имеете дело с настоящим страхом лошади, даже если Вы не видите для него никаких логических объяснений, только терпение, спокойствие и уверенность всадника помогут лошади преодолеть боязнь.

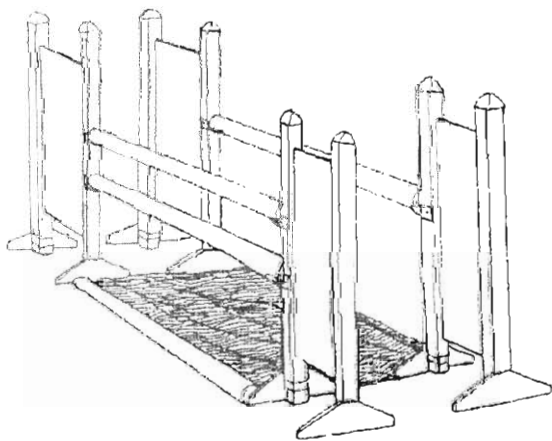
- Отвлекитесь от причины страха, избегайте фокусировать свое собственное внимание (а значит и внимание лошади) на предмете, пугающем ее. Если этот предмет находится за пределами манежа и не лежит на Вашем пути, постарайтесь отвлечь лошадь, занять ее мысли работой и направьте ее взгляд в другом направлении. Поработайте над сгибаниями, которые заставят лошадь смотреть в противоположную сторону от предмета своего страха. Постепенно подводите траекторию движения все ближе и ближе к этому предмету.

- Если лошадь боится препятствия, удостоверьтесь, что высота препятствия не слишком велика для лошади – лошадь должна быть способна легко преодолеть препятствие, даже из неудобного положения. Лошадь должна четко запомнить, что она может смотреть, куда ей вздумается, но при этом *обязана* продолжать движение вперед и подчиняться Вашим командам.

- Постарайтесь устранить у лошади привычку пугаться на самых ранних этапах ее обучения, только знакомя ее с широким выбором разнообразных препятствий. Каждый раз, вводя в работу новое препятствие, постарайтесь ставить его на таком месте, где лошадь сможет преодолевать его наиболее уверенно.

Дайте лошади понять, что «новое» не значит «страшное» или «невозможное»

Рис. 81



Брусья с имитацией воды под ними могут показаться страшными лошади, не знакомой с подобным видом препятствий.

Упражнение: Строим «страшные» препятствия.

Установка: Положите жердь-подсказку перед невысоким чухонцем. Повесьте покрывало, брезент или лист полиэтилена на препятствие, как показано на рис. 81.2. Если есть необходимость, до того, как повесить покрывало, положите направляющие жерди по обе стороны препятствия и позвольте лошади 1 или 2 раза преодолеть новое препятствие.

Схема действий.

1. Подходите к препятствию на рыси спокойно и уверенно, но при этом довольно энергично.
2. Пусть препятствие будет низким, чтобы исключить малейшую дополнительную трудность для лошади в его преодолении.
3. Когда лошадь начнет уверенно преодолевать препятствие с рыси, повторите упражнение на галопе.

Также на рис. 81.1 и 81.3 показаны другие способы, которыми Вы можете повесить покрывало на препятствие. Покрывало, положенное на землю под препятствием (рис.81), может помочь знакомству с «канавами».

Когда Вы достигните полной уверенности в преодолении представленных здесь препятствий, добавляйте «пугающий» элемент в препятствия, используемые в любых упражнениях Вашего тренинга.

Различные виды использования покрывала в препятствиях.

Рис. 81.1

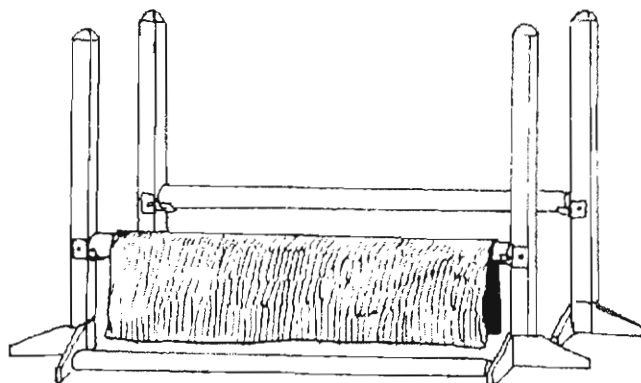


Рис. 81.2

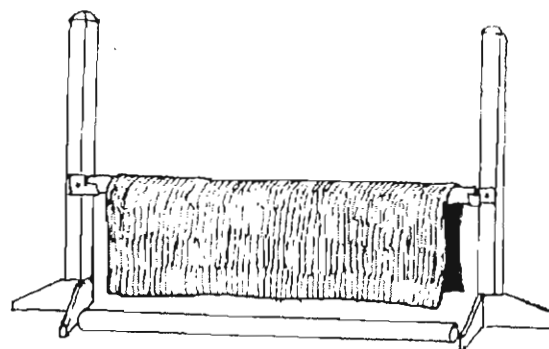
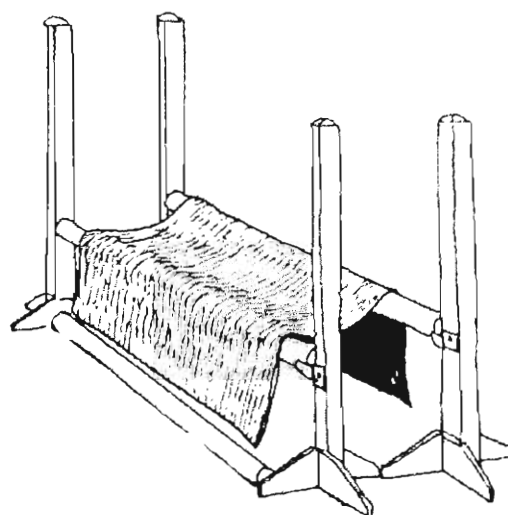


Рис. 81.3



Упражнения 82 и 83.

Проблема: у лошади трудности с поворотами.

Почему?

- Всаднику не удается четко указывать лошади направление движения (или всадник дает лошади команды в тот момент, когда ей особенно трудно на них отвечать)

ИЛИ

- Причиной может оказаться неправильный базовый тренинг, при котором лошадь приобрела привычку сопротивляться поводу или шенкелю.

Умение выполнять ровные и плавные повороты, столь нужное для преодоления конкурных маршрутов, вырабатывается последовательной и планомерной работой.

1. Планируйте Ваше движение заранее. С самого начала до самого конца упражнения Вы должны четко понимать, куда и в какой момент Вы направите лошадь.
2. Тщательно фокусируйте взгляд. Вы всегда должны смотреть прямо перед собой.
3. Взаимодействуйте с лошастью эффективно. Всегда заранее готовьте ее к предстоящему повороту.

Обзор упражнений.

Поработайте над Упражнениями 62 и 63.

Упражнение 82: «Обратные вольты» Хэпа Хэнсена (усложненная версия).

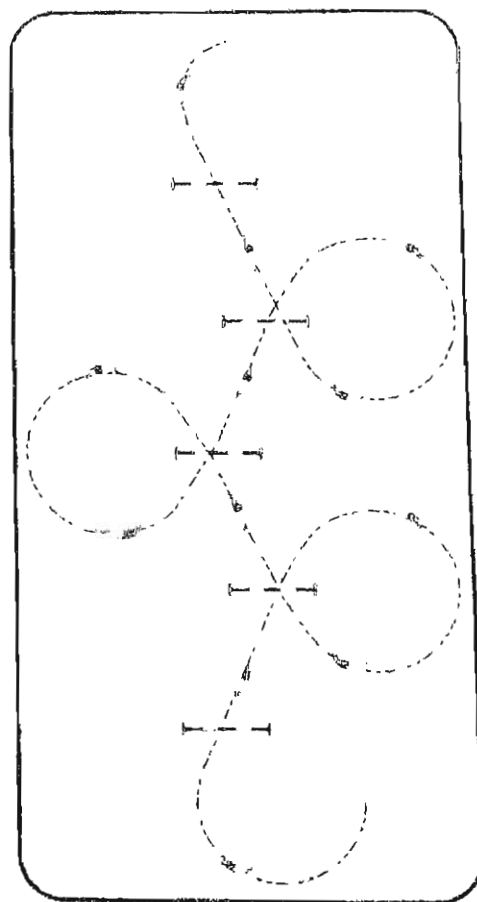
Установка.

Используя установку к Упражнению 64, замените жерди крестовинами или невысокими чухонцами.

Рис. 82

Схема действий.

1. Просмотрите инструкции, данные к Упражнению 64.
2. Не слишком беспокойтесь о прыжках. Вместо этого, сконцентрируйтесь на планировании и выполнении поворотом в четко отведенном для них месте.



Упражнение 83: Прыжки на вольте.

Установка. Воспроизведите установку из Упражнения 62, используя невысокие препятствия вместо жердей.

Если Вам потребуется немного больший диаметр вольта, когда Вы только начинаете упражнение, не беспокойтесь, это допустимо. Только старайтесь, чтобы Ваш вольт был действительно круглым. Попрактиковавшись, Вы сможете уменьшить диаметр Вашего вольта.

Схема действий.

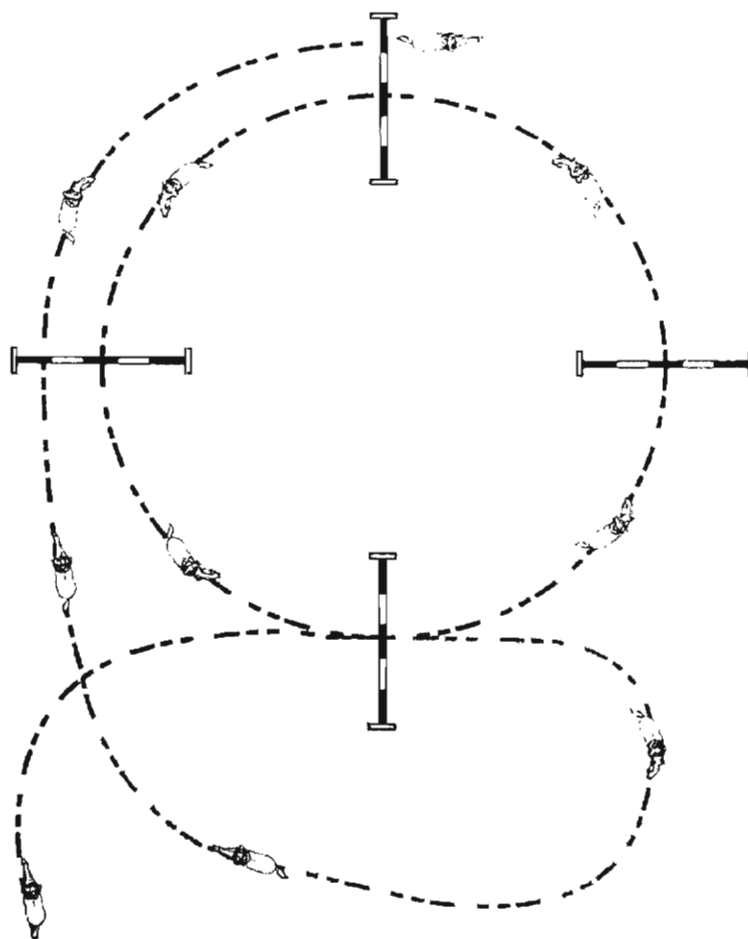
1. Проскачите по вольту на галопе, преодолевая каждое из четырех препятствий. Старайтесь чаще менять направление.

2. Сохраняйте постоянный ритм и выполняйте плавные дуги в каждой четверти вольта.

3. Поворот наружу для смены направления, показанный на диаграмме, может быть выполнен после каждого из препятствий.

4. Выполните от 12 до 18 прыжков прежде, чем позволите лошади отдохнуть и восстановить дыхание.

