



ПРАКТИКА ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ



Гимнастическая работа, тренинг и развитие

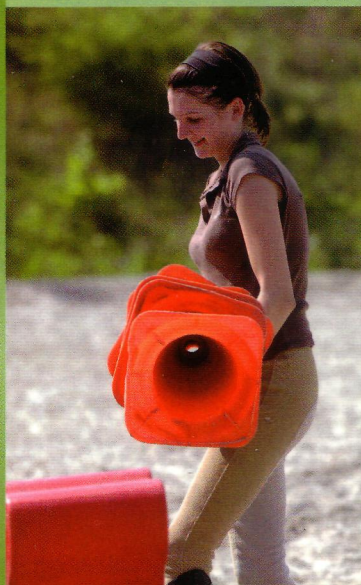
Клаудиа Гёц

Напрыгивание на свободе

Практическое руководство



CADMOS.RU



Множество советов для успешных прыжков на свободе!

Напрыгивание на свободе полезно для большинства лошадей: оно развивает свободу движений, укрепляет мускулатуру, улучшает координацию и технику прыжка лошади. Практическое руководство с многочисленными иллюстрациями и пошаговыми фотографиями поможет читателю понять, как грамотно подготовиться и начать напрыгивание лошади на свободе, способствуя при этом ее общему развитию.



Некоторые главы:

- Что такое напрыгивание на свободе?
- Чего оно помогает достичь?
- Оборудование и амуниция
- Разминка
- Советы для начинающих, планы тренировок
- Варианты построения препятствий
- Улучшение стиля прыжка и коррекция ошибок



<http://cadmos.ru>

ISBN: 978-5-91498-041-9



9 785914 980419

Клаудиа Гёц (Claudia Götz) по первому образованию журналист. Она также опытный специалист по терапии социальных ритмов и обладает обширными знаниями в области анатомии и физиологии. Клаудиа – квалифицированный инструктор по верховой езде и любитель троеборья. Она живет в Германии, неподалеку от Регенсбурга (Regensburg).

ББК 46.119

Г 45

Гёц К. Напрыгивание на свободе: практическое руководство. Гимнастическая работа, тренинг и развитие / Пер. с англ. Е.В. Савельевой. – СПб.: ООО «АВАКС», 2013. – 80 с. : ил. Фото (если не подписано): Максимилиан Шрайнер (Maximilian Schreiner)

ISBN 978-5-91498-041-9

ISBN 978-3-86127-447-6 (нем.)

ISBN 978-3-86127-954-9 (англ.)

Клаудиа Гёц (Claudia Götz) по первому образованию журналист. Она также опытный специалист по терапии социальных ритмов и обладает обширными знаниями в области анатомии и физиологии. Клаудиа – квалифицированный инструктор по верховой езде и любитель троеборья. Она живет в Германии, неподалеку от Регенсбурга.

Для широкого круга конников.

Издатели рекомендуют всем всадникам носить подходящую одежду и шлем, соответствующий действующим требованиям безопасности, во всех случаях, когда они ездят на своей лошади или работают с ней. При езде по дорогам очень важно соблюдать местные правила в отношении лошадей на дорогах, знать местные дорожные знаки и разметку, а также надевать одежду повышенной видимости (со светоотражателями), чтобы быть заметным для остальных участников движения. Если вы сомневаетесь относительно безопасности вашей лошади на дороге, всегда ездите в компании другого всадника, пока лошадь не будет должным образом обучена. Несмотря на то, что были даны максимально полные и подробные объяснения всех техник, издатели не несут никакой ответственности за какие бы то ни было несчастные случаи, могущие произойти в результате следования инструкциям, приведенным в данной книге.

First published as: *Praxishandbuch Freispringen. Gymnastik - Training - Abwechslung*
by Cadmos Verlag GmbH 2008

ББК 46.119

Г 45

© Cadmos Verlag GmbH, Brunsbek, 2008

© Е.В. Савельева, перевод с англ., 2013

© ООО «АВАКС», 2013

© ООО «СПС-Принт», 2013

ISBN 978-5-91498-041-9

ISBN 978-3-86127-447-6 (нем.)

ISBN 978-3-86127-954-9 (англ.)

Все права защищены.

Использование, копирование, хранение
в электронном виде возможно только
с письменного разрешения издателя.

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАЧЕМ НУЖНО НАПРЫГИВАНИЕ НА СВОБОДЕ? 6

Что такое напрыгивание на свободе? .. 7

Чего можно достичь? 9

Польза во всех дисциплинах 11

Улучшение самочувствия лошадей:
молодых и старых 13

ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ? .. 14

Жерди, стойки, откосы 15

Техника безопасности 16

Работа в крытом манеже и на открытом
плату 16

Защитная амуниция для лошади 18

Грамотные помощники. 19

Организация тренировки. 21

Затраты 22

Пластиковые препятствия? 23

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ 24

Разминка 25

Значение шага 26

С чего начинать? 27

Как учится лошадь? 29

Чего нельзя делать? 29

Удовольствие от прыжков 30

Первая тренировка. 31

Почему нужно работать

в левую сторону? 33

Как часто тренироваться? 33

Советы по проведению тренировки .. 34

Когда нужно остановиться? 34

Использование бича 34

Прыжки на корде 34

ТРЕНИРОВКА НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ 36

На что обращать внимание? 37

Анализ прыжка 39

СОВЕТЫ ПО ПОСТРОЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ 52

Расстояния между барьерами 53

Как сделать препятствия
привлекательными? 54

Измерения или догадки? 54

Как галопирует моя лошадь? 54

Варианты систем 54

Начало работы 57

Дальнейшие варианты 58

Для опытных тренеров 62

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ, ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК ... 66

Что делать, если... 67

Словарь 77



Талантливая лошадь среди настоящего леса из препятствий!
Привычное зрелище на аукционах и керунгах.

ЗАЧЕМ НУЖНО НАПРЫГИВАНИЕ НА СВОБОДЕ?

«Напрыгивание на свободе – только для профессионалов!» «Это нужно только для конкурных лошадей!» «Для напрыгивания на свободе необходимо иметь большой манеж, кучу помощников и множество препятствий!» Существует множество предрассудков относительно напрыгивания на свободе, но они не соответствуют действительности.

От напрыгивания на свободе намного больше пользы, чем вы думаете. Вам будет интересно узнать, что же это такое на самом деле и почему прыжки на свободе так полезны для многих лошадей. Тот, кто судит о напрыгивании только по картинкам с аукционов или керунгов жеребцов, забывает, что в этих случаях речь идет о молодых и талантливых лошадях, которых камера запечатлела в правильный момент, чтобы показать их с лучшей стороны.



Талант лошади не зависит от породы. Кобыла породы тинкер демонстрирует гибкость и выдающиеся прыжковые способности. Даже на низком препятствии она хорошо подбирает перед, чего обычно американцы и ждут от гунтеров.

ЧТО ТАКОЕ НАПРЫГИВАНИЕ НА СВОБОДЕ?

По сути, это прыжки лошади без всадника. Совершаются они по-разному: вы ведете лошадь в руках, она прыгает на корде, или помощники заводят лошадь на препятствие на свободе. Это принесет лошади много пользы: во-первых, разнообразит ежедневный тренинг; улучшит ее ловкость и гибкость, а также разовьет у нее уверенность в себе и смелость. Во-вторых, вы сможете развить прыжковые способности лошади и исправить проблемы, с которыми можно столкнуться при прохождении маршрутов. И наконец – это отличный способ познакомить лошадь с новыми препятствиями и заполнениями.

Рассмотрим более конкретные ситуации: вы можете ездить верхом для удовольствия или

серьезно заниматься спортом. В любом случае это обычно выездка в манеже, драйвинг, конкур, пробеги или просто верховые прогулки. Но чем бы вы ни занимались, разнообразие в работе, безусловно, будет играть очень большую роль и повышать работоспособность. Слишком сильная концентрация на каком-то одном аспекте может привести к стрессу и физиологическим проблемам, например, переутомлению определенных групп мышц. Всестороннее обучение и разнообразие в работе необходимо не только молодым лошадям. Возрастные лошади также его оценят.

Молодым лошадям важно развивать короткие глубокие скелетные мышцы, а этого можно



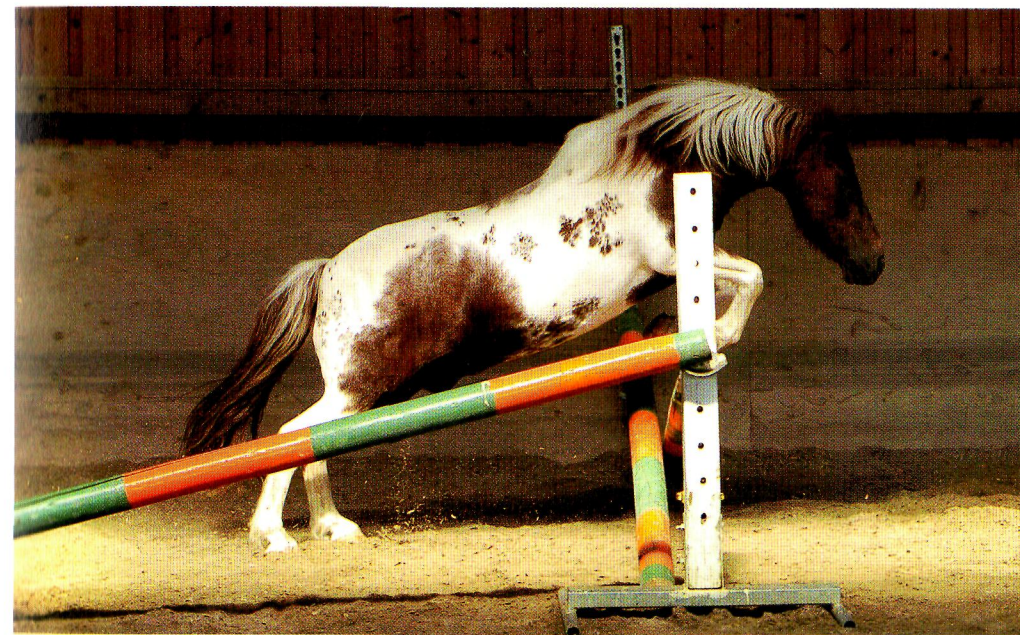
Прыжки на свободе можно выполнять в леваде, используя минимум оборудования. Препятствия выставляются так же, как и в манеже. Высота должна быть подходящей для лошади, как, например, на фото с фьордским пони.
Фото: Кристиане Славик (Christiane Slawik)

достичь, лишь когда тело лошади совершает на тренировках широкий спектр движений.

Слишком частое повторение одного и того же приводит к снижению тонуса мышц и может спровоцировать неравномерное мышечное развитие, которое пагубно отразится на работе всего организма в целом. Похоже, в последние десять лет молодые лошади не получали столь же разнообразный тренинг, что и в прошлом. А ведь это способно приводить к разрушению позвоночника или синдрому «целующихся позвонков». Справедливо и обратное: у лошадей с таким диагнозом в результате повторяющейся работы могут развиваться особые проблемы.

В настоящее время наблюдается тенденция работать с талантливыми выездковыми лошадьми

только над выездкой, в крытом манеже или на плаце. Но было бы крайне полезно включить в их тренинг обычные верховые прогулки или прыжки на свободе. Разнообразие полезно как для умственного, так и для физического развития лошади. Оно может «вдохнуть новую жизнь» в опытную возрастную лошадь, помогая ей еще долго сохранять молодость. Психологические преимущества заключаются в улучшении концентрации и способности к обучению. Лошади гораздо лучше учатся, когда в работу вводится элемент развлечения, что делает обучение похожим скорее на игру, чем на тяжелый труд. В целом, добавление новых аспектов работы принесет пользу даже уверенным в себе прогулочным лошадям. Всего этого можно добиться, включив в тренировки прыжки на свободе.



Шетландский пони также может получать удовольствие от прыжков на свободе. Разумеется, для такого пони расстояние между жердями нужно тщательно измерять.

ЧЕГО МОЖНО ДОСТИЧЬ?

Для развития ловкости и гибкости лошади при разработке прыжковой программы нужно учесть определенные нюансы. Препятствия всегда следует выстраивать от простого к сложному, и каждая тренировка должна начинаться с разминки. Разумеется, нужно учитывать возраст, опыт и характер лошади. Вы должны понимать, что каждая лошадь — индивидуальна, и у каждой свои возможности и опыт. Препятствия должны быть правильно поставлены: это могут быть одиночные барьеры, клавиши или системы препятствий.

Можно ли с помощью прыжков на свободе улучшить ритм и технику прыжка? Полезны ли они для гибкости и эластичности? Считается, что начинающим, ни опытным выездковым лошадям нельзя прыгать очень высокие препятствия, а ведь именно в этих ситуациях могут пригодиться прыжки на свободе. Преодолевая небольшую

систему или клавиши, лошадь улучшает гибкость спины, становится более расслабленной и развивает импульс. Вы должны понять, что нужно вашей лошади, в чем ее проблемы и что приносит ей удовольствие. «Счастливая прогулочная лошадь», равно как и лошадь для драйвинга, скачек, вестерна или конкурра также получит пользу от гимнастики, которую дают прыжки на свободе.

Прыжки на свободе помогают как молодым лошадям в начале тренинга, так и более опытным — уже при прохождении конкурных маршрутов, троеборных или охотничьих трасс. Без веса всадника им легче сбалансироваться в непривычных ситуациях. Неопытные лошади учатся определять высоту препятствий и правильно рассчитывать темпы при подходе к ним. На прыжках через одиночные препятствия и правильно расставленные системы лошадь также учится не пугаться более трудных барьеров и при подходе к ним правильно рассчитывать темп.



Суставы задних ног, от бедра и ниже, — хорошо сгибаются. Это четко видно при прыжке даже через невысокую крестовину.

На невысоких препятствиях лошади самостоятельно оттачивают технику. Они могут совершать те же ошибки, что и в работе под седлом, но здесь они учатся на своих ошибках несколько иначе, нежели под верхом. На способность лошади справляться с различными ситуациями сильно влияет умение всадника оставаться в равновесии. Одна из особенностей прыжков на свободе, которую нельзя недооценивать, — и это относится не только к троеборцам — это способность лошади самостоятельно регулировать ритм и темп и определять точку отталкивания. Правильная

расстановка препятствий чрезвычайно важна для продуктивной работы.

По мере взросления при прыжках на свободе все молодые лошади обретают эти навыки и развивают свои физические возможности до максимума, стремясь прыгнуть как можно выше. Это не относится к лошадям с конкурными генами, которые стараются расходовать силы экономно и прыгать лишь на ту высоту, которой достаточно.

Менее способные к прыжкам лошади могут «баскюлировать» над препятствиями, развивая



Во время пируэта на галопе задние ноги лошади берут на себя большой вес. Четко видно, как прыжки на свободе могут помочь лошади развить эту способность. (Фото: Horses in Media/Frieler)

технику движения передних и механику задних ног в рамках своих физических возможностей. На свободе можно тренировать прохождение препятствий, которые способны вызвать трудности на маршруте, — например, канав с водой.

Вы можете укрепить уверенность лошади в себе, улучшить ее самочувствие и привить энтузиазм для работы под седлом. Это и многое другое достигается с помощью грамотной работы по напрыгиванию на свободе, причем в повседневный тренинг лошади добавляется элемент развлечения.

ПОЛЬЗА ВО ВСЕХ ДИСЦИПЛИНАХ

Для выездковой лошади гимнастические прыжки, как с всадником, так и без него, являются полезным дополнением к работе. Они благотворно влияют на все суставы задних ног и особенно на тазобедренный, коленный и скакательный. На высоких уровнях выездки мышцы задних ног должны очень эффективно расслабляться и сокращаться для достижения сбора, а задние ноги — принимать на себя вес,



Прыжки на свободе полезны для развития гибкости лошадей, часто работающих в упряжи, и приносят разнообразие в их работу.
Фото: Кристиане Славик (Christiane Slawik)

поддерживая при этом правильный аллюр. Система из клавиш или нескольких крестовин требует значительных усилий и хорошо развивает эти мышцы.

Польза для пробежных лошадей заключается в расслаблении мышц шеи и спины. Прежде всего, прыжки на свободе помогают привести

лошадей в форму после перерыва в работе или, наоборот, дают им шанс расслабиться после соревновательного сезона. Комбинация прыжков на свободе с элементами выездки в тренинге пробежных лошадей – эффективный способ улучшить гибкость, ловкость, равновесие и владение лошади своим телом.

Аллюрным лошадям также будут полезны прыжки на свободе, и часто сами заводчики рекомендуют это. Требуемый от них в работе высокий постав головы может привести к напряжению в спине, шее и задних ногах. Прыжки на свободе помогут вернуть гибкость и расслабленность.

Интересно, что хороший «баскюль» во время прыжка – явный показатель правильного развития мышц спины. Лошадям для вестерна нужна работа, развивающая силу задних ног. Работа на клавишах развивает ловкость, освобождает плечи лошади. Напрыгивание на свободе может оказаться крайне полезным для тренинга гунтеров, и соревнованиях для которых нужно преодолевать небольшие препятствия на стиль.

Для драйвинговых лошадей очень важно сохранять гибкость. Прыжки на свободе в сочетании с выездковой работой – отличный способ этого достичь. Для этого вида спорта работа на клавишах будет полезна для освобождения плеч лошади и увеличения скорости реакции – а ведь это важно не меньше, чем развитие силы задних ног. Клавиши эффективно улучшают манеру лошади двигаться вперед, при этом их не нужно ставить слишком высоко.

УЛУЧШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ ЛОШАДЕЙ: МОЛОДЫХ И СТАРЫХ

Безусловно, для работы с жердями лошадь должна быть здоровой и не иметь проблем с ногами. Прыжки на свободе иногда можно включать в тренинг, даже если у лошади есть некоторые проблемы со спиной и шеей, но в таком случае необходимо, чтобы ваш ветеринар определил, подходит ли такая работа лошади. К примеру, округление спины при преодолении невысоких препятствий может помочь лошадям с «целующимися позвонками», так как при этом

укрепляются мышцы спины и улучшаются движения позвоночника. Другой пример – лошади с артритом шейных позвонков, которые не поддерживают работу в контакте с поводом или на железе. С помощью гимнастических прыжков поддерживается или улучшается мышечный тонус, и лошадь готовится к работе под седлом. Если у конкурной или троеборной лошади был перерыв в работе из-за травмы, то прыжки на свободе помогут постепенно ввести ее в работу без дополнительной нагрузки в виде веса всадника. В таком случае также необходимо проконсультироваться с ветеринаром. Бывают случаи, когда прыжки противопоказаны, например, после операций по причине колик. Иногда нужно объяснить ветеринару, чем прыжки на свободе могут помочь лошади, когда верховая езда недоступна, особенно в случае, если ветеринар работает исключительно с лошадьми, которые прыгают только под седлом.

