

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**METODIKA NÁCVIKU ZÁKLADNÍCH
DOVEDNOSTÍ PARKUROVÉHO JEZDCE**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lucie Staňková

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach, Ph.D.

Plzeň 2021

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 17. dubna 2021

.....
vlastnoruční podpis

RÁDA BYCH PODĚKOVALA PANU DOKTORU PETRU VALACHOVI ZA
VELMI OCHOTNÉ VEDENÍ PRÁCE, ZA POMOC A ČAS, KTERÝ MI
VĚNOVAL. DÁLE BYCH RÁDA PODĚKOVALA MOJÍ TRENÉRCE ING.
JANĚ POLÁKOVÉ ZA RADY A OCHOTU PŘI VYTVÁŘENÍ
FOTODOKUMENTACE, VE KTERÉ ZTVÁRNILA MODELOVÉHO JEZDCE.

1	OBSAH	
	SEZNAM ZKRATEK.....	3
	ÚVOD	4
2	CÍL PRÁCE.....	5
3	ÚKOLY.....	6
4	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	7
4.1	HISTORIE JEZDECTVÍ	7
4.2	JEZDECKÝ SPORT	7
4.2.1	ANGLICKÉ JEŽDĚNÍ.....	7
4.2.2	WESTERNOVÉ JEŽDĚNÍ	8
4.3	JEZDECKÉ DISCIPLÍNY	8
4.3.1	DREZURA	8
4.3.2	DOSTIHY.....	8
4.3.3	PARKUROVÉ SKÁKÁNÍ.....	8
4.3.4	VŠESTRANNOST	11
4.3.5	VYTRVALOST	12
4.3.6	VOLTÍŽ.....	12
4.4	VYBAVENÍ A VÝSTROJ JEZDCE A KONĚ K JÍZDĚ.....	12
4.4.1	VÝSTROJ JEZDCE	12
4.4.2	VÝSTROJ KONĚ.....	13
4.4.3	UMĚLÉ POMŮCKY JEZDCE	16
4.5	NÁCVIK JÍZDY NA KONI.....	16
4.5.1	PRVNÍ LEKCE	16
4.5.2	NASEDÁNÍ NA KONĚ	17
4.5.3	SPRÁVNÝ SED.....	18
4.5.4	SYSTEM POMŮCEK.....	22
4.5.5	JÍZDA V KROKU	22
4.5.6	SESEDÁNÍ Z KONĚ	22
4.6	JEZDEC ZAČÁTEČNÍK.....	23
4.6.1	JÍZDA V KLUSU.....	25
4.6.2	JÍZDA VE CVALU	27
4.7	JÍZDA SAMOSTATNĚ VE VŠECH TŘECH CHODECH NA JÍZDÁRNĚ.....	30
4.8	JÍZDÁRENSKÉ FIGURY	33
4.9	PSYCHICKÁ STRÁNKA JEZDCE	35
5	METODIKA	37
6	VÝCVIK PARKUROVÉHO JEZDCE.....	38
6.1	CO BY MĚL ZAČÍNÁJÍCÍ PARKUROVÝ JEZDEC JIŽ UMĚT	38
6.2	PRVNÍ FÁZE VÝCVIKU – KVALETY	39
6.2.1	VÝCVIK NA KVALETÁCH V KLUSU.....	39
6.2.2	VÝCVIK NA KVALETÁCH VE CVALU.....	46
6.3	DRUHÁ FÁZE VÝCVIKU – SKOKOVÁ GYMNASTIKA	52
6.4	TŘETÍ FÁZE VÝCVIKU – PARKUR.....	63
7	DISKUSE.....	74
8	ZÁVĚR.....	76
9	SOUHRN	77
10	SUMMARY	78

SEZNAM LITERATURY.....	79
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	83

SEZNAM ZKRATEK

FEI – Mezinárodní jezdecká federace (Fédération Equestre Internationale)

ČJF – Česká jezdecká federace

ZZVJ – Zkoušky základního výcviku jezdce

ÚVOD

Jezdectví je v dnešní době populární sport. Je specifický v tom, že ženy a muži sportují na stejné úrovni. Dokonce i na olympijských hrách mohou bojovat o medaile v jedné společné soutěži. Jezdecký sport v České republice, kromě dostihů, zastřešuje národní sportovní svaz Česká jezdecká federace, která je členem Mezinárodní jezdecké federace – FEI (www.cjf.cz, 2021).

Jízdu na koni můžeme řadit k outdoorovým aktivitám člověka, které pozitivně a vyrovnaně působí na rozvoj fyzické, psychické i sociální stránky člověka. Z pohledu jezdce se jedná o pohybovou aktivitu, která působí příznivě na celý pohybový systém. Zlepšuje se fyzická kondice i kvalita kardiovaskulárního a respiračního systému (Bernaciková a kol., 2013).

Jezdectví je náročným a jedinečným sportem, jelikož se jedná o spojení dvou živých bytostí. Vzájemná harmonie, porozumění a důvěra je klíčem k úspěchu v tomto sportu. Kůň je velmi citlivé zvíře, které je schopné napojit se na naše myšlenky a vnímat tak naše pocity. Pokud se chce člověk stát dobrým jezdcem, musí se naučit kontrolovat svoji psychiku. Jezdectví je především o důvěře. Jestliže bude chtít jezdec něco dokázat, bude si věřit a nebude pochybovat, kůň bude důvěřovat jezdcovi a dokáže to s ním také. Všichni dobří jezdcové musí nechat stres a strach na zemi, nasedají-li na hřbet koně, aby tak mohli dosáhnout těch nejlepších výsledků v soutěžích.

Výcvik parkurového jezdce je dlouhý proces. Jezdci se nejprve musí seznámit s koňmi, umět o ně pečovat a znát jejich řeč těla. Dále musí také rozumět specifickému vybavení a výstroji jak pro sebe – jezdce, tak i pro koně. Samotné počátky jízdy na koni jsou především o nalezení rovnováhy v sedle a o správném sedu. Jezdec se učí zbavit se strachu z výšky a možného pádu, seznamuje se s pohyby koně. Lekce jsou vždy vedeny pod neustálým dohledem trenéra nebo cvičitele jezdeckví.

Jezdec, který se chce naučit skákat, si nejprve musí projít drezurní průpravnou částí výcviku. Učí se správným signálům – pomůckám, které dává svému koni jako znamení toho, co má kůň udělat. Koně mají tři základní chody, ve kterých se jezdec musí naučit jezdit, a až poté se výcvik může přesunout k samotnému parkurovému skákání.

2 CÍL PRÁCE

Cílem práce je sestavit komplexní metodiku pro výcvik základních dovedností parkurového jezdce.

3 ÚKOLY

- sepsat metodiku výcviku parkurového jezdce
- vytvořit ukázková schémata cvičení pro výcvik parkurového jezdce
- vytvořit fotodokumentaci jednotlivých fází tréninku

4 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Každý začínající parkurový jezdec by měl nejprve projít teoretickou přípravou, naučit se základní anatomii koňského těla, péči o koně a jejich zdraví. Dále musí jezdec znát správné vybavení a výstroj jak pro samotného jezdce, tak pro svého koně. Jezdec, který začíná s parkurovým skákáním musí mít již absolvovaný začátečnický jezdecký výcvik, kde si postupně osvojil jízdu ve všech třech chodech – kroku, klusu a ve cvalu. Měl by svého koně umět ovládat, být si jistý v sedle a měl by umět ovládat svou mysl a vypořádat se tak se strachem z rizik, které jezdeckví přináší.

4.1 HISTORIE JEZDECTVÍ

První zmínky o jezdeckví sahají do neolitu čili do roku 4000 př.n.l., kdy se v Eurasii začali domestikovat první koně. Z počátku byli koně chováni pro obživu. Až později lidé zjistili, že díky jejich mírné, poslušné a učenlivé povaze mohou být koně užitečná zvířata pro práci. Poprvé se na ně posadili, aby mohli lépe ovládat stádo (Harrisová, 2006).

Poté, co se podařilo jezdcům koně ovládat jednoduchým postrojem, začali lidé koně využívat v tahu, a to po celém Řecku, Egyptě, Mezopotámii, a dokonce i v Číně. Postupem času nabývalo jezdeckví významu. Bylo užitečné ve válkách, při lovu a v hospodářství. Po vynálezu střelných zbraní v 16. století se koně stali nedílnou součástí všech válek. S použitím koní se mnohem rychleji rozšiřovala impéria celého světa. Devatenácté století je popisováno jako zlatý věk koní, kdy se po vynálezu kola a po úplné domestikaci koně rozmohla přeprava jednak materiálu, jednak lidí na dlouhé vzdálenosti. Šlechtici bohatě zdobili koně při tahu kočárů k znázornění své moci a kůň se brzy stal symbolem postavení člověka. (Ottova encyklopedie, 2014).

Koně jsou od počátku nedílnou součástí naší kultury a bez nich by se svět pravděpodobně vyvíjel úplně jiným směrem a rozdílnou rychlostí.

4.2 JEZDECKÝ SPORT

V současnosti má jezdecký sport mnoho podob. Skládá se z několika disciplín a obecně dvou základních jezdeckých stylů, kterými jsou anglické ježdění a western. V práci se budu zabývat jen anglickým stylem. Mezi jeho hlavní disciplíny patří drezura, parkur a dostihy.

4.2.1 ANGLICKÉ JEŽDĚNÍ

Tento styl vznikl ve Velké Británii a rozšířil převážně v Evropě, a to za dob válečných. Dnes je to nejpoužívanější jezdecký styl na evropském kontinentě (Micklem, 2004).

Charakteristickým znakem anglického stylu ježdění je velmi lehká výstroj, která umožňuje koni lepší výkon a větší vytrvalost.

4.2.2 WESTERNOVÉ JEŽDĚNÍ

Westernový styl jízdy se vyvinul při osidlování Ameriky. Je přizpůsobený tomu, aby byl pro jezdce co nejvíce pohodlný při výpravách na dlouhé vzdálenosti a v obtížném terénu. V dnešní době je stále využíván při nahánění stád dobytka (Micklem, 2004). Koně při takové jízdě musí být obratní a rychle reagovat na pobídky jezdce. V současnosti existuje mnoho disciplín westernového ježdění, jako je například reining, western pleasure, trail, barrel race.

4.3 JEZDECKÉ DISCIPLÍNY

4.3.1 DREZURA

Drezura je nejvyšší možné vyjádření výcviku koně a je také považována za nejunělečtější z jezdeckých disciplín (www.fei.org/dressage, 2021). Drezura je také považována za jakýsi základní stavební kámen pro ostatní jezdecké sporty. Všechny jezdecké disciplíny vycházejí ze základního drezurního výcviku a každý začínající jezdec si musí tímto výcvikem projít, aby se mohl posunout dále. Je zaměřena zejména na poslušnost koně a na preciznost provedení jednotlivých prvků bez použití jakéhokoliv násilí. Mělo by se jednat o ukázkou dokonalé souhry pohybu jezdce a koně. Drezurní soutěže jsou pak složením těchto prvků, které na sebe navazují ve složitějších drezurních úlohách, které jezdci jedou z paměti podle předem předepsaných pohybových vzorců. Výjimkou je Freestyle soutěž, kdy má každý jezdec svoji speciální choreografii na hudbu (www.fei.org/dressage, 2021).

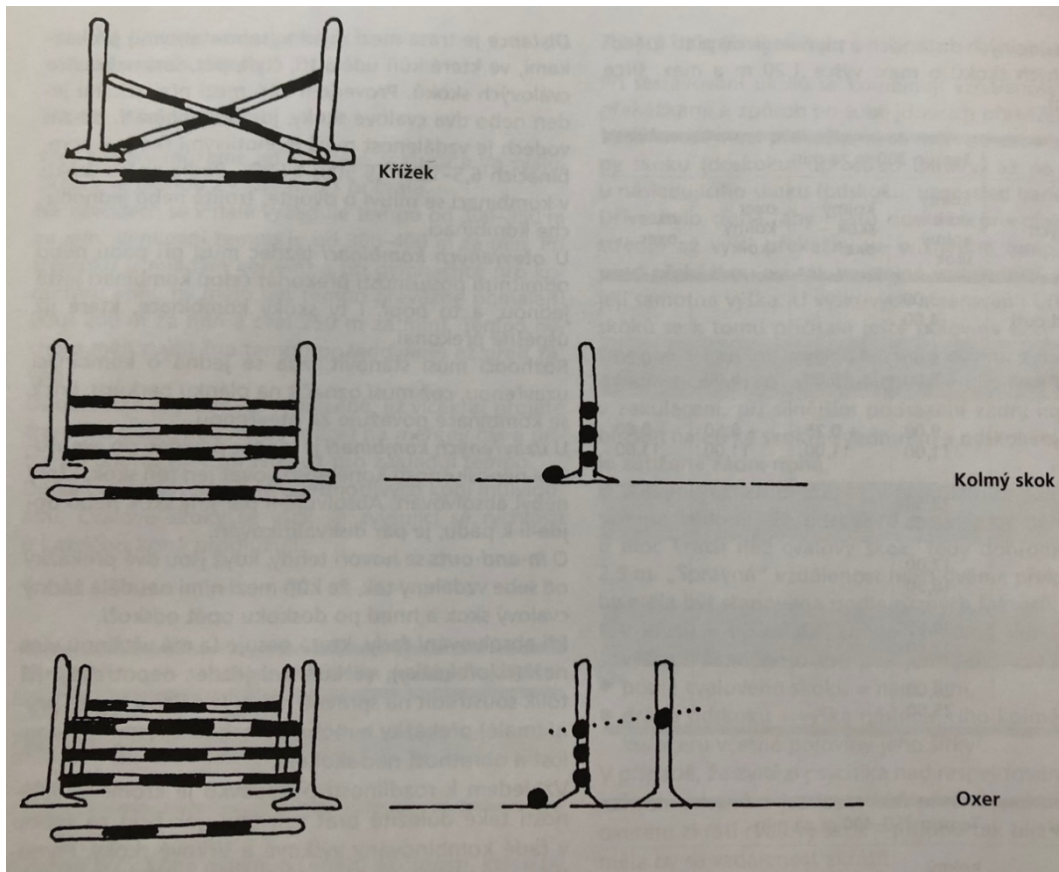
4.3.2 DOSTIHY

Historie dostihů sahá až do starověku, kdy je pořádali jak Řekové a Římané, tak se konaly i v Egyptě. Profesionální dostihový sport je řízen mezinárodní organizací Jockey Club (www.equichannel.cz/dostihy, 2021). Je to nejznámější jezdecká disciplína zejména proto, že se zde hraje o velké sázky a jezdci a majitelé koní jsou po výhře odměněni vysokou finanční částkou, což u ostatních jezdeckých sportů není tak běžné. Dostihy dělíme na překážkové a rovinné. Překážkové se odborně nazývají „*steeplechase*“. Nejznámějším dostihem v České republice je Velká pardubická, která byla dříve považována za nejtěžší dostih v Evropě (www.zavodistepardubice.cz/historie, 2021).

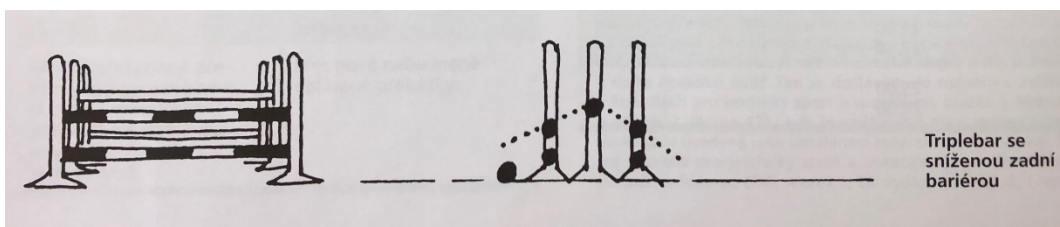
4.3.3 PARKUROVÉ SKÁKÁNÍ

Podstatou parkurového skákání je překonávání překážek, které jsou uměle vyrobené podle předpisů stanovených FEI. Parkur je soubor několika skoků, které kůň s jezdcem

překonává bez přerušení. Dráha parkuru je předem stanovená a pro všechny zúčastněné jezdce stejná. Každá překážka je vždy označena číslem, podle toho v jakém pořadí se skáče. Maximální počet překážek může být 15 a minimální 8. Překážky jsou vyrobeny z dřevěných nebo plastových břevien. Existuje několik typů překážek: výškový skok – kolmý skok, šířkový skok – oxer, šířkovýškový skok – triplebar, vodní příkop.



Obrázek 1: Typy skoků – křížek, kolmý skok, oxer (Radloff, 2013)



Obrázek 2: Typy skoků – Triplebar (Radloff, 2013)

Dále se v parkuru můžeme setkat s překážkami typu kombinace nebo distance. Kombinace (obr. 3) jsou skupina dvou nebo tří překážek (dvojskok, trojskok), mezi nimiž je vzdálenost na dva nebo tři cvalové skoky, (www.cjf.cz/discipliny/skoky/dokumenty, 2021).

Kombinace je považována za jednu překážku a je označena číslem a písmenem (A, B a C v případě trojskoku). Distance jsou dvě překážky, které jsou od sebe vzdáleny na více než tři cvalové skoky. Maximální délka distancí je na 6 cvalových skoků.



Obrázek 3: Kombinace (vlastní, 2021)

Parkurové soutěže jsou rozděleny podle výšky a náročnosti skoků (tabulka č. 1). Jezdec musí s koněm projet všechny překážky podle pořadí. Snaží se při tom o co nejmenší počet chyb. Chybou se stává shození horního břevna nebo horních břeven u šířkových skoků. Dále to může být neposlušnost koně, tedy zastavení před překážkou, poboření celé překážky nebo její vybočení. Mezi chyby se také počítá překročení času na splnění parkuru, který byl stanoven před začátkem soutěže. Nedovolená pomoc, pád jezdce, koně nebo obou, nebo třetí neposlušnost koně (zastavení před překážkou, vybočení nebo odepření pohybu, kruh, který nevyžaduje dráha parkuru) znamená pro dvojici vyloučení ze soutěže (Skoková pravidla, 2020).

Před každou soutěží závodního dne mají jezdci možnost si parkur prohlédnout dříve, než vjedou na kolbiště před svým startem. Při prohlídce parkuru si jezdci obvykle odměřují počtem kroků délky kombinací mezi skoky, délky oblouků a snaží se zmapovat co nejlepší možný výběr trasy.

Skokové soutěže jsou také děleny na soutěže stylové, kdy zkušeni komisaři hodnotí styl jízdy a sed jezdce, jeho pomůcky, které by měly být co nejjemnější, poslušnost koně, plynulost a přesnost překonávání parkuru (Skoková pravidla, 2020). Jako další typ soutěží, se kterým se můžeme setkat jsou soutěže na čas. Jezdci se snaží projet parkur v co nejkratším čase a s co nejmenším počtem chyb. Klasické soutěže totiž bývají dvoufázové. První fází je tzv. základní parkur a fází druhou rozeskakování. Základní parkur musí jezdec dokončit s nulovým ziskem trestných bodů, aby mohl postoupit do rozeskakování, které se jede na čas, a utkat se tak v boji o medaile.