Рис. 83



Упражнение 84.

Проблема: потеря времени на поворотах после приземления.

Почему?

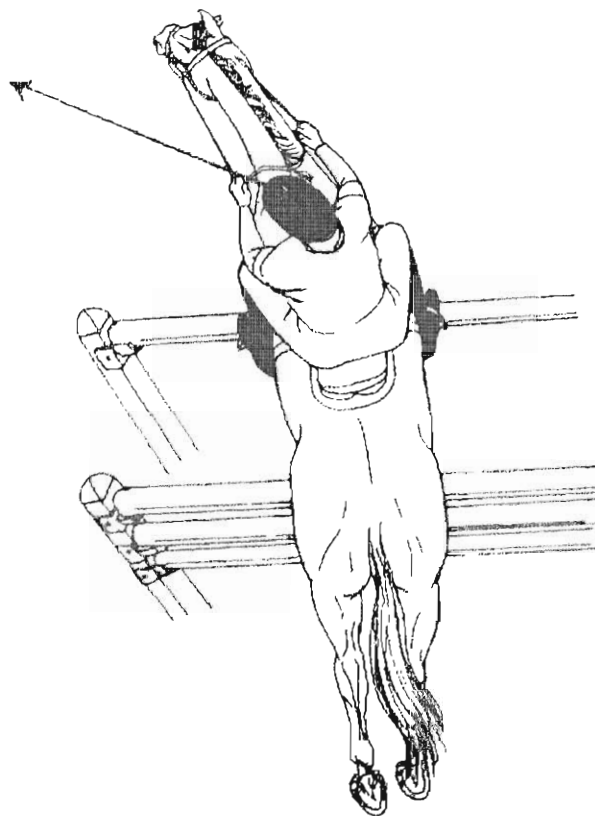
Медленные, затяжные или через чур резкие повороты являются результатом ошибки всадника, предпринимающего действия к повороту *после* того, как лошадь приземлилась или почти приземлилась после препятствия. Когда лошадь приземлилась, направление ее дальнейшего движения уже определено. Если она приземляется не на ту ногу, возможность и драгоценные секунды для успешного плавного поворота оказываются уже потеряны.

Укорачивание траектории движения, как наиболее эффективный способ выиграть время на маршруте, требует от Вас тщательного планирования каждого поворота в тот момент, когда лошадь только отталкивается от земли.

Обзор упражнений.

Каждый всадник может научиться правильно показывать лошади направление следующего поворота: это только требует практики. Вам следует хорошо отработать Упражнения 59, 60, 65, 66 и 70, прежде чем приступить к следующему.

Рис. 84



Выполнение сгибания лошади во время прыжка.

Упражнение: Как выиграть время на поворотах.

Схема действий.

1. Установите одиночное препятствие средней высоты, обозначенное на диаграмме как А, в центре манежа. Добавьте два дополнительных препятствия – В и С, как показано на диаграмме (рис. 84.1)

2. Подходите к препятствию А на галопе, планируя и начиная выполнение поворота налево в тот момент, когда лошадь оттолкнется от земли.

3. Продолжайте движение по дуге, пока не выйдете на прямую перед препятствием В. Подсчитайте, сколько темпов галопа делает Ваша лошадь с момента приземления после А до момента отталкивания на В.

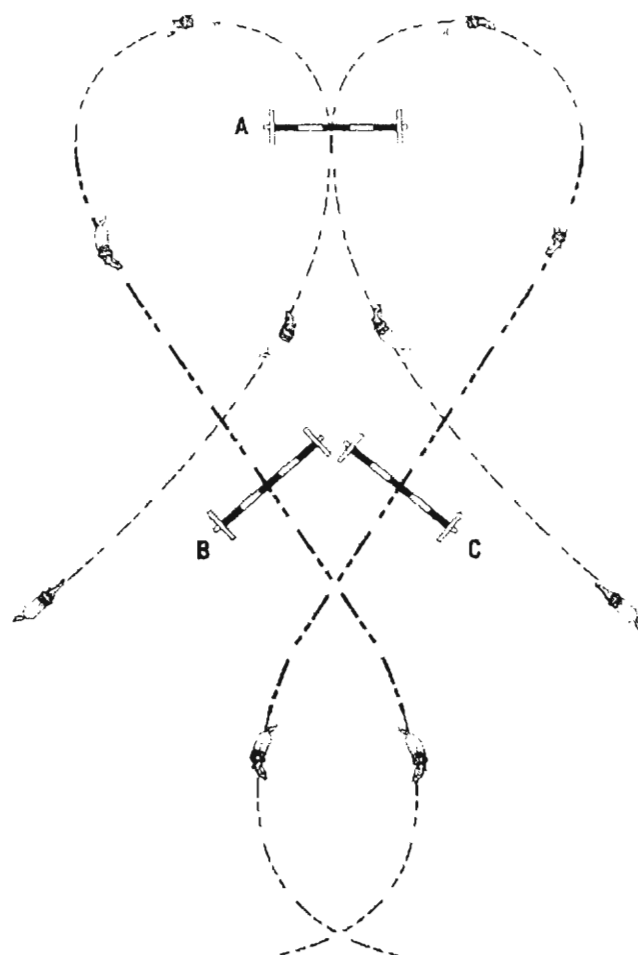
4. Повторите упражнение 2-3 раза, постепенно сокращая количество темпов галопа при движении по дуге на один, два и, по возможности, даже больше.

5. Сохраняйте галоп медленным и спокойным. Уменьшайте количество темпов, поворачивая раньше и добываясь от лошади длинных, неторопливых темпов. Ваша задача – сделать как можно меньше темпов по более прямой траектории.

6. После препятствия А, выполните правый поворот по направлению к С 3-4 раза. Повторение заставит Вашу лошадь понять, что от нее требуется.

7. Старайтесь во время повторения упражнения чередовать движение к В и С как можно чаще. Нужно, чтобы лошадь внимательно прислушивалась к Вашим командам, вместо того, чтобы постоянно выполнять одно и то же действие. Изредка, не делая правого или левого поворота, продолжайте движения прямо после препятствия А.

Рис. 84.1



- — — Средний галоп
- — — Прибавленный галоп
- — — Сокращенный галоп
- - - Чухонец

Внимание!

Подходите к первому препятствию на среднем галопе, выполняйте дугу поворота на коротком галопе и выходите из поворота на широком галопе. Завершите упражнение снова на коротком галопе.

Упражнения 85 и 86.

Проблема: лошадь неровно проходит углы.

Почему?

Многие опытные лошади имеют привычку срезать углы, когда движутся вдоль стенки манежа. Молодые лошади, в свою очередь, часто наклоняются или вываливаются наружу поворота. Понимание проблемы, как и в большинстве случаев, касающихся верховой езды, это уже первый шаг на пути к ее решению.

Энтони Д'Амбросио предлагает продолжение Упражнения 85, чтобы помочь Вам сфокусироваться на аккуратном прохождении углов. Это простой и очень эффективный способ научить Вас и Вашу лошадь использовать углы манежа с большей пользой.

Упражнение 85: Препятствия в конце манежа от Энтони Д'Амбросио.

Установка.

Добавьте в любой маршрут по одному препятствию в каждом конце манежа. Оставьте по меньшей мере 3,5 метра между препятствием и стенкой манежа, чтобы Вы могли одинаково комфортно обойти препятствие с обеих сторон, также как и зайти на него.

Схема действий.

1. Каждый раз, двигаясь вдоль стенки манежа, спланируйте заранее, обойдете ли Вы препятствие по внутренней или наружной стороне, или же зайдете на него.
2. Решите, куда Вы собираетесь двигаться дальше, прежде чем выполнять поворот. Пожалуйста, избегайте принимать решения в последнюю секунду!
3. Когда Вы принимаете решение зайти на препятствие в конце манежа, следите, чтобы направлять лошадь четко перпендикулярно препятствию – Вы должны преодолеть его центру!
4. Чтобы усложнить это упражнение, сделайте препятствия в концах манежа узкими, или замените их «клубой» или «каменной стенкой».

Упражнение 86: Повороты в обратном направлении.

Еще одно упражнение для лошадей, срезающих углы на маршруте.

Установка. Поставьте два препятствия перпендикулярно длинной стенке манежа, так чтобы расстояние от конца манежа до препятствия составляло 18,5-22 метра. Добавьте еще два препятствия, как показано на диаграмме (рис. 86). Вы можете поставить аналогичные препятствия для прохождения всех 4-х углов манежа или же только в том месте, где Ваша лошадь имеет тенденцию срезать поворот.

Схема действий.

1. Преодолейте брусья, приземлитесь так, чтобы выйти на прямую к центральной точке короткой стенки манежа.
2. Поменяйте ногу, выполняя полувольт в обратном направлении, как показано на диаграмме.
3. Выйдите на прямую к чухонцу.
4. Чередуйте выполнение упражнения с простым движением вдоль стенки манежа до тех пор, пока лошадь не перестанет срезать углы.

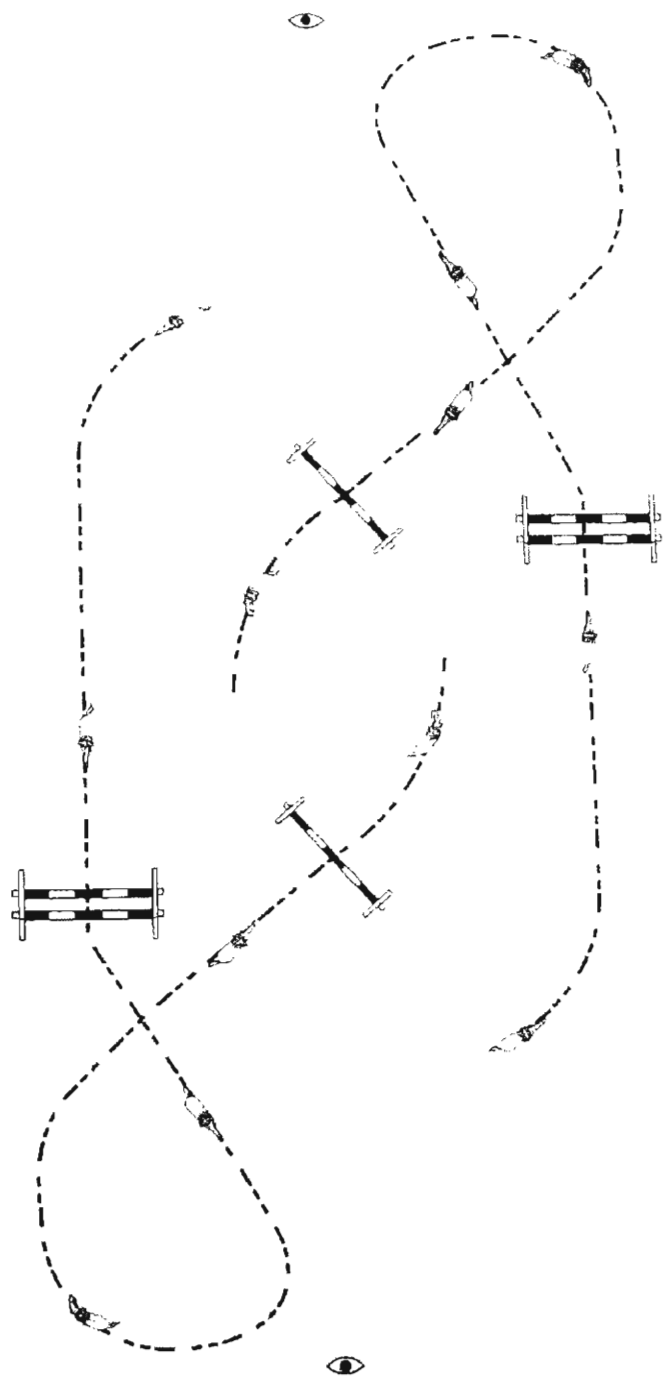
— — — — — Траектория движения на галопе

- - - - - Чухонец

== == == Брусья

* Место фокусировки взгляда перед и во время прыжка.

