МАКСИМЫ

Каждая тренировка должна состоять из:

1. Фазы разминки и снятия напряжения

2. Основной тренировочной фазы

3. Заключительной фазы

Всегда должны соблюдаться основные принципы:

1. От легкого – к трудному;

2. От знакомого – к незнакомому;

3. От простого – к сложному;

4. От спокойных, медленных движений к более энергичным;

Признаки отсутствия напряженности или закрепощения лошади (Suppleness, Losgelassenheit):

Несущая мускулатура верхней части шеи

Лошадь готова вытянуть шею и потянуться за поводом

Равномерно и свободно работающая спина

Активная работа всех конечностей

Расслабленная мускулатура нижней части шеи

Рот покойно отжевывает

Удовлетворенное «выражение лица»

Шкала тренинга

1. Ритм

2. Свобода и непринужденность движений

3. Контакт

4. Импульс

5. Выпрямленность, равномерная гибкость в обе стороны

6. Сбор

Selfcarriage и контроль темпов

На первый взгляд понятие Selfcarriage кажется довольно простым. Это означает, что лошадь самостоятельно сохраняет ритм, темп, длину шагов и темпов галопа, прямолинейность, осанку, контакт с поводом и шенкелем и подведение зада. Это значит, что она не будет постоянно или периодически ускоряться или замедляться, поднимать или опускать голову, вытягивать или сокращать шею, ложиться на повод или бросать его, изгибаться, избегая давления шенкеля, или падать на перед. Когда мы говорим о настоящем Selfcarriage, речь идет не только об осанке, как считает большинство всадников. И не о том, что всаднику нужно постоянно работать, чтобы сохранять всё, что перечислено выше. Речь идет о том, что лошадь подготовлена так, что она поддерживает все это самостоятельно. Самостоятельное сохранение лошадью состояния, полученного в результате команды всадника – это требование, веками предъявляемое к понятию выезженной лошади. Это главное требование классической и академической школы верховой езды. Кроме всего прочего, это основное условие сохранения хорошего самочувствия лошади.

Лошадь должна двигаться без постоянного давления повода или шенкеля, в противном случае она перестает на них реагировать.

Лошадь перед шенкелем

Мы все слышали термин «Лошадь перед шенкелем», и хотя это кажется простым, это очень трудно правильно выполнить. К сожалению, если мы слезем с лошади и сдвинем седло назад, лошадь не окажется впереди нас, было бы хорошо, если бы все было так просто. Выражение «Лошадь перед шенкелем» означает, что у лошади подведен зад, и что когда вы посылаете ее, она движется вперед и вверх от зада на повод, устанавливая эластичный контакт с рукой. Вы чувствуете, что лошадь движется в горку и «стремится выйти через переднюю дверь».

Представьте себе, как вы посылаете лошадь ногами, как энергия идет через ее тело и лошадь стремится вперед и вверх. Теперь представьте себе обратную ситуацию: лошадь «открывается назад», то есть ее задние ноги отстают и спина проваливается.

Если лошадь позади шенкеля, у вас появляется чувство, что вы сидите между ее передней и задней половинами, которые не связаны друг с другом: передняя половина стремится вперед, а задняя – назад, и когда вы посылаете лошадь шенкелем, энергия не течет сквозь ее тело, вы просто впустую стучите ногами в пространстве между передом и задом.

Если лошадь перед шенкелем, то в момент, когда вы посылаете ее вперед ногами, эффективно и без чрезмерных усилий, вы чувствуете немедленную и активную реакцию ее задних ног, предающих энергию вперед, и стремление вытянуть шею и выдвинуть нос вперед в поиске стабильного контакта. Активность задних ног и стремление вытянуть шею, вот что нам нужно, а не наоборот – отстающий зад и зажатая шея!

Чтобы поставить лошадь в положение «Перед шенкелем», нужно работать на переходах, расширяя и укорачивая аллюр, делая переходы из рыси в шаг, пока не появится уверенность, что лошадь идет вперед от очень легкой команды, и вытягивает шею в поисках контакта. При этом нужно следить, чтобы она не растягивалась и движения не стали плоскими, чтобы лошадь, наоборот, была округленной и свободно работала спиной.