Tabulka 1 – Technické parametry skokových soutěží
(www.cjf.cz/discipliny/skoky/dokumenty, 2021)

Stupeň	Výška skoku v cm	Max. šíře		Tempo m/min		Počet překážek		Počet komb. min/max	Typy kombinací	
		skoku	vodního příkopu	HALA	VENKU	HALA	VENKU		Dvojskok	Trojskok
ZZ	80	80	-	300	350	7 - 8	8 - 10	- / 1	1	-
ZM	90	90	-	300	350	7 - 9	8 - 10	- / 1	1	-
Z	100	100	200	300	350	7 - 9	8 - 12	- / 1	1	-
ZL	110	110	200	300	350	8 - 10	9 - 12	1 / 2	2	1
L*	115	120	200	300	350	8 - 11	9 - 12	1 / 2	2	1
L**	120	130	250	300	350	8 - 11	9 - 13	1 / 2	2	1
S*	125	140	300	325	350	9 - 12	9 - 13	1 / 2	2	1
S**	130	150	350	325	350	9 - 12	9 - 13	1 / 2	2	1
ST*	135	160	350	325	350	9 - 12	10 - 14	1 / 3	3	1
ST**	140	170	400	350	375	9 - 12	11 - 16	1 / 3	3	1
T*	145	180	400	350	375	10 - 14	11 - 16	1 / 3	3	1
T**	150	200	450	350	400	10 - 14	11 - 16	1 / 3	3	1
T***	155	220	450	350	400	10 - 14	11 - 16	1 / 3	3	1

4.3.4 VŠESTRANNOST

Jezdecká všestrannost patří mezi nejnáročnější jezdecké soutěže. Skládá se z drezurní úlohy, z parkuru a cross-country. Tyto tři disciplíny jsou sloučeny do jedné soutěže. Kůň i jezdec musí být velice fyzicky zdatný a často také musí překonávat své psychické hranice. Začíná se vždy drezurní úlohou, která již prověří ovladatelnost a stupeň výcviku koně. Následuje kros, který je nejnáročnější částí závodu. Kůň překonává pevné překážky, které často začínají či končí ve vodě. Délka krosu může být od 1500 m do 6 km na olympijské úrovni. Poslední fází soutěže je parkur, který prověří převážně fyzickou připravenost jezdců

a koní, jelikož ti mohou být velice vyčerpaní po crossové části soutěže. Velikost překážek pro parkurovou část všestrannosti závisí na stupni soutěže, ale zpravidla bývá od 80 do 130 cm (Petrmannova, 2013).

4.3.5 VYTRVALOST

Jezdecká vytrvalost nepatří mezi olympijské sporty, ale začíná se v dnešní době rozšiřovat, zejména v zahraničí. Jedná se o „koňský maratón“, kdy koně musí překonávat vzdálenosti od 40 km do 160 km. Závod je vždy dělen na jednotlivé etapy. Po každé etapě je kůň podroben veterinární kontrole, na které nesmí projevovat sebemenší známky zhoršení zdravotního stavu či zranění. Vytrvalost je nesporně nejpřísněji hlídanou jezdeckou disciplínou, co se veterinární péče týče (www.cjf.cz/discipliny/vytrvalost/dokumenty, 2021). Nejčastěji využívaní koně pro tyto disciplíny jsou koně arabští a angloarabští.

4.3.6 VOLTÍŽ

Voltiž by se dala přirovnat ke gymnastice na koni. Je to jediná disciplína, kdy nezávodí pouze jezdec a kůň, ale kde je velmi podstatnou osobou lonžér. Lonžér je osoba, jejíž úkolem je vedení koně po kruhu a udržení stejného tempa cvalu koně. Jezdec, popřípadě jezdcí, předvádí gymnastickou sestavu na zvolenou hudbu. Komise pak hodnotí přesnost provedení cviků a soulad s rytmem hudby.

4.4 VYBAVENÍ A VÝSTROJ JEZDCE A KONĚ K JÍZDĚ

Jelikož parkur patří do anglického stylu ježdění, budu zde popisovat pouze vybavení a výstroj pro tuto jezdeckou disciplínu.

4.4.1 VÝSTROJ JEZDCE

Mezi nejdůležitější vybavení jezdce při jízdě na koni patří jezdecká přilba s tříbodovým uchycením. Je to základní ochranná pomůcka hlavy, bez níž by ani zkušený jezdec neměl nasedat na koně. Jezdecká helma musí vždy splňovat mezinárodní zkušební normy.

Další ochrannou pomůckou je bezpečnostní vesta, která se doporučuje zejména začátečníkům. Podle pravidel jezdeckého sportu je součástí povinné výbavy jezdce do 16 let na oficiálních parkurových závodech a také u jezdců cross-country. Vesta chrání jezdce především při pádu z koně.

Každý jezdec by měl nosit jezdecké boty. Pro ně je typická hladká podrážka, nízký podpatek a hladká vnitřní strana boty, aby nedošlo k odření koně. Jezdecké boty mohou být nízké nad kotníky, nazývající se jezdecká perka. Ty musí být doplněna jezdeckými chapsy,

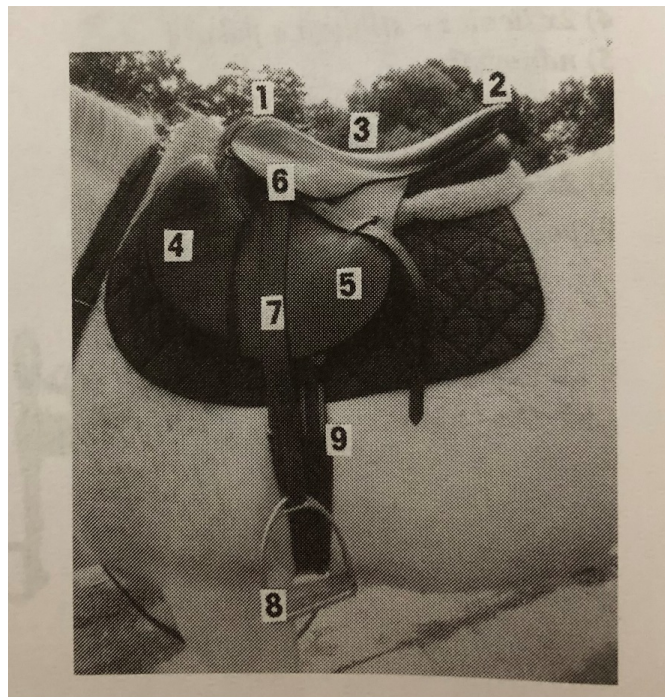
což jsou kožené návleky na holeně, které chrání jednak boky koně před případným odřením a jednak jezdcovy holeně. Druhou variantou jsou vysoké jezdecké boty.

Pro ochranu rukou jezdci využívají jezdecké rukavice. Materiál musí být pevný, ale zároveň pružný a protiskluzový, aby mohl jezdec držet otěže pevně, ale s citem.

V neposlední řadě jsou nepostradatelnou pomůckou jezdecké kalhoty, neboli „rajtky“. Jejich materiál musí být opět pevný a pružný, aby odolal silnému tření a tlaku při jízdě. V oblastech kolen bývají jezdecké kalhoty vyztuženy dvojitou látkou, kůží či v dnešní době velmi oblíbenými silikonovými protiskluzovými gripy.

4.4.2 VÝSTROJ KONĚ

Nepostradatelnou výstrojí koně je sedlo. Typů jezdeckých sedel je několik. Každé je určeno pro jinou jezdeckou disciplínu a liší se na první pohled v maličkostech. Například skokové sedlo je uzpůsobeno tak, aby v něm měl jezdec větší stabilitu v lehkém sedu nad skokem a aby se jeho holeně nežádoucím způsobem neposouvaly vzad. Součástí sedla jsou třmenové řemeny a třmeny, kam jezdci vkládají svá chodidla. Třmeny se vyrábí buďto klasické, nebo bezpečnostní. Bezpečnostní třmeny mají v sobě zabudovaný bezpečnostní mechanismus, který pomáhá k uvolnění jezdcovy nohy a eliminuje její zapříčení ve třmenu při pádu (Harrissová, Cleggová, 2006).



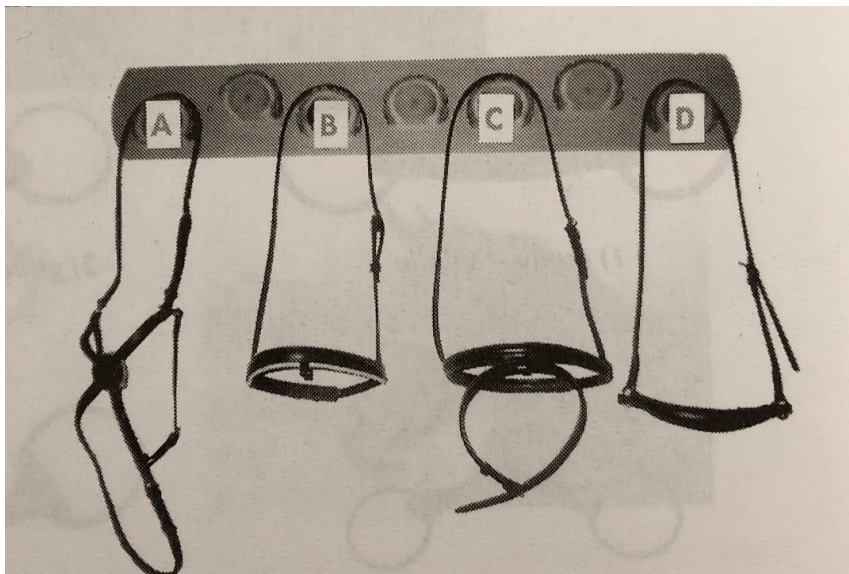
Obrázek 4: Popis sedla (Doležalová, 2003) – 1) přední rozsocha, 2) zadní rozsocha, 3) posedlí, 4) kolenní opěrky, 5) bočnice, 6) třmenový zámek, 7) třmen. řemen, 8) třmeny, 9) podbřišník

Další součástí sedla je podbřišník. Ten slouží k udržení sedla na zádech koně. Vyrábí se kožený, nebo syntetický. Často bývá anatomický z paměťové pěny, aby koni poskytoval větší komfort.

Pod sedlo se vždy umísťuje podsedlová dečka, která slouží jako ochrana koňského hřbetu. Chrání jej před otlačením, odřením a zapařením, které může sedlo způsobit. Dále slouží jako chrana sedla proti koňskému potu. Musí být hladká a dobře odvádět pot (Paalman, 1998).

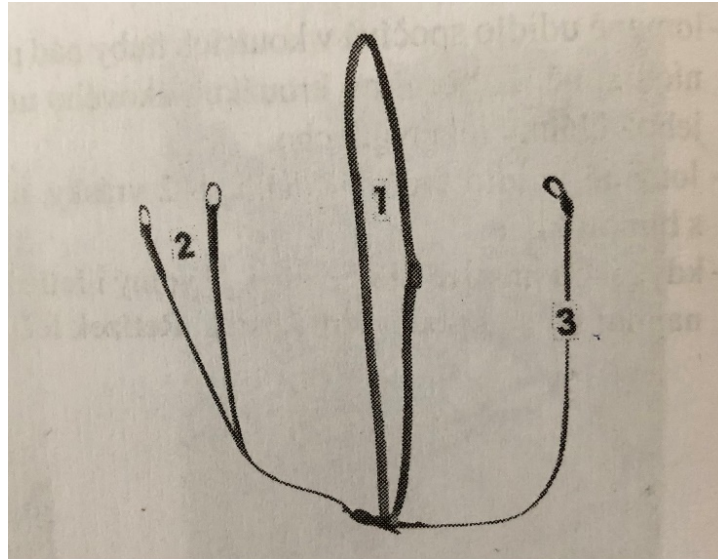
Druhou nepostradatelnou součástí výbavy koně je uzdečka. Uzdečka nám napomáhá udržovat větší kontrolu nad koněm. Skládá se z: udidla, lícnic, nátylníku, podhrdelníku, čelenky, nánosníku, oteží a příp. podhrdelníku. Její nejpodstatnější částí je udidlo, které slouží k vedení koně. Přes udidlo dostává kůň od jezdce signál, jak má reagovat. Existuje několik druhů udidel a každý typ udidla působí na koně odlišně a různě velkou silou (Harrissová, Cleggová, 2006).

Nánosník je další součást uzdečky, kterou na koně působíme. Opět máme více typů (obr. 5), které volíme podle povahy a stupně výcviku koně.



Obrázek 5: Typy nánosníků (Doležalová, 2003) – a) Mexický nánosník, b) anglický nánosník, c) kombinovaný, d) hannoverský

Martingal (obr. 6) je pomůcka spojující uzdečku a sedlo. Slouží k tomu, aby bránil koni převracet hlavu a tlumí nárazy oteží do udidla (Doležalová, 2003). Kroužky martingalu jsou provlečeny otežemi a smyčkou je provlečen podbřišník.



Obrázek 6: Martingal (Doležalová, 2003) –1) nákrční řemen, 2) vidlice s kroužky pro otěž, 3) podhrudník s přepínací smyčky

Ochranné pomůcky pro koně

Mezi ochranné pomůcky koně patří:

- tlumící podložka pod sedlo – může být gelová, či ze syntetického nebo pravého beránka, tlumí nárazy při dosednutí jezdce do sedla při skoku
- chrániče končetin
 - kamaše – přední chrání šlachy na zadní straně nohy, v případě, že by kůň po skoku špatně dopadl, zadní kamaše chrání spěnkový kloub
 - bandáže = pružná látka, která se obmotává kolem holení koně, chrání opět před poraněním šlach a kloubů, používají se jednak při tréninku, kdy mimo jiné šlachy zpěňují a zajišťují správnou cirkulaci krve, jednak po tréninku, kdy se lehce povolí a šlachy mohou „odpočívat“ (Paalman, 1998)
 - zvony – chrání koňské spěnky (zadní část koňské nohy nad kopytem) na předních nohou před poraněním zadní či vedlejší nohou
 - transportní kamaše – chrání celou holeň koně, včetně zadních hlezenních kloubů, korunky a spěnky před nechtěným zašlápnutím při jízdě v transportním vleku (Paalman, 1998)
- skokový podbřišník – široký, pevný, nejčastěji kožený, chrání břicho koně při skocích, kdy kůň krčí přední nohy a mohlo by dojít k poranění kopyty

- deky – chrání koně před nastydnutím v zimním období, či při nepřízní počasí, typy dek jsou: deka stájová, výběhová, bederní

4.4.3 UMĚLÉ POMŮCKY JEZDCE

Existují dva typy pomůcek jezdce – přirozené a umělé. Mezi přirozené patří sed, hlas, pomůcky otěží a holení. Umělými pomůckami nazýváme jezdecký bičík a ostruhy (Hollý, 2003). Obě tyto pomůcky by měli používat pouze pokročilí jezdci, nikoli začátečníci. Ostruhy jsou kovové či plastové předměty, které se nasazují na zadní stranu boty a pomáhají zesilovat pobídku jezdcovy holeně. Bičík, který drží jezdec v ruce, neslouží k trestání koně, nýbrž ke zvýšení jeho pozornosti. Koně nikdy nebijeme, ale můžeme bičíkem lehce přiklepnout koňský krk k navrácení soustředěnosti koně.

4.5 NÁCVIK JÍZDY NA KONI

4.5.1 PRVNÍ LEKCE

Jezdec je připraven nasednout do sedla v okamžiku, kdy je seznámen s koněm samotným. S jeho temperamentem a osobností a také s tím, jak koně myslí a jak se chovají v různých situacích. Měl by znát základní pojmy jezdeckví a zvládat péči o koně.

První lekce jízdy na koni spočívají v naučení se správnému nasedání a sesedání, korektnímu sedu na koni. Dále by si jezdec měl osvojit pomůcky k pohybu vpřed a do zastavení a seznámit se se samotnou jízdou v kroku. Po celou dobu lekce by měl trenér mít koně, na kterém cvičenec sedí, pod kontrolou na lonži (Micklem, 2003). Lonž je zhruba 10 m dlouhé vodítko, které je jedním koncem připevněno do kroužku udidla koně a druhou stranu drží lonžér v ruce a vede koně pod kontrolou po kruhu. Trenér může mít v druhé ruce také lonžovací bič, kterým koně lehce pobízí k pohybu vpřed.



Obrázek 7: Jezdec na lonži (vlastní, 2021)

Na samotném úvodu tréninkové hodiny by měl trenér zkontrolovat jezdcovu ústroj a správné nasazení a zapnutí přilby (Micklem, 2003). Poté přichází na řadu nácvik nasednutí a sesednutí, které by vám měl trenér nejprve názorně předvést. Před samotným nasednutím vám trenér upraví správnou délku třmenů, ta by měla odpovídat délce vaší natažené paže pod ramenní kloub, a také dostatečné dotažení podbřišníku koně, aby se s námi sedlo po jeho zatížení neotočilo na břicho koně (Harissová, Cleggová, 2006). Trenér koně drží, aby stál po celou dobu klidně na místě.

4.5.2 NASEDÁNÍ NA KONĚ

Základní pravidlo zní, že ke koni vždy přistupuji z jeho levé strany. Stejně tak je tomu při vedení koně. První nasednutí může jezdec trénovat z vyvýšené plošiny, schůdků apod. Stoupne si ke koni v opačném směru než kůň hledí, levou rukou chytne otěže, tak aby byly mírně napnuté, pravou rukou si poté nasadí třmen na levou nohu až k podpatku boty, silně se odrazí pravou nohou a zároveň uchopí pravou rukou zadní rozsochu sedla. Levou nohu ve třmenu otočí a opatrně přehodí pravou nohu přes hřbet koně a měkce dosedne. Po dosednutí může jezdec zasunout do třmenu i pravou nohu (Hollý, 2003), nebo pokračovat v jízdě bez třmenů.

4.5.3 SPRÁVNÝ SED

Harrisová, Cleggová (2006) uvádí, že správný sed jezdce je důležitý jak pro koně a jeho zdraví, tak i pro jezdce, aby mohl správně držet rovnováhu v sedle a dávat správné pomůcky, kterým bude kůň rozumět. Správný sed je základní kostrou ježdění na koni.

Základem správného sedu je sedět v nejhlubší části sedla a svou váhu vyvažovat rovnoměrně na obě sedací kosti, mít rovná a uvolněná záda a hlavu vzpřímenou. Nejlepším způsobem jak se naučit mít záda rovná, ale netuhnout v bedrech, je představit si, že na vrcholu naší hlavy je připevněn balónek a nutí nás se vytahovat od pasu nahoru (Harrisová, Cleggová, 2006). Začínající jezdec bude mít při správné pozici trupu pocit lehkého záklonu. Ramena by měla být puštěna dolů a lopatky mírně tlačeny k sobě dozadu. Prsa mají být vypnutá. Trenér pomůže jezdci tohoto docílit tak, že ho požádá, aby vysunul břicho, tím se i bedra dostanou do žádoucího mírného prohnutí. Na tomto požadavku vysunutého břicha by měl trenér trvat více u mužů, kteří mají z fyziologického hlediska větší tendenci se hrbít v dolní (bederní) části páteře. Ženy mívají obvykle větší tendenci se hrbít v ramenou. U nich je důležité vyklenout hrudník a tlačit ramena dolů (Hollý, 2003).

Stehna jezdce musí pevně obepínat sedlo a váha má být soustředěna na sedací kosti, konkrétně ze 2/3 na kosti sedací a z 1/3 na stydké kosti, vytváří se tak tzv. sedací trojúhelník (Hollý, 2003). Kolena musí jezdec tlačit co nejvíce do sedla, to jsou totiž nejdůležitější opěrné body, které jej drží v sedle. Holeně jezdce by měly směřovat dolů a šikmo dozadu a neustále se dotýkají boků koně, jelikož právě holeněmi dáváme koni pobídky k pohybu. Chodidla by měla být ve svém nejširším bodě opřena ve třmenu. Paty jezdce musí být níže než špičky, tím docílíme žádoucího prohloubení sedu. Špičky nohou musí směřovat směrem k bokům koně.