Рис. 86



Упражнение 87.

Проблема: приземление не на ту ногу.

Почему?

Если Вы не можете сохранять баланс или заранее дать команду лошади относительно того, в каком направлении Вы собираетесь продолжать движение, лошадь сама принимает решение, на какую ногу ей приземлиться.

Если Ваша лошадь приобрела привычку постоянно приземляться на одну и ту же ногу, этот недостаток можно исправить планомерным тренингом только в том случае, если проблема не связана с физическим недостатком. Всегда проверяйте состояние здоровья Вашей лошади прежде, чем приступить к работе над подобной ошибкой.

Обзор упражнений.

Хорошей практикой станет работа над Упражнениями 50 и 51, наряду с приведенным ниже.

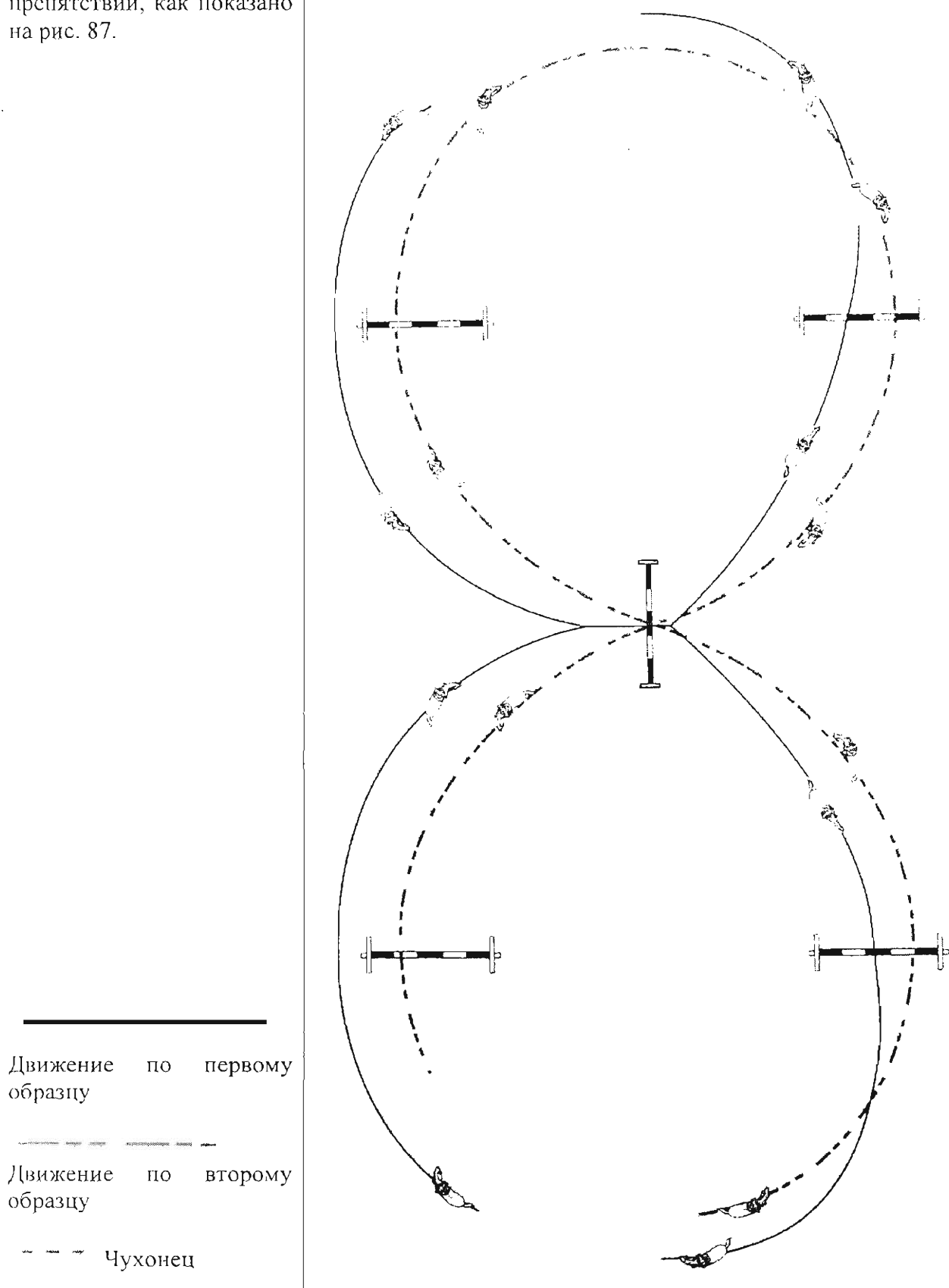
Упражнение: Приземление на правильную ногу после преодоления одиночных препятствий.

Схема действий.

1. Двигайтесь по схеме, обозначенной на диаграмме сплошной линией. Заходите рысью на центральное препятствие и старайтесь приземлиться так, чтобы выйти на прямую линию перед препятствием у стенки.
2. Выполняйте подобный заход на каждое из четырех внешних препятствий.
3. Особое внимание уделяйте приземлению на «нелюбимую» ногу Вашей лошади.
4. Когда Ваша лошадь начнет из раза в раз приземляться правильно, приступайте к движению по схеме, обозначенной на диаграмме пунктирной линией, двигаясь галопом по всему маршруту.
5. Сконцентрируйтесь на том, чтобы подход к каждому препятствию был абсолютно прямым (Вы должны находиться перпендикулярно препятствию в момент отталкивания), в то время как приземление должно быть смещено с центральной линии в сторону дальнейшего поворота.

Установка. Установите в манже 5 небольших препятствий, как показано на рис. 87.

Рис. 87



Упражнение 88.

Проблема: Трудности с менкой ног.

Почему?

Как всадник, Вы должны одинаково легко и естественно уметь контролировать как свою посадку, так и положение лошади под Вами, когда Вы находитесь в прыжке над препятствием. Вы также должны уметь сохранять прямолинейность движения, необходимый темп и правильное сгибание на протяжении всего упражнения. До тех пор, пока Вы не достигните этого уровня мастерства, Вам не стоит приступать к изучению менки ног в воздухе.

До того времени, выполняйте аккуратную смену ноги через рысь/шаг или же вообще не обращайте внимания, на какую ногу приземляется лошадь. Вместо этого сконцентрируйтесь на поддержании ровного ритма и правильного баланса. Даже если Ваша лошадь крестит или идет конгр-галопом в повороте или после препятствия, пусть так, на данном этапе обучения это гораздо предпочтительнее, нежели сбивать лошадь с толку Вашими неумными и тщетными попытками сменить ногу. Без твердых базовых навыков в этой области, Вам скорее удастся расстроить или разозлить лошадь, чем правильно и четко сменить ногу.

Менка ног в воздухе естественна для одних лошадей и крайне трудна для других. Вам не стоит дезориентировать лошадь непонятными ей командами. Как Вы можете ждать от лошади спокойствия и расслабленности, также как и поддержания ровного ритма при заходе на препятствие, если она ждет от Вас пинков, рывков повода или наклона корпуса, влекущего за собой потерю баланса? Такого рода усилия, направленные на то, чтобы «заставить» лошадь сменить ногу в воздухе, обычно ни к чему не приводят.

Когда Вы освоите прямолинейное движение, постоянный ровный темп и ритм во время движения по маршруту (если к тому времени Ваша лошадь сама не научилась автоматически предлагать смену ноги, когда возникает необходимость), используйте это упражнение для того, чтобы плавно подвести лошадь к пониманию того, чего Вы от нее хотите.

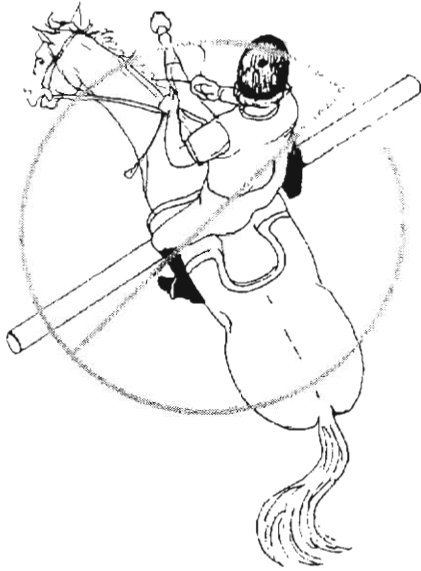
Упражнение: Использование жерди для постановки менки ног.

Схема действий.

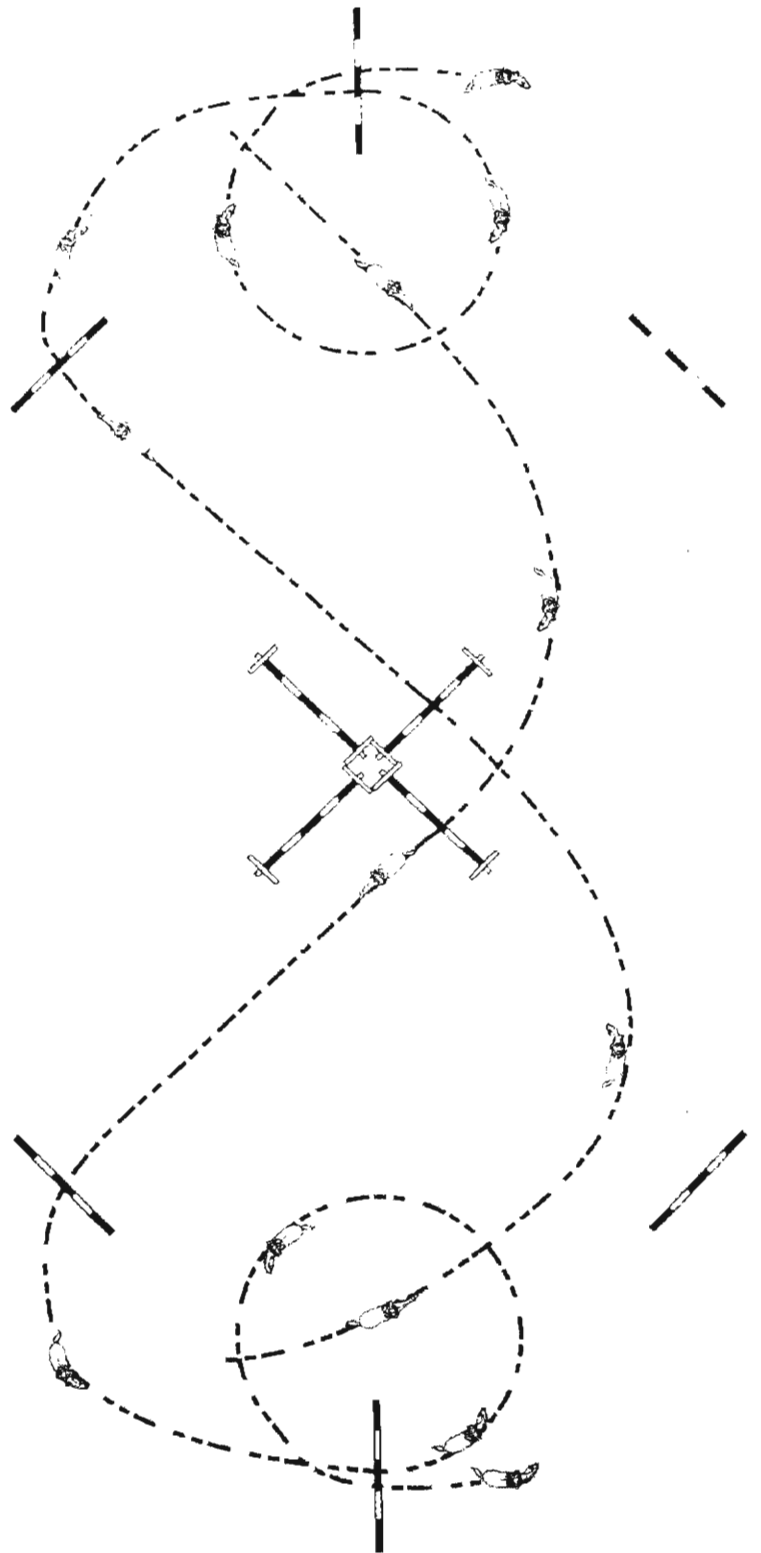
1. Установите систему из 4 препятствия в форме звезды в центре манежа. Также положите 4 жерди ближе к углам манежа и по одной жерди перпендикулярно короткой стенке, как показано на диаграмме (рис. 88).
2. Двигайтесь галопом по диагонали манежа и преодолите одно препятствие, которое окажется у Вас на пути.
3. Продолжайте движение через центр жерди, лежащей за первым препятствием.
4. Сбалансируйте галоп Вашей лошади, прежде чем подойти к жерди. Убедитесь, что лошадь под Вами абсолютно выпрямлена, и Вы сидите ровно и прямо.
5. Спокойно, но твердо, попросите лошадь сделать *сгибание в направлении предстоящего поворота*, когда будете проходить через жердь.
6. Если лошадь не поменяла ногу через эту первую жердь (или начала крестить после нее), используйте жердь, перпендикулярную короткой стенке манежа, как еще одну возможность сменить ногу.
7. Завершите упражнение вольтом через вторую жердь, чтобы закрепить движение с нужной ноги.