В каком возрасте нужно начинать напрыгивать лошадь? Заводчики часто разрешают жеребят прыгать вместе с матерями. Это позволяет оценить их прыжковые возможности и сделать фотографии для будущей продажи. Для годовиков прыжки на свободе через низкие препятствия могут стать игрой, но в этом возрасте важно не допускать какого-либо серьезного тренинга. Можно позволять молодой лошади периодически прыгать, если она делает это уверенно. С трех лет прыжковые тренировки на свободе можно проводить от 2 до 8 раз в месяц.

В каком возрасте больше нельзя прыгать? Возрастную лошадь, которая начала прыгать после длительного перерыва, нужно вводить в тренинг постепенно. Если лошадь хорошо умеет прыгать на свободе и регулярно тренируется, то вполне можно позволять ей – при условии ее хорошего самочувствия и здоровья – прыгать до тех пор, пока она получает от этого удовольствие. Прыжки на свободе должны присутствовать в тренинге любой лошади – будь то пони, местная порода, чистокровная лошадь или кватерхорс.



С помощью жердей и заполнителей можно сделать препятствия более интересными. При установке планок можно перевернуть колобашки, как показано на фото, чтобы планки легко упали, если лошадь их заденет.

ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ?

Если вы решили регулярно напрыгивать лошадь на свободе, нужно подумать о необходимом оборудовании, хотя в целом вам понадобятся довольно простые вещи. Будет достаточно зеленого поля и минимального набора для препятствий. В дальнейшем вы можете добавить что-то еще. В этой главе описано базовое оборудование.

ЖЕРДИ, СТОЙКИ, ОТКОСЫ

На многих конюшнях имеется набор препятствий, которые можно использовать для прыжков на свободе. Важно помнить, что их следует выстраивать по возрастающей: от низких к высоким и от простых к сложным. Это значит, что у вас под рукой должно быть достаточно строительного материала. Простые препятствия делаются с заложением (жердь на земле перед препятствием), так чтобы лошадь могла легко определить, откуда отталкиваться. Без заложения неопытным лошадям будет прыгать намного труднее.

Многие люди думают, что лошадей пугают препятствия из большого количества жердей и планок. Такое бывает, когда лошадь не привыкла к виду или цвету барьеров. Ее нужно спокойно приучать ко всему новому. Заполненное жердями препятствие намного лучше воспринимается лошадью, чем барьер с пустотами. Жерди бывают тяжелыми, и построение препятствий может потребовать много усилий и времени, но здесь лучше не экономить время и сделать работу качественно. Насчет выбора цветов нет единого мнения. Кто-то говорит, что нельзя использовать желтые жерди, другие считают, что лошади чаще роняют бело-синие и синие. Однако почему это так — не указано.

Чтобы понять, как животное видит цвет, нужно использовать однотонные цвета. Лошади различают желтый, синий и зеленый цвета. Успешные опыты показали, что лошади также реагируют на красный, хотя их цветовые рецепторы в глазу реагируют только на оттенки синего на близком расстоянии и на зеленые и зелено-желтые со среднего и большого расстояния. Недавние исследования показали, что лучше всего лошадь различает синие и желтые цвета. Большинство четвероногих животных видит мир монохромным или в двух тонах.

В целом, яркоокрашенные жерди легче заметить. Также важно, чтобы препятствие хорошо выделялось на фоне земли. Например, если барьер с зелеными жердями стоит на траве, то различить его лошади будет трудно. Белые жерди хорошо заметны в крытом манеже на темном грунте или на фоне новых опилок или светлого песка. Если использовать полосатые жерди с контрастными цветами, лошади будет легче оценить размер и форму препятствия. Красные с белым жерди часто используются в виде откосов, так как лошади проще их заметить.

Глаза лошади расположены так, что она легко может различать движение на большом расстоянии. Однако, как и человек, она способна четко сфокусироваться на предмете и с близкого расстояния, но чтобы использовать такое поле зрения, ей нужно опустить голову. Широкое поле зрения и дальновзоркость позволяют лошади замечать приближающуюся опасность и убегать. Инстинкт бегства у нее очень силен. Способность лошади фокусироваться на движении хорошо демонстрирует ее реакция на развевающиеся флажки по краям боевого поля. Неопытную лошадь это внезапное движение мгновенно отвлечет от прохождения маршрута, и она потеряет концентрацию. Нужно всегда помнить об этом не только во время прыжков на свободе, но и во всех видах работы с лошадью.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Не используйте для препятствий слишком тяжелые жерди или стойки с небезопасными колобашками. При напрыгивании на свободе пригодятся косые стойки-откосы. Но вместо них для ограничения прыжкового коридора можно использовать простые стойки с жердями.

В магазинах продается специальная лента, которую можно использовать для обозначения границ системы, натягивая ее между откосами или стойками. Ни в коем случае нельзя использовать электропастух, так как лошадь может коснуться его совершенно случайно. Тщательно подбирая материал для препятствий, возможно избежать серьезных травм.

Также важно повесить зеркала. Если вы напрыгиваете лошадь на улице, она может отвлечься на то, что происходит за пределами левады, и понести. Вам следует помнить об инстинкте бегства и игривости и внимательно следить, чтобы лошадь не перепрыгнула через ограждение и не убежала к своим товарищам.

Работа в крытом манеже и на открытом плацу

Можно ли напрыгивать лошадь на открытом плацу или в леваде? Конечно! Необходимо, однако, соблюдать правила, о которых уже говорилось ранее и которые также актуальны для работы в крытом манеже.

Если вы напрыгиваете лошадь на огражденном плацу или поле, то нельзя ставить препятствия выше ограды, чтобы лошади не пришлось в голову прыгнуть ее вместо барьера. Можно создать прыжковый коридор в центре левады или манежа и обнести его с обеих сторон лентой. Это безопаснее, нежели обустройство коридора вдоль ограды манежа. Чтобы лошадь оставалась спокойной, стоит всегда заводить ее в коридор в руках.

Очень важно использовать безопасные колобашки. По крайней мере – для второй верхней жерди оксера, чтобы при прыжке эта жердь не застряла между ногами лошади.



Неопытная лошадь может много бегать вокруг и не слушаться вас как в крытом, так и в открытом манеже. К сожалению, иногда лошадь попадает в панику и под влиянием стресса может выпрыгнуть за пределы манежа. Поэтому очень важно все время поддерживать ее спокойствие.

Зеркала должны быть занавешены, чтобы лошадь в них не заглядывала и не пыталась туда прыгнуть. Особенно это относится к жеребцам и к незнакомым вам лошадям. Для этого идеально подойдет опускающаяся шторка, как на фото.

Полезно использовать колокольчики и ноговки. Ноговки защищают сухожилия и путовые суставы от ударов задними ногами, а колокольчики предотвращают отрывание подков.



Защитная амуниция для лошади

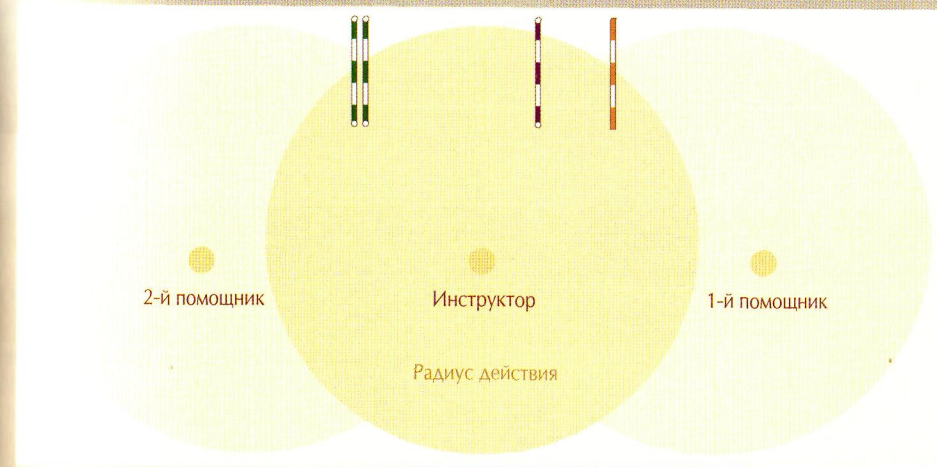
Во время прыжков на свободе передние ноги лошади должны быть защищены бинтами или ноговками, а задние – ноговками на путовый сустав. Выбор защитной амуниции зависит от лошади. Если лошадь стучит о жердь передними ногами или копытами, то нужно использовать соответствующие ноговки. Для базовой защиты можно использовать неопределенные ноговки с уплотнением вокруг путового сустава или кожаные ноговки.

Есть мнение, что неподкованные лошади способны прыгать без ноговок, однако существует риск, что они могут удариться о жердь или засечься, если разыграются. У незащищенной лошади намного больше шансов получить травму, особенно если она склонна засекаться. Если лошадь подкована на перед, то использование колокольчиков поможет предотвратить такие травмы. Если лошадь бьет себя в путо, то нужно использовать соответствующие ноговки на путовый сустав.

Лошадь может прыгать в уздечке или недоуздке. Заводить лошадь в коридор удобнее на уздечке. Молодых лошадей также можно напрыгивать в уздечке. Это хороший способ приучить их к оголовью, однако нельзя знакомить лошадь с двумя новыми вещами одновременно.

Чембур должен быть около 80 см в длину, без узлов на концах, чтобы он мог свободно скользить через кольца трензеля или недоуздка. Лучше всего держать в руке оба его конца – короткий и длинный. Перед прыжком, до момента отталкивания, вы отпускаете короткий конец.

Если лошадь пока не заходит в коридор сама, ее ведут до начала коридора в руках. Совсем неопытных лошадей можно вести в руках и над кавалетти или невысокими препятствиями, и тогда лучше использовать длинный толстый чембур, который проще удерживать в руке. С коротким чембуром вы можете оказаться в опасном положении, слишком близко к лошади, если она прыгнет бесконтрольно. Важно, чтобы лошадь уважала человека. Этого можно добиться работой в руках.



Команда из трех человек работает совместно в крытом или открытом манеже. Самый опытный стоит напротив препятствий.

ГРАМОТНЫЕ ПОМОЩНИКИ

Для классического напрыгивания на свободе строится система вдоль длинной стенки манежа, преимущественно с направлением движения от входа в манеж. И понадобятся три помощника. Первый стоит у входа в коридор, второй, самый опытный, – стоит напротив препятствия и третий – в конце коридора. Каждый из них должен внимательно следить за языком своего тела, чтобы плавно «передать» лошадь своему партнеру и не дать ей возможности развернуться. Нужно быть очень внимательными при «проводке» лошади от одного помощника до другого. Оптимально дать помощнику в середине короткий бич (для драйвинга). Два других помощника могут взять по обычному бичу. В манеже 20x40 препятствия должны быть расположены так, чтобы от последнего барьера до угла впереди было достаточно места – минимум 15 метров.

Три помощника – лучший вариант, независимо от того, хотите ли вы останавливать лошадь после

каждого «прохода» или сделать несколько заходов подряд. Но если вы одни, то лучше сделать короткую систему, например систему клавиш, чтобы лошадь не слишком разгонялась. Когда лошадь поймет, что такое прыжки на свободе, и станет получать от них удовольствие, можно будет ставить более длинные системы вплоть до полосы во всю длину манежа (см. раздел «Советы по построению препятствий», стр. 55).

Лучше всего использовать трехметровые жерди. Можно взять и четырехметровые, но они слишком тяжелые. И коридор станет слишком широким, так что возникнет риск, что лошадь развернется. Перед первым и за последним препятствиями кладут жерди-откосы, которые побуждают лошадь прыгать прямо. Это значительно облегчает проведение прыжка для всех участников, придает лошади уверенность и позволяет ей оставаться прямой на выходе. Эти жерди можно поднимать от полутора до двух метров над землей, чтобы лошадь их видела. В процессе съемки фотографий для этой книги не всегда была возможность



Пластиковые конусы помогают удерживать лошадь в коридоре прямой.

ставить эти жерди, так как они загораживали лошадь. Идеальным вариантом для вхождения в коридор и выхода из него являются конусы, расставленные на расстоянии от полутора до двух метров,

которые хорошо ориентируют лошадь. Жерди также можно разместить в нескольких метрах от стенок в углах манежа, что снизит риск разворота лошади и поможет направить ее по стенке.



Если в системе прыгает много лошадей, важно как можно чаще выравнивать грунт между заходами. После тренировки необходимо выравнивать грунт по всему манежу.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Если вы тренируетесь не в собственной конюшне, то нужно согласовать свою тренировку с другими владельцами, составить план и разделить между собой работы по установке и демонтажу препятствий и тренингу. Если в манеже обычно работает много лошадей, то выберите свободный день, когда на конюшне немного народа. Согласуйте тренировку с владельцем конюшни и, если

нужно, прибегните к помощи опытного тренера. Если вы работаете самостоятельно или не можете занять весь манеж под напрыгивание, тогда отгородите часть манежа стойками и жердями или «конкурной лентой». Или можно напрыгивать лошадь на открытой площадке или в поле, держа ее на корде или длинном чембуре. Такой метод подходит для одного-двух препятствий.



Легкость и устойчивость к влаге — преимущества алюминиевых стоек.

Затраты

Препятствия для прыжков на свободе должны быть более привлекательными, а значит, для них потребуется больше строительного материала, чем для обычных барьеров. Если на вашей конюшне нет барьеров, задумайтесь об их приобретении. Можно договориться с хозяином клуба и предложить внести свой вклад в покупку оборудования и оплату расходов на выравнивание грунта после тренировок. Так можно несколько сэкономить. Если прыжками на свободе заин-

тересованы сразу несколько владельцев, то при участии инструктора расходы могут быть снижены еще больше, в зависимости от количества лошадей. Также можно приобрести недорогие бывшие в употреблении, но вполне подходящие для тренировок препятствия у организаторов конных шоу.

Вы также можете купить древесину и сделать барьеры самостоятельно. Стойки могут быть деревянными или алюминиевыми. Алюминиевые не подвержены гниению и их легко переносить, но они стоят дороже.

Пластиковые препятствия?

Если вы не ставите высокие барьеры, то можно использовать пластиковые блоки. Они бывают разной формы и позволяют создавать препятствия до 1,1 м в высоту, а также строить высотн-широкие препятствия.

Этот вид препятствий отлично подходит для тренинга молодых лошадей или для расслабления лошади. Из пластиковых материалов можно строить кавалетти, оксеры или чухонцы. Сейчас в продаже имеются и пластиковые жерди. Они не портятся от осадков, и их вместе с блоками мож-

но оставлять на улице, в отличие от деревянных, которые нужно предохранять от влаги и гниения. Некоторые пластиковые блоки сделаны так, что жерди с них не падают, если лошадь их задевает, но это может быть опасным. Жерди должны легко падать при задевании — в этом преимущество классических стоек. Стойки, в отличие от пластиковых блоков, позволяют также легко выставлять нужную высоту. Кавалетти из синтетического материала легче, чем деревянные, и имеют больший диапазон высот.





НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Пока строятся препятствия для первой лошади, вы уже должны готовиться. То, как вы разогреете лошадь, зависит от вас и ваших возможностей, от самой лошади и количества помощников. Для здоровья и общего самочувствия лошади жизненно важно разогреть ее перед тренировкой.



Проводка в руках шагом будет идеальной разминкой.

РАЗМИНКА

Вы можете спокойно пошагать с лошадию на свежем воздухе и разнообразить обстановку. Такая разминка предпочтительнее пробежки на корде, где лошадь «выпускает пар», козлит или подрывает, что не идет ей на пользу. Шаговые упражнения полезны для мышц, сухожилий,

связок и суставов. Бытует мнение, что если лошадь только что завели с поля или левады, то ее не нужно разогревать: это неправда. Лошадь там движется недостаточно для того, чтобы размять все тело, и два шага влево-вправо не разогревают ее.



Хороший способ размять лошадь – поработать с ней на корде через жерди.

Значение шага

Короткой шаговой прогулки будет недостаточно в зимнее время, а в летнее – и для лошадей, содержащихся в денниках. Необходимо шагать хотя бы 15 минут; меньше 10 минут недостаточно даже летом. Без часов вам будет трудно оценить время разминки.

Пять минут могут показаться вам десятию. Многие всадники осознали, что шаговая прогулка в руках – это еще и приятный опыт, который помогает им развивать более доверительные отношения с лошастью.

Конечно, вы можете начать разминку лошади в водилке, а затем провести работу на корде на рыси в недоуздке. Если вы используете прыжки на свободе как гимнастику, чтобы расслабить

спину лошади, то можете разминать ее на корде с развязками или через жерди.

Разминка на корде также дает вам больше контроля над лошадью. Если лошадь разминается, бегая по манежу на свободе, вы должны внимательно следить, чтобы она не прыгнула препятствия раньше времени, не делала резких остановок и не разворачивалась резко на задних ногах.

Лучше всего разминать лошадь на рыси на корде в другом манеже. Но если у вас достаточно помощников и места, вы можете беспрепятственно работать с лошадью и на свободе с минимальными потерями времени для всех участников.



