

Tréningtippek *Carl Hestertől*

Carl Hester nevét minden lovas ismeri, öt olimpián vett részt, olimpiai, világbajnoki, Európa-bajnoki arany-, ezüst- és bronzérem büszke tulajdonosa, kiváló edző, és nem utolsósorban igazi „horseman”. Az alábbiakban néhány megszívlelendő tanácsot olvashattok, mely mindenkinek szól. Carl azt vallja, hogy igazából senkinek nincs saját módszere, mert mindenkinek a módszere valaki másé, és szerencsésnek érzi magát, hogy a hosszú évek során megannyi remek lovasembertől tanulhatott. Az évek alatt pedig kialakul, kinek mi működik a tanultakból.

TANÁCSOK FELTÖRÉKVŐ FIATAL LOVASOKNAK

Ha nem teheted meg, hogy nagyszerű lovat vegyél, vagy nincs rá támogatód, azt kell vened, amit meg tudsz fizetni, akkor is, ha ez a ló csak egy kétéves. Miután nemzetközi sikereket értem el, azt gondoltam, kapok majd más nagydíjas lovakat is. De nem. Így megvettem azt a lovat, amit ki tudtam fizetni. Neked is ezt kell tenned. Ezután keress egy jó edzőt, ami sokkal fontosabb befektetés, mint amit egy lóba fektetnél. A top lovasoknak is rendszeres segítségük van mindennap. Baj lehet abból, ha valaki a lovait otthon tartja, és nem jut rendszeres segítséghez a képzésük alatt. Olyasvalakit kell találnod, aki napi szinten a segítségetekre tud lenni.

A HANGSÚLY AZ IGAZI LOVASEMBER LÉTEN VAN

A londoni olimpiai játékok után megkérdeztek, nem gondolom-e, hogy a sikerünk abban rejlik, hogy a lovainkat karámozzuk. Nem! A lovaglásban és az edzésben rejlik, hogy valaki igazi lovasember lesz-e. Emellett természetesen sokat teszünk azért, hogy a lovaink mozgásban legyenek. Egy dolog jó lovasnak lenni, de ennél sokkal érdekesebb azt látni, mit tud a lovas. Minél többet olvasol, minél több mindent tudsz beépíteni

mások praktikáiból, annál érdekesebb és teljesebb lehet a lovad tapasztalata. Emellett fontos, hogy többek között megismerjük a ló gondozását, kondicionálását, biomechanikáját. Az válik valódi lovasemberré, aki komolyan veszi az elköteleződést a lovak iránt. Ha ez nincs meg, akkor semmilyen szintű lóképzésnek nincs értelme.

ÖSSZPONTOSÍTSUNK A LOVAS ÜLÉSÉRE

Kezdjük az egyenességgel. Mindig találkozzunk olyan lovasokkal, lovakkal, akik ferdék, és a célunk az, hogy kiegyenesítsük őket. Ezért ne nézz le a belső oldalra, csak az X-et találd ott. Nézz keresztül a középponton, a lovad két füle között, vagy tekints felfelé a négyszögön kívülre, hiszen a bírók is a pályán kívül ülnek.

Folytassuk a kezekkel. A lovasok kezei gyakran nincsenek összhangban. Ezen segíthet, ha néha megfigyeled, mit is művelnek lovaglás közben. Vannak olyan megrogzított szokásaink, amelyekről már azt gondoljuk, az a normális, de nem kötelező ezekkel a megrogzított szokásokkal együtt élni. Vannak olyan tanítványaim, akik megkérdezik tőlem, hogy fejlődött-e a kezük. Még Charlotte Dujardin is tudja, hogy néha dominál a keze, és dolgozik ez ellen. Hosszú időt vesz igénybe a fejlődés, úgyhogy



ne vedd magadra, ha az edződ ugyanazt ismételteti nap mint nap.

Ejtsünk szót a lovas önhordásáról is. Nemcsak a lónak kell önhordásban mozognia, a lovasnak is. Számos lovas válla az ülőcsontja mögé kerül, ekkor azt szoktam mondani nekik: ha ló lennél, azt mondanám, beejtette a hátad. Figyelj a súlyelosztásodra a felfelé történő átmenetekben is, és lovagold a fiatal lovat könnyű ülésel. A vágatába történő átmenetnél kicsit könnyíts ki, hogy ne a lovadnak kelljen felemelni a hátával. Így nem ejti be a hátát ahhoz, hogy vágatába emelkedjen. A felsőtested hozd előre, és utána emeld be vágatába. A lefelé történő átmenetnél engedd, hogy a lovad feje, nyaka egyenes legyen és lovagold az átmenetet hátulról előre. Zárd le a lovat hátulról.