Рис. 88

Рис. 88.1



Неправильно!
Всадник наклоняет корпус;
лошадь сгибается в другом
направлении.



Траектория движения на
среднем галопе

- - - - Жерди

- - - - Чухонцы

Упражнение 89.

Проблема: лошадь начинает «таскать» на маршруте.

Почему?

Для лошади естественно вкладывать больше энергии и импульса в движение, во время прохождения длинного маршрута. Ваша задача – научить лошадь в процессе движения концентрироваться только на Ваших командах и на преодолении препятствий, несмотря на весь ее энтузиазм. Каждое упражнение этой книги помогает в движении к этой цели.

Дальше следует упражнение, специально созданное для лошадей, которые «таскают» на маршруте из-за своей энергичности, нервозности или неопытности. Помните, что есть разница между тем, когда лошадь кидается на препятствие, и тем, когда она напрягает шею и выставляет челюсть для того, чтобы игнорировать Ваши команды после препятствия или системы.

Упражнение: Повторяющиеся вольты.

Схема действий.

1. Установите систему из двух простых препятствий на диагонали Вашего манежа. Оставьте место для 20-метрового вольта в углу манежа.
2. Двигайтесь через препятствия на галопе.
3. *Не* останавливайте лошадь и *не* переходите в шаг сразу после преодоления последнего препятствия в системе.
4. После прохождения системы сразу направьте лошадь на вольт в углу манежа.
5. Двигайтесь по вольту столько, сколько понадобится лошади для установления спокойного ритма движения. Лошадь должна стать расслабленной и легкой в поводу.
6. Возможно, в первый раз Вам придется проделать два или пять (или даже пятнадцать) вольтов, прежде чем Вы добьетесь нужного результата. В любом случае, в какой-то момент лошадь поймет, что ей придется выполнять эти (довольно скучные) вольты на галопе до тех пор, пока она не сдастся и не начнет слушать Ваши команды.
7. *Только тогда* Вы можете перейти на шаг и похвалить лошадь.

Подсказки.

Очень важно установить внутреннее постановление и сгибание на вольту. Это как раз то действие, которое помешает Вашей лошади зажать шею и подставить челюсть, сопротивляясь поводу. Само сгибание вскоре станет сигналом для лошади, что ей не стоит нести сломя голову, как бы ей того ни хотелось.

Помимо всего прочего, Вы никогда не должны от злости или огорчения дергать лошадь за рог или «пилить» ее поводом.

Твердость Вашего решения, настойчивость и упорство – самое надежное лекарство от этой проблемы; грубость и жестокость – нет!

Упражнение 90.

Проблема: Лошадь козлит и играет после прыжков.

Почему?

- Молодые лошади, в основном подверженные этой тенденции, полагают, что прыжки это такая веселая игра, после которой совершенно не возможно удержаться от пинка или взбрыкивания.

- Если Ваша нога лежит твердо, а Ваш баланс стабилен (как это и должно быть), для Вас подобное поведение лошади окажется скорее раздражающей мелочью, нежели реальной проблемой.

- Не наказывайте лошадь за игру, это просто не сработает.

Когда Вы работаете с раздражительной лошадью, прибегайте к помощи завершающих вольтов, контролирующих поведение лошади, описанных в Упражнении 89. Держите ногу немного перед собой, а плечи, наоборот, отклоните назад, на случай если Ваша лошадь превратит избыток своей энергии в сильный пинок.

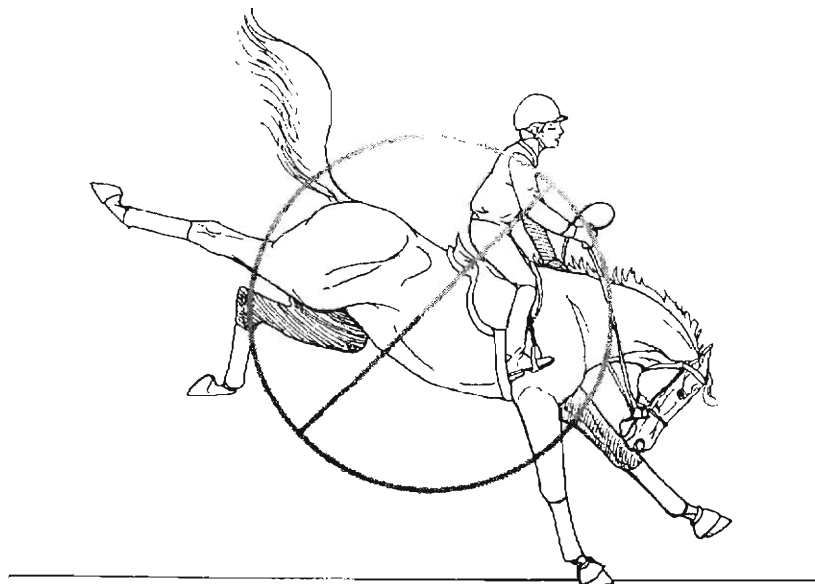
- Подыгрывание на маршруте исчезает только после соответствующего полноценного обучения и тренинга. Работая с молодой или «сырой», неподготовленной лошадью, займите ее чем-нибудь, что не даст ей возможности проявлять свою излишнюю энергичность.

Рекомендуемые упражнения.

Возможно, Вам понадобится использовать повторяющиеся вольты даже после каждой системы препятствий. Вернитесь к предыдущему упражнению, направленному на борьбу с лошадьми, «таскающими» на маршруте (Упражнение 89).

Вы также можете добавить в движение по маршруту два или три перехода (с галопа на рысь и снова на галоп, например) или один вольт вокруг жерди в Вашей системе, там, где Вам покажется, что лошадь собирается подыграть, вместо того, чтобы сконцентрироваться на работе.

Рис. 90



Даже просто хорошее настроение лошади может привести к формированию дурной привычки, если всадник не знает, как с ней бороться.

Упражнение 91.

Проблема: лошадь держит голову слишком высоко.

Почему?

Некоторые лошади имеют природный высокий постав головы; другие же держат голову высоко из-за напряженности и скованности.

- Если подобная проблема присутствует у Вашей лошади, как при обычном тренинге, так и во время прыжков, займитесь отработкой упражнения «Ниже и Выше», приведенного в любой книге по выездке (*Упражнение № 23 из книги «101 Упражнение по верховой езде для лошади и всадника» Джеки Белл и Эндрю Дэй).

- Остерегайтесь применять мартингал и шпрунт – этим Вы только зафиксируете положение головы лошади вниз на короткое время, но не добьетесь долговременного успеха.

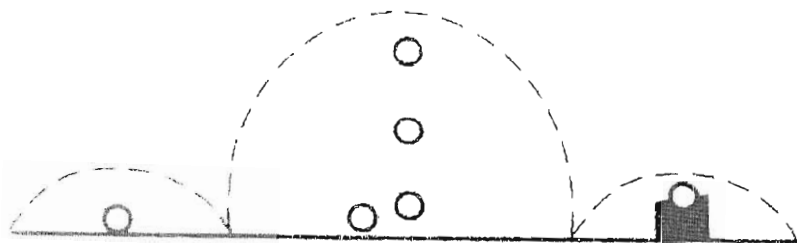
- Если Ваша лошадь правильно держит голову в процессе обычного тренинга, но поднимает ее слишком высоко во время прыжков, приведенное ниже упражнение поможет ей опустить голову и расслабить шею при преодолении препятствий.

Упражнение: Простые клавиши.

Схема действий.

1. Постройте невысокий чухонец, положите перед ним жердь-подсказку для захода на рыси. С другой стороны (со стороны приземления) установите жердь, поднятую на блоки-подставки (кавалетти). Расстояние между чухонцем и кавалетти должно составлять 2,85-3,3 метра (Рис. 91).
2. Подходите к препятствию на рыси, помните, что Вы должны заблаговременно установить ровный темп и правильно закончить упражнение финишным вольтом после прыжка.
3. Когда лошадь прыгает чухонец, все ее внимание сосредоточено на следующей за ним жерди, которую ей необходимо преодолеть после приземления, поэтому лошадь опускает голову и шею вниз во время построения арки первого прыжка.
4. Убедитесь, что Вы не мешаете лошади опускать голову и вытягивать шею, следите за тем, чтобы вовремя подать руку вперед.

Рис. 91



* От переводчика: В качестве пояснения к упражнению «Ниже и Выше», направленного на установление и отработку правильного положения головы лошади, привожу Упражнение № 23 из книги «101 Упражнение по верховой езде для лошади и всадника» Джеки Белл и Эндрю Дэй.

Упражнение № 23. Ниже и выше.

Прежде, чем Вы приступите к этому упражнению, Ваша лошадь должна отлично уметь идти в поводу, а также работать над сгибаниями и свободными движениями спины.

Как выполнять это упражнение?

- Лучше всего выполнять его на вольту и на рыси.
- Пусть Ваша лошадь опустит голову низко к земле (левый рисунок)
- Потом постепенно поднимите ее голову выше, приводя лошадь в собранное положение (как на правом рисунке).

Как это сделать?

- Предложите лошади поработать с низким, глубоким положением головы, путем постепенного ослабления повода. Будьте готовы скорректировать ее, если она захочет уклониться от команды и уйдет за повод.
- Продолжайте движение на длинном поводке.
- Постепенно набирайте повод полу-одержжками, пока верхней точкой не станет затылок лошади, но не забывайте поддерживать импульс движения шенкелем.
- В этом положении поощрите лошадь, слегка отдав ей повод.
- Очень важно, чтобы лошади было удобно в этом положении и Вам не пришлось одерживать ее.



Что должно произойти?

Ваша лошадь должна научиться толкаться задними ногами, а при помощи передних плеч опускать голову к земле и поднимать ее в верхнее собранное положение. Когда Ваша лошадь работает в низком, глубоком положении, она учится устанавливать баланс и свободнее работать спиной

Рис. 23

Проверка.

Когда лошадь переходит от низкой к высокой собранной позиции, она должна показывать нарастающий импульс движения.

Следующий шаг.

Выполняйте данное упражнение, чередуя рысь с галопом.

Что может пойти не так?