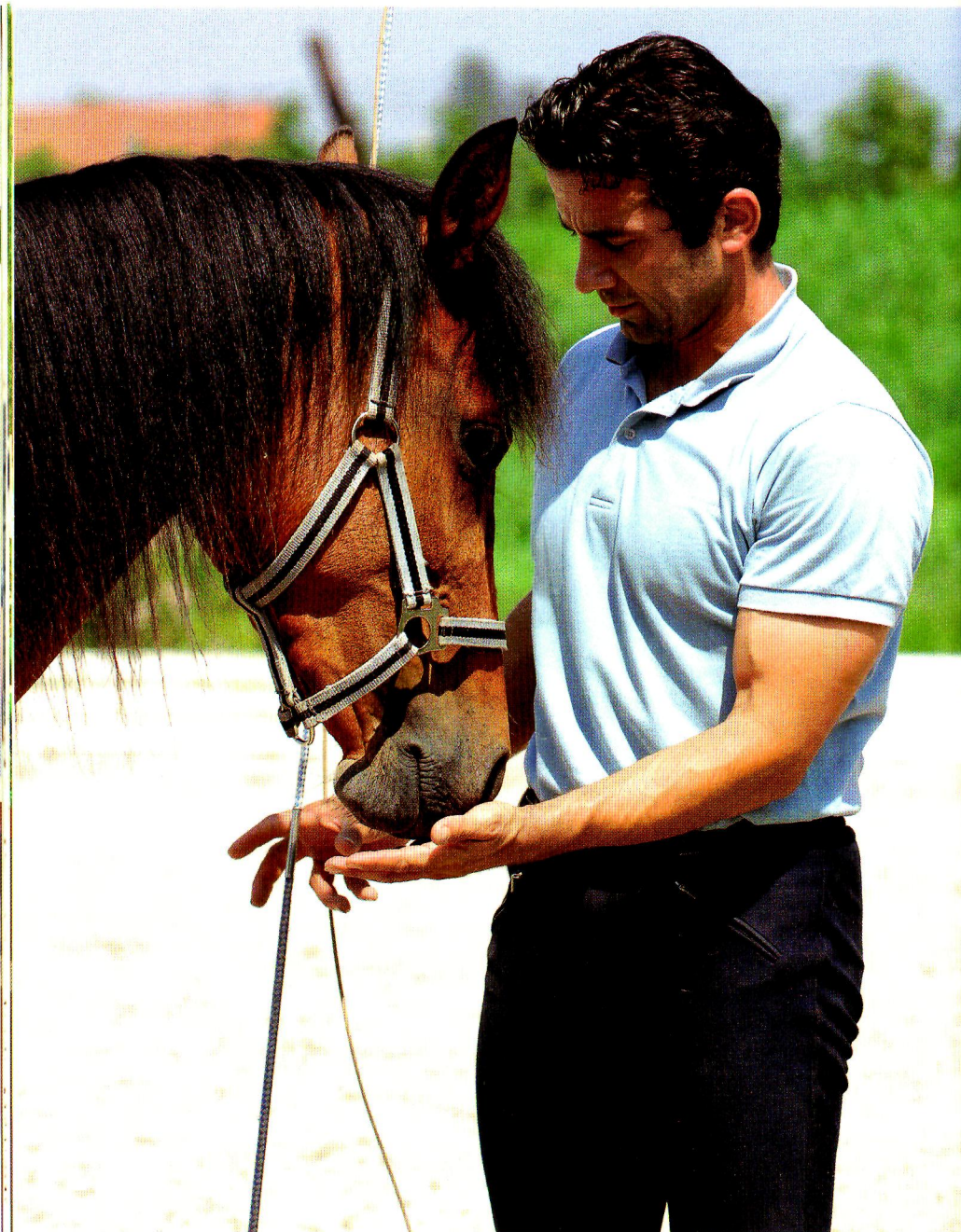
Когда лошадь научилась базовой работе в руках, можно провести ее через первое невысокое препятствие.

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ?

Работу с молодой или неопытной лошадью нужно начинать с одной жерди, лежащей на земле. Когда лошадь расслабилась и стала достаточно гибкой на рыси и на галопе в обе стороны, можно попробовать заводить ее на невысокий, до 50 см, чухонец, который нужно прыгать с двух сторон. Затем вы можете провести лошадь в руках над жердями, лежащими на земле, сначала на шаг, затем на рыси. Иногда бывает полезно положить одну жердь перед чухонцем, за 2,5 или 5,5 метра до него. Важно, чтобы препятствие было невысоким, и лошадь могла бы сама спокойно его обработать. Лошадь должна приобрести уверенность в себе, прежде чем вы перейдете к следующему этапу. Если молодая лошадь нерв-

ничает из-за незнакомой обстановки в крытом манеже, нужно продолжать работу над жердями, пока она не успокоится. Для начала будет достаточно даже небольшого прогресса. Вы сами решите, была ли тренировка удачной или нет и что нужно улучшить в следующий раз. Вы можете приучить молодую лошадь к прыжковому коридору, позволив ей в первый раз пройти его без прыжков. Это также поможет напряженным лошадям расслабиться.

Глаза лошади расположены по бокам головы для лучшего кругового обзора. Когда молодые лошади только начинают прыжковые тренировки, они учатся не смотреть назад и по сторонам, а концентрироваться на препятствии впереди.



Постарайтесь понять свою лошадь. Если вы работаете с бичом, важно, чтобы она доверяла вам с самого начала.

Становится понятно, как поначалу им тяжело сосредоточиться на жерди. Лошадь может часто спотыкаться, потому что она смотрит вокруг, а не на жердь. Работа с земли учит ее смотреть перед собой. Работа в руках над одиночной жердью, а затем и системе, поможет развить этот навык. Этот же метод можно использовать в работе с возрастными лошадьми, которые не знакомы с прыжками на свободе или с разноцветными жердями.

Как учится лошадь?

Очень важно знать, как лошадь учится в различных ситуациях. Говорят, что во время прыжков на свободе лошадь учится все время, даже когда она роняет жерди, если в этот момент ее ведут правильно. Но если сопровождать лошадь неправильно, прогресс может замедлиться. Также лошадь сама учится работать спиной на прыжках.

Обучение означает приобретение нового опыта или улучшение и совершенствование старых навыков. Основа обучения — использование упражнений для формирования соответствующих навыков. Обучение высших животных базируется на трех правилах: первое — избегание негативного опыта и обеспечение положительного подкрепления, второе — привыкание к новой обстановке, третье — подражание другим. Кстати: нельзя недооценивать последний пункт, который не действует при работе в закрытом манеже. А вот если вы будете работать на открытом плацу, поблизости от которого находятся открытые денники, паaddockи или левады, то поймете, что лошади могут смотреть друг на друга и учиться — как хорошему, так и плохому.

Для лошади могут быть неприятны следующие моменты: когда она бежит к препятствию и совершает прыжок не плавно, а спотыкаясь и сбиваясь с ритма; когда ей бывает больно при задевании жерди; когда при приземлении ей приходится сильно растягиваться или сбиваться с ритма на галопе. Но лошадь стремится скрыть свои эмоции.

Почему так происходит? Лошадь, заподозрив какую-нибудь опасность, всегда спасается бегством. Для нее привычное дело — убеждать всех окружающих в том, что она совершенно здорова и у нее ничего не болит. Так она «говорит», что ее не нужно атаковать. Хищники, для которых она могла бы стать легкой добычей, не должны видеть, что у нее что-то болит. Поэтому лошадь — чемпион мира по умению терпеть боль, вызванную нарушениями моторных функций организма. У нее, по сути, генетически заложен интерес к тому, чтобы процесс развития прыжка проходил гармонично и сам прыжок был округленным. Это также объясняет, почему лошадь каждый раз стремится прыгнуть лучше и улучшает технику прыжка по мере обучения. И она чему-то учится в любой ситуации.

Если препятствие слишком сложное, то лошадь все равно попытается преодолеть его, но в то же время она может запомнить, что прыжки на свободе бывают трудными и могут причинять боль. В таком случае нужно упростить упражнение, чтобы лошадь как можно скорее вернула уверенность в себе. Это также снизит риск травм.

Чего нельзя делать?

Исходя из вышесказанного, все конники должны уметь видеть, какие процессы лошади приятны, а какие доставляют ей дискомфорт, и реагировать соответственно.

Обычно во время ежедневного общения с лошадью вы используете и похвалу, и наказание. Напрыгивая лошадь на свободе, вы поймете, насколько важна похвала за хорошую работу. При напрыгивании на свободе лошадь можно стимулировать с помощью голоса и побуждающих движений бичом, хотя важно помнить об оборонительной агрессии животного при сильном подавлении и чрезмерных требованиях. Тот, кто использует слишком сильное давление и гонит бичом лошадь, которая еще



Каждый заход должен быть спокойным. Если лошадь не уверена на сто процентов в том, что она делает, вы можете помочь ей, проведя ее в руках на рыси.

не готова прыгать, никогда не добьется того успеха, который мог бы его удовлетворить.

Если гнать лошадь на препятствие в слишком высоком темпе (и даже если только допустить подобную ситуацию), можно очень быстро вызвать и на длительный срок закрепить противодействие со стороны лошади. Лошадь будет делать «плоские» прыжки с зажатой спиной, и даже если вначале у нее была хорошая техника прыжка, она будет уничтожена (см. главу «Совершенствование, исправление ошибок», с. 66). Лошадей, проходящих препятствие в высоком темпе, по инерции может развернуть и ударить о бортик, вследствие чего неизбежны травмы.

Удовольствие от прыжков

Во время прыжков вы можете похвалить лошадь голосом, а после преодоления барьеров поощрить ее. Таким образом, лошадь получает передышку и спокойствие сразу после прыжка и учится оставаться расслабленной. Этот способ позволяет лошади получать удовольствие от прыжков, что впоследствии развивает ее доверие и уверенность в себе после каждой удачной тренировки. Способность лошади справляться с непривычными ситуациями и учиться на своих ошибках нужна не только профессиональным конкуристам. Преимущества такого тренинга не столь уж поверхностны: каждый,



Расслабленный и чуткий мерин уверенно двигается рысью после прыжка.

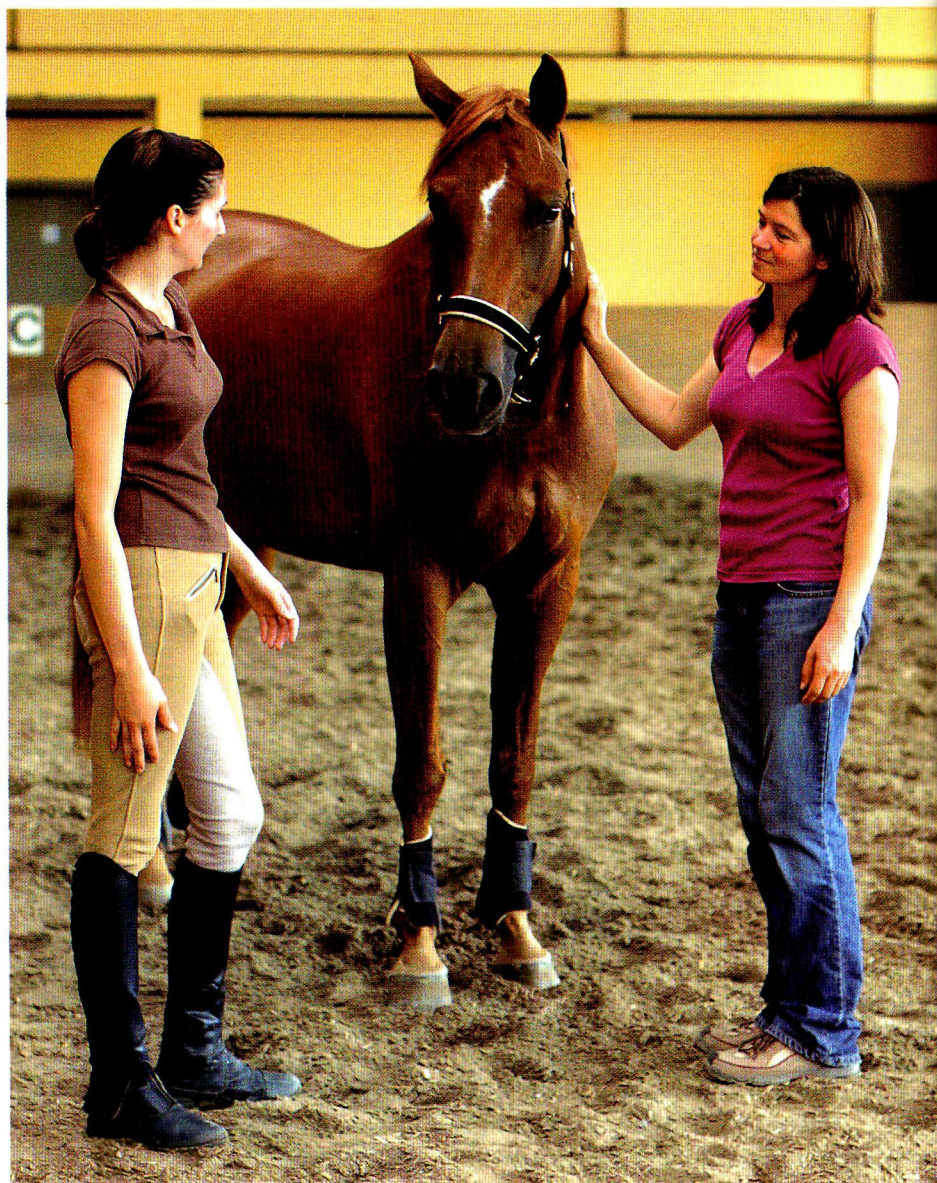
кто работает с лошадью чутко, концентрируясь на каждой детали, сможет тренировать лошадь, используя лишь спокойный голос и команды бичом.

Во время прыжков на свободе лошадь обучается без вмешательства всадника, в частности, без неправильного применения шенкеля или резких движений поводом. А такое случается на соревнованиях и с лучшими из всадников при неудачных заходах. Неопытная лошадь прыгает нестабильно — даже на свободе, — и такой опыт может вызвать у нее стресс. Плохой опыт может повлиять на дальнейшие прыжки, поэтому важно тщательно разбираться с каждой ситуацией.

Первая тренировка

Требования к прыжкам на свободе зависят от самой лошади — нужно принять во внимание ее опыт, возраст, экстерьер, состояние здоровья и ее силы. Это означает, что опытная лошадь уже после короткой разминки может успешно прыгать одно-два небольших препятствия.

В конце тренировки опытные лошади могут преодолевать высотные, широтные барьеры, длинные системы. Однако все это зависит от общего физического состояния лошади. Молодых, неопытных, а также возрастных лошадей разумно останавливать перед каждым заходом на препятствие. Это дает им



Похвала важна и при прыжках на свободе. Дружеское слово и угощение так же важны, как и отдых после каждого прыжка.

возможность перевести дух и успокоиться. Во время такой паузы помощники могут при необходимости изменить высоту препятствий, вме-

сто того чтобы загонять лошадь снова и снова на один и тот же барьер. Полезно также знать, что у лошадей на галопе дыхание синхронизирует-

ся с движением. На каждый темп галопа происходит один цикл вдох-выдох. То же самое происходит на прыжке. И чем длиннее прыжок, тем дольше вдох. Таким образом, если лошадь совершает большой прыжок, это затрагивает и ее дыхательный ритм. Чем опытнее лошадь, тем экономичнее она прыгает — она уже не перепрыгивает препятствие с запасом, и ее дыхание становится гармоничным. В состоянии покоя большая лошадь совершает 8–16 дыхательных движений (вдох-выдох) в минуту, пони дышат немного чаще; при очень больших нагрузках ритм дыхания может достигать 120–150 дыхательных движений в минуту.

Если молодая лошадь прыгает в первый раз, то имеет смысл поставить один чухонец для прыжка с галопа. Лишь постепенно, после двух-трех таких тренировок, можно поставить пару юнги или оксер. После двух-трех успешных прыжков упражнения усложняют. Пока лошадь не начнет прыгать через препятствие с легкостью, новые конструкции ей предлагать нельзя. Если лошадь не в состоянии долго прыгать после перерыва, с ней нужно обращаться как с молодой лошадью — по меньшей мере, ограничивать высоту и количество прыжков. Даже если сила мышц, выносливость и координация восстановятся, потребуется долгое время, чтобы сухожилия и связки опять привыкли к определенным нагрузкам.

Почему нужно работать в левую сторону?

Лошади, как и все живые существа, бывают «левшами» и «правшами». Практически 90% лошадей правши, а остальные — левши. Об этом свидетельствует история, а доказательства дают рисунки и статуэтки доисторических времён. Число лошадей-правшей тоже достаточно велико. Интересно то, как правша — животное или человек — постепенно «забирает» влево при движении по незнакомой местности.

При передвижении по плохо просматриваемой местности люди, так же как и лошади и другие животные, постепенно так «забирают» влево, что через несколько часов опять оказываются в исходной точке. У лошадей разделение на правшей и левшей проявляется и в других аспектах: лошади-правши предпочитают галоп с левой ноги. При галопе с левой ноги правая передняя нога несет наибольшую нагрузку. В тот момент, когда лошадь опирается на две ноги, вес, действующий на правую переднюю ногу суммируется с весом всадника и толкает ее вперед. При напрыгивании на свободе почти все лошади лучше идут с левой ноги, именно потому, что они, как правши, больше любят галоп с левой ноги и более уверенно поворачивают в эту сторону.

Однако стоит также немного работать и в другую сторону (см. раздел «Советы по построению препятствий», стр. 52). Будьте внимательны: вследствие своей «однобокости» лошадь не должна постоянно работать в одну и ту же сторону. Правым и левым глазом лошадь видит по-разному. Каждый раз во время перемены направления она видит разные картинки и ситуации. Например, если на прогулке мусорный бак всегда стоял справа, но внезапно оказался слева, это может создать для лошади проблему. Это объясняется отсутствием связи между двумя полушариями ее мозга.

Как часто тренироваться?

В начале напрыгивать лошадь можно два раза в неделю. Регулярные еженедельные тренировки были бы идеальными, однако молодая лошадь может прыгать и реже. Вопрос всегда в следующем: чего вы хотите достичь? При тренинге молодой лошади нужно делать все в свое время. Прыжки раз в месяц могут стать частью обучения и помогут лошади привыкнуть к руководству человека. Самый важный момент — проведение тренировок на регулярной основе.

СОВЕТЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВКИ

Когда лошадь привыкла к тренировкам и стала получать удовольствие от прыжков на свободе, можно их разнообразить. Причиной ошибок и травм лошади способна стать ваша небрежность. Если лошадь становится невнимательной, то можно увеличить количество препятствий, сделать заложение до или после связки или положить жерди между барьерами, чтобы усилить концентрацию лошади.

Еще один вариант – разнообразить сами препятствия (см. раздел «Советы по построению препятствий», стр. 52). Одиночные барьеры можно поднимать. Важно сделать так, чтобы лошадь не заскучала, и следить за техническим исполнением, когда вы добавляете что-то новое. Нужно уделять внимание не только ногам лошади и ее физическому состоянию, но и развитию ее уверенности в себе и способности справляться с новыми обстоятельствами.

Когда нужно остановиться?

После нескольких разминочных прыжков будет достаточно пять-шесть раз пройти систему. Можно постепенно увеличивать высоту препятствий или расстояния между ними до максимального значения. Если для лошади это новая комбинация препятствий, то одного удачного прохождения в день будет достаточно.

Чтобы избежать травм, важно заканчивать тренировку на хорошей ноте до того, как лошадь устанет и начнет ошибаться. Если вы слишком амбициозны и все-таки поставили препятствия, слишком трудные для лошади, то лучше их понизить и сделать систему более легкой. Лучше не попадать в такие ситуации. Если лошадь после тренировки напряжена и тяжело дышит, вы должны пересмотреть всю программу тренировок.

Использование бича

Грамотное использование бича важно как для человека, который его держит, так и для лошади. Если лошадь привыкла к работе на корде с бичом, то скорей всего проблем не будет.

Прыгая на свободе, лошадь должна слушаться трех человек, у каждого из которых в руках бич, поэтому будет правильно расставить помощников следующим образом.

Главный тренер стоит в середине системы и может, если нужно, использовать бич для продвижения лошади. Двое других держат бичи в вытянутой руке и направляют лошадь в системе. Здесь применяются те же средства, что и на корде: движение хлыста в сторону скакательных суставов обозначает движение вперед, а в сторону плеча или области подпруги – сохраняет положение лошади и предотвращает ее смещение внутрь, к тренеру. Перед прыжком главный тренер может выслать лошадь вперед, щелкнув бичом или взмахнув им позади нее. Опытный тренер может дотронуться до плюсны лошади перед прыжком, побуждая ее больше завести задние ноги под центр тяжести перед толчком. В данном случае меньше определенно значит больше – в следующий раз сигналы должны быть более тонкими, так как лошадь поймет, что от нее требуется. Хлыст сделал свое дело; как только лошадь научилась реагировать на голосовые команды, он становится второстепенным.

