

# Az akadályugratás alapjai

## ANDREW HOYTÓL

A tereplovaglás időre megy, de ez nem jelenti azt, hogy gyorsan kell lovagolni. Azt jelenti, hogy jó vonalat kell választani. Minden megtett extra tíz láb vagy három és fél méter egy másodpercet jelent. Tehát, ha fél métert megtakarítasz az akadály megközelítésekor és fél métert a leérkezéskor, a pályán pedig 30 akadály van, 30 másodperccel gyorsabb vagy a többiekénél.

■ Andrew Hoy és Master Monarch egy gombát formázó akadály fölött a 2007-es Burghley Horse Trials militaryverseny terepszakaszán

Az emberek azt fogják mondani, hogy nagyon gyors voltál, de nem gyorsan lovagoltál, hanem szebb és szűkebb vonalon mentél, mint a többiek. Ugyanakkor még ha el is határoztad, hogy szűkebb vonalon mész, van néhány akadály, amelyek ugratására időt kell szánni.

### VEGYÜK A VIZES KOMBINÁCIÓT

Nem különösebben intelligens megoldás szűk fordulóval éles szögben megközelíteni az ugrást, csak hogy a ló azt mondja: „Ó, víz”, és ellenszegüljön. Ez ugyanis 20 hibapontot ér és további egy percbe telik, hogy újra megközelítsd az akadályt és újra megkapd ugyanazt a büntetést.

Nem lehet egy percet arra szánni, hogy extra 5-6 métert tegyél meg azért, hogy jó vonalon legyetek és a ló szép, egyenletes ütemet vegyen föl. Van, hogy a pályán időt kell szánni egy-egy ugrásra.

Ne lovagolj úgy, ahogy másoktól látod – mindig a saját és a lovad képességei és lehetőségei szerint lovagolj. Első a biztonság. Számos olyan csapathelyzetben lovagoltam, ahol más csapattagok azt mondták, másképp mennek, vagy azt gondolták, egy adott vonalon lovagolnak majd, de ha nekem az nem volt kényelmes, a hosszabb lehetőséget választottam.

Amikor 1979-ben megnyertem a Burghley-t, a könnyű lehetőséget választottam, és én voltam az egyik a szintidőn belül beért két versenyző közül. Még akkor is nyerhetsz, ha a hosszú útvonalat választod. Ne gondold, hogy hősnek kell lenned és csak az egyenes (nehéz) útvonalon mehetsz.

Ha például egy iramugrást ugrasz, csak lovagolnod kell tovább, de már messziről látnod kell a távolságot. Ne tétovázz kéthárom vágtaugrásnyit, hogy jól oldd meg a feladatot. Dolgoznod kell azon, hogy lásd a távolságot – így időt tudsz megtakarítani – olyan egyszerű gyakorlatokkal, mint hogy ráfordulsz egy földön fekvő rúdra és gyakorlod a távolság gyors megbecslését. Mindig találasz olyan dolgokat, amelyekben a napi lovaglás közben gyakorolhatsz. Meg kell tanulnod vágtázni, csak úgy átvágtázni kisebb vízfolyásokon. Ha kreatív vagy, számos módon képezheted magad és a lovad. Egy egyszerű gyakorlattal erőnléti vágta közben is gyakorolhatod mindezt. Nézz ki egy bogáncsot vagy kerítésoszlopot, vagy valamit a területen és mondd magadban, hogy most megszámolom, hány vágtaugrásra van, így lesz elképzelésed arról, hogy milyen távol van. A ló lábával próbálj pontosan a jelölő mellé érni. Évekkel ezelőtt, ha láttam egy magasabb gázt a karámban, odalovagoltam és megpróbáltam átugratni – ez a játékos feladat pl. segít a lovat a vonalon tartani.



**Andrew James Hoy ausztrál olimpiai szintű lovasversenyző, az Ausztrál Lovagrend tagja. 1959-ben az új-dél-walesi Culcairnben született. Összesen négy olimpiai érmet szerzett lovastusában. 1992-ben Barcelonában, 1996-ban Atlantában és 2000-ben Sydneyben az ausztrál militaryválogatott tagjaként szerzett olimpiai bajnoki címet. A sydney-i olimpián egyéniben Swizzle-lel az ezüstérmet szerezték meg. A 2012-es XXX. Londoni Olimpiai Játékok volt a versenyző hetedik olimpiája.**

**Hoy húsz éve az Egyesült Királyságban él és vezeti csapatát. 2000-ben beválasztották az ausztrál sporthírességek csarnokába.**



Annak, hogy egy ló megáll vagy kitér az ugrás elől, mindig az az oka, hogy a lovas nem tartja a lovat egyenesen és nem tart az akadály felé, hanem két-három vágtaugrással az akadály előtt enged a kezével és hagyja a lovat oldalra kitérni. Pozitívan kell lovagolnod és pozitív érzéseket kell adnod a lónak.