1. Ваша лошадь слишком сильно проваливается вперед в низкой позиции.
Встаньте на вольт и продолжайте движение в низкой позиции, пока лошадь не установит баланс.
2. Ваша лошадь растеряна и сопротивляется движению в более коротком поводу.
Удостоверьтесь, чтобы Ваши действия не были слишком резкими, действуйте поводом более мягко и добивайтесь согласия лошади на сбор.

Если ничего не получается...

Чередуйте глубокое низкое положение головы со средним положением и убедитесь в том, что Вашей лошади удобно находиться в верхнем собранном положении.

Упражнение 92.

Проблема: Лошадь прыгает слишком высоко (Over-jumping).

Почему?

Некоторые неопытные лошади прыгают значительно выше установленного препятствия, предпочитая дополнительное напряжение риску удариться о жердь препятствия.

Если лошадь поступает подобным образом от страха или сомнения, рекомендуем Вам сделать несколько шагов назад и позволить Вашей лошади потренироваться на более низких и простых препятствиях и приобрести уверенность в себе.

С другой стороны, если лошадь увеличивает арку прыжка с легкостью и уверенностью, значит, Вы имете дело с лошадью, которая просто не рассчитывает своих сил и не понимает, какое прыжковое усилие она должна приложить к преодолению данного конкретного препятствия. Для будущего конкурриста иметь такую «проблему» одно удовольствие!

Ваша задача просто преподать лошади технику прыжка, в то время как опыт придет к такой лошади со временем.

Обзор упражнений.

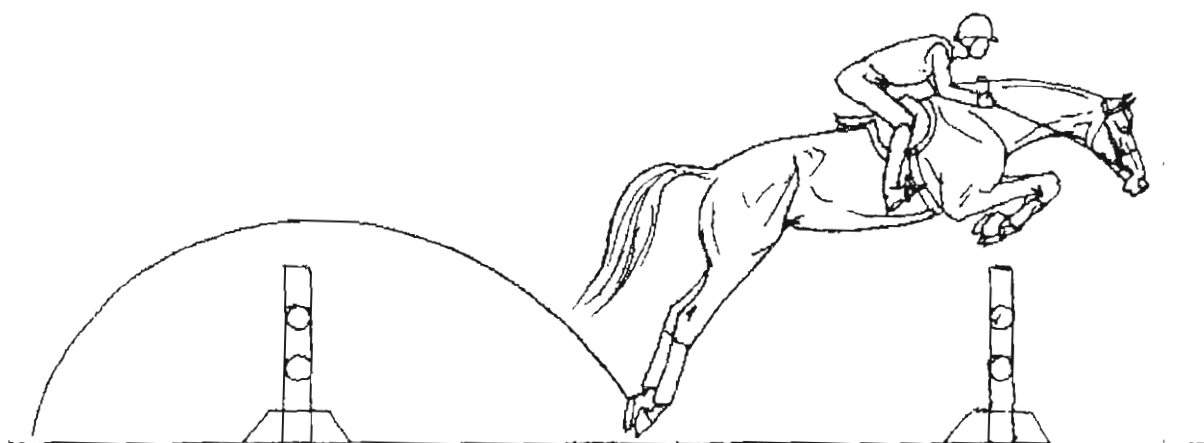
Подобную проблему решает частая работа с низкими препятствиями. Потратьте больше времени на тренировки движения через жерди во время разогрева и простого тренинга. Разнообразьте свои занятия работой над Упражнениями с 31 по 54.

Подсказки.

Удостоверьтесь, что Ваша посадка крепкая и уверенная. Никогда не «наказывайте» лошадь хватанием за повод из-за потери собственного равновесия.

Если Вам достался именно такой «кузнечик», Вам необходимо во время прыжка держать голову поднятой и смотреть только вперед! Если Вы опустите голову и будете смотреть вниз на препятствие, Вы автоматически согнетесь в позу вопросительного знака, что поднимет Ваш центр тяжести над спиной лошади, в то время как правильная посадка, наоборот, опустит его вниз. В подобном скрюченном положении с высокими центром тяжести, Вы скорее всего вылетите из седла, когда лошадь совершит через чур сильный толчок во время преодоления препятствия.

Рис. 92.



Правильная посадка во время преодоления клавишей.

Упражнения 93 и 94.

Проблема: Лошадь плохо поднимает передние или задние ноги во время прыжка.

Почему?

Помните, что во время прыжка лошадь должна скоординировать действия всех четырех конечностей. Есть лошади, которые слишком сильно концентрируются на своих передних, при этом, совершенно забывая поднять задние ноги так, чтобы не зацепить ими жердь препятствия. Другие, наоборот, имеют достаточно сильный толчок задом, но не успевают сориентироваться перед препятствием достаточно быстро, чтобы не задеть жердь передними копытами. Некоторые молодые лошади могут совершать обе эти ошибки поочередно, пока не достигнут слаженности действий в процессе тренировок.

Упражнение 93: Система клавишей.

Схема действий.

1. Установите простые клавиши, как в Упражнении 91. Познакомьте лошадь с новым заданием.
2. Потом замените кавалетти на второй невысокий чухонец. Вам потребуется увеличить дистанцию между препятствиями до 3,3 метра, чтобы она соответствовала аркам прыжка через два препятствия.
3. Когда лошадь начнет легко выполнять это задание, Вы можете добавить третье, потом четвертое и даже пятое препятствие в систему – все на равном расстоянии и одинаковой высоты.
4. Подходите к клавишам на спокойной, расслабленной рыси, позволяя лошади рассмотреть, что ей предстоит. Препятствия не должны быть высокими. Лошадь будет некогда думать о том, чтобы прыгнуть высоко, она должна концентрироваться на координации движений передних и задних ног, не имея возможности сделать дополнительный темп между препятствиями. Более опытные лошади с легкостью выполняют это упражнение даже без жерди-подсказки, как с рыси, так и с галопа.

Упражнение 94: Система чухонцев.

Это упражнение прекрасно подходит для опытных конкурных лошадей, которым нужно поработать над скоростью поднятия пог во время прыжков в тесных системах (через препятствия, стоящие на малых расстояниях друг от друга).

Схема действий.

1. Постройте систему из четырех, пяти или даже шести препятствий для прохождения на галопе. Расстояние между препятствиями, соответствующее одному темпу галопа большинства лошадей составляет 6-6,6 метров. Вам нужно использовать меньшие дистанции и низкие чухонцы.

2. Положите жерди-подсказки перед каждым препятствием в системе на расстоянии примерно 60 см. (Если Ваши чухонцы довольно высокие, Вы можете откатить жердь чуть дальше от препятствий, но так, чтобы расстояние между жердью и чухонцем не превышало высоты самого чухонца). В данном случае жерди дают лошади дополнительный стимул поддерживать свой баланс и поднимать передние ноги быстрее при каждом прыжке.

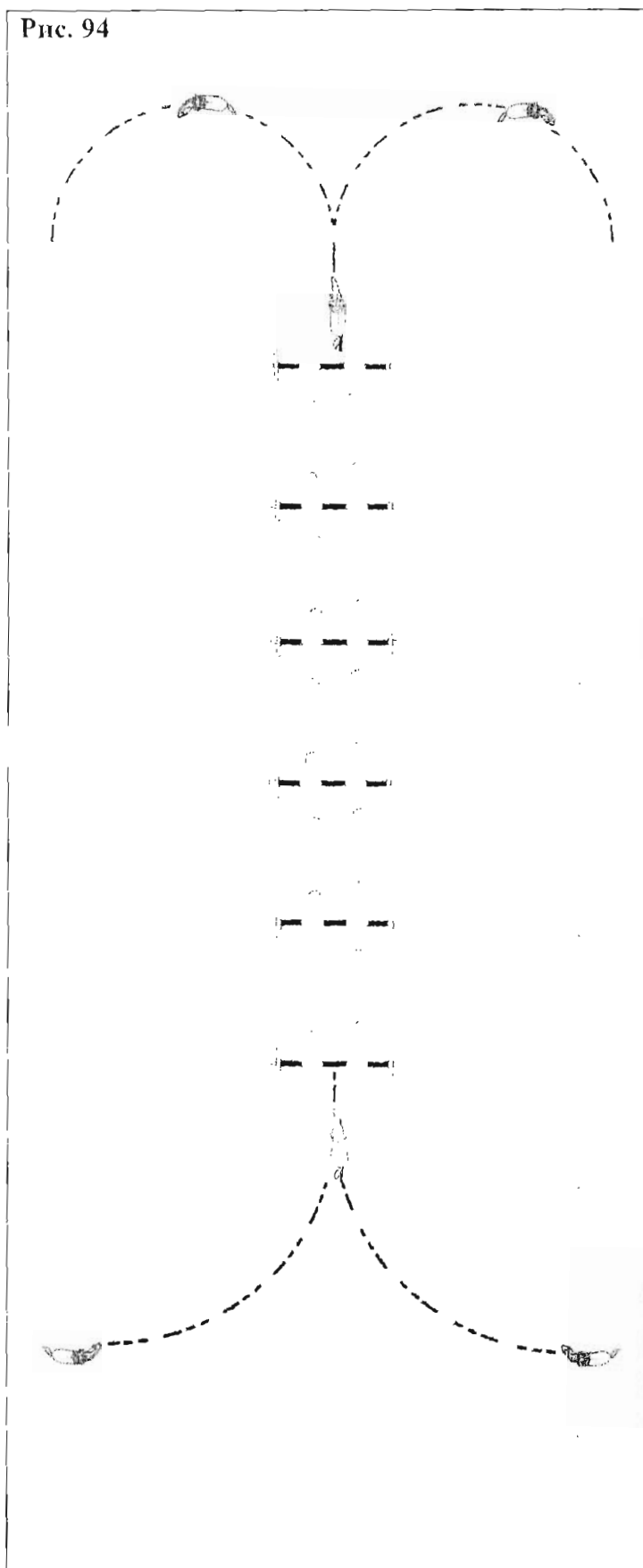
Подсказка.

Очень важно, чтобы Вы не пытались «помогать» лошади поводом. Сидите и держите руки спокойно, давая лошади возможность самой приспособиться и выбрать нужный момент для поднятия передних ног перед каждым препятствием.

Траектория движения на среднем галопе

--- Чухонец

Рис. 94



Упражнение 95.

Проблема: Лошадь «стелется» над препятствием или приземляется слишком далеко за ним.

Почему?

Если Ваша лошадь полагается в основном на скорость поднятия конечностей во время прыжка, не считая необходимым отрываться слишком высоко от земли, Вам понадобится упражнение, заставляющее лошадь думать об арке своего прыжка.

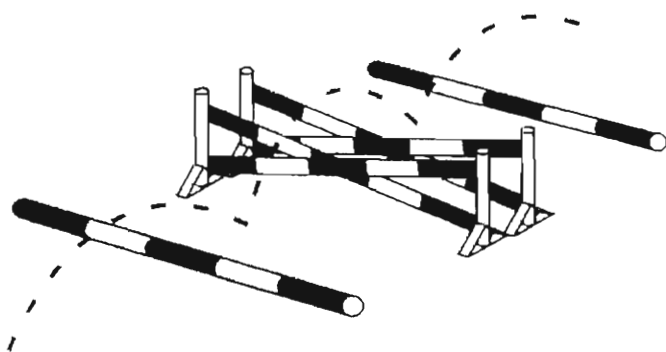
Это упражнение подходит для лошадей с хорошими природными прыжковыми данными, но не умеющих правильно рассчитывать арку своего прыжка.

Упражнение: Жердь – двойная крестовина – снова жердь.

Установка.