ПРЫЖКИ НА КОРДЕ

Вы также можете напрыгивать лошадь на корде или двойной корде (вожжи). Последние лучше использовать, если вы уже работали с ними раньше. Лошадь можно прекрасно напрыгивать на одиночной корде, используя системы низких препятствий. Важно, чтобы сначала лошадь привыкла к обычной работе на корде. При этом лошадь может быть в недоуздке или капюне.



Это мерин знаком с прыжками на корде. Прыжок был бы еще лучше без хорошо заметного здесь легкого натяжения корды.

Бывают ситуации, когда для работы на корде вы захотите использовать уздечку, но если у вас недостаточно опыта, то нужно быть внимательным, чтобы случайно не дернуть лошадь за рот во время прыжка. На уздечке следует напрыгивать только спокойных и тренированных лошадей. Самая большая опасность напрыгивания на корде – в том, что веревка может застрять в препятствии. В таких случаях лучше использовать пластиковые блоки или короткие стойки с откосами в виде жердей, чтобы корда могла беспрепятственно по ним скользить. Вы должны использовать меньше, чем на прыжках без корды, препятствия – максимум 80 см. При работе на кругу у лошади будет всего несколько мгновений, чтобы успеть пройти по прямой. Поэтому диаметр круга должен составлять минимум 20 метров.

В идеале на корде лошадь должна прыгать с рыси, так как это лучший способ развить мускулатуру, уверенность в себе и спокойствие. Но также полезнее для ног лошади. Будет луч-

ше, если лошадь выйдет за пределы кордового круга перед прыжком. Так у нее окажется больше места, чтобы успеть выпрямиться. Важно не дергать и не тянуть лошадь за корду во время отталкивания и самого прыжка, так как это будет ее сбивать. Если лошадь хорошо справилась с одиночным препятствием, в дальнейшем вы можете поставить барьеры на кругу. Как вариант, можно поставить оксер или чухонец на стенке манежа, и положить три-четыре жерди для прохождения на рыси на открытой стороне круга.

Вы также можете положить жерди перед препятствием, чтобы лошадь точно прыгнула его с рыси, что потребует от нее большего импульса. Невысокие препятствия нужно ставить с открытой стороны круга, и снаружи они должны иметь откосы, чтобы предотвратить убегание лошади, особенно если она молодая и требует контроля. Это относится и к прыжкам на открытом плацу. Между стойками и откосами можно также натянуть конную ленту.

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ?

Лучше всего развивать наблюдательность при работе лошади на хорошо знакомом ей препятствии. Можно оценить, как лошадь естественным образом преодолевает невысокое препятствие без заложения.

Одинаковы ли темпы галопа?

Лошадь отталкивается от земли там, где нужно, или слишком далеко или близко к препятствию?

Важно не стоять слишком близко к препятствию, иначе вы не сможете увидеть, как лошадь подходит к нему, и оценить прыжок. Если у вас врожденный талант, то вы за шесть-семь темпов до препятствия сможете заметить, что лошадь оттолкнется в нужном месте, даже если вы никогда раньше не видели прыгающую лошадь. Остальным этому придется научиться.

Прыжок доставляет удовольствие или вызывает стресс? Насколько психологически лошадь настроена на прыжок? Требования, предъявляемые любому животному, должны быть согласованы с его возможностями. Чтобы лошадь развивалась правильно, вам нужно тренировать свое зрение и наблюдательность. Это поможет

понять особенности каждой лошади и заранее предвидеть ее реакции.

Критерии оценки:

- Лошадь прыгает будучи гибкой или зажатой?
- При заходе на прыжок она расслаблена или напряжена?
- Каков ее темп? При заходе она ускоряется или замедляется?
- Лошадь сосредоточена на происходящем или думает о чем-то другом?
- Хорошо ли лошадь отталкивается? Оттолкнется ли лошадь слишком близко к препятствию, если убрать заложение? Или она оттолкнется слишком далеко?
- «Баскюлирует» ли лошадь над жердью или прыгает с прогнутой спиной?
- Как она работает передними ногами? Они свободно висят от локтя или запястья или лошадь четко сгибает оба сустава?
- Как работают задние ноги? Лошадь прыгает с вытянутыми ногами или подводит их под живот?
- Насколько лошадь мягко и гибко приземляется, и насколько плавно идет галопом потом?

ТРЕНИРОВКА НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

Что необходимо понимать? Важно развивать свою наблюдательность.

Чем правильной вы интерпретируете то, что видите, — это относится как к тренировкам, так и к обычной жизни, — тем лучше понимаете свою лошадь и ее реакцию на различные ситуации.



Здесь подкладки из пенопласта под препятствием выполняют две роли: они не только являются заложением, но и стимулируют лошадь приложить больше усилий для прыжка и улучшить баскюль.

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. Плечевой сустав | 6. Скакательный сустав |
| 2. Локоть | 7. Голень |
| 3. Предплечье | 8. Колено |
| 4. Запястье | 9. Тазобедренный сустав |
| 5. Пясть/плюсна | 10. Маклок |

Было бы полезно несколько раз посмотреть, как напрыгивание на свободе проводит профессиональный тренер. Вы также можете узнать для себя много полезного, посетив соревнования по конкуру. Найдите препятствие, которое вам хорошо видно сбоку и на котором вы могли бы полностью сосредоточиться. Посмотрите несколько лошадей на одном и том же прыжке, а потом взгляните на совершенно другое препятствие.

Начните с просмотра соревнований легкого класса и сравните работу с прыжками профессионалов. Другой вариант – смотреть конкур по телевизору или в записи. Очень полезно просматривать повторно определенные моменты видео и пересматривать один и тот же прыжок несколько раз. Чем больше вы смотрите, тем лучше тренируете глаз и учитесь

понимать свою лошадь. В сети Интернет можно найти много видео с удачными и плохими прыжками. Чем больше лошадей вы посмотрите, тем лучше будете разбираться в разновидностях прыжков у каждой лошади. Приведенные ниже примеры помогут вам распознать и устранить ошибки и проблемы, с которыми вы можете столкнуться.

Для лучшего обзора лошади на прыжке построение препятствий на фото не всегда точно соответствует рекомендациям в тексте. Например, ограничители коридора отсутствуют или убираются вовсе, чтобы можно было лучше видеть лошадь. На крестовинах убиралась одна из жердей, чтобы было лучше видно прыжок. Это было предпринято с целью сделать наиболее удачные снимки, но это не рекомендуется применять при обычных тренировках.

АНАЛИЗ ПРЫЖКА

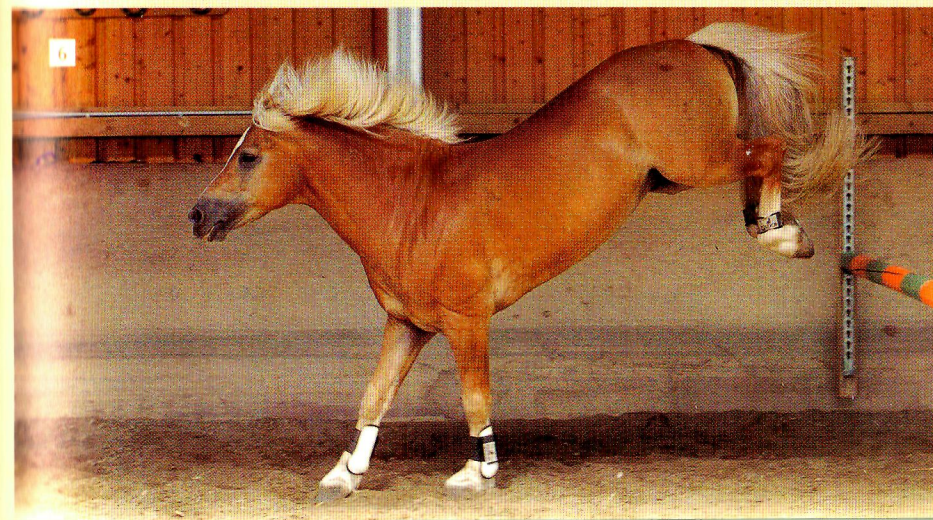
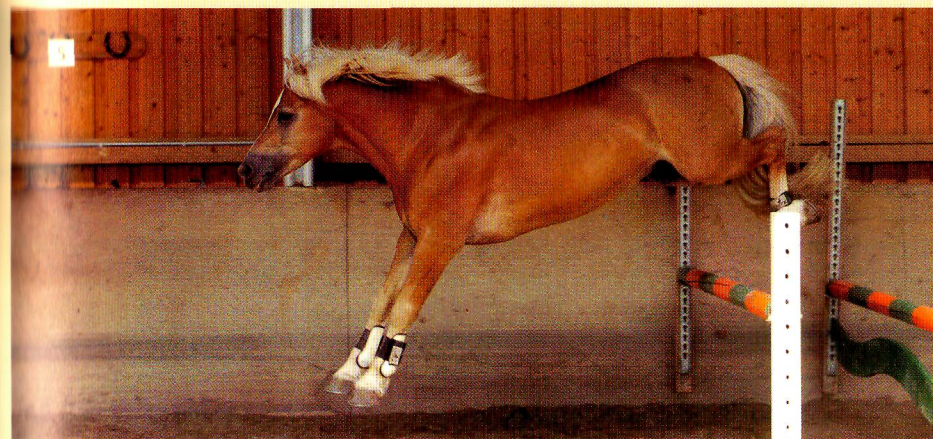
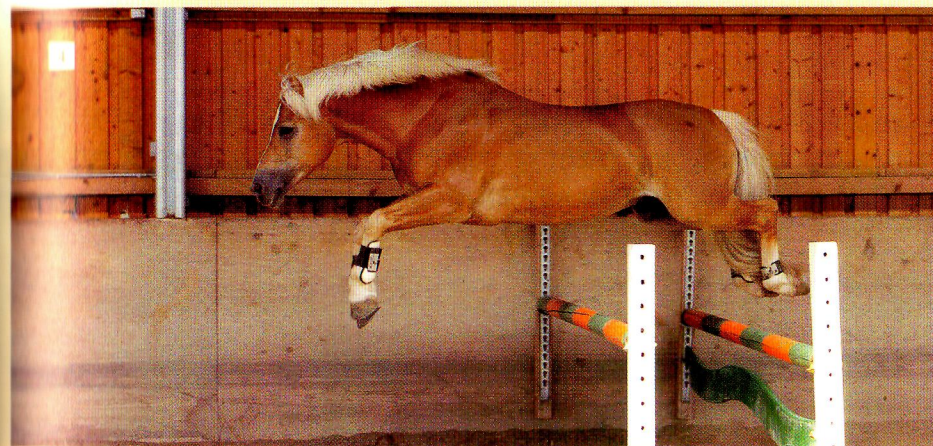
Далее идут фото лошадей с разным поведением и стилем прыжка. В тексте описаны обстоятельства каждого прыжка, так как это важно. Дальнейшие советы по тренировке наблюдательности приводятся в главе «Совершенствование, исправление ошибок», стр. 66.



Неллаун, семнадцатилетний жеребец породы хафлингер, — уже опытный прыгун. Он заходит активным галопом и хорошо сам обрабатывает прыжок.

Подгонять его вперед было бы ошибкой, в этом случае он слишком разгонится и не оттолкнется в нужном месте. Видно, что уже перед прыжком он округлил спину (1) и подвел задние ноги под центр тяжести (2 и 3). Он находит правильную точку отталкивания и делает хороший по форме прыжок. Предплечье поднято, и запястье максимально согнуто (3). На приземлении задние ноги четко отводятся назад (5).

Он прыгает с запасом, но это лишь проявление его энергичности. На барьере для него нужно лишь минимальное количество заполнителей (3). Он летит над препятствием (4) — этот маленький оксер для него не проблема.

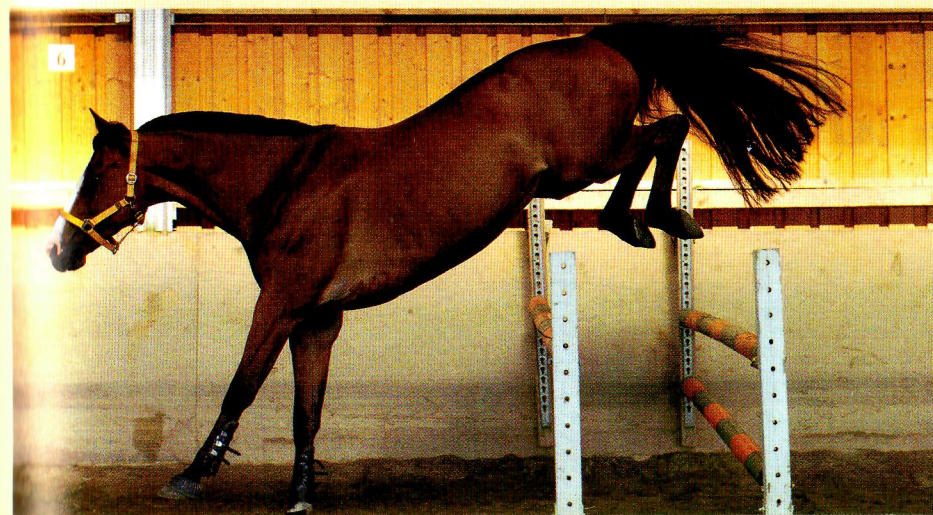
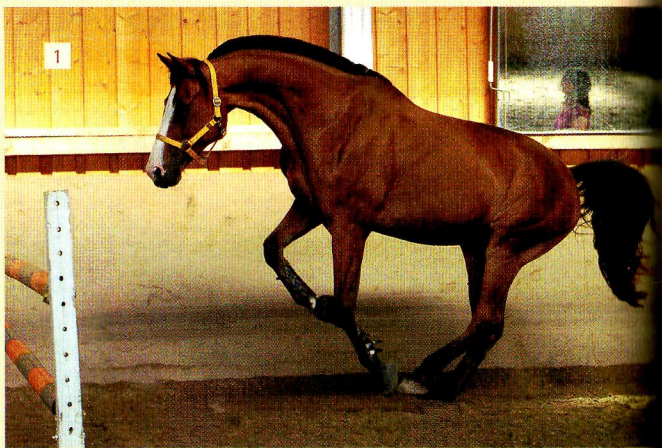


У тринадцатилетнего баварского теплокровного коня в жилах течет кровь отца голштинской породы конкурной линии и матери рысачки.

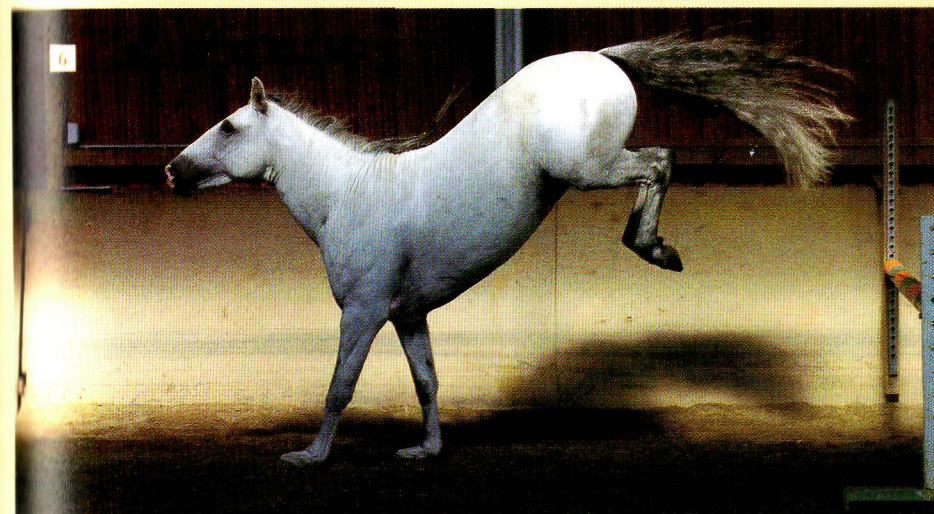
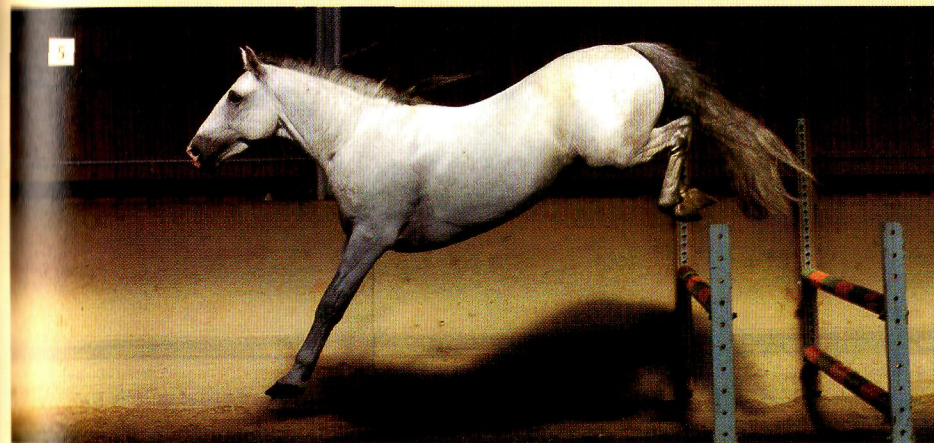
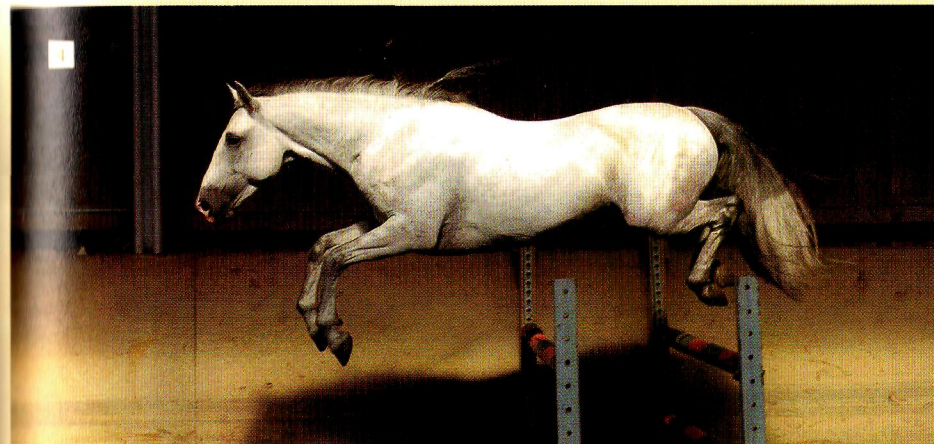
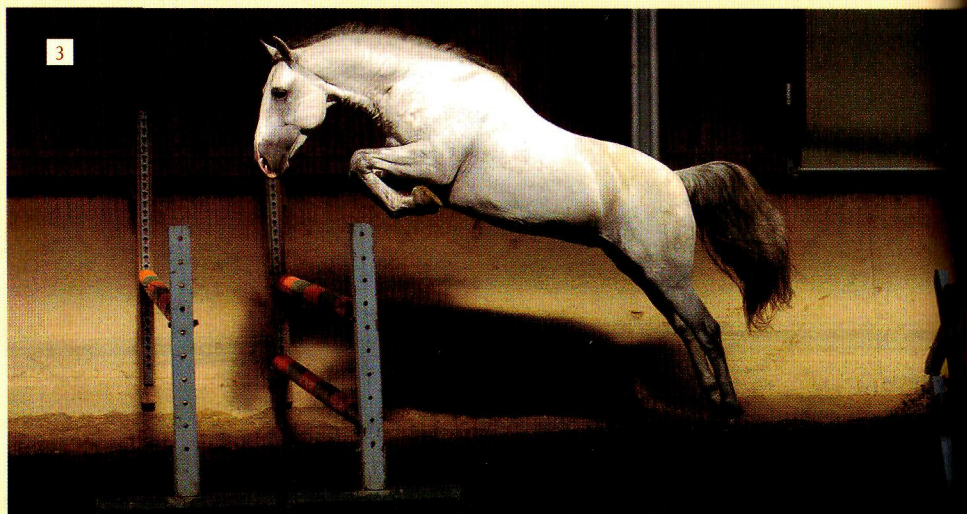
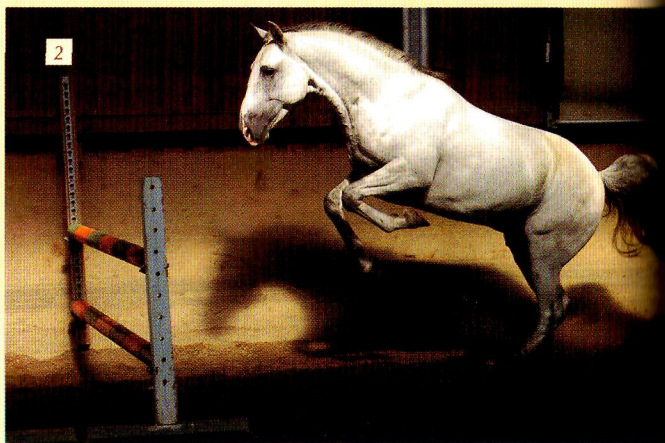
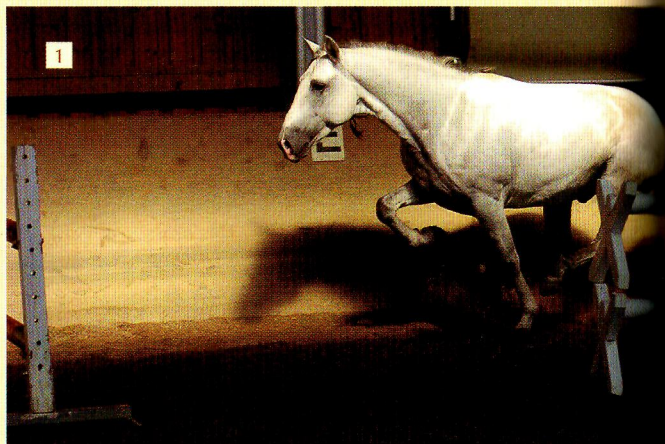
У него хорошие способности и желание прыгать, но он делает это нерегулярно, поэтому каждый раз старается прыгнуть как можно выше.