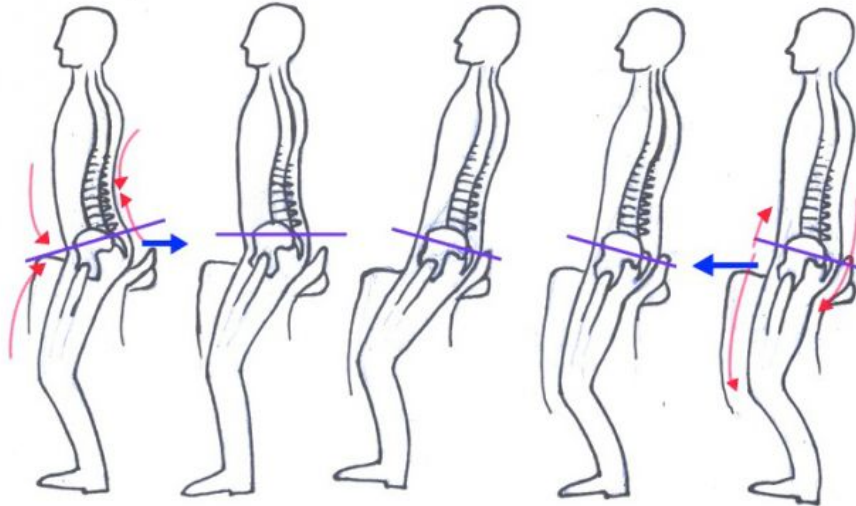


Obrázek 8: Správná poloha holeně jezdce (vlastní, 2021)

Pozice rukou by měla být taková, aby předloktí leželo na pomyslné přímce – loket jezdce a koutek koňské huby. Lokty se lehce opírají o trup. Otěže držíme v zavřených pěstích tak, aby otěž procházela mezi malíčkem a prsteníčkem a palce směřovaly nahoru (Hollý, 2003).

Ukazatelem správného sedu jsou dvě pomyslné přímky, které protínají sed jezdce v několika bodech: a) ucho, rameno, kyčel, pata b) temeno hlavy, krční páteř, kostrč.

Podle Dareau (2013) jezdecký sed podléhá určitému vývoji. Není správné, aby trenér po začínajícím jezdci požadoval dokonalý a rovný sed. Je přirozené, že zlepšování sedu neprobíhá lineárně, ale někdy se zdá, že ve snaze se zlepšit se spíše zhoršujeme. Správně vyvážený a funkční sed se dostaví až časem se získáváním zkušeností.



Obrázek 9: Vývoj zdokonalování sedu jezdce (Dareau, 2015)

U prvních dvou jezdců na obrázku č. 9 je jejich sed tzv. před kolmicí. Chybí požadované podsazení pánve, bedra jsou prohnutá, jezdec není dostatečně v rovnováze, není uvolněný a nedokáže aktivovat břišní svalstvo. Třetí jezdec ukazuje již podsazenou pánev, jezdec v této pozici musí zapojovat břišní svaly, aby udržel zvednutou stydkou kost a podsazení pánve. Ale v této pozici je pro jezdce těžké zůstat v rovnováze, jelikož nemá ještě dostatečně pevný střed těla (core) a kyčle nejsou dostatečně pružné, aby udržely holeně spuštěné dolů. Díky tomu se jezdcovo tělo dostává do záklonu. Až po posílení hlubokých svalů středu těla může dojít k narovnávání zad bez ztráty podsazení pánve a k posunu holeně více vzad do správné pozice.



Obrázek 10: Správný sed jezdcе na koni (vlastní, 2021)



Obrázek 11: Správný sed na koni bez držení oteží a bez třmenů (vlastní, 2021)

4.5.4 SYSTÉM POMŮCEK

Pomůcky slouží k pobízení koně. Hlavní přirozené pomůcky jsou sed, holeň, otěž a hlas. Jako vedlejší (umělé) pomůcky může posloužit bičík nebo ostruha (Doležalová, 2003). Při pomůckách sedem jezdec působí svou vahou na koně. Při přenášení váhy na levou sedací kost, nebo pravou sedací kost se kůň pohybuje do směru zatížení, aby zachoval rovnováhu. Toho by měl jezdec využívat především v obrazech, jízdě po kruhu, nebo později při přeskokách ve cvalu. Chybou bývá naklánění jezdce do stran, tím totiž zatěžuje opačnou stranu těla.

Tlakem holeněmi jezdec vybízí koně k pohybu vpřed. Musí být vždy úměrný citlivosti koně. Tlak obou holení také udržuje koně v rovném pohybu. Zvýšeným tlakem jedné holeně dává jezdec koni pobídku k pohybu stranou nebo k ohnutí (Doležalová, 2003). Chybou při pobízení holeněmi bývají zvednuté paty a tím i zvednuté koleno, pánev ve špatném postavení a vyvedení z rovnováhy.

Otěže jezdci pomáhají vést koně, ovšem musí být vždy použity za současného tlaku holeněmi. Pomůcky otěžemi jsou ty nejsložitější. Z tohoto důvodu se jezdec učí nejprve jízdě bez použití otěží na lonži. Systému používání otěží se podrobněji věnuji v kapitole 3.7 – Jízda samostatně ve všech třech chodech na jízdárně.

4.5.5 JÍZDA V KROKU

Nácvik jízdy v kroku zahájíme až po zvládnutí správného sedu na stojícím koni, kdy jezdec má dostatečnou rovnováhu. Začneme pobídkou k jízdě vpřed holeněmi. Zpočátku může jezdcovi pomoci trenér, který má koně na lonži, aby nedošlo ke ztrátě rovnováhy, pokud by kůň na pobídku nereagoval včas. Sed v kroku je stejný jako sed na stojícím koni. Jezdec by neměl příliš napínat svaly, měl by zůstat uvolněný a snažit se cítit rytmus kroku. Při pohybu koně pánev jezdce provádí rotační pohyby, které mohou jezdce vyvést z rovnováhy. Pohyby páteře, které způsobuje pohyb pánve by měly končit v hlavě, která by se měla pohybovat co nejméně a tlumit tak vlnění těla. Pohyb předních končetin může jezdec vidět před sebou na pohybu ramen koně, čímž se může naučit cítit pohyb svým sedem a zády (Hollý, 2003). K udržení pohybu koně vpřed postačí mírný tlak holení na boky koně, kdyby kůň zpomaloval, musíme tlak zvýšit.

4.5.6 SESEDÁNÍ Z KONĚ

Sesedání z koně se provádí stejně jako nasedání z levé strany koně. Jezdec vyndá obě nohy ze třmenů, v levé ruce drží otěže, lehce se předkloní a pravou nohou provede přešvih únožmo přes záď koně. Ovšem musí dbát zvýšené opatrnosti, aby koně nekopl a nepolekal.

Při doskoku na zem těsně vedle koně je dobré mít pokrčená kolena, aby byl doskok tlumený. Celé sesednutí by mělo být plynulé, aby se kůň nepolekal (Harrissová, Cleggová, 2006).

4.6 JEZDEC ZAČÁTEČNÍK

Začátečnické lekce by měl jezdec absolvovat na lonži. Lonžér (trenér) má koně pod kontrolou a jezdec se tak může plně soustředit na svůj sed, rovnováhu a pobídky. Kůň by měl být vyvázaný, aby jezdec nemusel v začátcích držet v rukou otěže. Po zvládnutí správného sedu na stojícím koni může trenér začít s nácvikem jízdy v kroku. Podle Hollého (2003) je vhodné, aby se začínající jezdec po jízdě v kroku naučil nejprve sed ve cvalu a až později v klusu, přestože posloupnost chodů koně podle rychlosti je krok-klus-cval. V knize Jezdectví pro samouky (2003) je toto vysvětleno díky Komenského zásadě – při vyučování je třeba postupovat od jednoduššího ke složitějšímu. Cval lze totiž mnohem snáze vysedět než pracovní klus, který je gymnasticky mnohem těžším chodem. Jakmile jezdec získá stabilitu ve cvalu, bude mu klus později dělat menší problémy. Lehký klus je z této metodiky vyřazen také, jelikož se s ním může získat návyk jít sedem proti pohybu koně.

Pro lepší a rychlejší získání rovnováhy v sedle jsou vhodná rovnovážná cvičení. Mezi taková cvičení patří například vzpažit, nebo upažit za jízdy, při upažení se otáčet v bocích střídavě vlevo, vpravo (obr. 12), levou rukou se chytit pravého kotníku a opačně (obr.13). Složitějším cvikem může být spojení napnutých dolních končetin nad kohoutek koně nebo tzv. „kolotoč“, kdy jezdec otáčí v sedle celé své tělo nejprve na levou stranu, poté čelem proti směru jízdy, na pravou stranu a zpět do směru jízdy. Všechna tato cvičení by si měl jezdec nejprve vyzkoušet na stojícím koni a až později v kroku, klusu nebo dokonce ve cvalu. Cílem cvičení je zlepšit jezdcův cit pro pohyb koně a tím i získat větší jistotu v sedle.



Obrázek 12: Rovnovážná cvičení pro jezdce začátečníka – upažení (vlastní, 2021)



Obrázek 13: Rovnovážná cvičení pro jezdce začátečníka – dotyk levného kotníku pravou rukou (vlastní, 2021)

4.6.1 JÍZDA V KLUSU

Klus je dvoutaktním chodem s momentem vznosu. Existují dva typy jízdy v klusu. První typem je pracovní neboli vysezený klus. Kroky koně jsou velmi krátké, jezdec sedí po celou dobu v sedle. Druhým typem je lehký klus (Doležalová, 2003). Při lehkém klusu jezdec vysedává. V momentě vznosu se jezdec zapře koleno a zvedne se v sedle. Vysedávání je technika, která napomáhá se jezdcům cítit pohodlně při klusu.

Začátečník by měl pokročit k výuce sedu v klusu až zvládnutí správného, vyváženého a uvolněného sedu ve cvalu. Klus je oproti cvalu mnohem méně pohodlným chodem, kde je obtížnější udržet správný sed a rytmus.

Nácvik jízdy v klusu je dobré zahájit pracovním klusem, kdy si jezdec zvyká na nepříjemné nadhazování v sedle. Je potřeba, aby se dostatečně uvolnil a naučil se vystihnout správné pohyby pánví dozadu a vpřed a utlumil tak nárazy do sedla (Hollý, 2003). Jezdec by měl začínat nejprve rukama držícíma se sedla a později s rukama v bok. Zvládnutí správné jízdy v pracovním klusu je nejtěžší část výcviku, kterou si začátečník musí projít. S tréninkem lehkého klusu začínáme až po dokonale zvládnutém pracovní klusu. Tato fáze může obvykle trvat až několik měsíců, proto je důležitá trpělivost jezdce.



Obrázek 14: Jízda v pracovním klusu (vlastní, 2021)

Lehký klus je takový klus, kdy jezdec vysedává ze sedla na každou druhou dobu pohybu koně (obr. 15). V pracovním klusu se již naučil cítit rytmus chodu a měl by tak snadněji poznat, kdy je ten správný moment pro fázi zvednutí se ze sedla. Konkrétně je to v tu dobu, kdy přední vnější noha koně jde dopředu. Jakmile jde vnější noha koně vzad, jezdec dosedá měkce do sedla. Na jízdárně se pohybujeme na pravou a levou ruku, označení směru je vždy podle ruky jezdce, která je uvnitř jízdárny, či kruhu. Podle směru jízdy musí jezdec také způsobit správné vysedávání, aby bylo vždy v souladu s vnější nohou koně. Jestli jezdec správně vysedává, pozná tak, že se podívá na vnější plece, tedy ramena koně. Pokud vysedává tzv. na špatnou ruku, musí vysednutí opravit, a to tím způsobem, že po jednu dobu taktu koňského klusu zůstane sedět v sedle (Poláková, 2021).



Obrázek 15: Jízda v lehkém klusu (vlastní, 2021)

Pobídka z kroku do klusu se provádí stejně jako ze zastavení do kroku. Jezdec tedy stiskne koňské boky holeněmi, neustále se dívá vpřed a zůstává uvolněný. Pracují pouze holeně, kterými při každém kroku opět mírně pobídne koně k udržení pohybu v klusu. Kotníky by měly zůstat pružné. Těžiště jezdce se posouvá mírně vpřed. Pokud chce jezdec jet v lehkém klusu, zůstane i přes po naklusání několik dob sedět v sedle (Harrisová, Cleggová, 2006). U

úplného začátečníka může být tato doba delší, aby si zvykl na pohyb a navrátil tělo zpět do rovnováhy.

Přechod z klusu do kroku se provádí tak, že jezdec mírně zpomalí klus tlakem kolen, tím upozorní koně, že bude něco následovat. Poté jezdec přestane vysedávat, prohloubí svůj sed, ještě více stiskne kolena do sedla a pokud již jezdí s otěžemi, tak za ně mírně zatáhne. Pomůcka otěží by měla být vždy až na posledním místě. Nejprve by měl fungovat sed. K přechodu si můžeme také pomoci hlasovou pomůckou „houu“ nebo „prrr“.

Modifikací jízdy v klusu je jízda v lehkém sedu. Jezdec se vzepře do třmenů, mírně se předkloní a zvedne se nad sedlo, jako při vysedávání a v této pozici vydrží po celou dobu jízdy (obr. 16). V lehkém sedu je důležité mít kolena pevně přitisknuta do sedla, mít pružné kotníky a dávat váhu do pat. Tím docílíme rovnováhy.



Obrázek 16: Jízda v lehkém sedu v klusu (vlastní, 2021)

4.6.2 JÍZDA VE CVALU

Cval je třítaktní dvojstranný chod s fází vznosu, neboli s okamžikem, kdy je kůň všemi čtyřmi kopyty ve vzduchu. Jednotlivým fázím se říká cvalové skoky, které mohou mít délku 3-3,5m. S nácvikem jízdy ve cvalu začíná jezdec po získání rovnováhy v sedle a zvládnutí jízdy v kroku. Cval je pro jezdce pohodlnější než klus. S prvním nacváláním pomůže jezdcovi lonžér (trenér). Je vhodné, aby se jezdec zpočátku držel sedla, protože pohyb koně ve cvalu

může jezdce překvapit, jednak rychlostí, jednak „nadhazování“ ze sedla nebo odstředivou silou (Hollý, 2003).

Samostatný přechod do cvalu je nejlepší buď z pomalého pracovního klusu nebo z kroku. Jezdec koně v klusu zpomalí a tím mu dává znamení, že bude něco následovat. Posadí se do sedla a dá koni pobídku podle strany, na kterou právě jede. Pobídnutí vypadá tak, že vnější jezdcova holeň se posune mírně za podbřišník a vnitřní mírně dopředu, obě nohy mírně stisknou koně (Harrisová, Cleggová, 2006). Také poloha jezdcova kolene hraje významnou roli. Při cvalu by vnitřní koleno jezdce mělo působit o něco více vpředu než koleno vnější (Rotová, 2019).

Při jízdě ve cvalu může jezdec zůstat sedět v sedle nebo cválat v lehkém sedu, který je vhodný pro pokročilejší jezdce a při skákání. Při nácviku jízdy v pracovním sedu ve cvalu, kdy jezdec zůstává sedět v sedle, je důležité, aby se naučil sedět pevně a rytmicky se pohybovat s pohybem koně. Pro začátek je dobré začínat v mírném záklonu, kdy se jezdec drží sedla, později se může pustit nejprve jednou a pak oběma rukama a dát je v bok. Nejtěžší však je naučit se správné aktivní práce boků do rytmu pohybu koně, aby jezdec „nenadskakoval“ nad sedlo a zároveň zůstat sedět pevně a uvolněně (Hollý, 2003). Neustálé opakování jízdy ve cvalu a opravování chyb v sedu trenérem jezdcovi pomůže brzy získat rytmus. Poté přichází na řadu balanční cvičení jako v předešlých chodech, jimiž jezdec získá jistotu, vypiluje sed a rovnováhu při cvalu.



Obrázek 17: Jízda ve cvalu (vlastní, 2021)

Lehký cval je často používán v parkuru, kdy se jezdec postaví do třmenů a odlehčí tak koni hřbet. Kůň pak může snáze prodloužit cvalové skoky a lépe cválat. Při jízdě v lehkém cvalu se v jedné svislé přímce nacházejí ramena, kolena a nejširší část chodidel (obr. 18). Boky se posouvají za přímku mírně vzad. Centrem rovnováhy není sed jako při klasickém vysezeném cvalu, ale jsou jím kolena a chodidla opřena o třmeny (Meier, 2001). V lehkém cvalu se jezdí také v terénu.



Obrázek 18: Jízda v lehkém sedu ve cvalu (vlastní, 2021)

4.7 JÍZDA SAMOSTATNĚ VE VŠECH TŘECH CHODECH NA JÍZDÁRNĚ

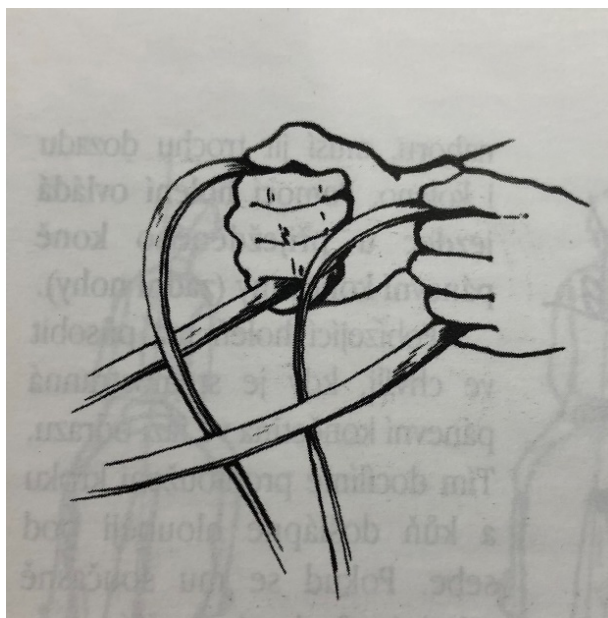
Po zvládnutí začátků na lonži přichází další část výcviku jezdce. Jezdec se učí vodit koně sám pomocí sedu a oteží. Učí se základním jízdárenským cvikům a pravidlům, jak se bezpečně pohybovat mezi ostatními jezdci a koňmi.

Jakmile jezdec dostane do rukou oteže, začíná opravdové ježdění, které spočívá v komunikaci s koněm. Komunikace mezi jezdec a koněm je oboustranný proces, proto je nutné jí dávat dostatečnou pozornost při výcviku jezdce (Hollý, 2003).

Pomůcky sedem spočívají v zatěžování jedné sedací kosti. Kůň se bude snažit podchytit jezdcovo těžiště a bude ustupovat do směru zatížení. Chybou je zalomení v pase (v bocích), kdy zatížíme právě opačnou sedací kost. Sed má také funkci pobízející nebo omezující. Pobízející ve chvíli, kdy jezdec posune váhu vzad, předsune se v bocích a zároveň napne břišní stěnu, zesílí tak tlak v sedacích kostech směrem dopředu. Naopak když se jezdec mírně předkloní s dozadu vystrčenou páteří, zadkem pevně zasazeným a při napjatých bederních svalech působí na koně omezujícím způsobem (Hollý, 2003).

Pomůcky holení, konkrétně tlak holení, vybízí koně ke změně chodu, rychlosti pohybu, nebo udržují koně ve zvoleném tempu/chodu. Stejný tlak obou holení vybízí koně k rovnému pohybu, větší tlak jedné holeně působí na ohnutí koně nebo ustoupení stranou (Doležalová, 2003). Pobídky holení kooperují s pomůckami otěží.

Začínající jezdec by měl dostat do rukou otěže až po zvládnutí pevného ale uvolněného vybalancovaného sedu, který dokáže udržet ve všech chodech. Jezdcova ruka je nezávislá na sedu, musí být jemná a citlivá a vždy se doplňuje s pomůckami holení (Rotová, 2020). Správné držení otěží je takové, že otěže vedou do svisle postavených pěstí mezi malíčkem a prsteníčkem směrem vzhůru a opouštějí pěsti nad ukazováčky (Hollý, 2003).