1. Установите две крестовины близко друг к другу, чтобы получилось узкое подобие брусьев, и положите перед ними жердь для комфортного подхода к препятствию на рыси. Положите еще одну жердь на стороне приземления, используя то же расстояние от нее до препятствия, которое Вы установили для первой жерди, как показано на рис. 95.1

Рис. 95.1



2. Установите поднятые концы жердей в крестовинах на высоту, примерно на 30 см большую, чем в базовой гимнастике.
3. Удостоверьтесь, что расстояние между жердями в центре каждой крестовины составляет примерно 15 см – Вам не нужно, чтобы лошадь ушиблась или испугалась в процессе тренировки, если, зацепив одну жердь, она обрушит все препятствие.

Схема действий.

1. Выполняйте движение по схеме, приведенной на диаграмме (рис. 95), на рыси в обоих направлениях.
2. Удостоверьтесь, что рысь Вашей лошади не слишком быстрая, но с большой долей импульса.
3. Следующим шагом может быть установление жердей-подсказок на подставки, превращая их в кавалетти.
4. Когда Ваша лошадь начнет выполнять это упражнение с легкостью, попросите Вашего помощника раздвинуть крестовины так, чтобы увеличилась ширину «брусьев». Раздвигайте крестовины в обе стороны на равное расстояние от центра, каждый раз увеличивая широтность не более чем на 5-10 см.

5. Постепенно поднимайте жерди в «брусьях». Но не меняйте расположения кавалетти, когда расширяете препятствие или делаете его чуть выше.
6. Не забывайте, что когда препятствие становится довольно широким, для поддержания жердей в крестовинах лучше использовать безопасные калабашки или класть жерди на самые края Ваших калабашек (если безопасные недоступны). Вспомните Упражнение 30 и рис. 30.2.

Подсказки.

Выполняя это упражнение, Ваша лошадь поймет, что она должна обращать пристальное внимание на то, чтобы строить арку своего прыжка четко через центр препятствия. Также она поймет, что нельзя смещать ноги, плечи или бедра в сторону от центра. Ваша лошадь быстро сообразит, что ей нужно прыгать выше с тем, чтобы не цеплять жерди копытами. Постарайтесь почувствовать, как увеличивается прыжковое усилие лошади каждый раз, когда Вы усложняете ее задачу. Не перегрузите лошадь. Вам нужно чтобы она концентрировалась на своих действиях и старалась прыгнуть правильно, а не устала или пресытилась упражнением.

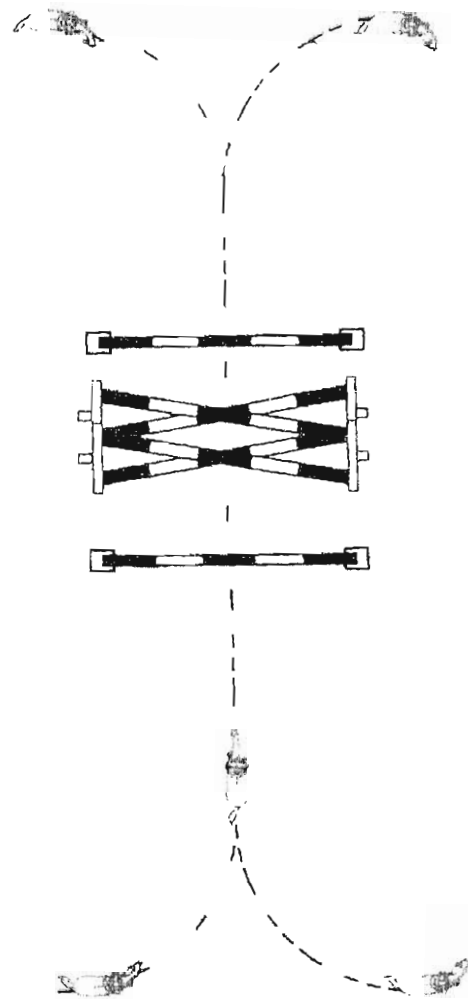
Траектория движения средней рысью

Траектория движения средним галопом

— — — Крестовина

— — — Кавалетти

Рис. 95



Внимание! В целях безопасности очень важно, чтобы Вы клали концы жердей в «брусьях» на самые края калабашек так, чтобы жерди могли легко упасть. Вам нужно, чтобы лошадь задевала копытами жерди – именно так она научится правильно строить свою арку прыжка.

ЧАСТЬ 8. Упражнения для самых опытных всадников и лошадей.

Последние шесть упражнений рассчитаны на самых опытных конкуристов и троеборцев. Их выполнение требует высокого уровня владения темпом, балансом и импульсом. Навык постоянного и четкого общения с всадником во время езды – вот то, что требуется от лошади для достижения высоких результатов.

Первые два упражнения предлагают легкий способ знакомства лошади и всадника с естественными препятствиями, поддерживая в Вас обоих уверенность и собранность. Остальные – это подборка упражнений для оттачивания мастерства Вас и Вашей лошади, которое потребуется от Вас во время соревнований.

Как правильно преодолевать естественные препятствия?

«Банкетки», так же как и другие естественные препятствия, в настоящий момент можно встретить не только на троеборной трассе, но и на конкурном поле. После знакомства с нашими упражнениями, Ваша лошадь обретет умение преодолевать естественные препятствия всех видов. В Упражнениях 96 и 97 Олимпийский Чемпион и прославленный троеборец Джим Воффорд поделится с Вами своими способами обучения лошади прсодолсвать препятствие «банкетка» правильно и уверенно. Те же принципы могут быть использованы для обучения лошади работе с канавами (сухими и полными воды) и другими естественными препятствиями.

Для выполнения данного упражнения, Вам понадобится прочная ступенька, желательно квадратная, высотой примерно 60 см.

В процессе ознакомления с этими, более сложными, задачами, навыки, полученные Вами на протяжении всего курса обучения конкуру, помогут Вам и Вашей лошади легче усваивать новые упражнения. Если Вы приобрели в процессе тренинга правильные привычки и навыки, они сохранятся надолго, и будут помогать Вам на протяжении всей Вашей конкурной карьеры. Поверьте, это стоит затраченных усилий. Крепкий фундамент базовых знаний, умений и навыков одинаково необходим Вам и Вашей лошади.

В порядке общей информации:

Джим Воффорд – автор прекрасной книги «Гимнастика: Систематический тренинг для конкурных лошадей». Эта книга содержит множество других упражнений, включающих в себя прекрасные объяснения и иллюстрации, которые покажутся полезными для всадников всех дисциплин.

Упражнения 96 и 97. Знакомство с препятствием «Банкетка».

Схема действий.

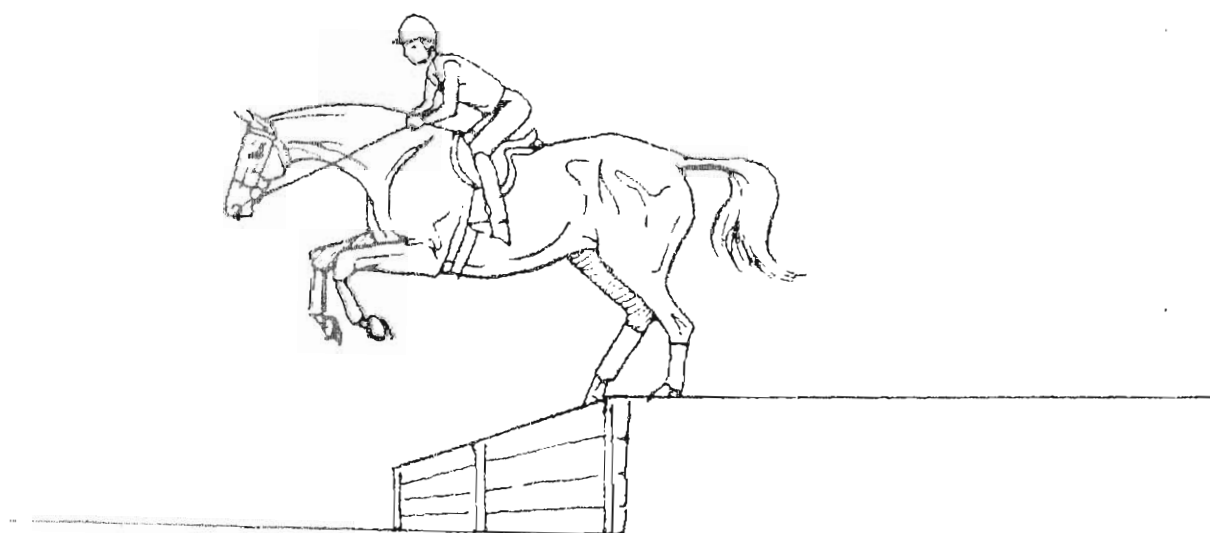
1. Позвольте лошади ознакомиться с изменением уровня земли под ногами, аккуратно спрыгивая вниз и запрыгивая наверх на шаг и рыси. Приземление на другом уровне, нежели уровень отталкивания требует от Вас идеального баланса. Предварительная подготовка путем преодоления низких препятствий, расположенных на пологом склоне, может быть очень полезна.
2. Когда Вы запрыгиваете на банкетку, Ваш вес должен быть обязательно перенесен на пятки, таким образом, во время прыжка Ваш центр тяжести окажется на уровне плеч лошади. Заход на банкетку на слишком длинном поводу может значительно осложнить соблюдение правильной посадки, и может послужить причиной того, что Ваш баланс сместится назад, и Вы отстанете от лошади во время прыжка.
3. Прыгая с банкетки вниз, держите ногу около подпруги или даже немного сместите ее вперед. Ваш центр тяжести должен остаться немного позади плеча лошади.
4. Ваши руки должны быть расслаблены на протяжении всего упражнения. Убедитесь, что повод может легко скользить между пальцами, если вдруг лошадь совершит более сильный прыжок вниз или вверх, чем Вы от нее ожидаете.

Подказки от Джима Воффорда.

При прыжке вниз у Вас может сложиться впечатление, что вы приземлитесь слишком близко к банкетке. Не паникуйте и не тяните повод в попытке сократить лошадь. «Как и множество других ситуаций в верховое езде, эта ситуация создает такие условия, которых Вам бы хотелось избежать», пишет Джим Воффорд в своей книге. В данном случае, если Вы начнете тянуть за повод, это только заставит лошадь сняться раньше, и ей придется делать более длинный прыжок.

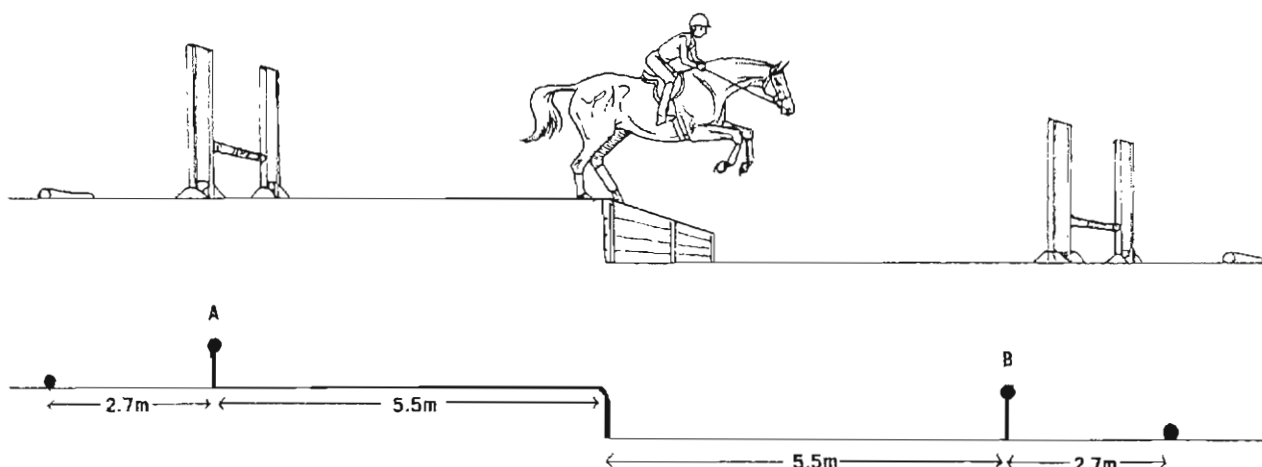
Вместо этого, подходите к банкетке на рыси и думайте о том, чтобы помочь лошади сделать плавный и спокойный шаг с банкетки вниз и приземлиться максимально близко к банкетке, чтобы выиграть больше места для установления ровного темпа перед следующим препятствием.