Чтобы лошадь была «впереди шенкеля» и шла на повод, она должна «сама толкать себя вперед», то есть, когда всадник прикладывает шенкель, она должна воспринимать это, как посыл вперед, а не просто как поддержку прежнего темпа движения.

Шаг – это аллюр, на котором труднее всего понять, находится лошадь впереди шенкеля, или нет. Часто мы видим, что на шагу в ответ на посыл всадника лошадь начинает заторапливаться (учащать шаг) или тащить ноги, вместо того, чтобы расширить шаг и свободно работать спиной. Легче всего понять, что лошадь не перед шенкелем, на подъеме в галоп с шага. Часто можно увидеть, что всадник дает команду подняться в галоп, а лошадь или учащает шаг, или поднимается в рысь, падает на плечи, или откидывает зад в сторону от наружного шенкеля.

Если лошадь от легкого посыла поднимается в галоп, подводит зад и вытягивает шею, усиливая контакт, равновесие на галопе устанавливается с первого темпа, и мы точно знаем, что «лошадь впереди шенкеля».

Осаживание тоже очень информативное упражнение, причем лошадь должна осаживать не от того, что ее тянут поводом назад, а от команды шенкеля. Звучит странно? Нужно запомнить, что даже когда лошадь движется назад, она сохраняет тенденцию к движению вперед. Подтверждением этому является то, что при осаживании лошадь в любой момент должна быть готова двинуться вперед-вверх. Если лошадь при осаживании падает на плечи, останавливается, сопротивляется, etc, она не находится впереди шенкеля, поскольку не может в любой момент двинуться вперед-вверх от самого легкого посыла. «Никогда не начинайте делать осаживание, пока вы не убедитесь, что лошадь хорошо «Перед шенкелем». Только если лошадь движется легко и непринужденно, с легким контактом, она готова к осаживанию», говорил Нуньо Оливейра

Когда вы добились, что лошадь «Перед шенкелем», нужно удержать ее в этом положении. Для этого вы должны быть уверены, что когда вы высылаете лошадь, она немедленно реагирует на посыл. Если лошадь не реагирует на слабый посыл, всадник часто начинает посылать ее сильнее и сильнее, пока он не взмокнет и не устанет, а лошадь при этом остается свеженькой. Если лошадь не реагирует, спросите себя, что вы требовали от нее, и почему не получили требуемого? Прекратите упражнение, остановите лошадь, потребуйте двинуться вперед от легкого посыла шенкелем, поощрите ее за это, и после этого возвращайтесь к исполнению упражнения. В выездке все относительно, поэтому бесконечное повторение упражнения часто не позволяет решить проблему. Прервитесь на время, передохните, подумайте и начните снова.

Часто мы видим всадников, которые тянут повод и потом посылают лошадь ногой, и думают, что так они ставят лошадь в повод (собирают ее). В реальности это значит, что лошадь зажата между двумя силами, действующими в противоположных направлениях. Если лошадь в таком состоянии попросить согнуться, она закрепостится, а возможно, и будет сопротивляться.

Почему Нуньо Оливейра мог работать на своих лошадях с провисающими поводьями, но лошади по-прежнему оставались в сборе? Потому что его лошади были свободны от напряжения, эластичны, и он мог постоянно держать лошадь в состоянии поиска контакта, используя свою посадку и маленькие сгибания, чтобы лошадь оставалась в сборе.

Сбор позволяет лошади выполнять работу с большей легкостью и красотой. Сбор помещает лошадь в более короткую рамку, округляет ее спину и переносит больше веса на задние ноги. Сбор «нагружает» задние ноги, как если бы лошадь двигалась «в гору». Весь секрет сбора состоит в том, чтобы заставить лошадь переместить более тяжелую часть ее тела (голова, шея, плечи) на более легкую часть тела (задние ноги), смещая центр тяжести, который расположен перед ногой всадника, в положение позади ноги всадника.

Нуньо Оливейра:

 «Выездка – это поиск метода, при помощи которого ваша лошадь будет выполнять предложенное ей упражнение самостоятельно и с максимальным усердием, а затем продолжит движение без помощи средств управления».

«Лошадь ищет контакт благодаря импульсу и активности задних ног»

 Густав Штайнбрехт:

«Двигайте лошадь вперед и держите ее выпрямленной»

Генерал Л’Отт:

«Спокойно, вперед, прямо!»

Когда зад лошади активен, у вас есть все, что нужно!