Obrázek 19: Korektní držení otěží (Hollý 2003)



Obrázek 20: Správná pozice rukou jezdce (vlastní, 2021)

V počátcích ježdění s otěžemi je dobré, aby se jezdec naučil mít stále jemné napětí v otěžích, aby mu neprokluzovaly mezi prsty a aby ruce tvořily samostatnou jednotku. To znamená, aby například při jízdě v lehkém klusu jezdec nepohyboval s rukama nahoru a dolů s pohybem vysedávání, ale měl ruce stále ve stejné pozici mírně nad kohoutkem koně. Jezdec by dále měl mít na paměti, že pomůcky otěžemi jsou v pořadí až na posledním místě za pomůckami sedem a holeněmi.

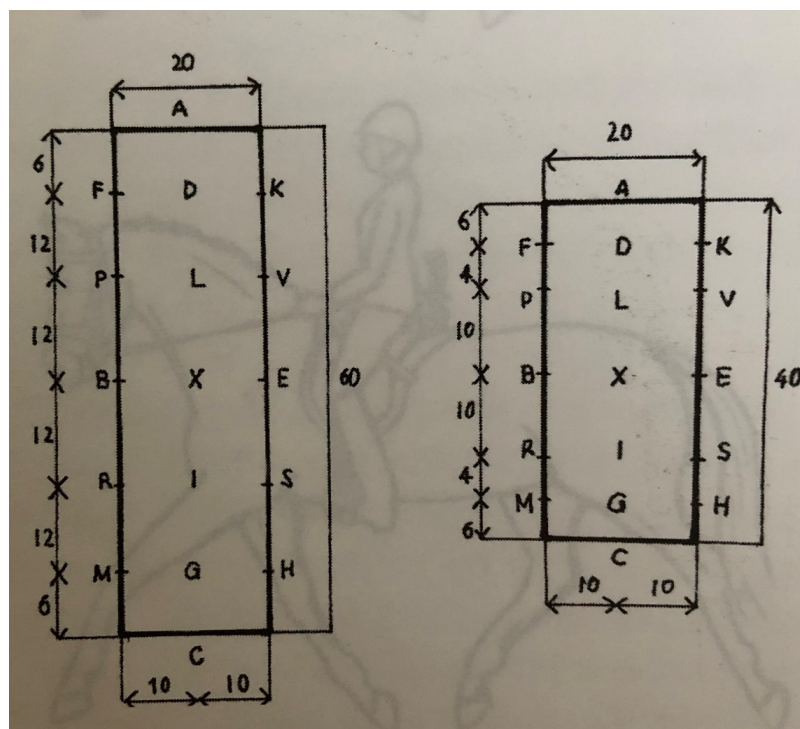
Mezi nejdůležitější prvky ve výcviku pokročilejších jezdců patří tzv. ježdění na přilnutí, kdy jezdec udržuje stále pružné spojení ruky s hubou koně ve spolupráci s pobídkami sedem a holení, které nutí koně jít vpřed, ale vydržující otěže zamezují koni zrychlit. Tím docílíme požadovaného podsazení (shromáždění) koně, při kterém se koňské zadní končetiny dostávají více pod tělo a kůň začne aktivně zapojovat zád'.

Otěže také pomáhají vodit koně v obrazech nebo po kruhu. V takových případech má každá otěž jinou funkci. Otěž vnitřní (směřující do středu kruhu či obratu) vede koně do obratu, upravuje pozici koně směrem dovnitř a dolů a podílí se na shromáždění. Vnější otěž (směřující ven z kruhu nebo obratu) upravuje míru ohnutí koně v obratu, určuje míru shromáždění a kontroluje tempo (Rotová, 2019). Tlak obou otěží by měl stejnoměrný. Jezdec

by nikdy neměl používat hrubou sílu, kterou správného vyvážení a shromáždění koně nedosáhne.

4.8 JÍZDÁRENSKÉ FIGURY

Jedná se o soubor cviků na jízdárně, které slouží jak k výcviku jezdce, tak i koně (Hollý, 2003). Projížděním jízdářenských figur se jezdec naučí dobře vodit koně, používat přesné pomůcky a udržovat sed v rovnováze. To vše bude potřebovat do budoucího parkurového výcviku. Pro pochopení těchto figur je potřeba dobře znát jízdářenskou terminologii. Jízdárna je ohraničený obdélníkový prostor vyplněný pružným povrchem. Na stěnách jízdárny jsou písmena sloužící jako orientační body pro provádění drezurních cviků (jízdářenských figur) (Hollý, 2003). Jízdárna označena písmeny se nazývá drezurní obdélník (obr. 21). V tomto obdélníku jezdí jezdci závodní drezurní úlohy, které se mimo jiné skládají z jízdářenských figur.



Obrázek 21: Velký a malý drezurní obdélník (Hollý, 2003)

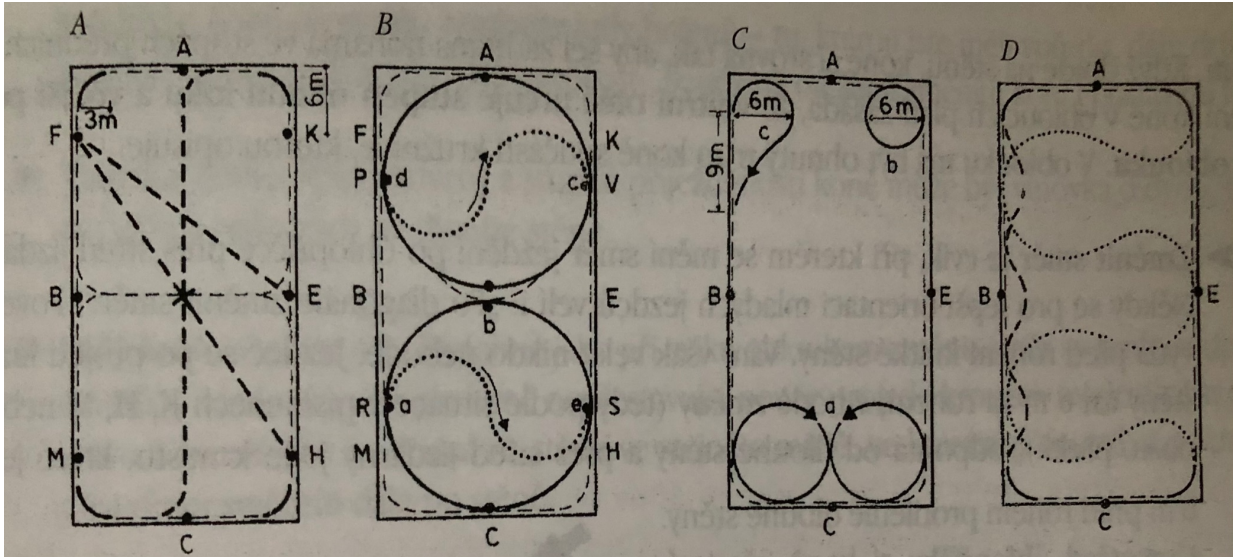
Mezi základní drezurní cviky patří velký a malý kruh. Velký kruh má poloměr stejný jako je délka krátké stěny jízdárny a malý kruh mívá obvykle poloměr 3 metry. Jezdec vede koně po kruhu tak, aby koňské tělo opisovalo kruh. Platí pravidlo, že vnitřní otěž určuje stupeň ohnutí krku koně a vnější poloměr kruhu (Hollý, 2003). Vnitřní jezdcova holeň pobízí koně

k jízdě vpřed, vnější je přiložena mírně za podbřišníkem, aby nemohla koňská zád' unikat ven z kruhu. Tato pravidla pro jízdu na kruhu platí i při jízdě v obloucích.



Obrázek 22: Jízda po kruhu (vlastní, 2021)

Dalšími figurami jsou „vlnovka o třech obloucích“, „od stěny ke stěně“, „ze středu“, „půl jízdárny“, „dlouhou diagonálou změnit směr“, „krátkou diagonálou změnit směr“, „obloukem změnit směr“ a „v kruhu změnit směr“ (Lipinská, Švehlová, 2011).



Obrázek 23: Jízdařské figury (Hollý, 2003)

- A) *FE* – krátkou diagonálou změnit směr, *F(X)H* – dlouhou diagonálou změnit směr, *AC* – ze středu, *BE* – půl jízdárny
- B) *AVXP*, *CSXR* – velký kruh, *PV/RS* – v kruhu změnit směr
- C) a) kruhy změnit, b) malý kruh, c) obloukem změnit směr
- D) *AEC* – vlnovka o třech obloucích
- E)

4.9 PSYCHICKÁ STRÁNKA JEZDCE

Dobrá psychika jezdce je pro ježdění stejně důležitá jako zdatnost fyzická. Obzvláště v parkurovém skákání, které skýtá mnoho rizik ohrožujících zdraví jezdce. Každý začínající jezdec by se měl sám rozhodnout, zda už je mentálně připravený na zahájení skokového výcviku. Neměl by být v žádném případě nucen trenérem či rodiči.

Z hlediska psychologie patří mezi nejdůležitější aspekty sportovce jeho motivace ke sportu. Pojmem sportovní motivace rozumíme příčiny a podmínky jednání ve sportu. Každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení, hlavních a vedlejších, navzájem se překrývajících a často i protichůdných. Tvoří se tak motivační struktura sportovce, která podléhá určitému vývoji (Hošek, 2009). Mezi nejčastější motivy v jezdectví může patřit láska ke zvířeti, touha po adrenalinovém zážitku. Později u závodících jezdců to mohou být motivy dosahování určitého cíle, který si jezdec stanovil již na počátku tréninku jízdy na koni, motivace společenské sounáležitosti a touha po prestiži.

Psychika sportovce hraje významnou roli v každém sportu. Ovšem v jezdectví nabírá na důležitosti z hlediska působení na koně. Kůň je citlivé zvíře, které dokáže vycítit jezdcevu náladu, jezdcův strach nebo stres. Strach a stres se pak zrcadlí v chování zvířete, a právě tyto

psychické projevy bývají často příčinou, že kůň neposlechne pobídky jezdce. Konkrétně v parkuru neuposlechnutí koně znamená zastavení před překážkou nebo vyhnutí skoku. Jezdec, který se zdá fyzicky připravený na zahájení skokového výcviku, by měl mít klidnou, vyrovnanou mysl, nesmí mít strach a stres z rizika pádu nebo neúspěchu. Musí umět vnímat svého koně, důvěřovat mu. Jezdec si musí být jistý tím, co chce udělat. Kůň nesmí pocítit nejistotu jezdcovo rozhodování. Kůň a jezdec, to jsou dvě těla, ale jeden mozek – jedna duše (Burdová, 2009).

Mentální trénink jezdce by měl být součástí tréninkového procesu již od počátků jízdy na koni. Ideomotorický trénink se může uplatnit ve všech druzích sportovní činnosti. Jedná se o mentální prezentaci pohybu. Dickstein a Deutsch (2007) uvádějí definici ideomotorického tréninku jako souhrn kognitivních činností, který využívá senzorní a percepční procesy umožňující reaktivaci specifických motorických činností. V mentálním tréninku je vhodné začít s nejjednoduššími prvky. Těmi může být například sedláni koně, představa správného sedu, pobídky do jednotlivých chodů a sed v nich. Později může jezdec začít s představou nových cviků. Nejprve musí znát, jak má cvik správně vypadat, jak má koně pobízet, jaký má mít sed a na co si má dávat pozor. Vše jezdcovi vysvětlí buď trenér, nebo si o cviku může přečíst v literatuře nebo zhlédnout video. Vizuální ukázky jsou v mentálním tréninku nevhodnější. Proto je vhodné čas od času požádat trenéra, aby nás, jako jezdce, vyfotil nebo natočil na video, které bude demonstrovat naše chyby a nedostatky, na které se můžeme zaměřit právě v ideomotorickém tréninku.

5 METODIKA

K vypracování praktické části práce jsem potřebovala získat velké množství znalostí a zkušeností. Nejprve jsem čerpala informace z knih od světových jezdců a trenérů parkuru. Později jsem se zaměřila na české představitele jezdeckého sportu, konkrétně na tréninky parkurové jezdkyňe a trenérky Ing. Barbory Tomanové, trenéra Jaroslava Jindry a moji stájové trenérky Ing. Jany Polákové. Několik tréninků a jezdeckých soustředění pod vedením Jaroslava Jindry jsem sama absolvovala. Dalším bodem postupu práce bylo vypracovat si několik cvičení ke každé fázi výcviku. Cvičení jsou znázorněna schématem a doplněna fotografickým materiálem. Jako modelového jezdce pro ukázkové fotografie jsem o pomoc požádala moji trenérku Ing. Janu Polákovou.

6 VÝCVIK PARKUROVÉHO JEZDCE

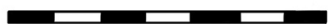
Jezdec v základním výcviku, který již velmi dobře ovládá svého koně ve všech chodech, má pružný uvolněný sed a dokáže kontrolovat vlastní mysl a potlačit strach, se může v tréninku posunout do další úrovně a tou je parkurové skákání. Stejně jako samotné začátky v sedle je parkurový výcvik dlouhý a systematický tréninkový proces, který vyžaduje mnoho úsilí a času.

Tento metodický proces tréninku jsem rozdělila do několika fází. Každému jezdcovi bude trvat odlišnou dobu projít jednotlivými fázemi, než si dostatečně osvojí dané dovednosti a bude moci přejít k další fázi výcviku. Na konci výcviku by měl být zkušený jezdec, který bude schopen postavit se konkurenci na závodech. Délka tréninku jednotlivých fází je individuální a může se pohybovat v řádu měsíců. Je důležité každé fázi věnovat dostatek času a nepřecházet na další do té doby, než si bude jezdec stoprocentně jistý, bude věřit sobě i svému koni a nebude mít strach.

6.1 CO BY MĚL ZAČÍNÁJÍCÍ PARKUROVÝ JEZDEC JIŽ UMĚT

Základem pro parkurový sport je drezurní ježdění. Každý jezdec, který se chce začít učit skákat, musí projít základním drezurním výcvikem. Součástí tohoto výcviku je jízda ve všech chodech, změny směru pohybu, vedení koně po kruhu, zastavení, couvání a jízdárenské figury. Dále by měl jezdec mít dobrou rovnováhu ve cvalu v lehkém i pracovním sedu, umět jezdit tzv. na přílnutí a měl by zvládat upravovat délku cvalového skoku od pracovního cvalu až po parkurové tempo. V parkurovém tempu bývá délka cvalového skoku přibližně 3,5m (Paalman, 2014). Ke skokovému výcviku začínajícího jezdce je vždy vhodné zvolit zkušené a poslušné koně, kteří již mají mnoho zkušeností s parkurovým skákáním.

Vysvětlivky ke schémátům



Obrázek 24: Břevno na zemi (vlastní, 2021)



Obrázek 25: Kavaleta (vlastní, 2021)



Obrázek 26: Křížek (vlastní, 2021)



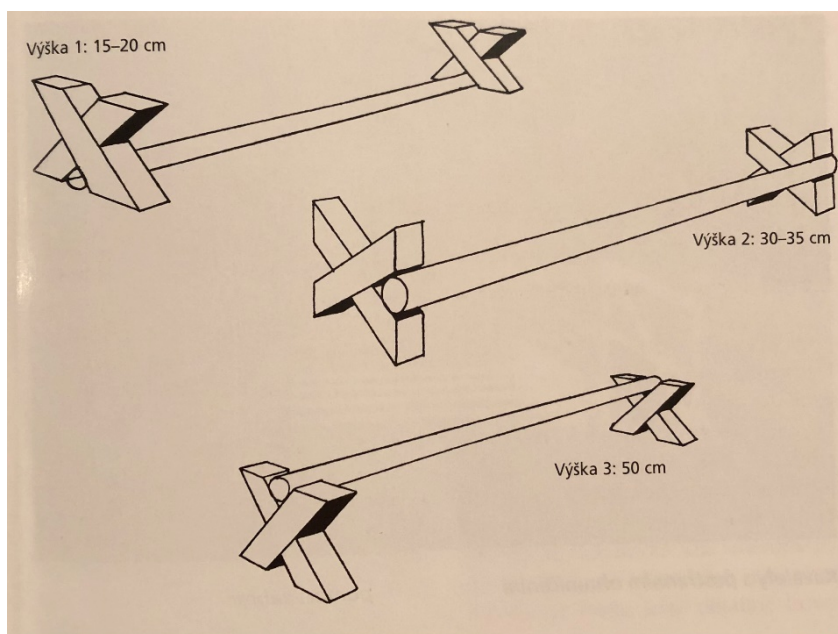
Obrázek 27: Kolmý skok (vlastní, 2021)



Obrázek 27: Oxer (vlastní, 2021)

6.2 PRVNÍ FÁZE VÝCVIKU – KAVALETY

Pojem kavalety pochází z italštiny. Jsou to velmi nízké překážky neboli dřevěná břevna, která jsou na stranách upevněna na stojanech tvaru kříže (Klimke, 2005). Kavalety můžeme postavit na tři různé výšky přibližně od 15 cm do 50 cm.



Obrázek 28: Kavalety (Klimke, 2005)

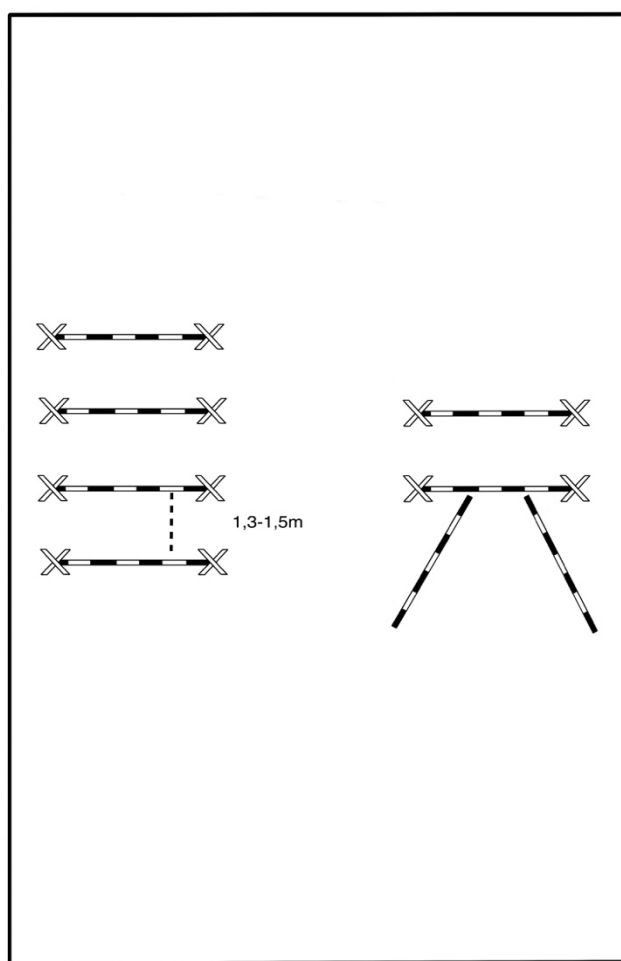
Skokový výcvik jezdce začíná právě na kavaletách. Díky nim se jezdci učí vodit koně na prostředek překážky, zlepšují svoji rovnováhu a upevňují sed, a to z toho důvodu, že kavalety na svém nejnižším postavení představují jakousi nerovnost, které jezdec musí překonat bez vychýlení se ze správného sedu nebo rovnováhy. Později se jezdci ve cvalu na kavaletách učí skokovému sedu.

6.2.1 VÝCVIK NA KAVALETÁCH V KLUSU

S výcvikem začínáme v klusu přes jednu kavaletu na nejnižší výšce na dlouhé stěně jízdárny. Jezdec kluše jako by na zemi žádná kavaleta nebyla. Kůň znatelně více zvedá nohy, ale nedochází k velké změně pohybu. Začátečník, který jede poprvé na kavaletu se snaží

pouze klidně sedět a navést koně na prostředek břevna. Důležité je hledět na kavaletu již z dálky, z rohu jízdárny, a najet ji přímo.