Bármilyen militaryakadály esetében az akadály tetejét kell nézni, nem pedig mögötte a fákat! Ez az egyetlen módja, hogy megbecsüld a távolságot és segíthess a lovnak a megfelelő elugrási helyre odaérni. Az egyensúly és az időzítés pedig a szemedtől függ.

Az akadály átugrása nem más a ló számára, mint egy megemelt vágtaugrás, és azt is akarjuk, hogy ez legyen. Nem akarunk nagy erőfeszítést, csak képesnek kell lennünk engedni a lovat vágatázni, és hogy lássuk a távolságot 6-7 vágtaugrásra az akadálytól, azután csak kissé felvesszük, hogy tartsuk a távolságot, vagy épp ellenkezőleg, előrelovagoljuk a lovat kicsit hosszabb vágtaugrásokkal. Korábban kell dönteni, mint gondolnánk.

Ez az, amit nagyon sok ember nem képes megtenni, korán dönteni. Egyszóval, fókuszálj az akadály tetejére és csak tartsd meg a lovat és lovagold jó ütemben, ahogy közeledtek az akadályhoz, és akkor képes vagy látni a távolságokat.

Militarypálya lovaslásakor könnyített ülésel kell vágatáznod az akadályok között. Légy biztos abban, hogy a hátsód nincs a nyeregben! Ha lehetőség van CCI\*\*\*\* versenyen lovagolni, vedd figyelembe, hogy hány vágtaugrást teljesít a lovad a sebesség és kitartás napján. Nagyon sok kilométert és sok vágtaugrást.

Ha a hátsódat minden vágtaugráskor a nyereghez ütöd vagy visszaülzs a nyeregbe a

military terepversenye alatt, minden egyes vágtaugrás alkalmával kiveszel egy kis energiát a lovadból. Ez csak egy pici energia, de amikor a tereppálya utolsó 500 méterén vagytok és a ló fáradt, hisz sok akadályt kellett teljesítenie, akkor minden csepp energiára szükségetek van. Nagyon sokan hasz-

„A jó lovasok  
nem szerencsések,  
hanem megoldoznak  
a szerencséért”

nálják el a ló energiáját azzal, hogy a „hátsóban maradnak”. Neked, a lovasnak kell a saját súlyodat hordoznod és megtartani az egyensúlyodat és nem pattogni a ló hátán.

A terepszakasz lovaslásának a művészete az, hogy hagyod a lovat ütemesen vágatázni és megugrani az akadályokat.

Például egy 12 láb széles árok átugrása lehet a ló saját vágatájának a része - vagy

lehet hatalmas erőfeszítés is azért, mert te fél vágtaugrással hamarabb vetted fel, mert nem jól ítélted meg a rálovaglást.

A nagy akadályokat nem kell máshogy lovagolni, mint a kisebbeket. Ki kell várnod, a lovat szépen egyensúlyban kell tartanod, és miközben előrelovaglod, nem szabad a ló lendületét sem megtörni.

Ha megfigyeled az igazán jó lovasokat, akkor láthatod, hogy ők hagyják a lovakat vágatázni és ugrani. Ha Mark Toddot nézed, olyan versenyzőt látsz, aki erőfeszítés nélkül vágatázik és ugrik át az akadályokon. A lónak korlátozott az energiája, így korlátozott távolságot tud megtenni, meg kell hát engedned neki, hogy szabadon vágatázzon. Ezért én mindig a rövidebb útvonalat választom és kiemelem a hátsóm a nyeregből.

### VÍZ

Mikor a lovat megismerteted a vízzel, lépéssel kezd, ha nem akarod, hogy átvágatázzon minden. Ugyanúgy tartsd a szarát, ahogy az akadályra lovasláskor szok-



tad és csak engedd a lovat átsétálni a vízben. Ugyanúgy kell nézned a vizet, mint bármilyen más akadályt, de ez nem jelenti azt, hogy lehajtod a fejed.

Átsétáltok a lóval a vízben újra és újra. Haladj együtt a lóval, ne dőlj előre, és amikor a ló eldönti, hogy beel lép, ne dőlj hátra, csak ülj ott, ülj szépen csendben. Amikor a ló a vízben van, ne engedd toporogni, pancsolni, csak álljatok a vízben, mert ez nem játék. Szükség van arra, hogy a lovad hallgasson rád, a csizmasegítségedre azonnal elinduljon. Ha eléred, hogy a ló átsétáljon veled a vízben, utána minden más könnyű lesz.

Várj, amíg a ló magabiztossá válik, utána továbbléphetek nyugodt ügetésre, aztán jöhet a megtartott szép nyugodt vágta át a vízben. A vízhez közeledve a közelebbi szélét nézd, majd pedig azt, ahol ki fogtok jönni.