Заметно, что при подходе к препятствию его передние ноги недостаточно сгибаются в запястьях (3), и в результате из-за своей неопытности он старается прыгнуть как можно выше (4). В остальном у него хороший прыжок, хотя он рановато отталкивается (2) и должен обработать прыжок аккуратно, чтобы не задеть жердь задними ногами (5). Чтобы ему было легче прыгать, нужно научить его отталкиваться одновременно двумя ногами.

Если одна из ног отстает, то он может задеть препятствие и получить травму (2). Его прыжок не идеален, но при этом сохраняются гибкость и эластичность, а также он хорошо раскрывает зад (6).

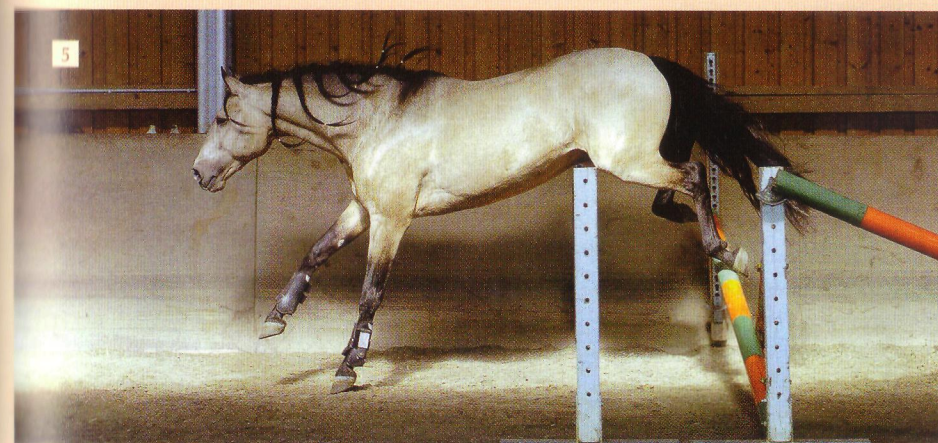
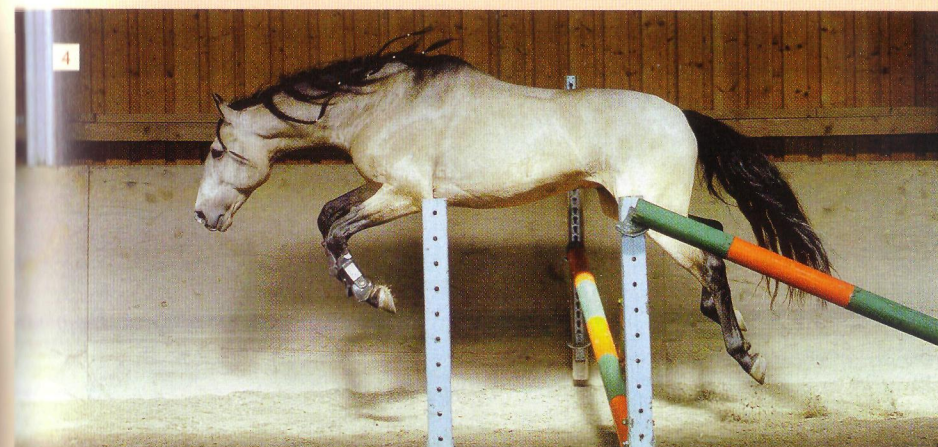
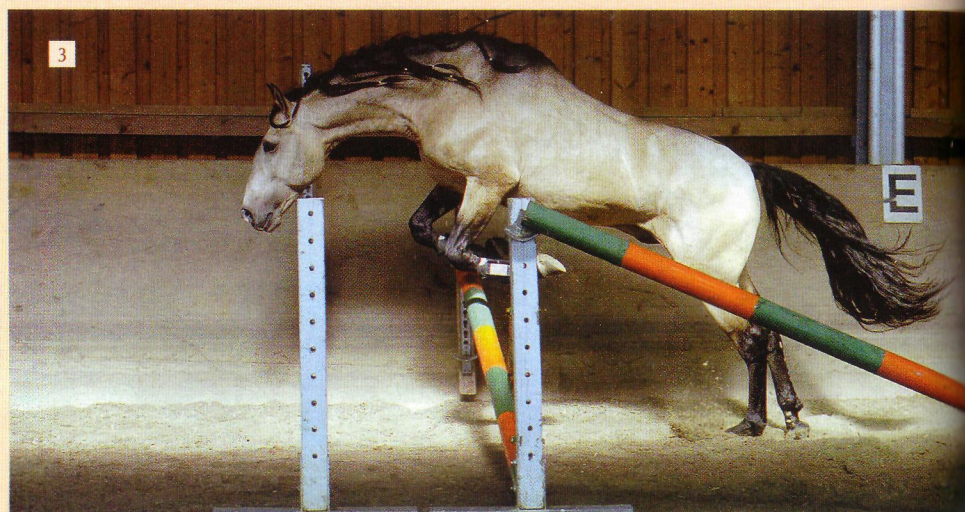
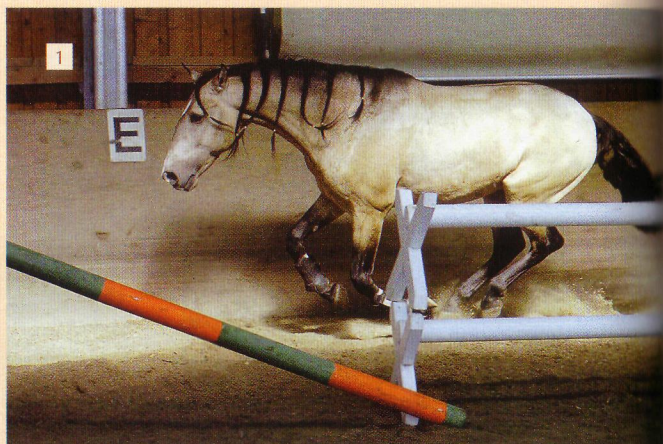


Шестилетний мощный жеребец породы лузитано, Утил, прошел двухлетний тренинг по выездке под седлом и на вожжах. Он знаком с прыжками на свободе, но не напрыгивался регулярно. Он подходит к препятствию очень быстро – так что ветер свистит в гриве, но при этом перед прыжком четко подводит задние ноги под центр тяжести (1). Он делает толчок на большой скорости и в результате из-за своей неопытности снимается слишком рано (2) и вынужден растянуться в прыжке (3). Поэтому его баскюль на прыжке не идеален, а спина работает недостаточно (4). Он хорошо подбирает передние ноги (3), но напрягает и прогибает спину на приземлении (5) и оказывается на переду перед тем как продолжить движение уравновешенным галопом.



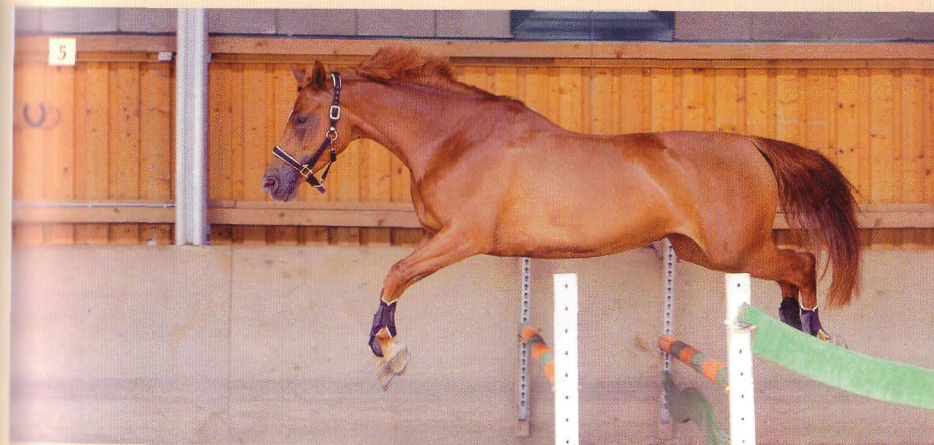
Пятилетний лужитанский жеребец, Фаро, – потомок известной линии португальских корридных лошадей. Он выпрыгивал из левады с места через забор в 1,5 м, но опыта напрыгивания на свободе у него нет.

Перед препятствием он округлился (1), но перед самым прыжком его, похоже, что-то напрягло. Это первый раз, когда он подошел так близко к препятствию, но при этом точка отталкивания найдена идеально. При предыдущих двух попытках он снялся слишком рано. Его прыжок относительно невзрачен, с опущенными передними ногами и без поднятия спины (3). Задние ноги едва поднимаются над препятствием, и он задевает жердь (5). Он высоко задирает голову на приземлении, чтобы восстановить равновесие после этого отвлекающего момента (6). Через несколько попыток техника работы передом улучшилась.



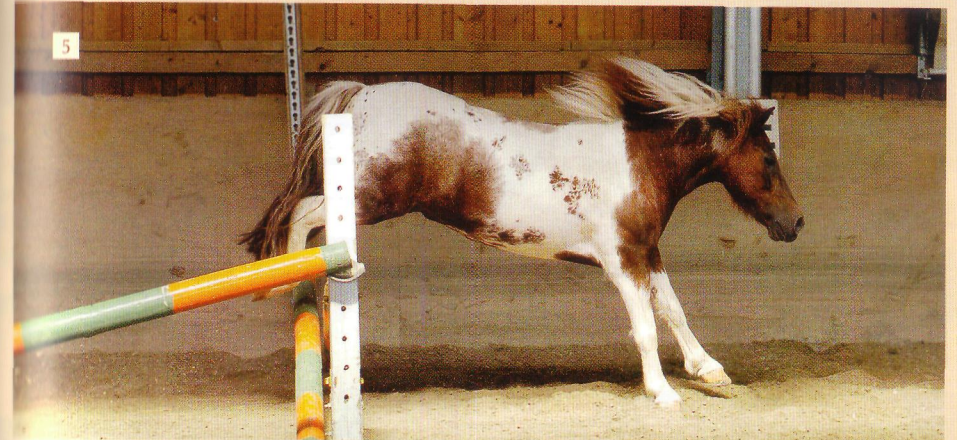
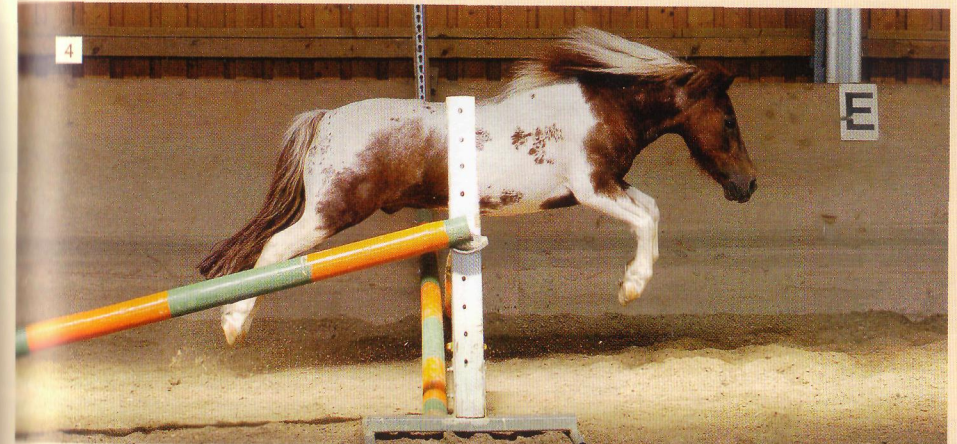
У Тессины, восьмилетней баварской кобылы, отец — шагя-араб. С ней занимаются выездкой и регулярно прыгают на свободе.

Здесь видно, что она напряжена и не двигается свободно. Несмотря на это, она уже развила хорошую технику на тренировках и нашла идеальную точку отталкивания — хотя частично потеряла плавность движений. Она колеблется, напрягает спину (2) и даже смещается в сторону (3), прыгая через невысокий оксер. Кажется, прошла вечность до того, как Тессина оторвалась от земли (4), так как она недостаточно быстро подняла передние ноги и после приземления не ушла плавным галопом. Причина всего этого — нежелание этой чувствительной кобылы прыгать в этом направлении.



Пятнадцатилетний шетландский пони, Джек, находится в регулярном тренинге и прыгает как со всадником, так и без него. Мерин привык к прыжкам на свободе.

Он явно правша. Хотя он заходит на прыжок галопом с правой ноги (1 и 2), во время прыжка он меняет ногу, и после движется галопом с левой ноги (5 и 6). Он показывает потрясающую технику работы передних ног (3). Видно, что преодолевать крестовину маленькому пони намного сложнее, чем большой лошади. Джек снимается слишком рано (3), но легко перелетает препятствие без единого миллиметра запаса (4).





СОВЕТЫ ПО ПОСТРОЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ

РАССТОЯНИЯ МЕЖДУ БАРЬЕРАМИ

Обычно темп галопа крупной лошади составляет три метра, но все зависит от самой лошади. В зависимости от грунта и скорости лошади темпы галопа могут быть от трех до четырех метров. Для толчка и приземления нужно по половине темпа. Кавалетти или клавиши нужно также ставить на расстоянии галопного темпа – т.е. три метра.

Для простого темпа галопа между элементами двойной системы оставьте шесть метров. Если при этом препятствие высотнo-широтное или с приподнятой последней жердью (с повышением высоты), тогда потребуется оставить восемь метров. Чем выше прыжок, тем больше должно быть расстояние, чтобы лошадь могла прыгнуть свободно. После высоких прыжков, которые лошадь может делать и над невысоким препятствием, она будет приземляться далеко за ним. Чем выше прыжок, тем шире после него темпы галопа.

Если лошадь должна сделать между барьерами больше одного темпа галопа, то для каждого последующего темпа нужно оставить по 3,5 метра. Если таких темпов три и больше, речь уже пойдет о связке препятствий, а не о системе.

При прыжках на свободе лучше как раз использовать системы. Расстояния между жердями для рыси варьируются больше, чем для галопа, и могут составлять от 1,2 до 1,5 метра. А при работе с пони – еще меньше.

Расстояния между препятствиями

Жерди для рыси 1,2 – 1,5 метра
 Клавиши около 3 метров
 Системы с одним темпом галопа между барьерами около 7 метров
 Системы с двумя темпами галопа между барьерами около 10 метров

Предупреждение:

Длина темпа галопа лошади может не соответствовать этим расстояниям. Для большей точности вы должны измерить длину темпа галопа именно вашей лошади (см. стр. 54).

Для невысокого чухонца высотой 1,2 м нужно сделать заложение на расстоянии 60 см до барьера. Это расстояние рассчитано для средней лошади (около 1 м 60 см в холке).



КАК СДЕЛАТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ?

Важно делать барьеры привлекательными для лошади. Это значит, что вы должны заполнить пространство под ними подходящими планками, крестовинами, ограждениями или другими заполнителями. Лошади труднее прыгать над пустым пространством, и часто она прыгает неуверенно, что может быть опасно. Важно использовать заложение, так как без него лошади прыгать сложнее. Расстояние до заложения зависит от высоты и типа препятствия, но обычно составляет до 80 см, чтобы подсказать лошади правильную точку для отталкивания. Высотные препятствия лошадям прыгать труднее, чем высотно-широтные, и заложение помогает оттолкнуться в нужном месте. На оксере нужно поднять последнюю жердь так, чтобы она была хорошо видна. Если вы ставите препятствия впервые или не уверены в расстояниях, лучше использовать рулетку.