Pokud jezdec zvládá správně překonat bez obtíží jednu kavaletu a nebojí se, můžeme postupně přidávat další. Maximální počet kavalet by měl být šest, nejvhodnější je počet čtyři nebo pět kavalet za sebou. Vzdálenost kavalet od sebe v klusu je 1,3 - 1,5m (obr. 29), záleží na délce kroku koně (Klimke, 2005). Opět je důležité, aby jezdec trefoval kavaletu uprostřed. Pokud s tím má jezdec problém, můžeme použít pomocná břevna, která opřeme o kavaletu v jejím prostředku a vytvoříme „uličku“ ve tvaru V (obr. 29). Po několika úspěšných překonání kavalet můžeme uličku odstranit.



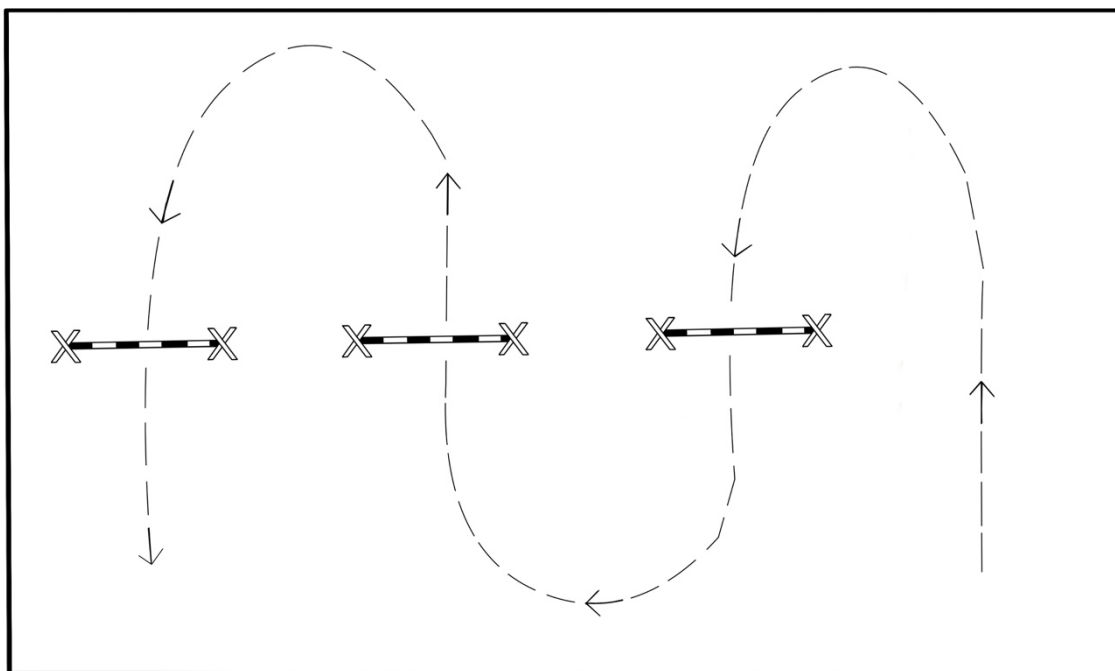
Obrázek 29: Schéma – kavalety v klusovém postavení

a „V“ ulička pro nájezd na prostředek kavalety (vlastní, 2021)

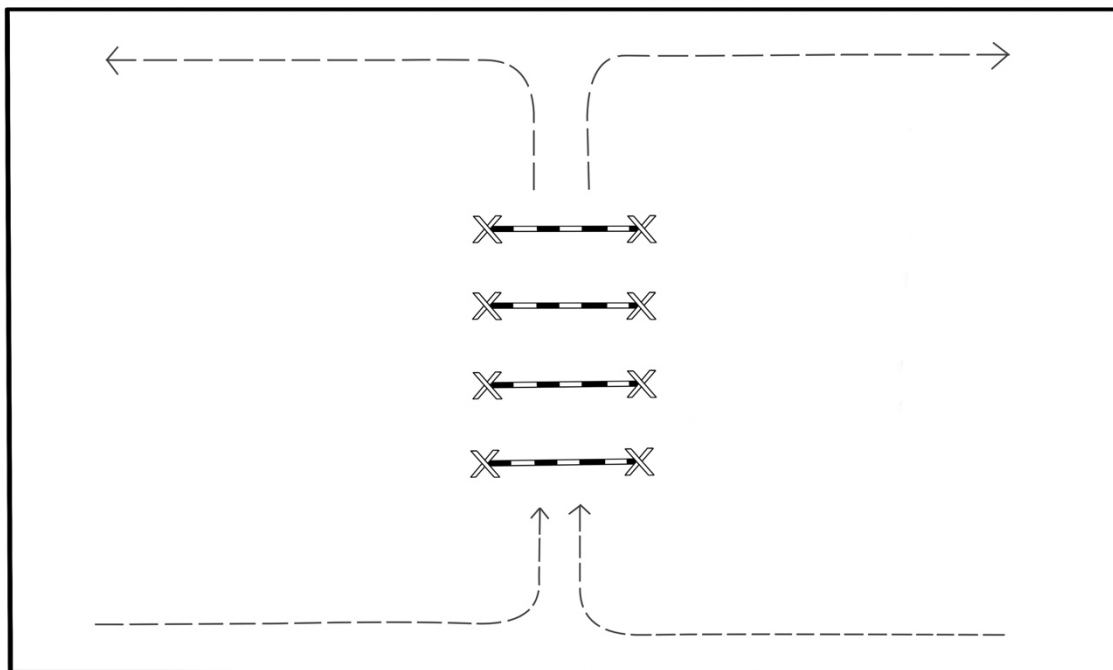
Kavalety jezdec překonává nejprve v klusu s vysedáváním a snaží se zachovávat pravidelný rytmus, aby kůň ke kavaletám nezrychloval nebo nezpomaloval. Jakmile zvládá

přejetí kavalet v pravidelném klusu s vysedáváním, můžeme postoupit ke klusu přes kavalety v lehkém sedu. Lehký sed je náročnější jak na udržení rovnováhy, tak i na vedení koně. Jezdec musí vést koně pouze holeněmi. Podle Hůlkové (2012) by měl jezdec v lehkém sedu spočinout již po naklusání, chce-li v něm pokračovat na kavalety. Není vhodné zahájit lehký sed až těsně před kavaletami, jelikož začínající jezdec nemá moc času na získání dobré stability.

Na prvních trénincích na kavaletách je vhodné je umístit na dlouhou stěnu jízdárny, později můžeme začít s různými modifikacemi. Kavalety je vhodné zařazovat do jízdárenských figur. Například na diagonály, na půl jízdárny (obr. 31), ze středu jízdárny nebo také jednotlivě na vlnovku o třech obloucích do míst, kdy je kůň v rovné linii (obr. 30).



Obrázek 30: Schéma – kavalety na figurách – na vlnovce (vlastní, 2021)

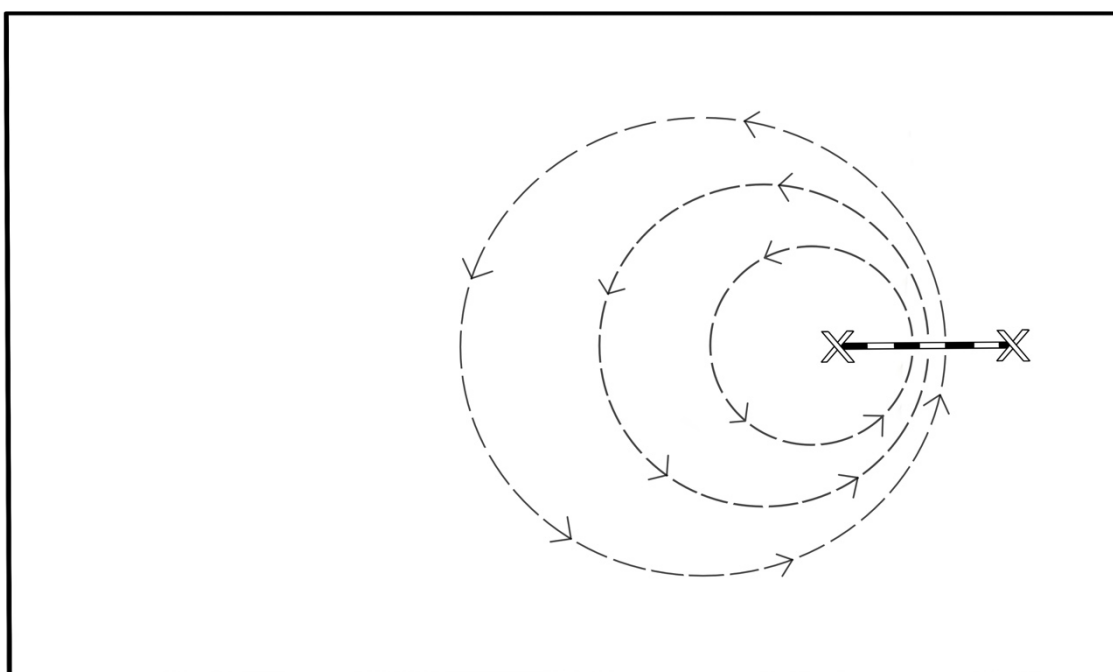


Obrázek 31: Schéma – kavalety na figurách – půl jzdárny (vlastní, 2021)



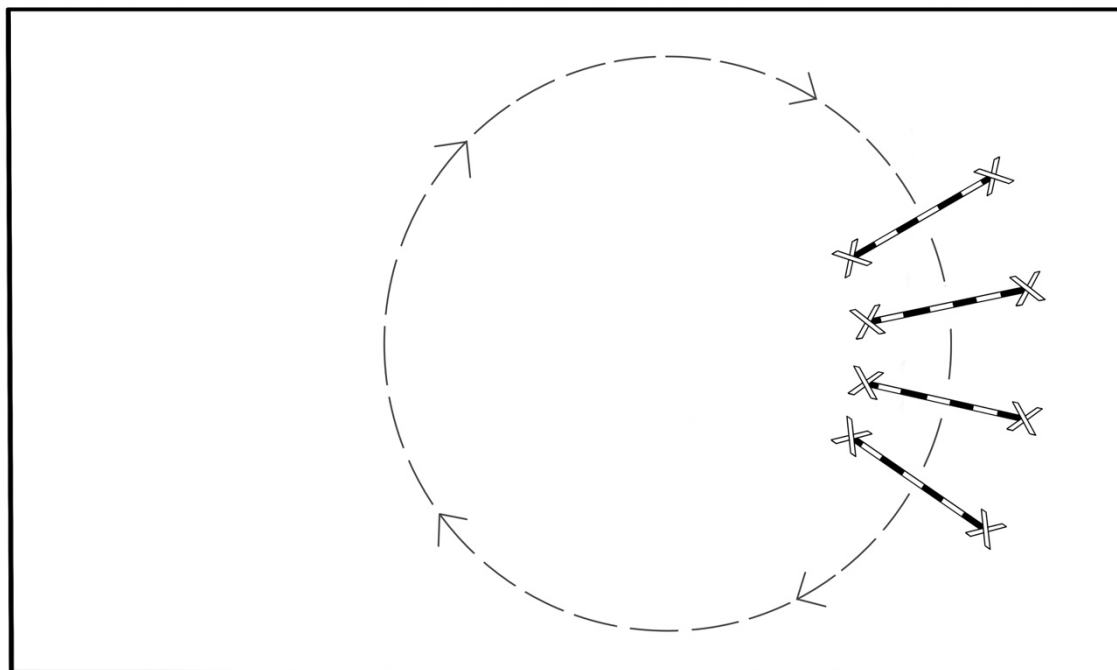
Obrázek 32: Jezdec na kavaletách v klusovém postavení (vlastní, 2021)

Jezdci, kteří zvládají jízdu přes kavalety na rovných liniích, bez problémů udržují tempo a vedou koně na prostředek, mohou začít s výcvikem na kavaletách na kruhu a obloucích. Taková cvičení jsou již obtížnější. Jezdec musí vést koně po kruhu ve správném sestavení, udržovat tempo, což bývá náročnější než na rovné linii a trefovat kavalety na prostředek břevna. Opět začneme nejprve jen s jednou kavaletou. Tu umístíme na velký kruh do prostředku krátké stěny jízdárny (obr.33). Dbáme na to, aby jezdec neustále udržoval sestavení koně na kruhu. Musí používat silněji vnitřní holeň k udržení tempa, vnější holeň, aby koňská zád' nevybočovala z kruhového sestavení, neustále držet napjatou vnější otěž, jež koně vede a hledět již z dálky na kavaletu. Jakmile zvládne jízdu po velkém kruhu, může začít postupně kruh zmenšovat až na kruh malý. Stále platí stejné pomůcky.



Obrázek 33: Schéma – kavaleta pro jízdu na kruhu (vlastní, 2021)

Obtížnější cvičení v klusu je postavení více kavalet po kruhu. Můžeme jich dát několik za sebou (obr. 34) nebo je rozmístit například po čtvrtkách kruhu. Když umístíme kavalety za sebe na kruh, měly by být vždy sestavené ve směru kruhu a klusová vzdálenost 1,3m musí být přesně uprostřed. Tím pádem bude vzdálenost mezi kavaletami kratší směrem do středu kruhu, a naopak delší směrem ven.



Obrázek 34: Schéma – Více kavalet v klusovém postavení na kruhu (vlastní, 2021)



Obrázek 35: Jezdec na kavaletách v klusovém postavení na kruhu (vlastní, 2021)

Nejčastější chyby jezdce

Mezi nejčastější chyby, kterých se začínající jezdci při jízdě na kavaletách v klusu dopouštějí, jsou:

1. překonání kavalet mimo jejich střed
2. příliš zvednuté ruce nad kavaletami (brzdění koně)
3. nesprávné tempo

Korekce chyb:

1. Při problémech trefování středu kavalet pomůžeme jezdci dvěma břevny opřenými o kavaletu v jejím prostředku a vytvoření uličky tvaru V. Špatné nájezdy mohou být také způsobeny tím, že jezdec nezvládá vedení koně v klusu po rovné linii mimo stěny jízdárny. Zaměříme se tedy na nácvik narovnání koně a jeho vedení při jízdárenských figurách jako je půl jízdárny nebo ze středu jízdárny. Můžeme po jezdci vyžadovat, aby jezdil vždy metr až dva od stěn jízdárny a dbal na rovnou jízdu. Důležité je mít obě otěže stejně napjaté a pobízet stejnoměrně oběma holeněmi. Další tip, jak můžeme jezdci pomoci s nájezdem na prostředek kavalety, je, že pomocí barevné lepicí pásky vytvoříme na břevnu „značku“ středu, kříž nebo dva pruhy mezi něž se jezdec musí trefit.
2. Pokud jezdec při jízdě na kavaletách zvedá ruce, značí to jeho špatnou rovnováhu v sedle. Takový jezdec využívá otěže jako „držátka“. Pro snadnější udržení rovnováhy v sedle na kavaletách se může jezdec přidržovat nákrčního řemene u martingalu nebo hřívy. Pokud má jezdec problémy i nadále, měl by se vrátit k jízdě mimo kavalety bez třmenů nebo také k jízdě bez držení otěží na lonži, aby si vytvořil sed plně nezávislý na otěžích.
3. Udržení pravidelného tempa přes kavalety je základ úspěchu. Jinak kroky koně mezi kavaletami nebudou vycházet podle naměřené vzdálenosti. Někteří koně příliš pospíchají, jiní před kavaletami zpomalí. Pro začínajícího jezdce je vždy nejvhodnější zkušený kůň, který učí jezdce, a ne ten, který musí být učen. Ovšem ne vždy je takový školící kůň k dispozici. Pokud tedy máme koně, který při najíždění na kavalety zrychluje, je vhodné aby si jezdec například udělal před nájezdem na kavalety malý kruh nebo uskutečnil přechod z klusu do kroku nebo až do zastavení. Naopak pokud má jezdec koně, který má tempo pomalé, musí

vždy s naklusáním začít s předstihem a udělat si několik kol kolem jízdárny mimo kavalety, neustále koně pobízet a vytvořit si dostatečné tempo ke kavaletám. Jestliže má jezdec problémy, může trenér koně podpořit ze země bičíkem a umožnit tak jezdcovi, aby se mohl soustředit pouze na sebe a svůj sed.

6.2.2 VÝCVIK NA KVALETÁCH VE CVALU

Po zvládnutí správného ježdění přes kavalety v klusu se můžeme ve výcviku posunout dál, a to k překonávání kavalet ve cvalu. Cválání přes kavalety lze již považovat za nácvik skákání přes překážky. Již v této fázi se jezdec začíná učit skokovému sedu.

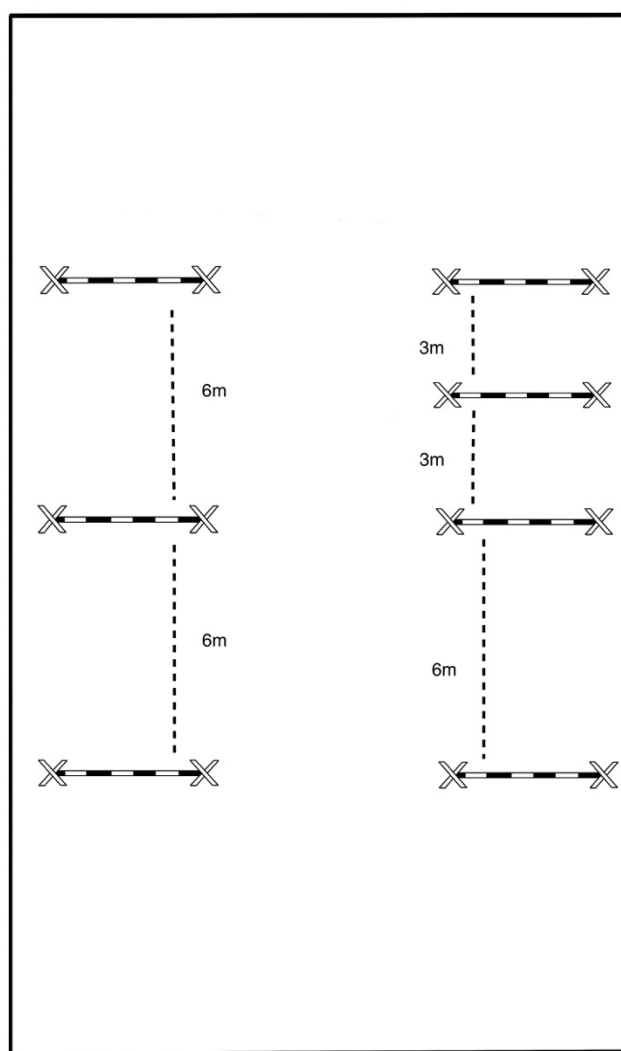
Cval je třídobý chod, kdy jako čtvrtá fáze navazuje fáze vznosu (Klimke, 2005). Právě fáze vznosu je ta, kdy se kůň zvedá nad překážku (kavaletu). Jezdec, který začíná s kavaletovou prací ve cvalu by měl v sedle rozpoznat, kdy bude tato fáze vznosu následovat, a měl by umět upravovat délku cvalového skoku, aby mohl navést koně na skok (kavaletu) tak, aby se kůň mohl odrazit ze správné vzdálenosti.

Pro začátek dáme jednu kavaletu nejprve na nejnižší výšku do prostoru jízdárny na půli dlouhé stěny. Opět je důležité najet na prostředek břevna. Jezdec vždy musí koně narovnat, nesmí zůstat ohnutý při výjezdu z oblouku. Nepostradatelnou podmínkou je, aby si jezdec vytvořil dobrý pravidelný cval, koně musí mít neustále pod kontrolou, dívat se na skok již z dálky a neměnit ke kavaletě tempo. Jezdci vysvětlíme, že samotný skok přes nejnižší kavaletu bude vypadat jako větší cvalový skok, proto může zůstat v klidu sedět a pouze se soustředit na cval.