Néhány lovas nyomást fejt ki az ülésével a vágatátmenetnél, ezáltal nehézzé válik



FOTÓ: FEI / LIZ GREGG ÉS SOMOGYVÁRI ANETT

PRIORITÁSOK A NÉGYÉVESEKHEZ

Először is, első a biztonság! Ahhoz, hogy jó lovas legyél a fiatal ló számára, egyensúlyra, megfelelő idegrendszerre van szükség és finom segítségadásokra kell képesnek lenned. Figyeld az ütemre és a jó szárcapcsolatra. Lovagolj sok ismétlést a négyéves lovaddal. Amikor először viszed el otthonról a fiatal lovad, verseny helyett inkább menj edzésre vagy kurzusra. Ez általában jobb tapasztalatot ad, mert így a lovad ellazítására tudsz fókuszálni.

Adj időt. A díjló nem fog felnőni hétéves kora előtt, ezért ne sürgesd a négyéves lovat. Az istállómban a négyéves lovak általában maximum 20-30 percet dolgoznak naponta, négy napot hetente: hétfőn, kedden, csütörtökön és pénteken. A szerda pihenőnap, a hétfőgőn pedig terepre mennek. Ha csak egy lovad van, és az is négyéves, csábító lehet, hogy gyorsan haladj a képzésben. Néha elég néhány hét pihenőt adni a fiatal lónak, mert elfárad és izomfájdalmak vannak. Egy tüzes, feszes fiatal lóval próbáld meg ne túl hosszú ideig és ne túl keményen dolgozni.

Az egyensúllyal kapcsolatban fontos tudni, hogy az önhordás a fiatal lónál kezdődik. Hordania kell a saját fejét, nyakát. A négyéves ló először az elején lesz, majd vízszintes egyensúlyba kerül, mielőtt megtalálná az ültetett egyensúlyt. Amikor a ló megérti a csizmára való előremenést, és megtanulja hátra venni a súlypontját, amikor a lovas használja a szárcákat, akkor érti meg a ló és lovas egyaránt, mi is az a félfelvétel.

A pálcáról. Légy biztos benne, hogy a ló a csizmád előtt van, és nem csak azért megy előre, mert pálcá van nálad. A pálcá azért van, hogy segítse a lovat a megfelelő ütem megtartásában. Ne használd a megfelelő időzítés nélkül.

AZ ALAPOK ÉRTÉKE

Kezdjük a 20 méteres körrel: a 20 méteres körön végezz átmeneteket. Mennyi átmenetet lovagolj egy idomítóedzés alatt? Megszámálhatóatlant! A jövő ezeknek az átmeneteknek a lovaglásán alapszik, melyek fejlesztik az engedelmisséget, hajlékonyságot és az elengedettséget. A lovak hajlékonyabbak az egyik oldalra, mint a másikra, és a körön lovaglás ezen segít.

Mi mást tanulhat még a ló a 20 méteres körön? Megtanul fordulni a külső oldali segítségére, továbbá megtanulja, hogy az átmenetekben hátulról előre jöjjön.

A szárcapcsolatról. Néhány ló hajlamos túl soknak, vagy túl üresnek lenni a szárcakon és azon keresztül a lovas kezében. Senkinek nem kell tartania a ló fejét, ugyanakkor képesnek kell lenni különbséget tenni a könnyű támaszkodás és aközött, hogy a ló a zabla mögé került, amelyet sokkal nehezebb korrigálni. Van olyan pillanat, amikor használható a csizmád, és van, amikor nem. Az a pillanat, amikor használható, akkor van, amikor a ló támaszkodik.

Nyújtás. Ez egy fontos része a munkának, bármilyen szinten is legyen a ló. A fiatal lovak könnyen megtalálják az egyensúlyukat, ha engedjük nekik kinyújtani a nyakukat lefelé előre, így mutatják az alap ön-

„Minden átmenet lovaglásakor törekedj arra, hogy tökéletes legyen. Ez a fegyelem az, amiről a díjlovaglás valójában szól”

az ülésük. Ha ez a helyzet, akkor koncentráld arra, hogy könnyedebb legyél az átmenet lovaglásánál. Amikor azt kéri a lovadtól, hogy menjen előre, hozd előrébb a felsőtested, ha felveszed a lovad, akkor pedig helyezd hátrébb. Az „ülj egyenesen!” vezényszót ne vidd túlzásba, mert könnyen homorúvá válhat a derekad. A felsőtestednek a fejed irányába kell nyúlnia, az alsótestednek pedig lefelé, a talpad irányába. A lovaglás fárasztó lehet, úgyhogy akármikor úgy érzed, szükséges rendezni a légzésedet, lovagolj könnyűügetésben. Akár vállat-be, vagy egyéb összeszedett gyakorlat lovaglásakor is lovagolhatsz könnyűügetésben. Ha például a lovad feszes, lovagolj könnyűügetésben addig, amíg lazább lesz. Passzázst könnyűügetésben lovagolni hihetetlen jó gyakorlat, hogy kifejezőbb és lebegebb legyen.

hordást. Nagyon fontos, hogy a lovas ne húzza le a ló fejét, vagy ne tartsa lent erőszakkal.