## ÁROK UGRATÁSA

Fontos tanács a terepbejáráshoz: ha egyszer megnézted az árkot, ne állj meg és ne nézz bele. Sose lesz kisebb! Órákat töltöttem el azzal, hogy nézegettem őket azon tűnődve, hogyan jutok át fölöttük, vagy kerülöm meg őket vagy megyek át rajtuk – ezalatt egyszer sem lettek kisebbek!

Emlékezz, hogy amikor a lovad a terepen galoppozik, egy vágtaugrással körülbelül 4 métert vagy 12-15 láb hosszút tesz meg. Szóval, ha egy árok 12 láb széles, nem számít, hogy 5 láb mély...

Ügyelj arra, hogy ha egy árkot ugratsz át, azt pontosan a széléről tedd, és akkor az nem lesz más, mint egy vágtaugrás. Ha fél vágtaugrásnyival előbből ugrasz el, akkor túl messze lesz az árok másik partja, és utálni fogod.

És most néhány szó arról, hogyan tanítsuk meg a lovat, hogy elfogadja az árkokat. Először egy kis árok felett sétálgassunk oda-vissza. Csak sétálgassunk, aztán ügessünk, majd vágtaugrassunk oda-vissza fölötté. Ezután keressünk egy másikat, kicsit szélesebbet, és csináljuk ugyanezt. Csodálatos, ahogy egy elég széles árok felett először csak átsétálsz, aztán átügetsz, majd átvágtaúzó fölötté és fölül az önbizalmatok: a tiéd és a lóé is.

Amikor egy olyan akadályt ugratsz át, amelynek az elején árok van, tartsd ésszerűen, hogy a ló 6 lábnyit (kb. 1,8 méter)

FOTÓ: HENRY BUCKLOW, WIKIMEDIA COMMONS; HOYTEAM.COM, PIXABAY.COM



■ 1. A militarypályán könnyített üléssel kell lovagolnod az akadályok között | 2. Az akadály is csak egy megemelt vágtaugrás | 3. Andrew Hoy és Rutherglen, Ausztrália képviselőjében a londoni Greenwich Parkban, a 2012-es olimpiai játékokon

ugrik az akadály előtt. Tehát ha az árok nem szélesebb 6 lábnál, a ló soha nem fog beel lépni. Csak akkor fog beel lépni az akadály előtt lévő árokba, ha te előrehajolsz és belenézel az árokba, „magára hagyod” a lovat és leengedi a fejét.

## BENK

A lovasoknak gondjuk lehet, ha gyorsan lovagolnak a benkhez és túl türelmetlenek, ha fel akarnak jutni rá.

Kezdjük egy nagyon jó gyakorlattal, hogy mindenkit megtanítsunk kívánni, amíg az akadály „megérkezik”.

Csak sétálj oda a benkhez, és a lovat tartsd lépésben. Sétálgatod oda és léptesd a lovat fel a benkre. Tartsd a szárat, ne engedd ki és jelezd a lónak, hogy ugorjon fel. Ne készülj rá az ugrásra és ne hajolj előre. Tartsd a szemedet a benk szélén. Ha a lovad nem lép föl azonnal, csak ülj csendben és hagyd, hogy rájöjjön, mit kell csinálnia. Tartsd a csizmád az oldalán és ne légy türelmetlen, ne kezd el rugdosni az oldalát.

Aztán amikor már ügetésben vagy vágtauban közelítesz a benkhez, már könnyű, mert megtanultál ülni és várni. Ez jó gyakorlat az olyan lónak, amelyik ráront az

akadályra és túl erőssé válik. Itt rájön, hogy várhat és nyugodtan mehet fel a benkre.

A benkre való felugrás ugyanolyan, mint bármely más akadály, kivéve, hogy a ló a patájával, úgy mond az akadályra lép. A benkről való leugrással pedig úgy kell gondolni, mint egy ugrás leérkező szakaszára, meg kell tartani a váll-térd-lábközép egyenes vonalat. Ez megkönnyíti a lovnak a benkről való levágtázást.

## KÖVETKEZTETÉS

A lovastusa-versenyzőnek mindig a megfelelő területre kell fókuszálnia. Teljesen mindegy, hogy díjlovaglásról, díjugratásról vagy a tereplovlásról van-e éppen szó. Szülő előtt egy barátom azt mondta: „Sok szerencsét kívánhatnék, de nem teszem, mert te magad vagy a sikereid kövője.” Mindig erre gondolok, mert a jó lovasok nem szerencsések, hanem megoldoznak a szerencséért. Amikor a crossversenyen sikeres akarsz lenni, ki kell hoznod a lovadból a lehető legtöbbet.

**Andrew Hoy tanácsait  
Halmos B. Ágnes fordította**  
Forrás: www.horsemagazine.com