Začínající jezdce musíme naučit pravidelnému cvalu již před začátkem skokových tréninků. Nejlepší způsob je, aby se nejprve naučili počítat cvalové skoky. Trenér může jezdcovi pomoci slovně nebo luskáním na prstech. Jezdec si musí tento rytmus zapamatovat, jelikož jej bude využívat jednak při cvalu přes kavalety, jednak i později při parkuru. Pravidelný rytmus je klíčem ke správnému trefování skoků (kavalet), aby kůň nepřišel příliš blízko ke kavaletě nebo naopak ji nemusel překonávat z velké dálky. Čím je vyšší skok, tím se ideální místo odskoku oddaluje od překážky. Tímto se budu více zabývat v další fázi výcviku.

Pokud jezdec nemá problém koně správně vodit ve cvalu na kavaletu a udržovat rytmický cval, můžeme kavaletu zvednout postupně na střední a nejvyšší výšku. V tomto případě může jezdec již najíždět na kavaletu v lehkém stehnovém sedu. Nad kavaletou se pouze mírně nakloní dopředu, půjde tělem s pohybem koně. Jedná se již o nácvik skokového sedu.

Stejně jako při práci s kavalety v klusu začínáme s jednou kavaletou a postupně zvyšujeme jejich počet na max. 4 až 5 kavalet. Vzdálenost mezi kavalety ve cvalu je 3,5m. Pokud jezdec bez problémů a v pravidelném rytmu zvládá překonat řadu kavalet na rovné linii na dlouhé stěně, můžeme začít s různými modifikacemi. Například můžeme kavalety umístit na diagonálu, na střed jízdárny. Jezdec najíždí buď na levou nebo pravou ruku, po překonání první kavalety dá koni pomůcky pro změnu cvalu na druhou ruku a po kavaletách již pokračuje ve cvalu ve druhém směru. Těžší variantou je postavení kavalet za sebou s jedním cvalovým skokem mezi nimi (obr. 36). Vzdálenost kavalet při jednom meziskoku je přibližně 6 - 6,5 metru.

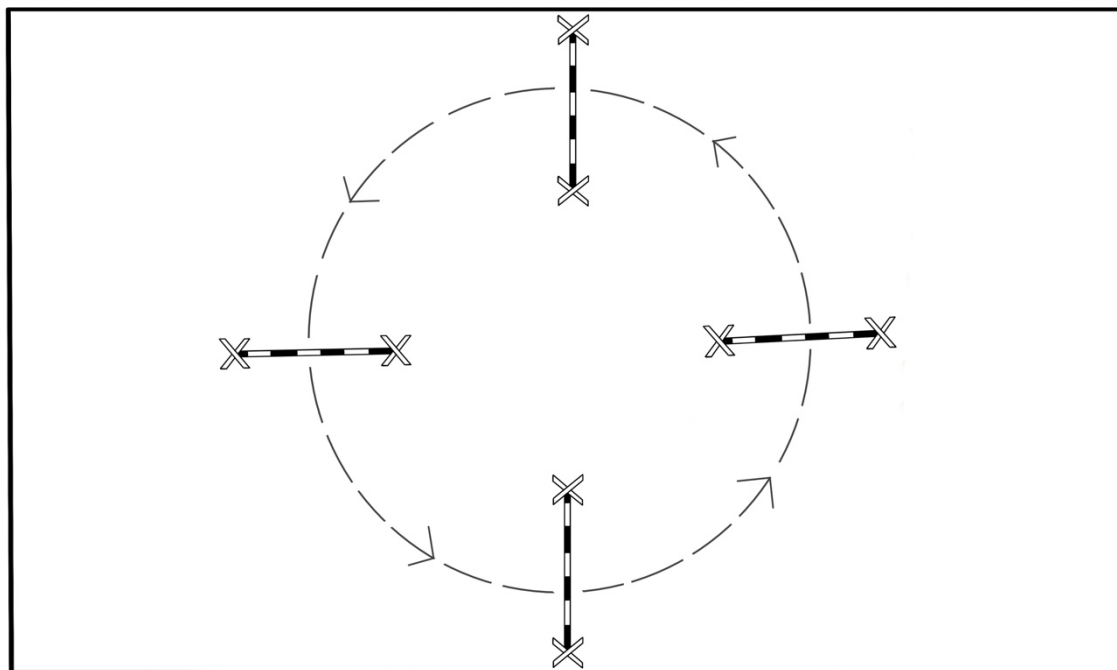


Obrázek 36: Schéma – kavalety ve cvalovém postavení s jedním meziskokem (vlastní, 2021)



Obrázek 37: Jezdec na kavaletách ve cvalu (vlastní, 2021)

V poslední fázi kavaletového výcviku se zaměříme na cval přes kavalety na obloucích. Začneme nejprve s jednou kavaletou na nejnižší výšce, kterou umístíme na velký kruh. Jezdec po celou dobu pravidelně cválá a dívá se směrem na kavaletu, udržuje kruhové postavení koně i při překonávání kavalety. Vždy by se měl snažit trefit prostředek kavalety a kůň by měl ke kavaletě docválat a nepřerušit rytmus. Stejně jako na kavaletě v klusu, může jezdec kruh postupně zmenšovat. Jakmile jezdec zvládá cválat na kruhu přes jednu kavaletu, můžeme nejprve přidat další kavaletu na protilehlé straně kruhu a později na kruh umístíme kavalety čtyři (obr. 38). Při pravidelném cvalu na kruhu o rozměrech 20 m by mezi jednotlivými kavaletami měly být vždy 3 cvalové skoky. Modifikací tohoto cvičení může být, že jezdec bude zkracovat délky cvalových skoků mezi kavaletami a místo 3 cvalových skoků udělá 4 cvalové skoky. Nebo naopak jezdec může cvalové skoky prodloužit a mezi kavaletami budou 2 cvalové skoky (Tomanová, 2015).



Obrázek 38: Schéma – postavení kavalet na kruhu na 3 cvalové skoky (vlastní, 2021)



Obrázek 39: jezdec při překonávání kavalet na kruhu na 3 cvalové skoky (vlastní, 2021)

Skokový sed

Skokový sed vychází z rovnováhy jezdce. Při skákání musí jezdec jít s pohybem koně a přesouvat i svoje těžiště, stejně jako jej přenáší kůň. Parkur se vždy překonává v lehkém sedu, tím pádem se jezdcova váha přenáší do třmenových řemenů. Pokud se v kroku jezdec postaví do třmenů, kůň nepozná rozdíl, ovšem nesmí mít třmeny příliš dlouhé, aby těžiště nebylo příliš vysoko. Pokud by bylo jezdcovo těžiště příliš vysoko, bude velmi těžko hledat stabilitu. Z tohoto důvodu by si měl skokový jezdec o 3-5 dírek zkrátit třmenové řemeny (Micklem, 2003).

Správný sed nad skokem by měl vypadat takto: jezdec je lehkém sedu, přenáší své těžiště mírně vpřed, trup naklání dopředu ke krku koně a rozkrok přibližuje k přední rozsoše sedla, ruce jdou s pohybem huby koně a posouvají se po krku dopředu, otěže jsou stále v mírném kontaktu s koněm, poloha holení se nad skokem nemění, jezdec drží silně přitisklé koleno do sedla, úhel, který tvoří stehno s lýtkem se nad skokem zvětšuje, hlava jezdce je vzpřímená a pohled směřuje dopředu (popř. na další skok v parkuru) (Doležalová, 2003). Fáze, kdy je kůň všemi čtyřmi končetinami ve vzduchu nad překážkou, je zlomovým bodem, ve kterém se jezdec začne narovnávat, postupně zmenšuje úhel mezi stehnem a lýtkem a vrací se zpět do sedla. Jezdec po skoku zůstává 2-3 cvalové skoky v lehkém sedu a pak měkce dosedne zpět do sedla.



Obrázek 40: trénink skokového sedu na stojícím koni (vlastní, 2021)



Obrázek 41: korektní (skokový) sed nad skokem (vlastní, 2021)

Nejčastější chyby jezdce

Mezi nejčastější chyby, kterých se začínající jezdci při jízdě na kavaletách ve cvalu dopouštějí, jsou:

1. Nepravidelný cval
2. Tvrdé dopadání jezdce zpět do sedla
3. Ruka proti pohybu koně
4. Jízda mimo prostředek kavalety

Korekce chyb:

1. Pravidelný cval je otázkou správného rytmu. Proto je dobré jezdce naučit cítit tento rytmus již před zahájením skokových tréninků. Z počátku může nahlas počítat trenér, jezdce si rytmus zažije a později zvládá počítat si sám, případně může trenér luskat prsty. Trenér by měl jezdce na nesprávný rytmus ke kavaletě vždy hned upozornit. Vhodné je, aby si jezdce nacválal, vytvořil správné tempo pomůckou holeněmi a objel nejprve velký kruh nebo celou jízdárnu v tomto správném tempu a až poté najel na kavalety. Toto platí obecně i u skákání překážek.

2. Pokud jezdec dopadá zpět do sedla při jízdě přes kavalety, je to známkou špatné rovnováhy v sedle a měl by se vrátit k tréninku lehkého sedu ve cvalu mimo kavalety (Poláková, 2021). Jestliže jezdec nezvládá jet delší dobu v lehkém cvalu, může být problém s kondicí. Jezdec by měl více posilovat dolní končetiny a střed těla. Stewart (2018) ve své knize Fitness pro jezdce doporučuje mnoho cviků a rad, jak zlepšit svůj sed a kondici pomocí cviků mimo hřbet koně.
3. Při potížích s pohybem ruky jezdce proti pohybu hlavy koně při překonávání kavalet je vhodné, aby si jezdec ruce opřel zpočátku o krk koně, dokud nezíská potřebnou rovnováhu (Poláková, 2021). Ruka by ovšem měla zůstat pružná a oteže mírně napnuté, tak aby kůň neztratil rovnováhu.
4. Korekce stejné jako při problémech v klusu (viz. chyby jezdce na kavaletách v klusu).

6.3 DRUHÁ FÁZE VÝCVIKU – SKOKOVÁ GYMNASTIKA

Skoková gymnastika představuje nedílnou součást výcviku jezdce i výcviku koně. Jedná se o překonávání několika malých překážek za sebou v řadách nebo různých kombinacích. Skoková gymnastika je pro koně velmi silově náročná, proto by se měla výška překážek pohybovat od 60 do 100 cm, aby nedošlo k přetěžování koní.

Skoková gymnastika je skvělou formou k osvojování a zlepšování nejrůznějších schopností a dovedností jezdce i koně. Při správně postavených cvičeních (gymnastických řadách) je aktivní především kůň, a jezdec se tak může soustředit hlavně na sebe, na svůj sed, rovnováhu, pravidelný cval. Jezdec se také začíná seznamovat se vzdálenostmi cvalových skoků mezi překážkami, které jsou později při jízdě parkuru velmi podstatné. V gymnastických řadách následují skoky téměř ihned za sebou, tudíž se u jezdce rozvíjí schopnost koordinace a soustředění. Cvičení jsou také užitečná ke zlepšení citu jezdce pro pohyb koně. Jezdec zdokonaluje svůj sed nad skokem i po skoku, učí se pružnému sedu, který jde s pohybem koně a měl by se začít učit optimálnímu působení na koně při skákání (Klimke, 2005).

Dalším zmíněným cílem skokové gymnastiky je učení se odhadovat správné vzdálenosti. S tímto faktem je spjato i učení se správnému tempu potřebnému ke skákání. Skokové řady jsou vždy postavené tak, aby je kůň mohl rytmicky přecvátat a jezdec nemusel upravovat

délky cvalových skoků mezi překážkami. Nejdůležitějším cílem této fáze výcviku je získání větší sebedůvěry a jistoty jak jezdcem, koně, tak i obou jako jednoho celku.

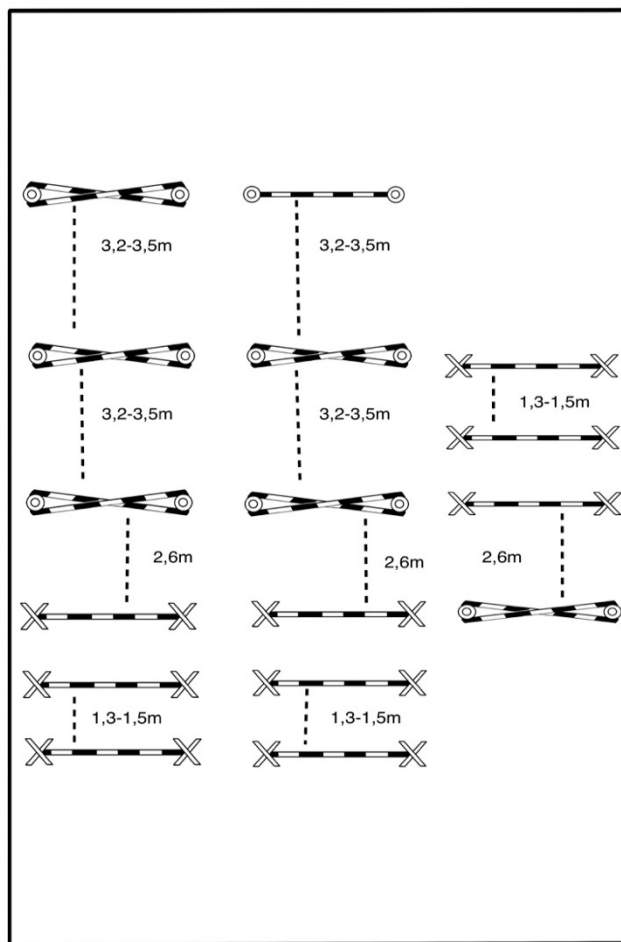
Pokud jezdec zvládá překonávat kavalety v klusu i ve cvalu, na rovných liniích i na obloucích, může se ve výcviku posunout do další fáze, do skokové gymnastiky. Základem pro úspěšné zvládnutí cvičení ve druhé fázi výcviku je správný sed jak při jízdě přes kavalety, tak i mimo ně, správný rytmus, tempo a soustředěnost.

První hodiny výcviku skokové gymnastiky je vhodné zahájit opakováním toho, co již jezdec dobře zná – kavaletami. Je to vhodné i pro koně, kteří se na kavaletách uvolní a také zpozorní. Základním cvičením skokové gymnastiky jsou gymnastické řady. Uvedu nejprve pár typů gymnastických řad pro nezkušené jezdce, kteří se skákáním teprve začínají, dále pak řady obtížnější a jako poslední budou kombinace gymnastických řad a jednotlivých skoků.

Řady pro začátečníky parkurového skákání by měly začínat kavaletami v klusovém postavení. A to proto, že když jezdec najíždí do řady v klusu, bývá zpočátku méně nervózní, jelikož je to pomalejší chod, což působí pozitivně na jeho psychiku, a také má více času se na skok připravit. Kavalety na začátku řad také pomohou dostat koně do správného tempa a jezdec nemusí řešit správnou vzdálenost na odskok prvního skoku, jelikož je jasně daný poslední kavaletou před skokem. Začínáme vždy od nejjednoduššího k obtížnějšímu. Nejjednodušší řadou může být například: 4 klusové kavalety (ve vzdálenosti 120–130 cm) a jeden křížek. Postupně můžeme křížky přidávat až na počet čtyři.

Po bezchybném překonání můžeme poslední křížek zaměnit za kolmý skok. Křížky jsou pro začátečníky další způsob, jak jim co nejvíce zpříjemnit a usnadnit první skoky. Navádí koně jednoznačně na prostředek skoku, protože právě tam mají svoji nejnižší výšku. Jezdec má opět méně starostí a může se soustředit na sebe.

Mezi skoky, které jsou od sebe vzdálenější více než jeden cvalový skok, můžeme umístit na zem břevna, aby jezdec lépe odhadoval vzdálenost odskoku a délku cvalového skoku. Skoky, které následují ihned za sebou a není mezi nimi ani jeden cvalový skok, se nazývají in-out skoky. Vzdálenost in-out skoků je přibližně 3,5 metru (Radloff, 2003).



Obrázek 42: Schéma – jednoduché gymnastické řady pro začátečníky s in-out skoky (vlastní, 2021)

Tabulka 2 – optimální míry mezi skoky v parkuru (uvedeno v metrech) (www.cjf.cz/discipliny/skoky/dokumenty, 2021)

	Kolmý skok – kolmý skok	Oxer – oxer	Kolmý skok - oxer	Oxer – kolmý skok
1 cvalový skok	7,60 - 8,20	nedoporučeno	7,70 - 7,90	7,60 - 7,80
2 cvalové skoky	10,60 - 11,20	10,40 - 10,70	10,50 - 10,90	10,60 - 11,00
3 cvalové skoky	14,90	14,20	14,60	14,50
4 cvalové skoky	18,60	17,90	18,30	18,20
5 cvalových skoků	22,30	21,60	22,00	21,90
6 cvalových skoků	26,00	25,30	25,70	25,60

V tabulce 2 jsou uvedeny míry mezi skoky doporučené pro stavitele parkuru, se kterými by se jezdcí později mohli setkat. V počátcích výcviku je ovšem vhodnější vzdálenosti vždy upravit podle potřeby konkrétního koně.

Jestliže jezdec zvládá řady z klusu, najíždí na ně klidně, nemá potřebu koně brzdit, můžeme začít s tréninkem řad ze cvalu. Opět na začátek řad vždy umístíme kavalety, tentokrát ve cvalovém postavení. Prvním skokem za kavaletami by měl být křížek. Pokud jezdec do řady najíždí ve cvalu, měl by se snažit trefit první kavaletu na fázi vznosu koně při cvalovém skoku. Zkušeni koně si většinu zvládnou sami poradit, pokud je jezdec nenavede správně a cval si při překonávání kavalet upraví a na následující skok se již odrazí ze správného bodu. Také proto používáme kavalety na začátek řad. Od jezdce začátečníka chceme především pravidelný rytmický cval a nájezd na prostředek skoku, zbytek vyřeší kuň sám pomocí kavalet. Výška skoků závisí na dovednostech jezdce i koně. Pro začátek stačí výška do 100 cm.