Lazítás. Nem veheted rá a lovat, hogy lazítson, segítened kell neki abban, hogy elengedje magát. Ha körön dolgozol, és hajlító gyakorlatokat végzel, segít ebben. A lónak szüksége van a segítségedre, hogy felszabadítsa magát, így tud lazítani. Hozzuk ki a lépésből a maximumot és fejlesszük a lépést. Uthopiának kicsi volt a lépése, ami sok pontba került, ezért megtanult maximalizálni az átlépését. Told el a lovad fejét a testétől, hogy megnyúljon a felsővonalán keresztül. Ennek eredményeként több helye lesz átlépni az elülső patanyomot. A nyújtás legyen olyan nagy, amekkora csak lehet. A lépés minősége javul az ügetés és vágta után is. Ha egy ló nagyon átlépi az elülső lábak patanyomát, problémák adódhatnak az összeszedett-

1. GYAKORLAT: EGYENSÚLY FEJLESZTÉSE A SARKOKBAN

Ez a gyakorlat képessé tesz arra, hogy kilovagold a sarkokat, nem csak utasként teljesítve azt. Észreveszed majd, hogy a lovad két-három lépéssel többet is meg tud tenni a sarokban, mint általában szokott.

1. lépés: Lovagolj ügetésben a sarokba, majd állj és maradj állva.

2. lépés: Fordulj meg kifelé 180 fokban és ügess tovább.

3. lépés: Ismételd meg az előző megállást, majd fordulj meg 180 fokban befelé, és ügess tovább. Hamarosan a lovad elkezd várni rád és megkérdezni, mit szeretnél.

4. lépés: Ezután ügess tovább a sarokon, és figyelj meg, vár-e rád a ló.

2. GYAKORLAT: PERDÜLÉSEK FEJLESZTÉSE

Jobb kézen haladva lovagolj a középvonalra A-nál, és lovagolj farat-be feladatot. C-nél megtartva a farat-be pozíciót, fordulj el az M felé, és lovagolj egy nagyon nagy háromnegyed piruettet a sarokban M-nél. Lovagolj tovább az M-H vonalon farat-be pozícióban és ismételd meg a feladatot a másik sarokban H-nál. Majd lovagolj vissza a középvonalra még mindig farat-be állapotban, A-nál fordulj jobbra, lovagolj féloldalazást az átlón és a másik kézen ismételd meg a feladatot.

3. GYAKORLAT: A FOGATHAJTÓ SZÁR

Ez a gyakorlat a szárkapcsolat fejlesztésére szolgál és meggátolja, hogy a lovasnak megtörjön a csuklója. Fogd úgy a szárat, mint a fogathajtók, a szár a hüvelykujjad alatt fut a zablához, a szár többi része az ujjaid mögött. Ez teljesen más érzést fog okozni, de ezzel a módszerrel könnyebben rá tudjuk venni a lovat arra, hogy a nyakával előrenyúljon. Tudom, furcsának tűnik, de működik. A kezeidet tartsd magad előtt.

4. GYAKORLAT: ÖSZINTESÉG A VÁLLAT-BE ALATT

Hogy meggátoljuk, hogy a lovas túl sok kézzel lovagoljon, próbáljuk meg ezt: a

vállat-be alatt kicsit vezessük beljebb a lovat a nyomvonalról és párhuzamosan a fallal, egyenes vonalon, a hosszúfallal párhuzamosan lovagoljuk a vállat-be feladatot.

5. GYAKORLAT: A LOVAS SEGÍTÉSE

Ülj a belső ülőcsontodra! Számos lovas a külső ülőcsontját terheli az oldaljárások közben, ezzel blokkolva a külső hátulsó lábat. A lovas extrém módon dőlhet a belső oldalra, egészen addig, amíg látja a belső hátsó lábat, ezután kezdi el érezni a testsúlysegítség fontosságát.