В дальнейшем при построении систем вы должны четко представлять себе метровое расстояние. Измерьте дистанцию своими шагами — в любом случае вы будете делать это перед прыжками под седлом, чтобы определить расстояния между барьерами. Вы можете отметить места, где установить стойки, сделав ногой ямки в песке или на земле. И можете поупражняться на различных поверхностях: на траве и песке. Отмерьте «на глаз» три метра и затем проконтролируйте себя с помощью рулетки.

Измерения или догадки?

Здесь приведены расстояния для типичной теплокровной лошади с длиной темпа галопа три метра. Но расстояния варьируются в зависимости от скорости аллюра. Для захода на прыжок с рыси расстояния укорачиваются на 10-20 см.

Важно знать, какова длина темпа галопа лошади, и как она ведет себя при прыжках через самые низкие препятствия. Если при описании упражнения не указано иного, его нужно выполнять движением налево.

Как галопирует моя лошадь?

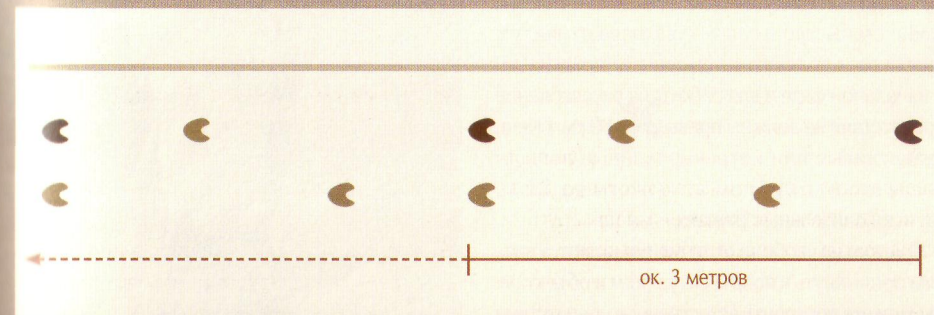
Полезно знать, как измерить длину темпа галопа, ведь она зависит от размера лошади. Для этого пройдите длинную стенку манежа сначала рабочим галопом, затем еще раз, по возможности, сокращенным и еще раз — прибавленным. На заранее выровненном участке около стенки отпечатки копыт будут видны лучше всего. Постарайтесь отметить момент перед фазой подвисания.

Темп галопа начинается постановки на землю задней ноги после фазы подвисания. На галопе с левой ноги это будет правая задняя нога. Вторая фаза наступает, когда на земле оказываются три ноги, то есть все, кроме левой передней.

Лошадь начинает прыжок между первой и второй фазой галопного темпа. Чем лучше лошадь заступает задом под центр тяжести после фазы подвисания, тем сильнее и четче она оттолкнется от земли. Расстояние между двумя отпечатками копыта внешней задней ноги и составит длину темпа галопа.

ВАРИАНТЫ СИСТЕМ

Тип препятствий и расстояние между ними зависят от навыков лошади и цели тренировки. Маленькие расстояния и чухонцы заставляют лошадь подниматься выше и укорачивать темп галопа. Увеличение дистанции и высотно-широтные препятствия, вроде оксера или тройника, заставляют лошадь растягиваться и прыгать шире. Клавиши улучшают скорость реакции и гибкость.



Для темпа галопа с левой ноги: начинается правый зад (темно-коричневый след). На рабочем галопе после фазы подвисания правый зад ступает рядом со следом левого передка.

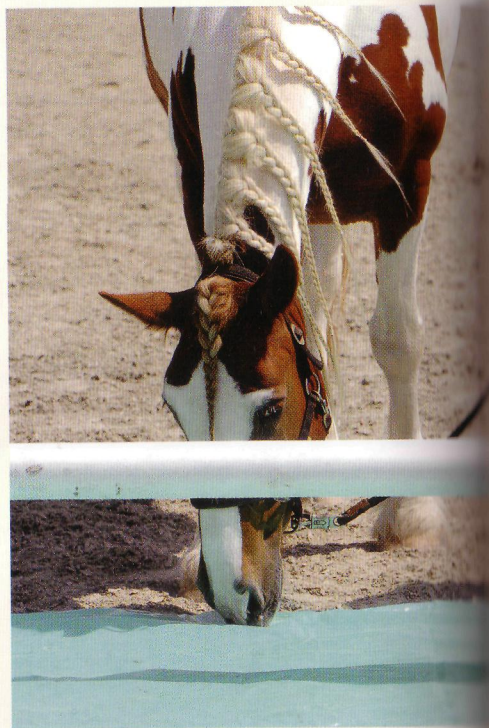
Можно повесить пару ковриков или не слишком легкий тент на небольшой оксер, чтобы смоделировать стенку и сделать препятствие более внушительным.



Нельзя выстраивать очень высокие системы, слишком быстро и сильно увеличивать высоту прыжков и увлекаться высокими прыжками. В начальной фазе и для работы на расслабление препятствия не должны превышать 80 см. Очень талантливые или натренированные лошади после этого могут прыгать высоты до 1,2 м, а в исключительных случаях – выше.

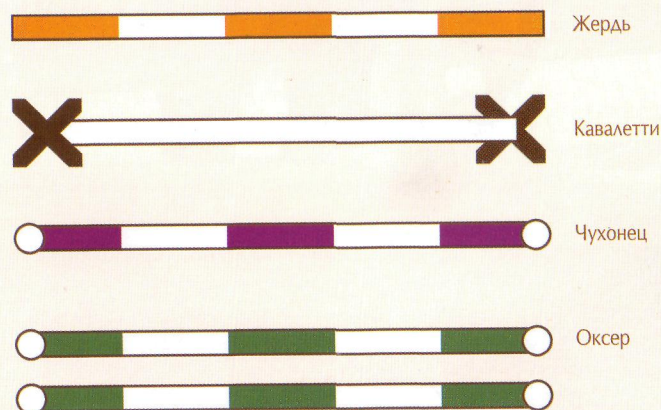
Прыжки на свободе отлично помогают лошадям привыкнуть к новым ситуациям и объектам. Вы можете построить естественное препятствие из веток или симитировать канаву, натянув голубой тент сначала под кавалетти, а потом под невысоким оксером. Тент можно также повесить на жердь. Тренеру следует всегда оставаться спокойным и вводить новшества постепенно, чтобы лошадь не утратила уверенность.

Пенопластовые пластины можно использовать в двух целях: как безопасную альтернативу жердям на земле между препятствиями или как жерди для рыси при подходе к системе.

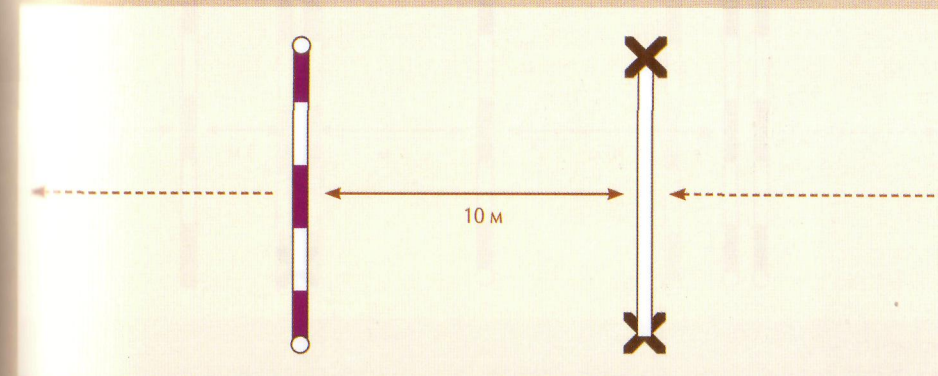


Тент используется для имитации канавы с водой. И всегда нужно начинать с малого. Лошадь знакомится с чем-то новым, не теряя спокойствия и уверенности.

Варианты элементов.

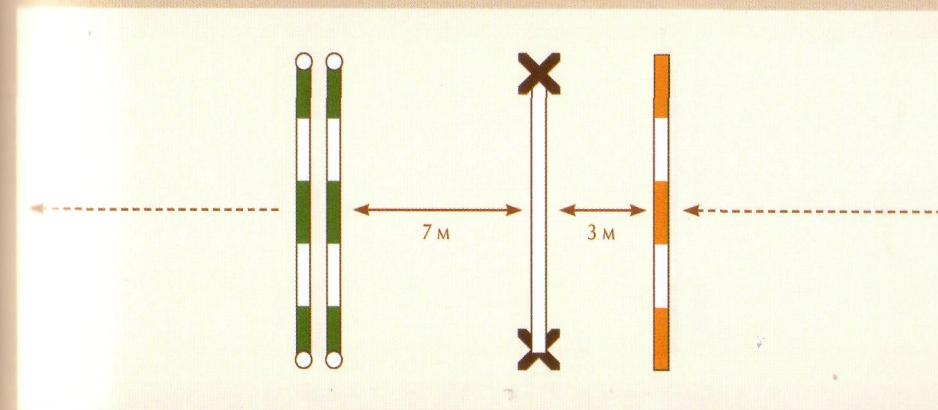


Начало работы



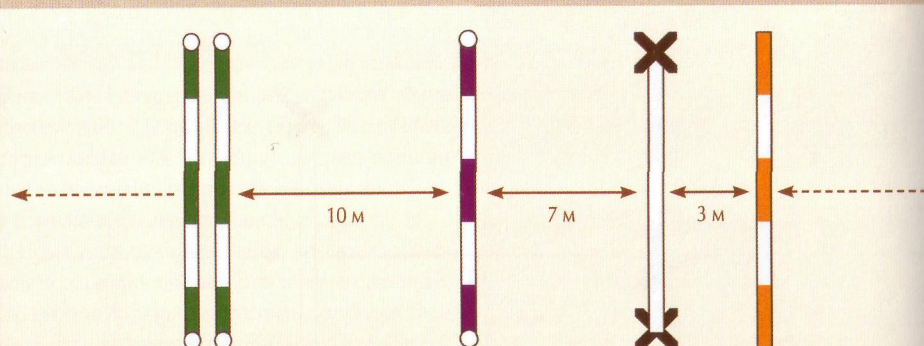
Вариант 1:

Первый прыжок – кавалетти. Затем лошадь делает два темпа галопа, чтобы расшириться или сократиться перед невысоким, около 50–80 см, чухонцем. Можно переделать чухонец с максимальной высотой 80 см в небольшой оксер шириной не более 40 см с приподнятой задней жердью для лучшей видимости.



Вариант 2:

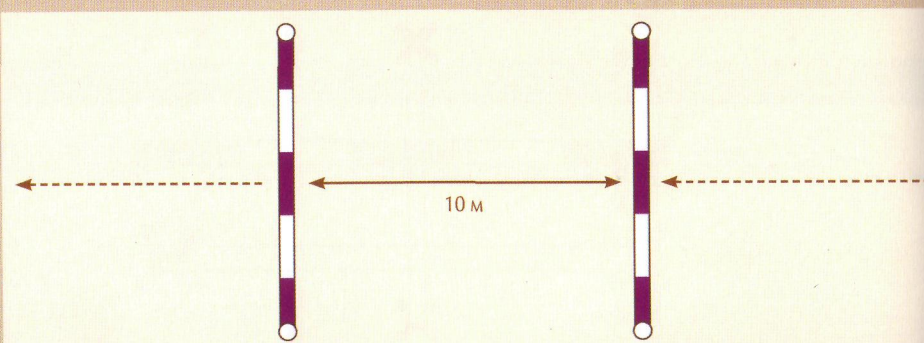
Первый элемент – жердь. Будет хорошо, если лошадь перейдет в рысь прямо перед ней. Впоследствии кавалетти можно использовать в роли невысокого чухонца. Поначалу оксер должен быть не выше 80 см и не шире 40 см. Если вы повышаете препятствия более чем на метр, то соответственно увеличивается и расстояние между чухонцем и оксером.



Вариант 3:

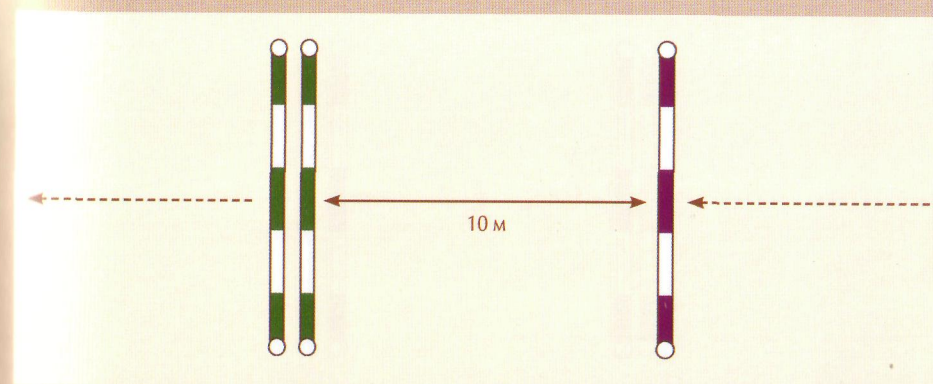
Это, по сути, система «для начинающих». Лежащая на земле жердь правильно подводит лошадь к кавалетти, а затем и к чухонцу. Если лошадь прыгнет чухонец слишком высоко, то два темпа галопа перед оксером позволят ей отрегулировать скорость движения без потери плавности галопа. Это упражнение хорошо развивает ритм и ловкость. После нескольких попыток большинство лошадей справляются с этой системой. Высота не должна превышать 80 см.

Дальнейшие варианты



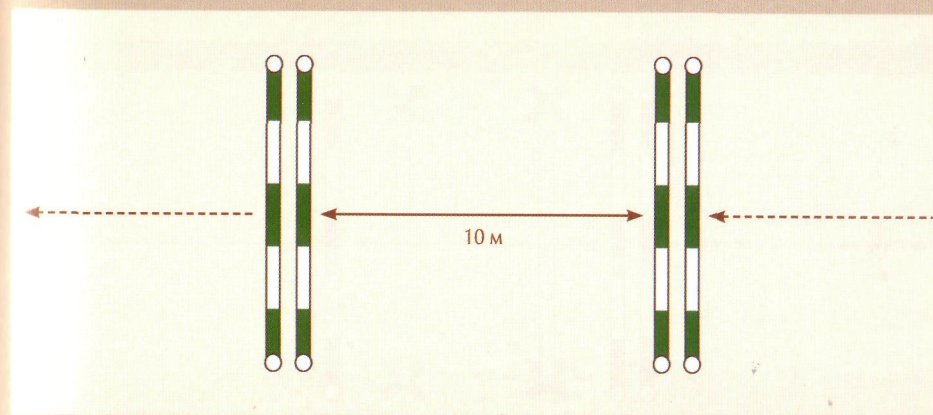
Вариант 4:

Как правило, прыгнуть два чухонца для лошади не проблема. Возможно, расстояние между ними потребуется увеличить на полметра в зависимости от длины темпа галопа лошади, ее скорости, а также в случае, когда лошадь прыгает по направлению к выходу. На чухонце вы можете оценить способности лошади, качество прыжка и аккуратность, особенно при минимальном использовании откосов. Гибкость и баскюль также будут отлично видны.



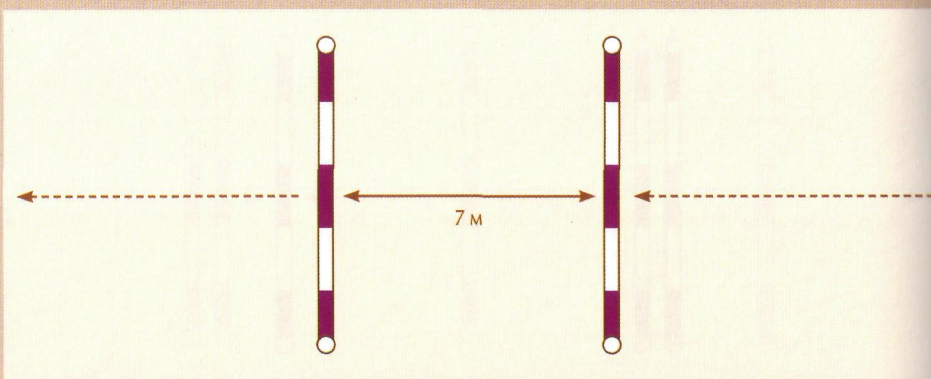
Вариант 5:

Можно облегчить препятствие, положив в 60 см перед ним заложение. Жердь, расположенную за 3 метра перед препятствием, можно добавить позднее, чтобы показать точку отталкивания перед двойной системой. Если прыгать эту систему в обратную сторону, то расстояния нужно немного уменьшить. А если пара из чухонца и оксера стоит в конце более сложной системы, то расстояние необходимо немного увеличить.

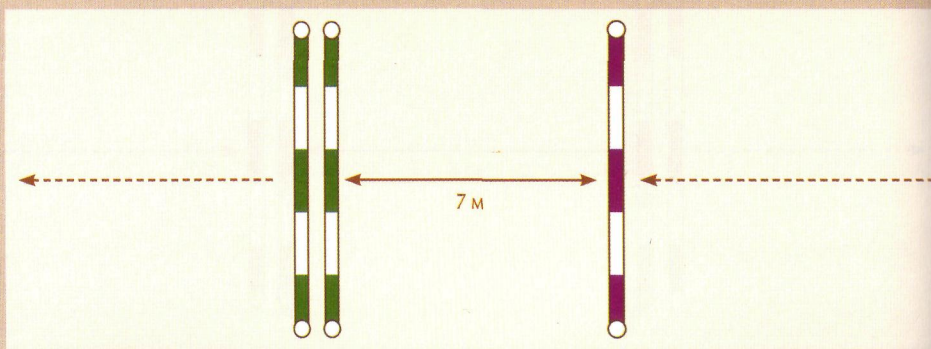


Вариант 6:

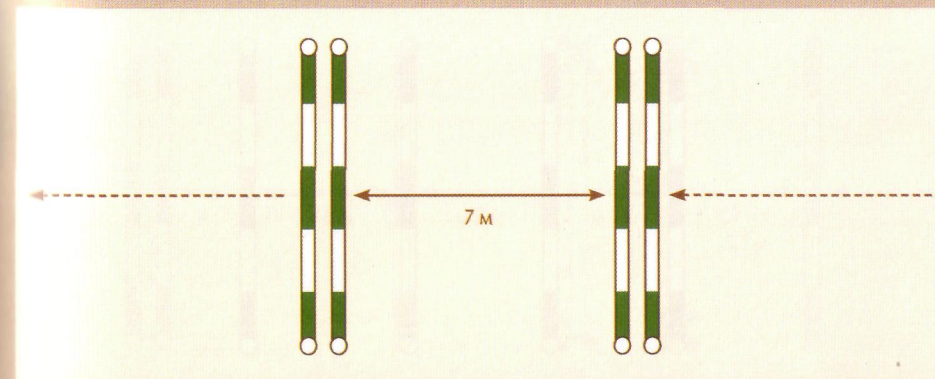
Чтобы прыгать системы из двух оксеров, лошадь должна достаточно развить способности. Важно сначала ставить низкие барьеры для облегчения прыжков, а при повышении высоты – уменьшать расстояние. После оксера лошадь опускается по более крутой траектории, и прыжок становится короче. Идеальная область отталкивания на оксере находится ближе к барьеру, чем на чухонце. Вдобавок, лошадь может потерять импульс.