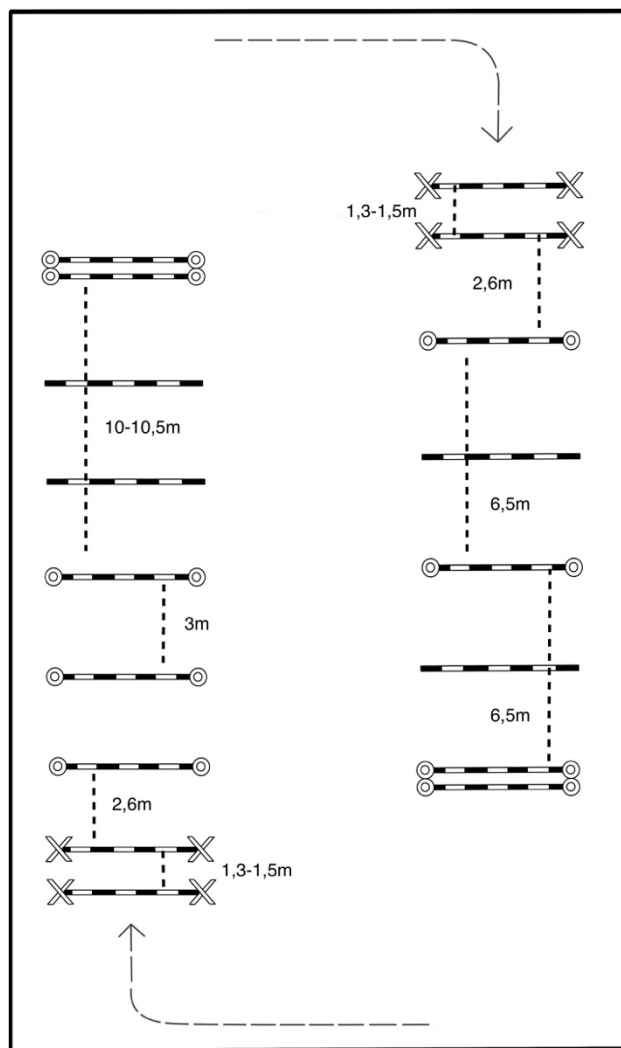


Obrázek 43: Jezdec při překonávání gymnastické řady (vlastní, 2021)

V pozdější fázi výcviku se jezdcí musí naučit trefovat správnou vzdálenost odskoku sami. V parkuru již žádné pomocné kavalety nebudou. Vidět správnou vzdálenost bývá nejdůležitější dovednost parkurového jezdce, ale také ta nejobtížnější. Zkušeni jezdcí

poznají, kdy se jejich kůň bude odrážet již několik metrů před samotným skokem. Podle toho, jak vzdálenost „pasuje“, upraví tempo koně. Pobídnou jej tak, aby kůň cvalové skoky prodloužil, nebo naopak zkrátil. Tuto dovednost nemůžeme jezdce naučit během několika týdnů, je to otázka dlouhodobého výcviku a záleží na počtu překonaných překážek, a také na individualitě jednotlivých jezdců. Právě skoková gymnastika je dobrou přípravou k získání správného odhadu vzdálenosti.

S nácvikem trefování správné vzdálenosti odskoku můžeme začít tím, že gymnastické řady budeme stavět tak, aby mezi skoky byla delší vzdálenost, například na tři a více cvalových skoků. Mezi jednotlivé skoky, které jsou od sebe vzdáleny na několik cvalových skoků, umístíme na zem břevna podle počtu cvalových skoků (obr. 44). Každé břevno bude muset kůň překonat jedním cvalovým skokem, aby následující skok vyšel na správnou vzdálenost. Jezdec tudíž přesně ví, kolik cvalových skoků musí kůň mezi překážkami udělat. Vždy je vhodné, aby jezdec (zpočátku trenér) počítal cvalové skoky mezi překážkami. Později, když odstraníme břevna mezi skoky, jezdec již bude vědět, jaké tempo má zvolit, aby kůň udělal stejný počet cvalových skoků jako při cvičení s břevny.

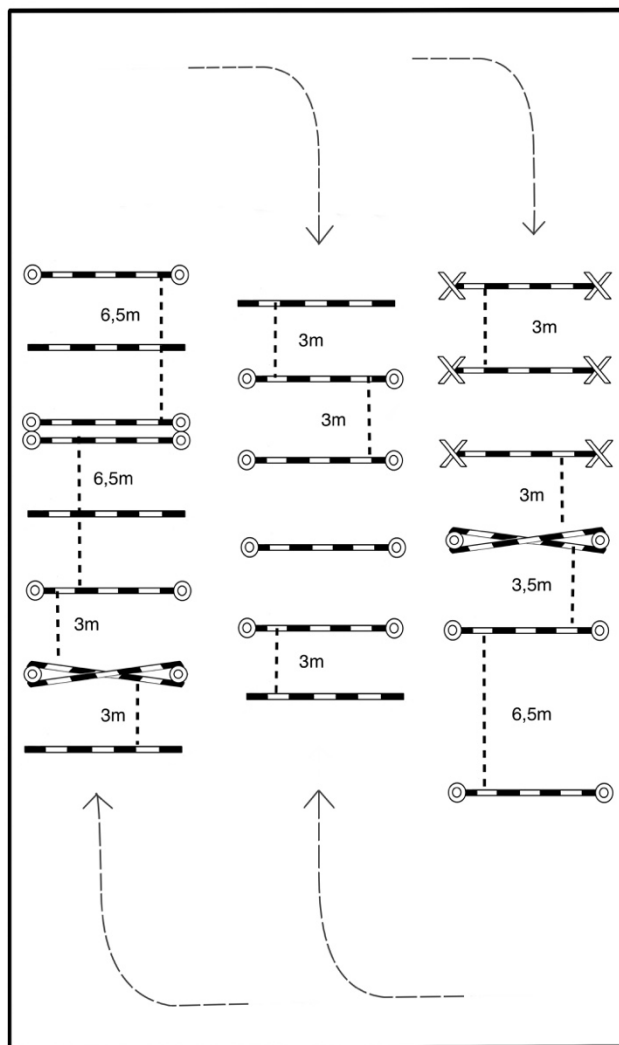


Obrázek 44: Schéma – gymnastické řady se skoky, které jsou od sebe vzdáleny na více než jeden cvalový skok (vlastní, 2021)

Složitější gymnastické řady pro zkušenější jezdce již nemusí začínat několika kavaletami, ale stačí pouze jedna tzv. „odskoková bariéra“ (obr. 45). Ta pomáhá jezdci i koni správně trefit vzdálenost odskoku, a tím i zajistit správné překonání řady. Vzdálenost kavalety od prvního skoku jsou ve cvalu 3 m.



Obrázek 45: Odskoková bariéra před oxerem (vlastní, 2021)



Obrázek 46: Schéma – složitější gymnastické řady, řady s odskokovou bariérou (vlastní, 2021)

Nejčastější chyby jezdce

Mezi nejčastější chyby jezdce na gymnastických řadách patří:

1. Jezdec se nad skokem dívá dolů
2. Jezdec ve skoku nejde s pohybem koně
3. Jezdec se nad skokem drží za otěže

Korekce chyb:

1. Pokud se jezdec nad skokem nedívá vpřed, může to mít za následek vychýlení z rovnováhy jak jezdce, tak i koně. Jezdec nevědomky přenesou svou váhu na stranu, na kterou směřuje svůj pohled a pokud jede v řadě na rovné linii, může jít kůň za jezdcovu váhu a nebude skákat na prostředku skoků. S korekcí může

pomoci trenér tím, že se postaví do patřičné vzdálenosti za gymnastickou řadu (překážku), zvedne ruku a bude ukazovat libovolný počet prstů a jezdec, který právě jede přes skokovou řadu, musí odpovídat, kolik prstů trenér ukazuje. Nebo si sám jezdec může vybrat nějaký předmět zpovzdálí jízdárny a bude svůj pohled směřovat na něj po celou dobu jízdy přes řadu. Dále je vhodné jezce často upozorňovat, aby zvedl bradu, tím je nucen zdvihnout i svůj pohled vpřed (Poláková, 2021).

2. Jestliže jezdec nejde s pohybem koně, znamená to že, buď zůstává tzv. „za pohybem“ nebo naopak, jde s tělem moc brzy dopředu do skokového sedu. V takovém případě hovoříme o tom, že jezdec skáče „před koněm“. Důsledkem bývá opět vyvedení koně z rovnováhy, který poté může snáze udělat chybu a shodit překážku, což by později vedlo k neúspěchu v parkuru. Vhodným způsobem korekce může být skákání bez třmenů (obr. 47). Pro takové skákání zvolíme nejjednodušší řady. Nejprve z vysezeného klusu a později ze cvalu. Zpočátku provádí jezdec cvičení na velmi malých skocích, maximálně do 90 cm (Poláková, 2021). Jezdec by měl zůstat klidný a uvolněný. Při skákání bez třmenů není jezdcovi umožněno se zvednout ze sedla předčasně, ani se příliš vychýlit na krk koně.



Obrázek 47: Správný sed jezdců skákajících bez třmenů (vlastní, 2021)

3. Drží-li se jezdec za otěže nad skokem, je to v důsledku špatné rovnováhy a otěže používá jako „držátka“ (obr 48.). Tímto způsobem jízdy přes překážky velmi ruší koně a mohlo by dojít až k jeho zranění. Jezdci můžeme pomoci tím, že jej necháme skákat bez otěží (Poláková, 2021). Připravíme k tomu speciální dráhu. Bude se skládat z nízkých skoků, nejprve se může jednat pouze o kavalety, později postavíme skoky. Celou řadu ohraničíme břevny, aby kůň nemohl uhnout mimo skok, jezdec se tak nemusí soustředit na jeho vedení, ale opět pouze na sebe a může myslet na svůj sed a uvědomovat si svoje chyby. Je vhodné, aby si jezdec před zahájením tohoto cvičení udělal na otěžích uzol (obr. 50), aby nemohly sklouznout koni přes krk. Při nájezdu do řady otěže v rukou drží a pustí je až při překonávání první kavalety na začátku řady. Ruce si může dát ideálně v bok, do upažení nebo za záda (obr. 49). Po překonání posledního skoku jezdec opět otěže uchopí.



Obrázek 48: Jezdkyně demonstrující chybný sed nad skokem – špatná rovnováha nad skokem – držení se za otěže (vlastní, 2021)



Obrázek 49: Jezdec ve skoku bez držení otěží (vlastní, 2021)



Obrázek 50: Uzel na otěžích pro bezpečné skákání bez držení otěží (vlastní, 2021)

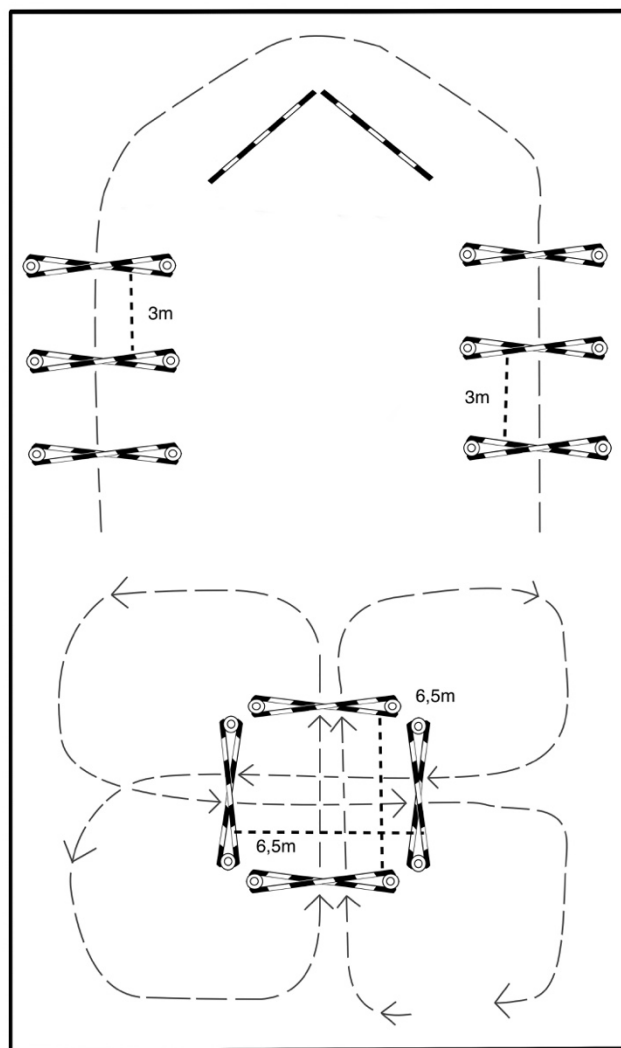
6.4 TŘETÍ FÁZE VÝCVIKU – PARKUR

Poslední fází výcviku parkurového jezdce je nácvik samotného parkuru. Po tom, co jezdec zvládá jízdu přes kavalety v klusu, ve cvalu a s přehledem překonává gymnastické řady, můžeme se v tréninku posunout k samostatným skokům. Později pak ke kombinaci skoků, nácviku distancí, jízdě několika skoků za sebou a na závěr k tréninku parkuru na čas, tak jak se jezdí na soutěžích.

Po absolvování druhé fáze výcviku, a to skokové gymnastiky, byl měl jezdec dobře ovládat skokový sed, jehož součástí je velmi dobrá rovnováha a cit pro jízdu s pohybem koně, měl by mít přehled o vzdálenostech mezi skoky, tak i o vhodných vzdálenostech na odskok koně.

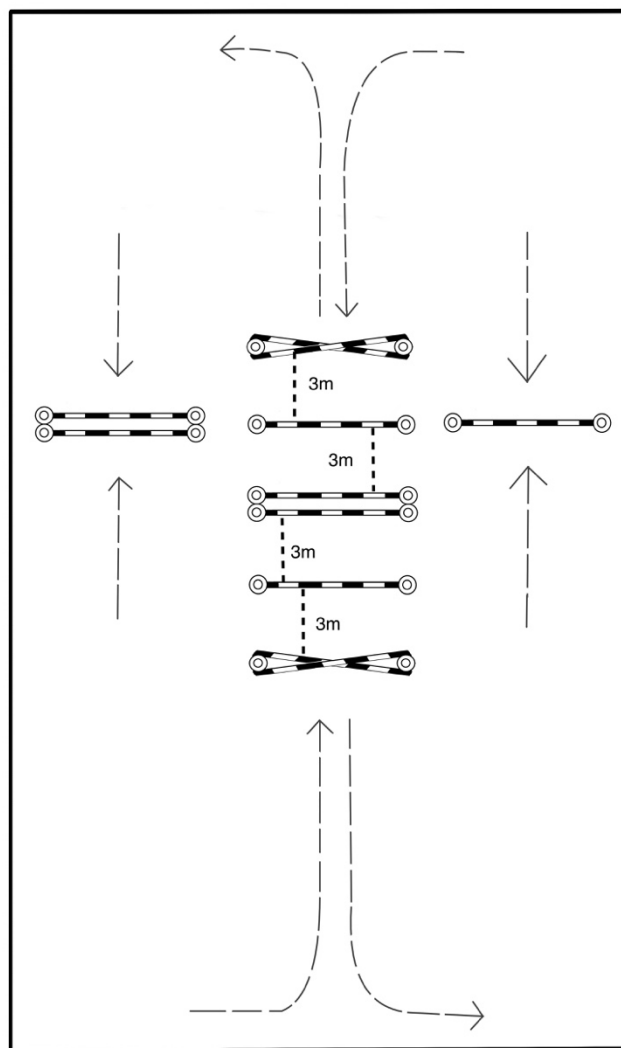
Je důležité si uvědomit, že překonání skoku se v podstatě skládá ze tří fází – nájezd na skok, skok samotný, odjezd od skoku. Všechny tři fáze jsou stejně důležité pro nácvik parkuru, kde poslední fáze jednoho skoku je již první fází skoku druhého. V rámci parkurového výcviku jezdci trénují ve dvou typech cvalu. První typ je cval pracovní, pomalejší cval s kratšími cvalovými skoky, avšak s dobrým kmihem (frekvencí). Druhým typem je cval parkurový, který je rychlejší, kůň dělá delší cvalové skoky. První typ je vhodný při tréninku skokové gymnastiky, práce na kavaletách, kde učíme jezdce dostat koně na správné přilnutí a měnit délky cvalových skoků. S pracovním cvałem se ovšem můžeme setkat i v parkuru, ve skokových kombinacích a distancích, kdy se jezdec musí rozhodnout, jestli pojede vzdálenost mezi skoky v pracovním cvalu na více cvalových skoků, nebo naopak cval prodlouží na méně cvalových skoků.

Jezdec, který jede parkur, musí umět cválat ve správném tempu po celou dobu překonávání parkuru. Nezbytné je také zůstat plně soustředěný, jelikož skoky většinou navazují ihned za sebou. Ideálním průpravným cvičením pro jízdu parkuru je takové, které lze překonávat opakovaně několikrát za sebou. Cvičení může být postaveno pouze z kavalet nebo malých křížků, na výšce skoků nezáleží, hlavní je délka daného cvičení, kdy jezdec musí cválat nepřerušovaně ve stejném tempu. Ukázkové cvičení tohoto typu je znázorněno na obrázku 51 podle vzoru Jaroslava Jindry (2017). Jezdec nejprve překonává 4 křížky, každý jede dvakrát a střídá strany nájezdu. Po křížkách volně pokračuje na dvě in-out křížkové řady a vrací se zpět za začátek cvičení, kde může navázat dalším opakováním.



Obrázek 51: Schéma – cvičení vhodná jako průprava na trénink parkuru (Jindra, 2017)

S nácvikem překonávání jednotlivých skoků začínáme již ve cvalu. Zvládnutí nájezdu v klusu by mělo být samozřejmostí ze skokových řad. Výška překážky závisí na dovednostech jezdce. Na začátku tréninkové hodiny je vždy vhodné začínat s nízkými skoky a ty postupně zvyšovat. Výška překážek opět závisí na dovednostech jezdce. Trenér by měl dbát na správné tempo nájezdu na skok. Jezdec si vytvoří dobrý cval ihned po nacvávání v dostatečné vzdálenosti od překážky. Odjezd od skoku by měl být ve stejném tempu jako nájezd. Pro zvolení dobrého tempa můžeme jezdcovi pomoci tím, že jej nejprve necháme překonat několik kavalet ve cvalu nebo gymnastickou řadu, za kterou jezdec volně pokračuje dál na samostatný skok (obr. 52).