Рис. 96



Правильный баланс всадника при прыжке с «Банкетки»

Упражнение 97: Гимнастика с «Банкеткой».



Чтобы научить лошадь преодолевать банкетки мягко, и не сбиваясь с ритма, постройте упражнение в соответствии со схемой, представленной выше (рис. 97).

Установка.

1. Установите стойки препятствий А и В, как показано на диаграмме.
2. Начните с того, что положите жерди на землю между стойками и добавьте дополнительные жерди-подсказки на расстоянии 2,7 метра от препятствий.

Схема действий.

1. Проезжайте схему в обоих направлениях. Заходите на препятствия сначала на рыси, а потом и на галопе.
2. Как только лошадь начнет легко преодолевать банкетку, поднимите жердь на препятствие А, превратив его в небольшой чухонец. Жердь-подсказку оставьте на месте, на расстоянии 2,7 метра от чухонца.
3. Заходите на рыси со стороны препятствия А. Ваша лошадь должна, преодолев чухонец, сделать один темп галопа, прежде чем спрыгнуть вниз с банкетки, и затем пройти между все еще пустующими стойками препятствия В.
4. Зайдите на схему на галопе со стороны препятствия В, преодолевая банкетку вверх.
5. Когда лошадь справится с новой установкой, Вы можете также превратить препятствие В в чухонец с жердью-подсказкой на расстоянии 2,7 метра перед ним.
6. Заходите на схему со стороны препятствия В так, чтобы новое препятствие было первым, что увидит лошадь.
7. Как только Ваша лошадь с легкостью станет преодолевать систему: прыгать через В, делать один темп галопа до банкетки, прыгать банкетку вверх, делать еще один темп галопа до А, прыгать и приземляться после А, вы готовы к прохождению упражнения в обратном направлении.

Упражнение 98. Темпы 6 – 7 – 6 – 5 – 6.

Установка.

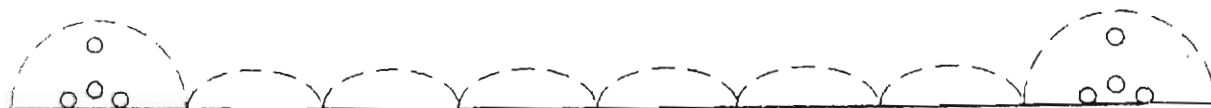
- Поставьте два препятствия средней высоты на одну линию.
- Постройте каждое препятствие таким образом, что бы можно было преодолевать его в обоих направлениях. Расстояние между препятствиями должно составлять примерно 23 метра.

Подсказка.

Самая большая польза от этого упражнения достигается в том случае, если вы только обозначаете лошади, что она должна делать. Оставьте лошади самой решать, как лучше преодолевать препятствия. Чем меньше Вы мешаете лошади своими подсказками, сделанными в последний момент, тем больше появляется у нее возможности сконцентрироваться на препятствии и преодолеть его безошибочно. Более опытный всадник на хорошо выездженной лошади может позволить себе установить препятствия на меньшем расстоянии, требующем от лошади шести, пяти или четырех темпов. Чем меньше темпов делает лошадь, тем труднее ей увидеть расчет.

Рис. 98

Шесть нормальных темпов



Семь сокращенных темпов



Пять удлиненных темпов



Схема действий.

1. Пройдите систему на среднем галопе хотя бы по одному разу в каждом направлении. Между препятствиями должно уместиться шесть одинаковых темпов Вашей лошади.
2. Если лошадь выполняет требуемое от нее с легкостью, измените тактику движения. Подходите к первому препятствию с меньшим импульсом и совершите плавное спокойное отталкивание от земли, так Вы заставите лошадь сделать более короткий прыжок и приземлиться ближе к препятствию. Продолжайте двигаться сокращенным галопом к следующему препятствию, позвольте лошади самой добавить один дополнительный темп галопа в систему. Вы не должны тянуть за повод перед вторым препятствием, чтобы заставить лошадь сделать седьмой темп. Учитесь взаимодействовать с лошадью таким образом, чтобы научить ее идти в расчет с самого начала движения и легко приспосабливать длину своего темпа к тому, чтобы в систему уместилось семь темпов вместо шести. Повторите упражнение один или два раза, после чего вернитесь к выполнению упражнения в шесть нормальных темпов.
3. Следующий вариант прохождения системы потребует от Вашей лошади пяти длинных темпов между препятствиями. Чтобы достичь этого, увеличьте импульс еще на подходе к первому препятствию, но не увеличивайте скорость и длину темпа. Помогите лошади оттолкнуться от земли с большей энергией и приземлиться как можно дальше после препятствия. Установите более длинный, размашистый темп за первые два темпа после приземления. Если все получилось, у Вас не будет необходимости в дополнительном посыле перед вторым препятствием. С практикой, при высоком уровне Вашей езды и на выездной лошади, Вы сможете выполнять по желанию любую из вариаций этого упражнения, внося легкие (почти незаметные) коррективы в импульс, темп и баланс Вашей лошади.

Проверка.

- Четко ли понимает моя лошадь, чего я хочу от нее в этом упражнении?
- Могу ли я установить необходимый мне импульс и длину темпа немедленно после приземления?
- Могу ли я удержаться от соблазна замедлить или ускорить лошадь при подходе к первому препятствию?
- Могу ли я почувствовать, когда я правильно подготовил лошадь к выполнению необходимого мне количества темпов? Могу ли я избежать дополнительных корректировок и ненужных подсказок моей лошади при подходе ко второму препятствию?

Упражнение 99. Стибание – движение прямо – снова сгибание.

Установка.

Установите четверо брусьев (не очень широких) по направлению к углам манежа, разместите между ними систему их двух чухонцев, как показано на диаграмме (рис. 99). Расстояние между чухонцами в системе должно составлять 6,20-7 метров в зависимости от высоты чухонцев, длины среднего темпа и уровня подготовки Вашей лошади.

Отмерьте расстояние по дуге между системой и каждым из брусьев. Оно должно соответствовать пяти спокойным темпам Вашей лошади (примерно 21 метр).

--- Чухонец
== Брусья
Пол темпа галопа
(кдаваши)

Рис. 99

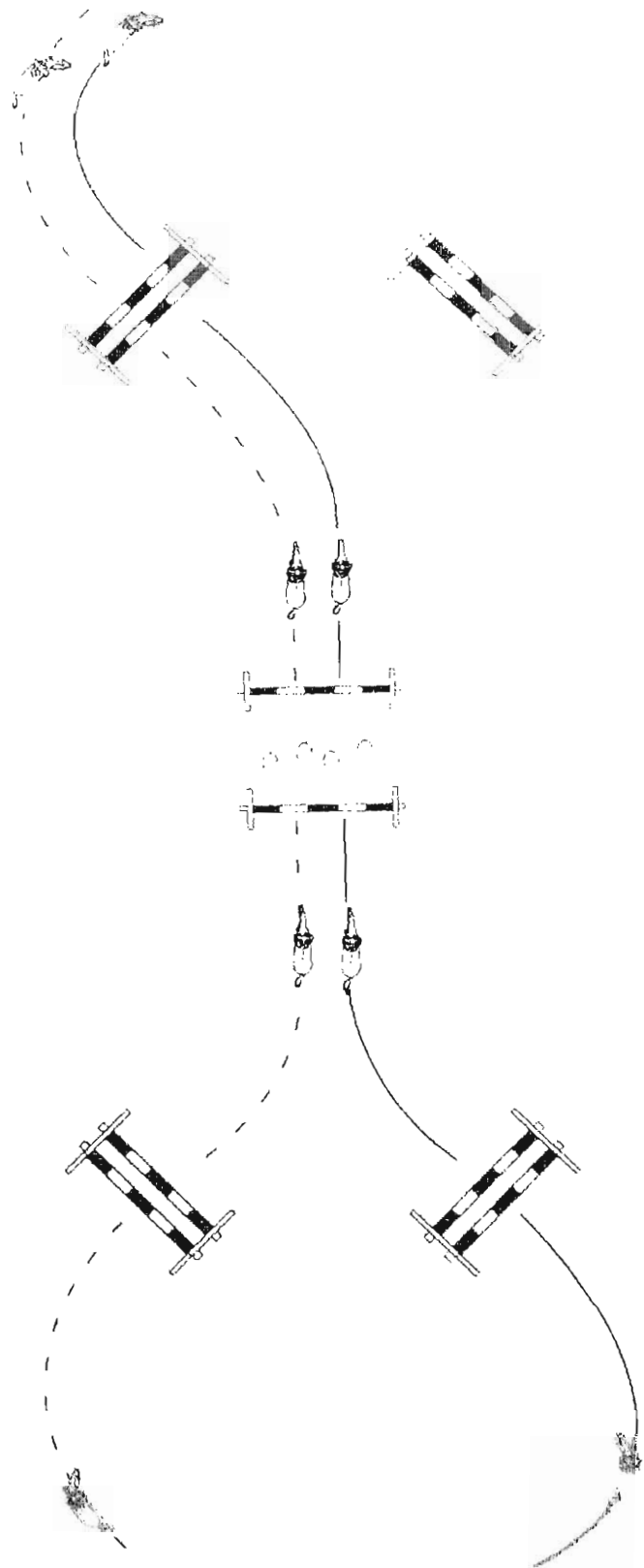
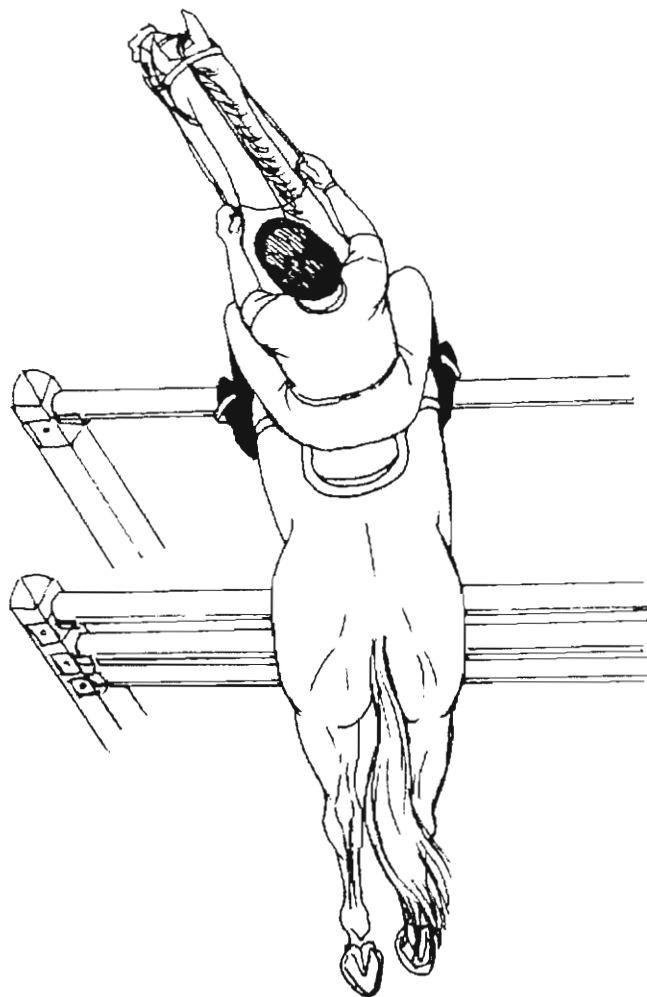


Схема действий.