6. GYAKORLAT: ÖSZINTESÉG A COMBRA VALÓ ENGEDÉSÉNél

A lovak gyakran csak sodródnak a combra való engedésnél. Hogy biztos legyél benne, a lovad valóban dolgozik, próbáld ki ezt: lovagolj két lépés combra való engedést, aztán lovagolj egyenesen. Ismételd. Tartsd a lovad fejét a szügye előtt. Combra való engedés vágatában nem szerepel a díjlovagló programokban, de szabadabbá teszi a lovat, nem szükséges hozzá olyan összeszedettség, mint a vágatféloldalazásnál.

PROBLÉMAMEGOLDÁS

- Ha egy ló bonyolulttá válik, mert merev, ez nem azért van, hogy téged idegesítsen. Csak merev. Szüksége van a segítségedre, hogy átlendüljön ezen és időt kér.
- Egyenőtlen szárterhelés. Ez akkor következik be, ha a ló nincs teljesen a külső száron. Végezz vállat-be feladatot belső állítás nélkül addig, amíg mindkét száron nem azonos a támaszkodás. Aztán elkezdhetesz lovagolni belső állításban is.
- Hogyan lehet fejleszteni az ügetésfokozást, ha a lónak nincs nagy mozgása? A klasszikus irányelvek szerint a jó összeszedettség az, ami jó nyújtást eredményez. Akkor van miből kiengedni. Ez azoknak szól, akiknek a lova jó összeszedettséggel rendelkezik. Ha nem ilyen lóról beszélünk, akkor hagyd a lovadat körön mozogni, végezz sok átmenetet, ezzel segítve őt.

ség elérésében. Amikor csak lehet, lovagoljuk lépésben hosszú száron, terepen használjuk ki a domborzati viszonyokat, lovagoljunk cikcakkot a domboldalakon, ez fejlesztheti a lépést és mozgékonyabbá teszi a lovat.

HALADÁS A FIATAL LÓTÓL A NAGYDÍJIG

A nagykantár. Ha a lovad nem fogadja el úgy a zablát, mint egy hét éves a csikózáblát, nem fogja elfogadni a nagykantárt. A nagykantár bemutatását kezdheted úgy, hogy akkor teszed fel először, amikor kísértálsz terepre, de a legfontosabb, hogy ne csalj vele. A lovadnak önhordásban kell lennie a nagykantárban, hogy érvényesüljön a hatása.

Egyenesség. Ahogy a lovad erősödik, látnod kell, hogyan használja a hátulját. Hogyan lép a helyes vonalon? Gondolj a ló eleje és hátulja közötti szélességkülönbségre. A hátulja szélesebb, mint az eleje, ezért úgy kell lovagolnod a lovat, hogy a belső hátulsó lábat a két elülső közé lovagold. Hogy elkerüld azt a gyakori hibát, hogy a ló elveszti az egyenességét a belső szár túlzott használata miatt a fordulatoknál, tanítsd meg a lovadat a külső oldali segítségekre fordulni.

Átmenetek. Bármerre is járok a világon, mindig is segíteni fogok a lovasoknak abban, hogy az átmeneteket hegyre felszerűen lovagolják. Ez egy borzasztóan nehéz feladat, és a világon csak kevesen képesek úgy lovagolni az átmeneteket, mint ha könnyű lenne. Minden lefelé történő átmenetnél aktiváld a lovad hátsó lábait, és amikor csizmasegítséget adsz, biztosnak kell lenned abban, hogy a hátuljával reagál és nem az elejével. Aztán tartsd meg és engedd előre a nyakát. Ha túl sokáig tartod meg a félfelvételt, akkor nem fog működni. A vágta, ügetés átmenetek lovaglásakor körön a ló egyensúlyban lengő tempóban kezd haladni, ezt a kapcsolatot nem lehet mesterségesen előállítani. Ezt az átmenetektől kapjuk, és a ló elkezd hordozni minket, ekkor lehet pozicionálni és kiegyenesíteni. A lépés-vágta-lépés átmenetknél a ló megtanulja az ültetettséget, több súlyt helyez a hátulsó lábakra és elől felkönnyül. Rövidítsd le a lépését és a megfelelő pillanatban adj neki szárat, és



„A díjló
nem fog felnőni
hétéves kora előtt,
ezért ne sűrgesd
a négyéves lovat”

kérd az átmenetet. Sokat gyakorold, ettől erős lesz a lovad. Megtanulja, hogy helyezzen súlyt a hátuljára, ha leülsz. Minden átmenet lovaglásakor törekedj arra, hogy tökéletes legyen. Ez a fegyelem az, amiről a díjlovaglás valójában szól. És emlékezz, hogy a belső hátulsó lábat lovagold az elülső lábak közé minden átmenet előtt és után.