**Вариант 7:**

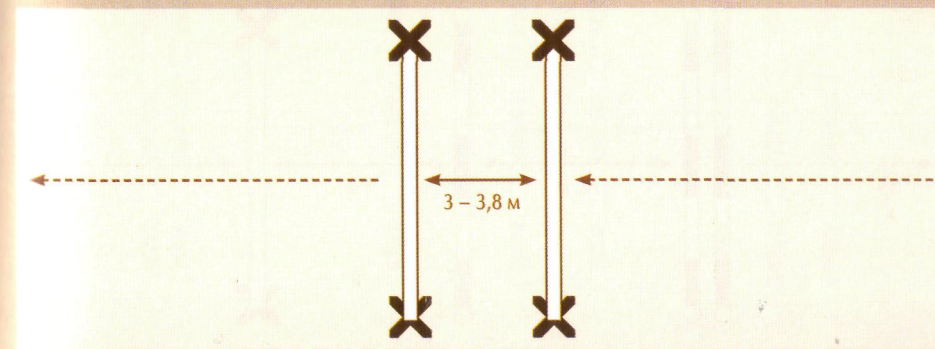
Комбинации с одним темпом галопа между барьерами развивают гибкость лошади, так как она должна быстро понять, прыгнула ли она первое препятствие слишком широко или узко. Голосом вы можете успокоить ее или, наоборот, двинуть вперед. У более опытных лошадей короткие расстояния развивают технику работы перед. Именно так невнимательные лошади могут научиться уделять больше внимания этой проблеме. Однако расстояния нужно сокращать постепенно. Если нет заложения, то двойную систему можно прыгать в обоих направлениях, или вы можете положить по одному заложению по обеим сторонам коридора.

**Вариант 8:**

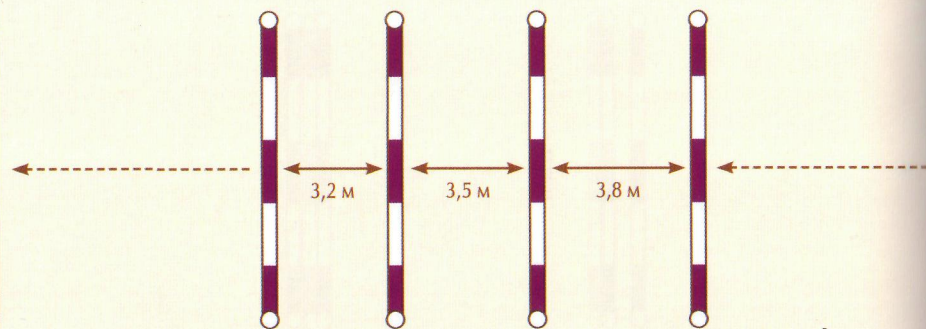
При повышении высоты вы можете положить заложения за 2,8–3 метра до первого высотного элемента двойной системы, чтобы лошадь могла оттолкнуться в нужном месте. Если она прыгает в другую сторону сначала оксер, а потом чухонец, то нужно уменьшить высоту препятствий. Это делается всегда, когда вы меняете порядок барьеров. Заложение перед последним чухонцем поможет лошади шагнуть под центр тяжести при отталкивании.

**Вариант 9:**

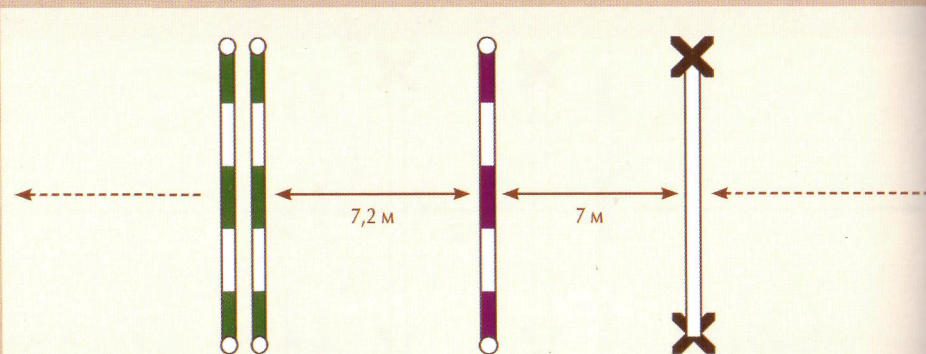
В целом здесь нужно сократить расстояние. Если вы хотите прыгать оксеры в обоих направлениях, то их можно заполнить жердями с обеих сторон, чтобы не перестраивать каждый раз заново. Можно сначала прыгать их в направлении налево, а затем — направо. Сначала лошадь нужно приучить к смене направления, чтобы она при этом оставалась расслабленной. Первый невысокий оксер улучшает баскюль лошади и побуждает ее идти ритмичным, плавным галопом. Также он развивает импульс для второго, более широкого оксера и помогает лошади растянуться и совершить хороший прыжок; это полезное упражнение для лошадей, которые зажимают спину.

**Вариант 10:**

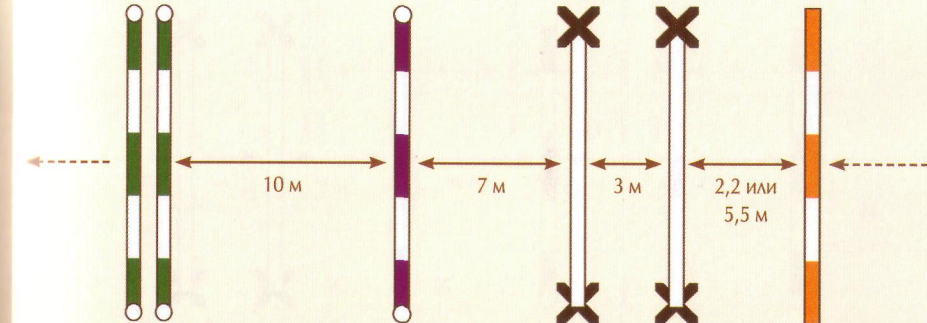
Клавиши развивают силу, гибкость и ритм. К тому же многим лошадям они нравятся, если удобно поставлены. Простая система клавиш может быть высотой до 80 см. Они помогают молодым лошадям обрести прыжковый опыт. Их можно построить, используя кавалетти. Главное правило: чем ниже прыжок, тем меньше расстояние.

**Вариант 11:**

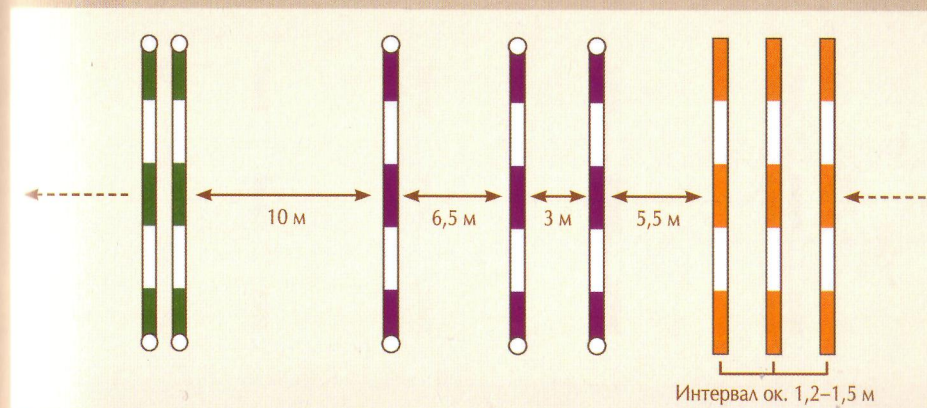
Для прохождения такой системы клавиш от лошади требуются определенные навыки и сила. Перед тем как поставить такую систему, убедитесь, что лошадь спокойно преодолевает две клавиши. Расстояния уменьшаются к последнему прыжку, что развивает импульс. Если лошадь достаточно опытная, то расстояния могут быть одинаковыми. И тогда это упражнение также можно будет выполнять в обе стороны.

Для опытных тренеров**Вариант 12:**

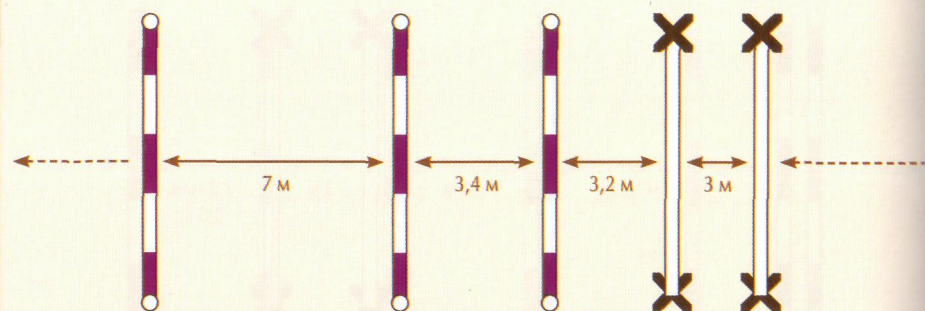
Это классическая система для тестирования жеребцов в Германии. Чухонец после кавалетти имеет заложение и высоту всего 60 см. Последнее препятствие сначала ставится в виде чухонца высотой 70 см, который затем можно заменить оксером высотой до 1,3 м. Это проверка способностей лошади, силы ее толчка, ритма и баланса на галопе, баскюля и техники работы ног.

**Вариант 13:**

Эта система с клавишами в начале является хорошим продолжением варианта 3 на стр. 58. Здесь совершенствуются сила и концентрация. Чтобы развить внимательность, можно добавить еще одну жердь через 3,5 м после кавалетти.

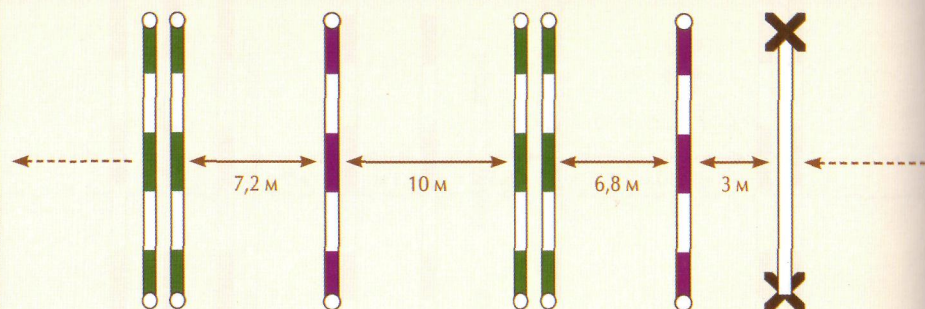
**Вариант 14:**

Система с короткими расстояниями развивает концентрацию. Полезно завести лошадь в нее в руках, чтобы она начала работать над жердями рысью. Идущие далее клавиши и чухонец хорошо помогают притормозить лошадь, которая склонна нестись. Также это полезная гимнастика для спины и развития ритма. В дальнейшем оксер можно повесить и расширить.

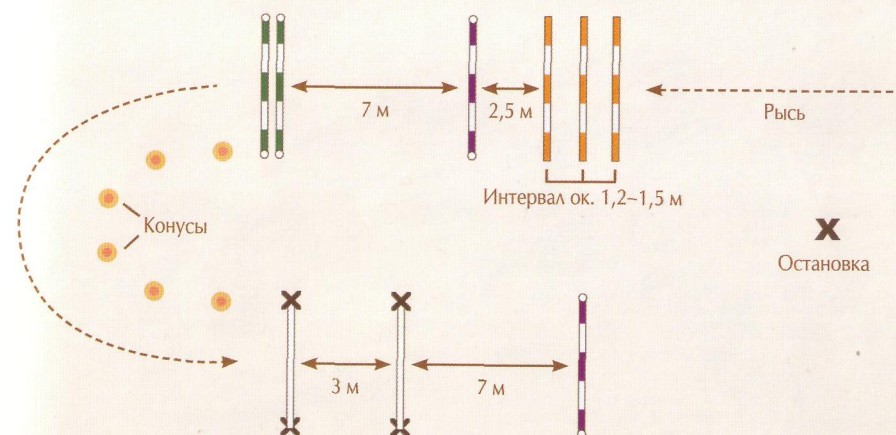
**Вариант 15:**

Клавиши, идущие друг за другом, лучше всего делать из кавалетти или маленьких чухонцев. Они отлично развивают силу и гибкость. Во время разминки только первая жердь приподнимается как препятствие, а остальные лежат на земле.

Важно, чтобы лошадь прыгала энергично и не растягивалась, поэтому жерди не должны лежать слишком широко. Эта система хорошо развивает ритм. Уменьшив расстояния между жердями, можно улучшить технику работы передних ног.

**Вариант 16:**

Здесь развивается скорость реакции. Это сложная система, потому что лошадь должна все время менять рамку, то принимая вес на скакательные суставы, то вытягиваясь вперед. Если система удобна для лошади, работа в ней будет способствовать развитию баскюля и готовить лошадь к конкурным маршрутам.

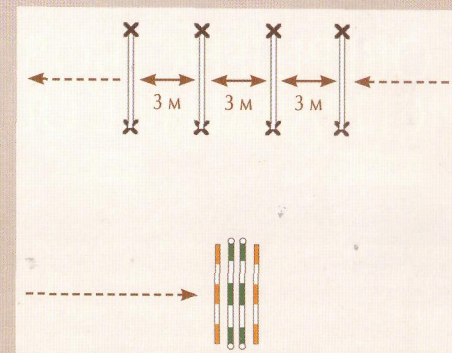
**Вариант 17:**

Это первый пример кругового маршрута в направлении налево. Перед каждым заходом лошадь нужно останавливать и только потом начинать заново. Лошадь должна привыкнуть к таким круговым маршрутам, и это требует от нее хорошей физической формы и здоровья. Перед тем как ставить широкие препятствия по второй длинной стенке, вы должны начать с жердей или кавалетти. Гимнастический эффект заключается в чередовании силы и скорости. Лошадь начинает упражнение на спокойной рыси и затем, проходя систему, чередует периоды ускорения с принятием нагрузки на задние ноги. Жерди для рыси дают возможность затормозить лошадь и снова начать проход с рыси.

Вариант 18:

Главная цель для лошади – чередование вытяжения вперед и смещения веса на зад. Этот круговой маршрут можно прыгать в обе стороны. Он отлично развивает выносливость и силу. В крытом манеже 25x60 м этот маршрут можно поставить на короткой стенке, и он займет всего 20 м по длинной стенке. Это позволит использовать остальную часть манежа для верховой езды. И для этого упражнения вам не нужны помощники. Систему не нужно делать слишком высокой. Оксер должен быть около 60–80 см высотой и 1 м шириной.

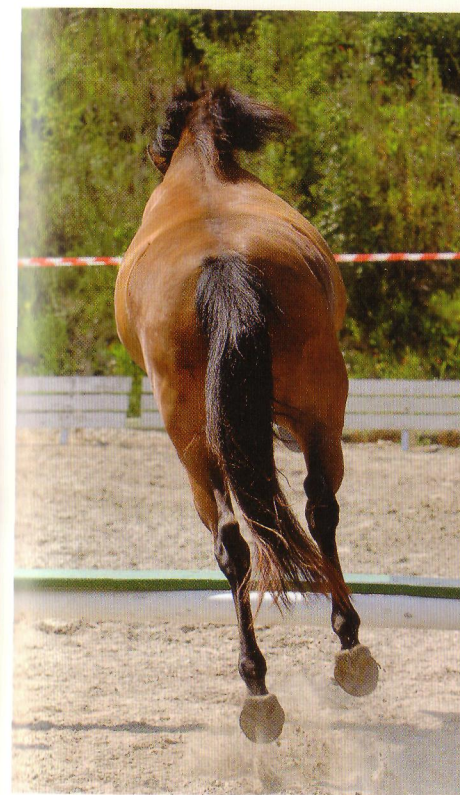
Заложения по обе стороны на некотором расстоянии от барьера усложняют задачу. Клавиши сначала состоят из двух препятствий, а затем их число постепенно увеличивается.





СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ, ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Никто не совершенен – это относится как к лошадям, так и к людям. Ошибки случаются даже тогда, когда прыжок тщательно и правильно выверен. На ежедневный тренинг может повлиять характер лошади, а также конструкция препятствий. Вытекающие из этого проблемы рассмотрены в данной главе. Совершать ошибки не стыдно – на них нужно учиться. Вы можете развить природные способности лошади с помощью грамотного, спокойного тренинга. С другой стороны, не будет ничего удивительного, если при первой попытке лошадь разрушит препятствие. Даже опытные конкурные лошади могут совершать не очень удачные прыжки, которые требуют доработки. Прыжки на свободе позволяют понять, почему и когда возникают такие ошибки и недостатки.



Четырехлетняя кобыла Энни породы коннемара чрезмерно активна, хотя имеет опыт прыжков. Она не сосредотачивается и прыгает кавалетти с планкой наверху слишком быстро и неловко. Она лучше концентрируется на более высоком барьере из двух кавалетти, стоящих друг на друге, и планкой, лежащей на земле. (Обратите внимание, что в Великобритании не принято ставить кавалетти таким способом, так как они могут упасть. Безопаснее использовать пластиковые блоки или стойки.)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

...лошадь слишком импульсивна и невнимательна?

Вы должны спросить себя:

- Готова ли ваша лошадь морально и физически?
- Может, она испытывает боль?
- Может, есть другая причина, по которой она так себя ведет?

Конечно, есть лошади, в основном конкурные, которым не терпится прыгнуть пре-

пятствие. Другие торопятся из-за отсутствия опыта или уверенности. Наблюдая за глазами лошади, ее дыханием, потоотделением и положением головы, можно понять, почему она так несется на прыжок. В этом случае упростите тренировку. Если это не помогает, и вы уверены, что проблема не в уверенности, попробуйте улучшить внимательность лошади, положив между барьерами жерди или используя различные материалы и заполнители для препятствий.

Важно, чтобы у лошади было время успокоиться и сделать точный прыжок, толкнувшись из правильной точки.

...лошадь не хочет прыгать?