1. Выполняйте все вариации движения по схемам, обозначенным жирной и пунктирной линией, начиная движение поочередно с каждого из четырех брусьев.
2. Для усложнения упражнения, Вы можете установить брусья так, чтобы потребовать большего сгибания от Вашей лошади, а также варьировать расстояние между брусьями и системой таким образом, чтобы лошади приходилось удлинять или укорачивать свои темпы, или даже рассчитывать и менять их количество в зависимости от установленной дистанции.

Рис. 99.1



Правильный поворот в момент преодоления препятствия.

Упражнение 100. Система из двух клавишей и чухонца.

(Упражнение от гостя Энтони Д'Амбросио.)

Вот еще одно полезное упражнение, представленное нам Энтони Д'Амбросио. Эту гимнастику на галопе, оказывается, гораздо легче установить, чем выполнить правильно. Она учит Вашу лошадь, как поддерживать собственный баланс в разных комбинациях дистанций в системе. Также оно помогает Вам научиться сохранять спокойствие и идеально сбалансировать Ваши движения с движениями Вашей лошади.

Установка.

- Установите пять пар стоек на одной прямой линии так, чтобы обеспечить заход в систему с обеих сторон и с любой ноги.

- Установите дистанцию в первой паре клавишей «А и В» 3,30-3,70 метра и ту же дистанцию продублируйте во второй паре клавишей «D и E». Расстояние между парами «В и С» и «С и D» составляет примерно 6,40-6,70 метров).

Постройте невысокие или средние чухонцы с жердями-подсказками по обе стороны препятствий (для преодоления в обоих направлениях) на всех парах стоек, кроме средней (С). В начале упражнения стойки С остаются пустыми.

Траектория движения на среднем галопе

— — — Чухонец

Пол темпа галопа (клавиши)

I темп галопа

Рис. 100

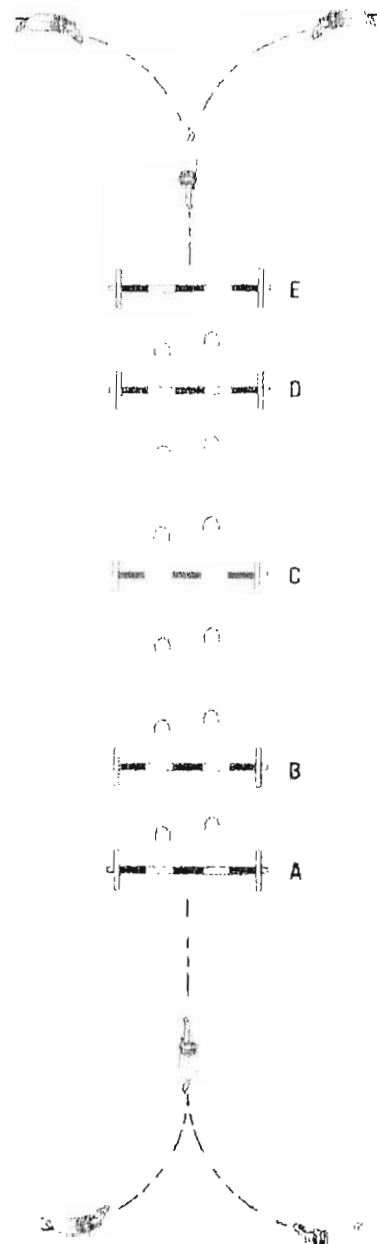


Схема действий.

1. Двигайтесь по схеме средним галопом в обоих направлениях. Ваша лошадь преодолевает клавиши (в пол темпа), затем делает три полных темпа галопа до следующих клавиш. Следите за тем, чтобы лошадь двигалась прямо на протяжении всего упражнения, сохраняя ровный ритм от начала до конца.
2. Когда Ваша лошадь начнет выполнять упражнение одинаково хорошо в каждом направлении и с любой ноги, попросите Вашего помощника установить жердь на препятствие С, чтобы получился чухонец среднего размера. Теперь схема действий будет такая: клавиши – один темп – чухонец – один темп – клавиши. Ваша лошадь должна оставаться сбалансированной и идти в хорошем сборе.

Вариации упражнения.

Вы можете усилить гибкость и сосредоточенность Вашей лошади, после того, как она легко выполнит вышеуказанное упражнение, следующими способами:

1. Попросите Вашего помощника сделать средний чухонец (С) на 10-20 см выше чухонцев в клавишах.
2. Преодолейте систему в обоих направлениях.
3. Опустите жердь в центральном препятствии (С) и поднимите повыше жерди во втором и четвертом препятствиях (В и D).

До тех пор пока Вы и Ваша лошадь не получите большого опыта в преодолении подобных систем препятствий, не стоит поднимать одновременно все (или сразу несколько) жердей в препятствиях. Очень редко бывает нужно сконцентрировать внимание лошади на каждом прыжке в отдельности. Если Вы поднимите только одно (или два) препятствия на две-три дырки вместо одной, это поспособствует концентрации внимания лошади, но не сделает упражнение слишком сложным или утомительным для нее.

Комментарий Энтони Д'Амбросио.

Это упражнение учит Вашу лошадь, как поддерживать собственный баланс в разных комбинациях дистанций в системе. Также оно помогает Вам научиться сохранять спокойствие и идеально сбалансировать Ваши движения с движениями Вашей лошади.

Упражнение 101. Преодоление систем с произвольными дистанциями.

(Упражнение от гостя Мисси Кларк)

Мисси Кларк, известнейший в США конкурный тренер, предлагает это заключительное упражнение для оттачивания Вашего умения чувствовать лошадь и учит преодолевать одну и ту же схему разными способами.

Установка. Следуя схеме, изображенной на диаграмме (рис. 101), постройте брусья в точке А, отмерьте расстояние 17,40 метров до точки В и постройте там чухонца. Завершите построение системы установкой брусьев в точке С на расстоянии 19,50 метров от В.

Устанавливайте препятствия средней высоты, соответствующей Вашему уровню подготовки. Подготовьте жерди для использования их в качестве подсказок при смене направления движения в системе.

Результат.

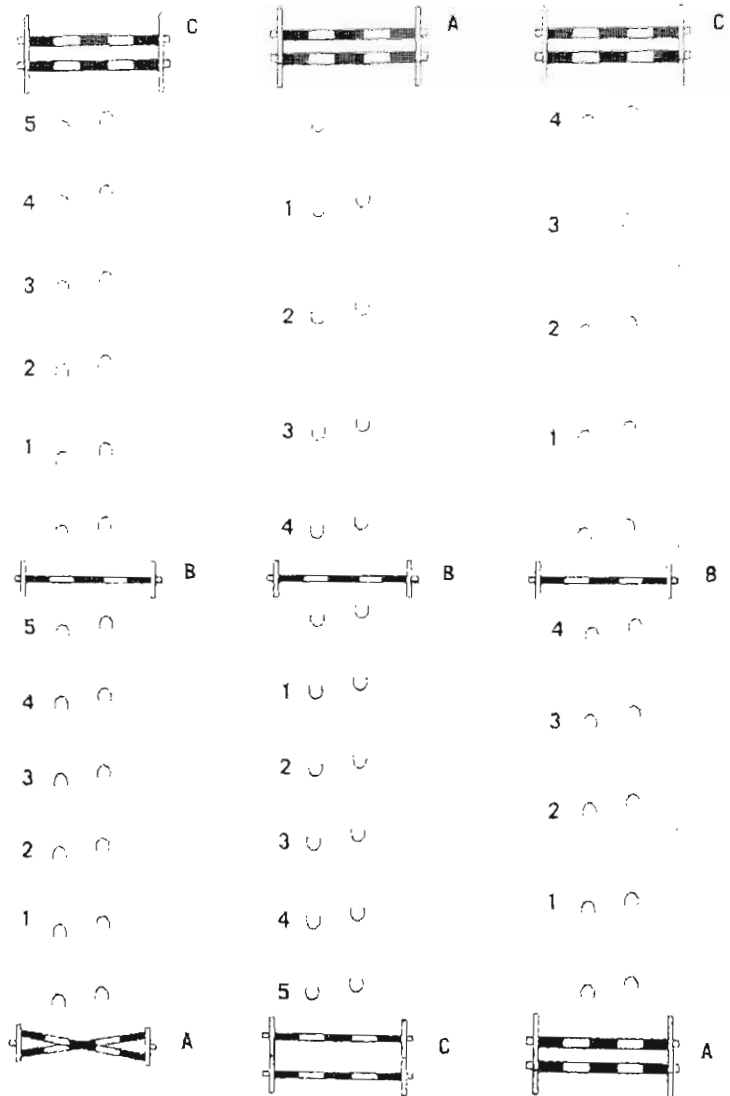
Это упражнение обеспечит Вам хорошую практику преодоления препятствий с жердями разной длины и повлияет на формирование у лошади правильного импульса перед препятствием и после него.

Оно поможет Вам:

- научиться видеть расчет;
- лучше контролировать лошадь;
- овладеть искусством совершать плавные и незаметные переходы от сокращения к прибавке, и наоборот, в условиях равных дистанций в системе.

Также это упражнение поможет Вам понять, как работать поводом во время преодоления препятствия при желании сократить темп лошади после него, а также послужит хорошей тренировкой техники «мягкой руки», описанной в Упражнении 67.

Рис. 101



Вариант 1

Вариант 2

Вариант 3

Все три вариации упражнения для преодоления системы в обоих направлениях, в соответствии с приведенной ниже инструкцией.

Схема действий.

Вариант 1.

1. Начните с простого. Пусть Ваш помощник опустит противоположные концы жердей в брусьях А на землю, чтобы получилась крестовина.
2. Подходите к крестовине на рыси, после приземления Вы должны сделать пять темпов очень спокойного галопа до чухонца, преодолеть его и снова сделать пять темпов галопа до брусьев С.
3. Пройдите систему в противоположном направлении. Подходите к С спокойным галопом, сделайте пять нормальных темпов до В и пять коротких темпов до А. Прохождение упражнения от С до А значительно сложнее, чем от А до С. Если Вы начинающий всадник, Вы сможете выполнить его только на опытной лошади.

Вариант 2.

1. Для начала восстановите брусья в точке А.
2. Подходите к системе со стороны препятствия А на галопе.
3. Сделайте четыре нормальных темпа до В, затем пять коротких темпов до С.
4. Поменяйте направление. На этот раз Вам надо выполнить пять коротких темпов от С до В и четыре нормальных темпа до А.

Вариант 3.

1. Заходите на галопе на брусья А. Удерживайте лошадь на коротком темпе, но не забывайте о том, что ей должно хватить импульса после препятствия А, чтобы покрыть расстояние до В в четыре темпа.
2. Поддерживайте импульс после В и двигайтесь широким галопом до С.
3. Поменяйте направление.
4. Сейчас Ваша лошадь должна идти на хорошем ходу к препятствию С, сделать четыре длинных темпа до В и четыре нормальных темпа до А. Лошадь легко сможет выполнить четыре длинных темпа между С и В, но если она зайдет на В слишком энергично, ей будет трудно сократить своей темп на столько, чтобы уместить четыре нормальных темпа между В и А.
5. Если Ваша лошадь все сделает правильно, она приземлится после В близко к препятствию, оставляя себе достаточно места, чтобы выполнить четыре спокойных темпа до брусьев А.

Комментарий Мисси Кларк.

Этот последний вариант особенно сложен и неприемлем для начинающих. Всадник и лошадь, способные плавно и безошибочно выполнять все три варианта данного упражнения, уже готовы к серьезным соревнованиям!

*Книга посвящена нашим ЛОШАДЯМ,
чье терпение и уникальный ум
никогда не перестанут удивлять нас!*