A félátmenetekről. Amikor egy kismozgású lovad van, meg kell tanítanod a nagyobb mozgást. Ha nagymozgású lovad van, meg kell tanítanod, hogy rövidebb legyen. Ha nagymozgású lovad van, végezz vele félátmeneteket. Például ügetésből majdnem lépést, majd megint ügetést. Ezek az átmenetek megtanítják a lónak a kisebb ügetést, amire ahhoz van szüksége, hogy a hátsó lábaival a súlypontja alá tudjon lépni. A kisebb ügetésből aztán az átmenet munkaügetésbe vagy vágatába elengedettebb lesz, vagy több súlyt hordoz a hátulján.

Az önhordás. Ez azt jelenti, hogy a lovunk a saját négy lábán hordozza magát. Ezen dolgozunk a kezdetektől fogva, de évekbe telik elérni.

A LÓ IDEÁLIS TULAJDONSÁGAI

A temperamentum az egyik legfontosabb tényező, amit figyelembe veszünk a lóvásárlásnál. Szintén fontos a nagyon jó

lépés, vágta és ügetés, tehát a jó mozgás. Megfelelő képzéssel fejleszteni lehet az ügetést, de a lépésnek és a vágatának a lehető legjobbnak kell lennie, mert mindkettőt nehéz javítani. Légy benne biztos, hogy a lépés üteme korrekt, és emlékezz arra, hogy a nagydíjban nagy százalékban van vágtamunka.

A VERSEYNÉGYSZÖG: VÁLLALJ KOCKÁZATOT ÉS LÉGY POZITÍV

Ha arra törekszel, hogy ne hibázz, nem kockáztatasz. Vállalnod kell a rizikót és tanulni belőle, hogy egyre kevesebb hibát vétsz. A 70% végső soron átlag 7-est takar, vagyis nem jelent többet, mint hogy „elég jó”. Amikor belovagolsz a négyszögbe, mindig gondold pozitív dolgokra, például gondold az ütemre.

MOZDULATOK ÉS GYAKORLATOK

Minden mozdulatnak van eleje, közepe és vége. Mindet lovagold meg!

Vállat-be. Mennyire fontos a vállat-be? Ez az egyik leghasznosabb gyakorlat. Megdolgoztatja a belső hátsó lábat, kiegyenesíti a lovat és a legjobb előkészítése a farat-be, a féloldalazás, és a perdülés feladatoknak. Azt mondhatjuk, hogy ezt általában a belső csizma – külső szár kombinációjával végezzük, de véleményem sze-

rint mindkét csizmát és mindkét szárat használjuk közben. Ha nem használod a külső csizmát, akkor üressé válhat a belső szár, és a ló csípője kifordulhat.

Féloldalazás. A vállat-be és a farat-be az előfeltétele a féloldalazásnak. A féloldalazás fejlesztéséhez végezz farat-be gyakorlatot egészen addig, amíg el nem éred a jó minőségű hajlítást, ezután könnyű az oldaljárás.

Ugrásváltás. Az ugrásváltás segítségadása gyakran ló- és lovasspecifikus, függ a lovas lábának a hosszától és a ló testalkatától. Ne állítsd le a lovat és ne korrigáld, ha hibát vétett az ugrásváltásokban. Ehelyett a megbúvó problémát javítsd, ettől javul az ugrásváltás minősége. Legtöbbször a vágatát kell fejleszteni, ezért gyakran ki kell emelkedni a nyeregből és élénk vágatát, vagy középvágta és összeszedett vágta közti átmeneteket kell lovagolni. A középvágta lovaglása után add az összeszedett vágatához a középvágta energiáját. A javított vágta eredményeképp az ugrásváltásoknak is javulniuk kell. Ami a váltás időzítését illeti, akkor kérd az ugrásváltást, amikor a ló lefelé halad a vágtaugrásban, mert így fogja végrehajtani az ugrásváltást akkor, amikor felfelé emelkedik. Az ütemedet igazítsd a ló üteméhez.

Piruett. Nem tudsz kis piruettet lovagolni nagy vágatából. Vedd fel annyira a lovat vágatában, hogy ha melletted sétálnék, nem előznél meg. A piruett összetevői a következőket tartalmazzák: összeszedettség, képesség az előremenésre és képesség az oldalra haladásra hajlításban. A lovadnak képesnek kell lennie hordoznia magát egyenesen a középvonalon.

Beth Baumert cikke
a **dressagetoday.com**
oldalon jelent meg.

Fordította: Somogyvári Anett