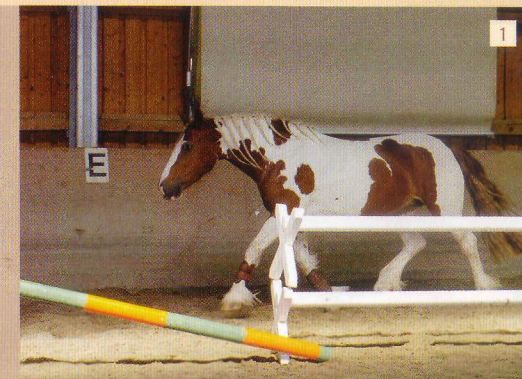
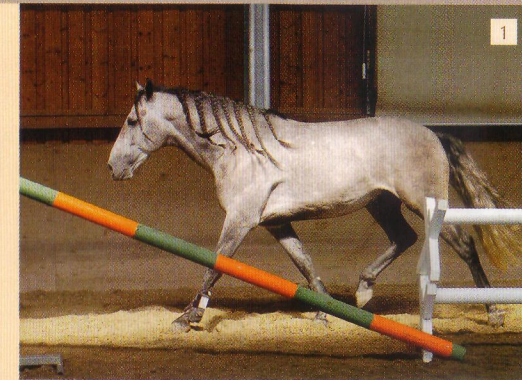
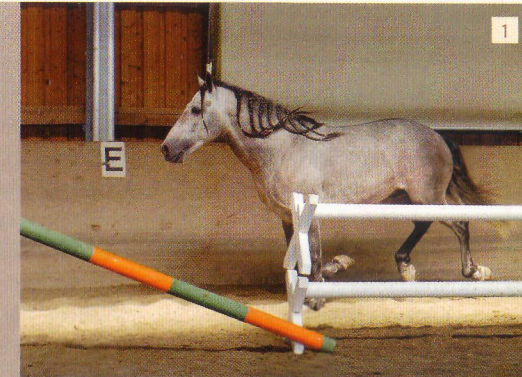
Задайте себе те же вопросы, что в предыдущем абзаце. У многих лошадей попросту нет таланта к прыжкам, или им не нравится прыгать — как под седлом, так и на свободе, или в прошлом их к этому не приучили. В первую очередь не требуйте от такой лошади многого. Работа в руках поможет ей привыкнуть к окрашенным жердям. Если лошадь боится и физически не может с этим справиться, подбодрите и поддержите ее. Спокойствие — лучший способ помочь лошади. Для прыжков на свободе или под седлом она должна чувствовать себя в безопасности. И конечно, никогда не вредит возвращение к основам. Нужно победить страх и неуверенность и улучшить общее психическое состояние лошади.

...лошадь снимается слишком рано?

Рассчитано ли верно расстояние между препятствиями? Правильный ли у лошади темп? Лошади, которые снимаются слишком рано, часто подходят к препятствию слишком быстро. Вы можете помочь лошади, положив перед барьером за темп до прыжка заложение или поставив маленькое препятствие, например, кавалетти. Позже лошадь сама сможет найти точку отталкивания.

...лошадь подходит слишком близко к препятствию?

Если дистанция рассчитана верно, возможно, темп движения для данной лошади слишком медленный. В таком случае вы можете подогнать ее голосом или бичом. Но в первую очередь положите заложение перед прыжком.



Четырехлетнему жеребцу лузитано, Вао, трудно прыгать без заложения. На галопе он отталкивается слишком рано.

Как только он успокоился и зашел на прыжок с рыси, то с первой же попытки нашел правильную точку отталкивания.

Джули, восьмилетняя кобыла породы тинкер, имеет хорошую технику прыжка, правильный настрой и кошачью гибкость. Но при заходе на рыси она теряет импульс и прыгает слишком рано, затрачивая много сил даже на такой маленький барьер. Джули лучше прыгает с галопа (см. фото на стр. 7).

...лошадь разносит в системе?

Это нормально, если лошадь ошибается на первом прыжке и начинает нести на следующее препятствие. Если причина не в неопытности, усталости или боли, спокойно попробуйте еще раз. Сохраняйте спокойствие и упростите упражнение. Обычно проблема в том, что препятствие слишком высокое, поэтому нужно его понизить. Изменяйте каждый раз только какой-то один элемент – повысьте барьер, сделайте из чухонца оксер или немного увеличьте дистан-

цию. Подбодрите лошадь голосом. Криком и наказанием вы ничего не добьетесь.

...лошадь останавливается как вкопанная?

Ответ прост: она устала, не сосредоточена, у нее мало опыта, способностей или сил! Если лошадь не может преодолеть даже маленький барьер, значит, сегодня ей уже не хватает сил, внимательности или физической формы. Постарайтесь закончить тренировку на позитивной ноте до того, как

лошадь впадет в такое состояние, и в следующий раз лучше следите за ее самочувствием. Если лошадь здорова, найдите способ ее вдохновить. И попробуйте выявить проблему, например зажатость в спине, и устранить ее.

...у лошади плохо работают передние ноги?

Если передние ноги опущены вниз от локтя, то лошади нужно работать на более широких расстояниях между барьерами. В первую очередь она должна научиться растягиваться и таким об-

разом больше поднимать перед. Убедитесь, что расстояния расширяются постепенно. Слишком большая дистанция может произвести обратный эффект. Пясти могут быть опущены из-за плохой работы спины или невнимательности. В таком случае полезно положить жерди перед барьером или кавалетти за ним, чтобы стимулировать большую мышечную активность.

...лошадь не округляет спину?

В такой ситуации поможет сокращение расстояний между барьерами, но при этом они

Этому мерину проще распрямить спину и ускориться, чем сохранить спокойствие. Видно, насколько сильнее лошадь должна сработать задом, чтобы прыгнуть кавалетти, стоящие близко,...



... нежели разнесенные (хотя прыжок на втором фото не совсем в той же стадии). Во втором случае лошадь, наоборот, растянется, что от нее и требуется.





Четко виден успех пятилетнего Фаро в прыжках на свободе. Поначалу у него существовали проблемы с координацией. На первых фото было видно, что он с трудом прыгал и перегружал на приземлении перед, а задние и передние ноги плохо работали. Со временем он стал прыгать намного лучше.



Улучшилась техника задних ног. На фото в главе «Тренировка наблюдательности» на стр. 46–47 задние ноги Фаро слишком опущены. Здесь на первом фото они отлично подобраны. На последнем фото, на приземлении, он не зажался от холки и улучшил работу зада.

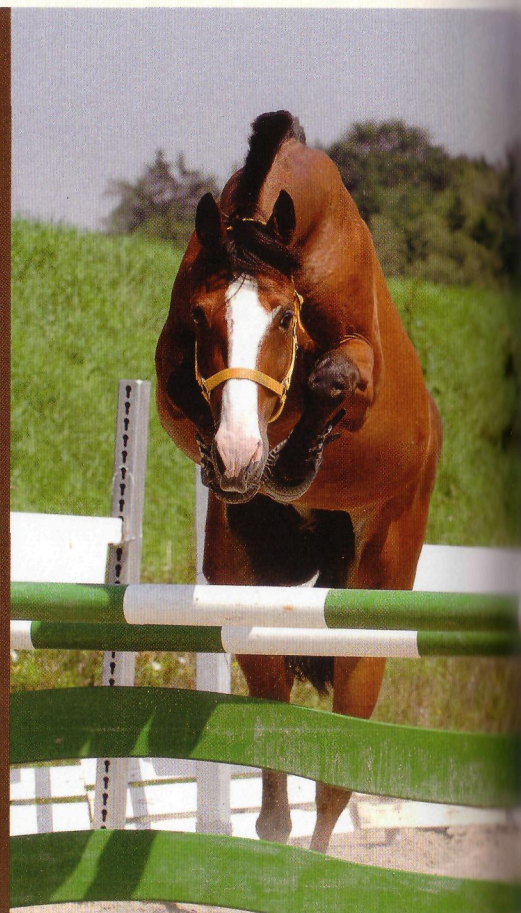




должны соответствовать типу препятствий (оксер или чухонец). Уменьшая дистанцию перед оксером, вы заставляете лошадь больше подводить задние ноги под корпус и за счет этого округлять спину. В работе с неопытными лошадьми лучше начинать с клавиш, чтобы развивать силу и гибкость.

...лошадь прыгает неуверенно?

Если лошадь не хочет прыгать, напряжена или прыгает с плоской спиной, поможет использо-



вание высотно-широтных препятствий и комбинаций. Важно, чтобы лошадь нашла правильную точку отталкивания, расстояния были точно выверены, а в системе не оказалось слишком много барьеров.

...лошадь прыгает слишком высоко?

Это нормально, если молодая или неопытная лошадь прыгает слишком высоко, так как она еще не научилась определять высоту препят-



ствий. Встречаются смелые и сильные лошади, которые всегда прыгают с запасом. Некоторые лошади с легкостью прыгают высокие препятствия, но не тратят силы на обработку невысоких. Если лошадь всегда прыгает слишком высоко, она никогда не научится прыгать с хорошей техникой.

Полезно выявлять слабые стороны лошади и работать над этим. Таких лошадей бывает тяжело обучить самоконтролю, так что, возможно, было бы полезнее сосредоточиться на развитии их гибкости.

Тринадцатилетний Левин так любит прыжки на свободе, что прыгает с запасом и округлением, даже когда это не требуется.

На первом фото оксер достаточно невысокий. Лошадь хорошо округляет спину, но прыгает слишком высоко.

На среднем фото оксер выше и шире. На первом же прыжке лошадь показывает отличную технику передних ног, но при этом слегка искривляется.

На третьем фото это исправляется с помощью установки конуса слева от заложения. Теперь Левин прыгает прямолинейно, хотя по привычке и слишком высоко.

...лошади неинтересно и она отвлекается?

Это неопытная или неподготовленная лошадь? У нее такой характер? Она только что поела? Это могут быть проблемы перегрузок или здоровья. Если это точно не так, то, возможно, сегодня лошадь просто в плохой форме. Подбадривание голосом и щедрая похвала помогут сделать занятие более приятным. Иногда ничего не помогает, и тогда лучше перенести тренировку на другой день.

...лошадь прыгает криво?

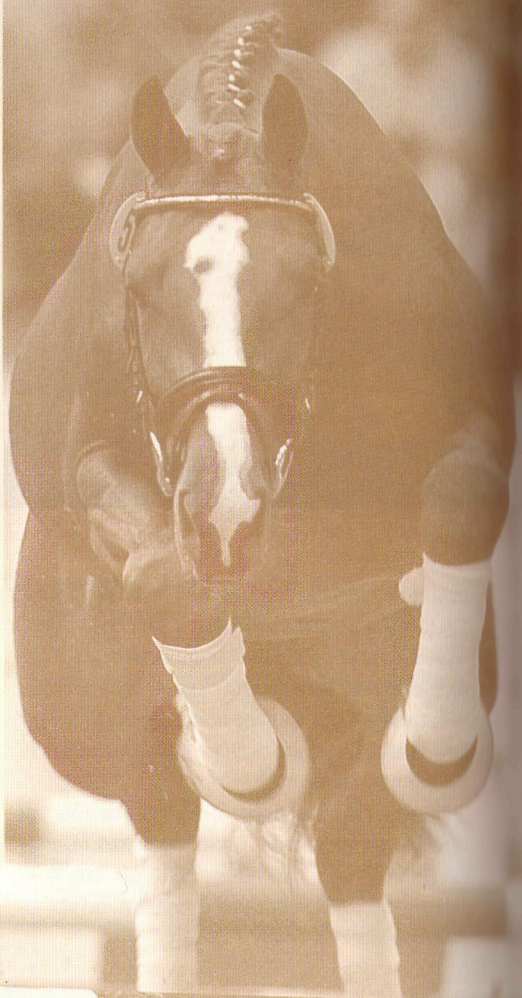
Небольшая кривизна — обычное дело. Стойкое смещение лошади на прыжке влево может быть вызвано неправильным построением системы. Возможно, расстояния не подходят лошади, или последний барьер стоит слишком близко к углу. Если она прыгает криво из-за слишком быстрого подхода к последнему прыжку по направлению к углу, то размещение после него конусов или откосов поможет сохранить прямолинейность. С левой стороны можно положить пластиковую трубу, конусы или кавалетти, чтобы помочь лошади остаться прямолинейной в момент отталкивания. Главное правило: «меньше значит больше». Возможно, нужно лишь небольшое изменение — вы найдете решение методом проб и ошибок.

...лошадь сильно потеет и тяжело дышит?

Пересмотрите программу тренировок. Вы сразу требуете слишком много? Возможно, лошадь больна? Делайте больше перерывов! Лучше всего останавливать лошадь после каждой попытки и давать ей отдохнуть. Затем подведите ее к началу системы, откуда она может начать двигаться рысью. Во время таких пауз лошадь отдыхает и физически и морально.

...после приземления лошадь идет контр-галопом?

Если лошадь делает это в направлении налево, то убедитесь, что причина — не боль или травма. Если это не так, может, у вас одна из немногочисленных лошадей «левшей». Только с такими лошадьми нужно вести работу преимущественно направо.



СЛОВАРЬ

Баскюль:

Изгиб лошади в спине во время прыжка над препятствием. Позвоны отходят друг от друга, и мышцы спины растягиваются. Прыжок с баскюлем — самый здоровый тип прыжка. Степень баскюля зависит от тренинга, а также от строения лошади и ее природной предрасположенности к прыжкам.

Высотн-широтное препятствие:

Лошадь должна учитывать как ширину, так и высоту препятствия. Пример таких препятствий — оксер и тройник.

Заложение:

Это жердь, лежащая на земле перед барьером и служащая подсказкой лошади. С ней лошади проще прыгать высотные препятствия. Заложение на расстоянии около 80 см перед барьером показывает лошади идеальную точку отталкивания.

Кавалетти:

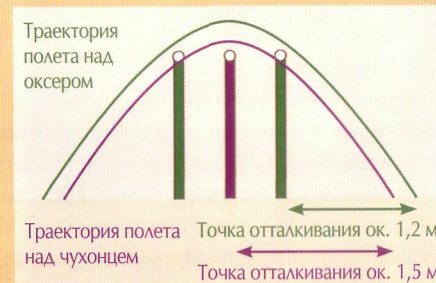
Это жерди с крестовинами или пластиковыми блоками, закрепленными на каждом конце, которые приподнимают жердь над землей. Кавалетти можно класть на землю по-разному — их можно использовать в качестве простых жердей, и при этом они не катаются по земле. Их высоту можно регулировать, устанавливая на половину высоты (около 10 см) или на полную высоту (около 40 см).

Клавиши:

Лошадь преодолевает один барьер и сразу же поднимается на второй. Между барьерами нет темпов галопа. Лошадь заходит на клавиши — чаще всего с рыси — прыгает первое препятствие, приземляется и тут же прыгает следующее.

Крестовина:

Две перекрещенные жерди со стойками по бокам, которые отлично подойдут для начинающих



Так должна выглядеть траектория на прыжке через оксер или метровый чухонец.

всадников и лошадей. Они невысокие и легко преодолеваемые. В прыжках на свободе крестовина может помочь завести лошадь точно на середину препятствия. При подходе к крестовине можно положить жерди для рыси. Они не сильно помогут лошадям, которые рано отталкиваются или сбивают жерди. Если для лошади крестовина в новинку, то ей может быть тяжело рассчитать ее высоту. Лошадь также может попытаться прыгнуть ближе к краю, над самой высокой ее частью.

Оксер:

Это высотн-широтное препятствие на четырех стойках. Обычно на задних стойках лежит только одна жердь, а на передних ставится чухонец, который следует дополнять жердями или заполнителями. Задняя жердь всегда выше, чем передняя. Если они одинаковы по высоте, то это уже параллельные брусья. Их можно прыгать с обеих сторон.

Отталкивание:

Момент, когда лошадь отталкивается от земли. Чем лучше лошадь сгибает тазобедренные, коленные и скакательные суставы, тем сильнее толчок. Гибкость и мышечный тонус зада лошади влияют на способность толкаться от земли.

Передние ноги висят,
а не поджимаются:

В идеале лошадь должна сильно сгибать ноги в запястье и плечевом суставе и по возможности подгибать их под живот. Многие лошади оставляют не подогнутыми одну или обе ноги, или подгибают их слишком поздно. Это не только приводит к ошибкам на прыжке, но может быть опасно как для лошади, так и для всадника. Это способно привести к повалу или травме, если такое случается на оксере или «мертвом» препятствии.

Прыжок с запасом
(слишком высоко):

Лошадь прыгает с большим захватом пространства и выше, чем требуется. Обычно это результат перевозбуждения или неопытности.

Работа задом над препятствием:

Задние ноги должны «обойти» препятствие, для этого лошади нужно их подобрать. Способность подтягивать задние ноги – признак гибкости, и это помогает избежать ошибок на соревнованиях.

Слишком близкий подход к препятствию:

Лошадь проскакивает правильную точку отталкивания. Она подходит слишком близко к барьеру, и по форме прыжок становится слишком крутым и негармоничным.

Способности:

Врожденная способность лошади оценивать высоту препятствия. Она тесно связана со стилем прыжка.

Стиль прыжка:

Он показывает, как от природы прыгает данная лошадь и как она работает до и после препятствия. От стиля зависит, насколько легко или тяжело лошадь будет прыгать.

Стремление прыгать:

Говорят, что лошадь стремится на прыжок, когда она работает уверенно, самостоятельно, поддерживает плавный и ровный темп, прыгает чисто и легко. На свободе или под седлом вы должны чувствовать, как легко лошадь взлетает вверх.

Точка отталкивания:

Точка перед препятствием, которая дает лучший баскюль. Идеальная точка отталкивания перед высотным метровым препятствием – 1,5 метра, перед оксером 1 м высотой и 1 м шириной – за метр до препятствия. Чем выше барьер, тем сложнее найти идеальную точку отталкивания для оптимального баскюля и безошибочного прыжка.

Траектория прыжка:

Для хорошей траектории или изгиба над метровым чухонцем точка отталкивания должна находиться в 2,5 м от барьера. На оксере такой же высоты и ширины в 1 м траектория прыжка составит около 3 м в длину, а ее самая высокая точка окажется между двумя жердями и будет на 10 см выше самой верхней точки оксера.

Тройник:

Состоит минимум из трех пар стоек или специальных откосов, которые держат три жерди, лежащие друг за другом. При этом первая жердь самая низкая, а последняя – самая высокая.

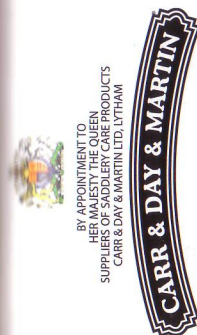
Чухонец:

Одна или несколько жердей на двух стойках Чухонец без заполнения является более сложным.

Широкий прыжок (или слишком широкий):

Лошадь прыгает, не дойдя до правильной точки отталкивания. Она вынуждена больше растянуться, чтобы не сделать ошибок. Траектория на прыжке более плоская.

СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ЛОШАДЬЮ И АМУНИЦИЕЙ



УХОД ЗА ЗДОРОВЬЕМ



УХОД ЗА КОЖАНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ



УХОД ЗА ШЕРСТЬЮ