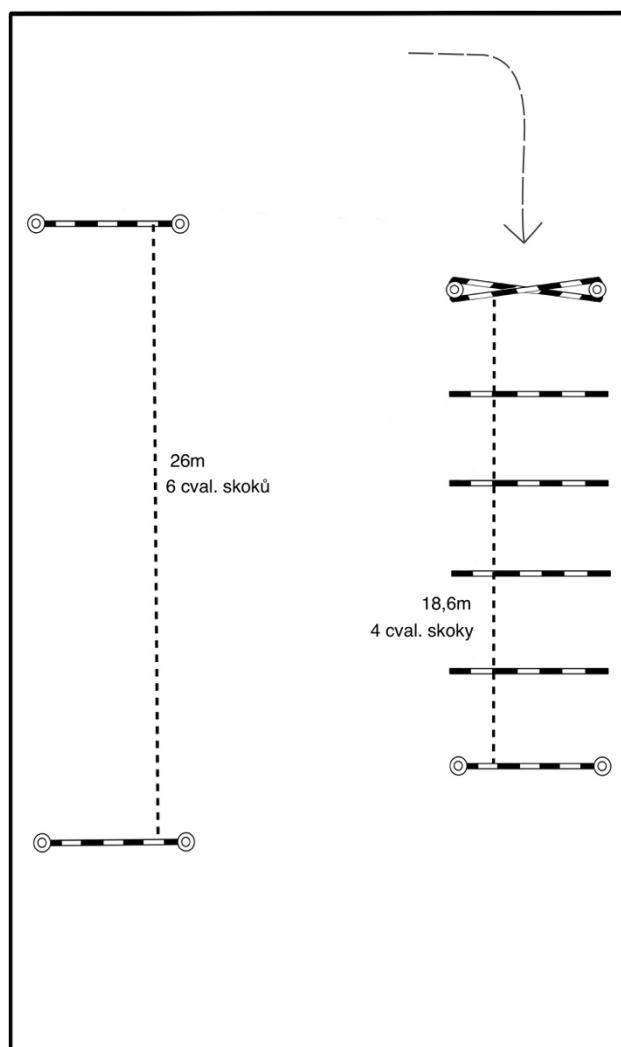


Obrázek 52: Schéma – jednotlivé skoky v návaznosti na gymnastickou řadu (vlastní, 2021)

Trénink kombinací jsme již započali v rámci druhé fáze výcviku. Nyní se situace odlišuje v tom, že jezdec již nemá před prvním skokem pomocné kavalety, které mu pomohou trefit správné místo odskoku. Na začátku tréninku kombinací a distancí můžeme před první skok umístit jednu odskokovou kavaletu, necháme dvojici párkrát překonat takto upravené cvičení a poté bariéru odstraníme. Velmi podstatné je, aby si jezdec uvědomil, jak se má zachovat v kombinaci, nevyjde-li odskok na správném místě. Přejde-li kůň na odskok blíže, musí jezdec zůstat rovně sedět až do samotného odskoku, mít napnuté otěže a dát koni silnější pobídku na odskok. Po překonání prvního skoku musí pak jezdec vyvinout nestandardně vyšší tlak holení, aby kůň, který ztratil tempo díky odskoku zblízka, prodloužil cvalové skoky a mohl druhý skok překonat bez větších problémů. Opakem je, když kůň odskočí příliš z dálky, jelikož další cvalový skok by se před překážku nevešel. V takovém případě musí jezdec předpokládat odskok z větší vzdálenosti a jít včas s pohybem koně, aby

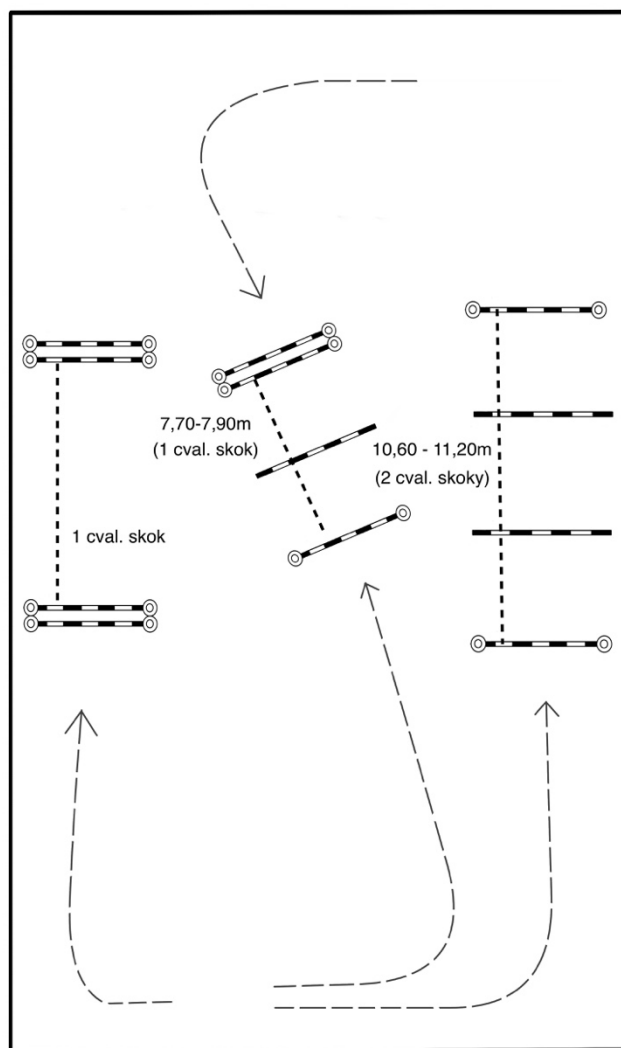
nezůstal sedět v sedle a držel se za otěže ve i ve fázi letu. Ovšem po překonání prvního skoku se jezdec musí ihned posadit do sedla a přidržit koně, aby opět vrátil cvalové skoky do optimální délky a mohl opět překonat druhý skok bez obtíží.

Pro trénink nestandardních situací odskoku v kombinaci jsou velmi dobré dlouhé distance (obr.53). Postavíme dva kolmé skoky nebo dva křížky na rovné linii ve vzdálenosti na šest (nebo více) cvalových skoků. Výška skoků v tomto cvičení může být minimální. Nejprve necháme jezdce překonat tuto distanci v normálním cvalu na 6 cvalových skoků. Poté řekneme jezdcí, aby stejnou distanci překonal na 7 cvalových skoků a naposledy, aby ji překonal na 5 cvalových skoků. Jezdec se tak velmi snadno naučí rychle reagovat a upravovat délku cvalového skoku.



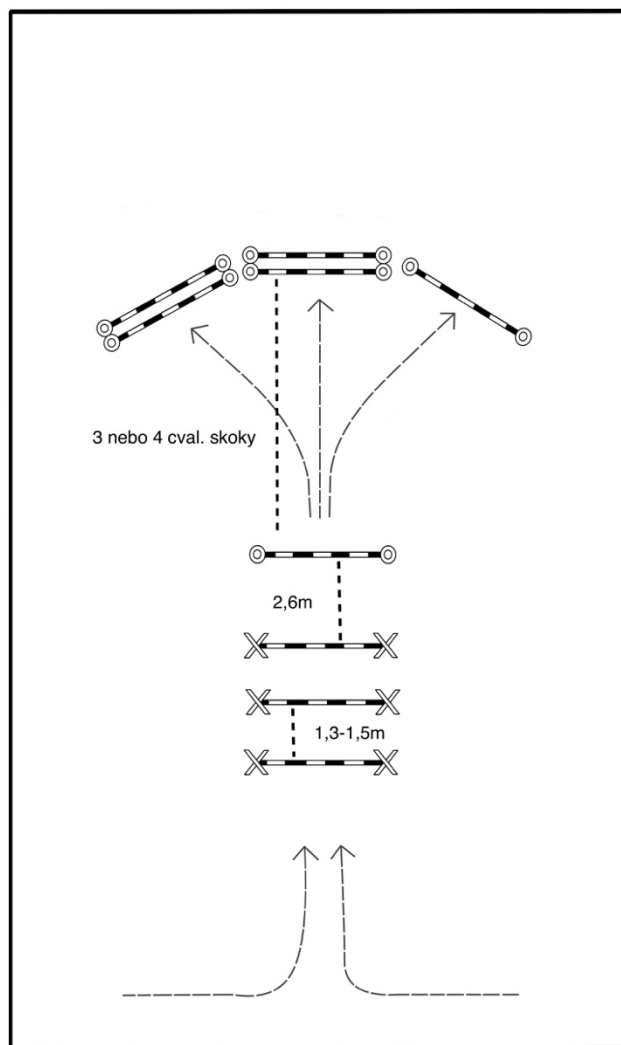
Obrázek 53: Schéma – dlouhé distance pro trénink odhadu správné vzdálenosti odskoku koně (vlastní, 2021)

Při tréninku kombinací a distancí je vhodné vždy začít nejprve s kolmými skoky, později s kombinací kolmý skok – oxer a na závěr s nejtěžší variantou oxer – oxer.

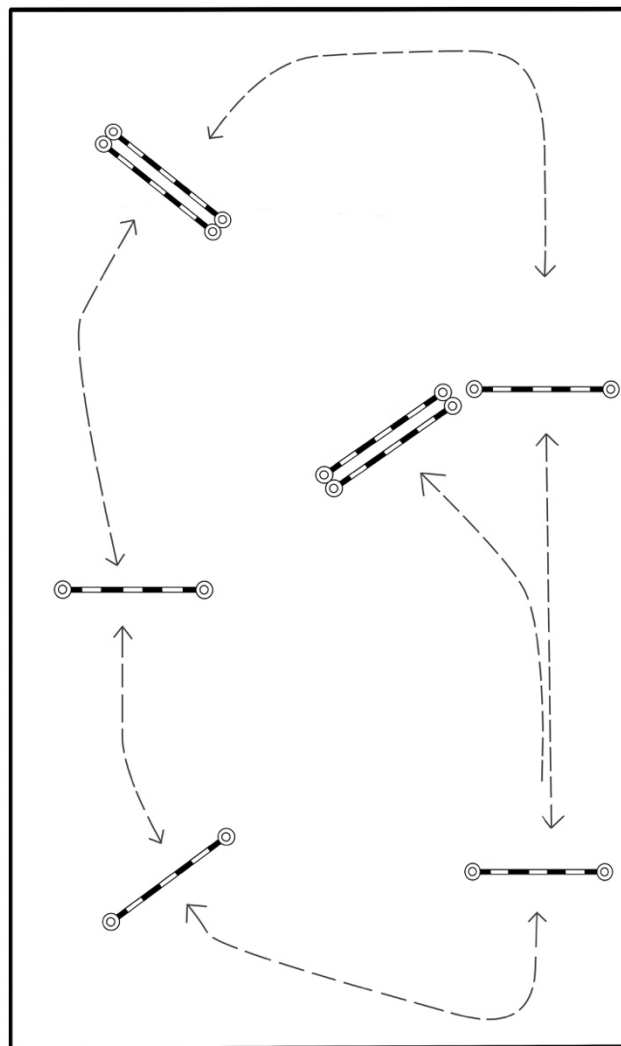


Obrázek 54: Schéma – tréninkové postavení kombinací na jeden a dva cvalové skoky (vlastní, 2021)

Po bezchybném zvládnutí distancí na rovných liniích se jezdec může ve výcviku posunout k jízdě distancí na obloucích. U takových distancí je důležitá správná dráha. Jezdec by měl vždy skákat rovně a začít koně směřovat k dalšímu skoku distancie až po úplném překonání prvního skoku. Vhodné průpravné cvičení pro nácvik distancí na oblouku, které doporučuje Jaroslav Jindra (2018), je znázorněné na obrázku 55. Jezdec po překonání řady nejprve pokračuje rovně na oxer a poté vždy do oblouku na skok vpravo nebo vlevo.



Obrázek 55: Schéma – přípravné cvičení pro nácvik distancí na oblouku (Jindra, 2018)



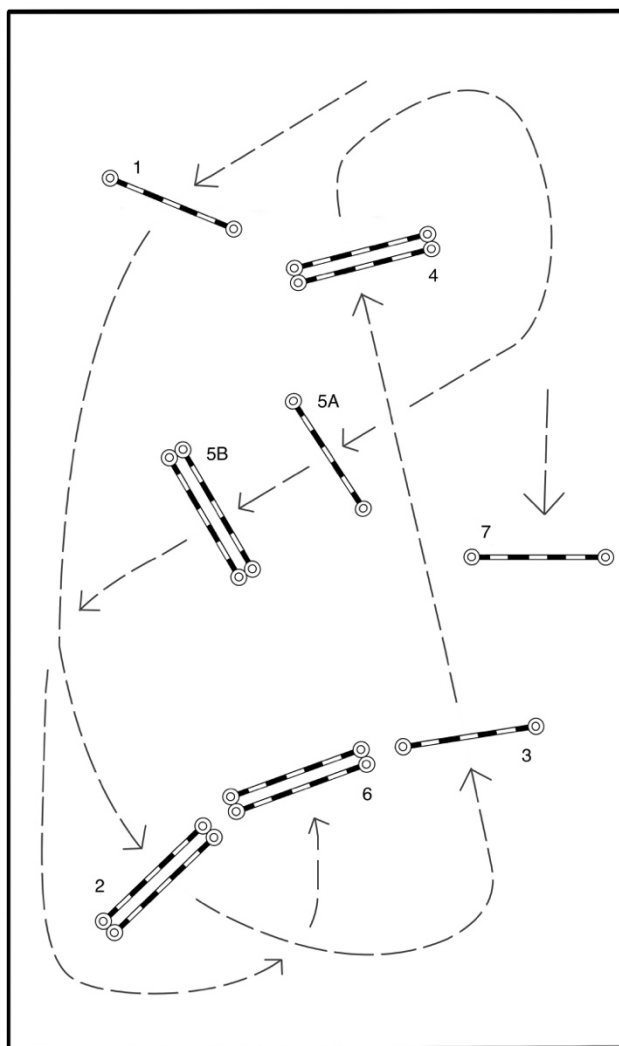
Obrázek 56: Schéma – obtížnější cvičení pro nácvik distancí na obloucích (Jindra, 2016)

Posledním bodem třetí fáze výcviku parkurového jezdce je nácvik samotného parkuru. Trénink vždy zahájíme opakováním již naučených dovedností. Těmi jsou překonávání samostatných skoků a samostatných kombinací skoků. V počátcích tréninku parkuru nechceme po jezdcích, aby postavený parkur rovnou projel celý, ale vždy začneme se samotnými skoky v parkuru. Důležité je vždy jezdcům nejprve parkur v tréninku představit, seznámit ho s trasou, s počty cvalových skoků v kombinacích a říct mu, na co by si měl dát při jízdě pozor. Nejprve necháme jezdce několikrát překonat samostatný kolmý skok, poté oxer, a nakonec začneme skoky spojovat. Pokud parkur obsahuje kombinaci nebo distanci, necháme opět jezdce vyzkoušet si tyto části parkuru samostatně. Nemá-li jezdec nebo kůň se skoky problém, může parkur projet celý.

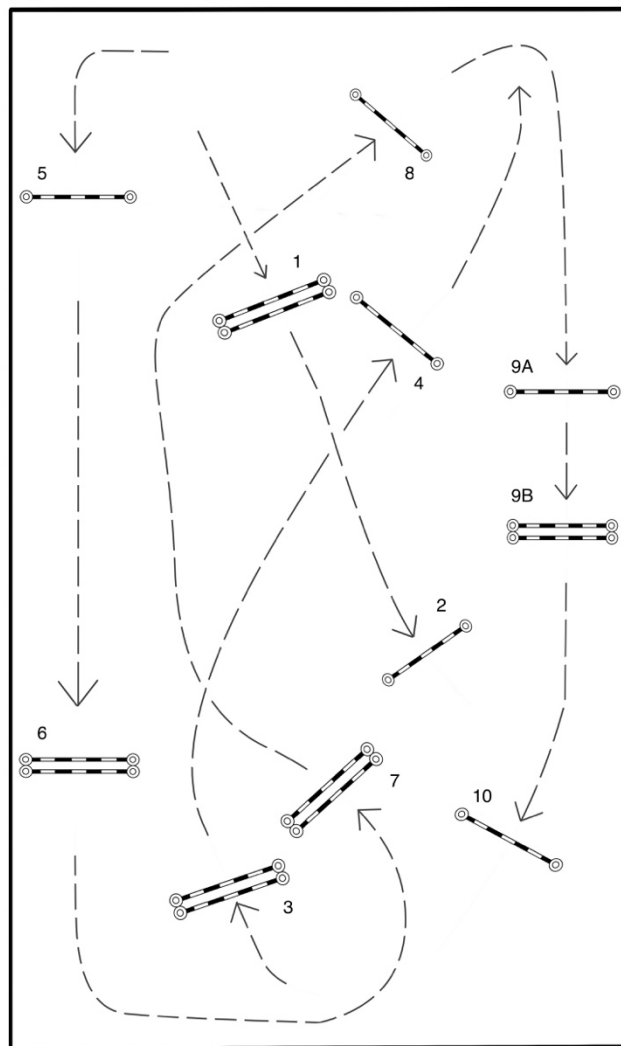
Jezdec si před vstupem do parkuru musí vytvořit správné parkurové tempo, které by mělo zůstat konstantní během celého parkuru. Zpočátku dbáme na to, aby jezdec dělal dlouhé a

rovné nájezdy na skoky a soustředil se na bezchybné projetí. Zkušenější jezdci, kteří chtějí zajet parkur v co nejkratším čase, mohou nájezdy postupně zkracovat a měnit úhel nájezdu na skok.

První jednodušší parkury nemusí být příliš dlouhé, stačí 6–8 skoků bez kombinací. Začátečnické parkury je dobré zvolit tak, aby jezdci měli možnost dlouhých rovných nájezdů a skoky nenásledovaly ihned po sobě, ale mohlo se na další skok cválat delší dobu. Jezdec má tak čas si případně opravit svůj sed, navrátit rovnováhu, dostat se zpět do správného tempa cvalu a klidně pokračovat na další skok.

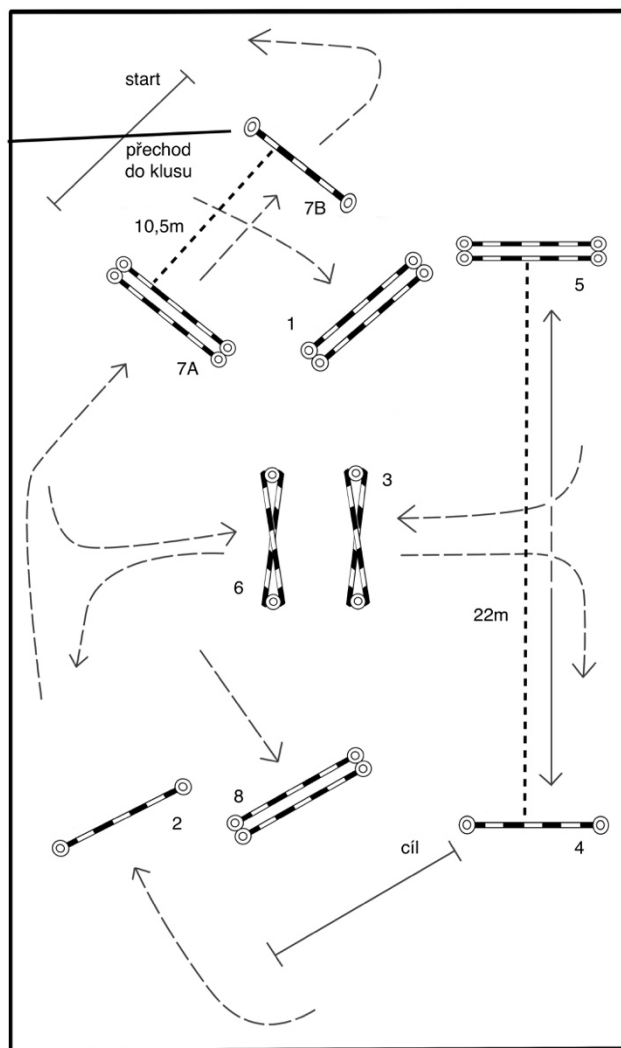


Obrázek 57: Schéma – příklad jednoduchého parkuru pro začátečníka s jednou kombinací (vlastní, 2021)



Obrázek 58: Schéma – reálný parkur stupně Z postavený na závodech v Martinicích roku 2016 (vlastní, 2021)

Jezdcovo získané dovednosti můžeme nejlépe zhodnotit na parkuru, který je předepsaný pro zkoušky základního výcviku jezdce (obr. 59). Zkoušky se skládají z teoretické části – test a části praktické. Praktická část se dělí na zkoušku drezurní a skokovou. Parkur pro ZZVJ je specifický v tom, že obsahuje přechod do klusu se změnou směru na dvou křížcích na půli jízdárny. Komise tak může dobře posoudit, zda jezdec umí svého koně dobře vodit po parkuru, má koně na pomůčkách a pod kontrolou. Dále parkur obsahuje jednu distanci, jednu kombinaci a samostatný kolmý skok a dva oxery, a to jako první a poslední skok parkuru. Přechod do klusu před křížky je v parkuru zahrnut dvakrát, pokaždé na jinou ruku a je vždy v předem určeném místě.



Obrázek 59: Schéma – parkur pro ZZVJ (vlastní, 2021)

Nejčastější chyby jezdce

Mezi nejčastější chyby jezdce v nácviku parkuru patří:

1. Nesprávně zvolené tempo parkuru
2. Odskoky ve špatné vzdálenosti
3. Náhlá změna tempa po skoku (v parkuru)

Korekce chyb:

1. Špatné počáteční tempo parkuru zjistí jezdec buď v kombinacích, kdy koni nevychází počty cvalových skoků, nebo také ihned při nájedu na první skok v parkuru. Dá se říct, že první skok je „testovacím“ skokem správného tempa. Pokud bude tempo pomalé, může kůň před skokem zastavit, pobořit ho nebo se na skok odrazí ze špatné vzdálenosti. Vhodnou korekcí může být, že před

zahájením parkuru bude jezdec cválat několikrát kolem jízdárny, upravuje délky cvalových skoků, dokud si nevytvoří správné parkurové tempo. Když se tak stane, pokračuje rovnou na první skok (Poláková, 2021). Druhou možností může být skok jedné nebo více samostatných překážek v parkurovém tempu těsně před zahájením parkuru.

2. Jestliže kůň odskakuje z nesprávné vzdálenosti, může to být opět důsledek špatného cvalu. Bude-li mít kůň příliš pomalý krátký cval, je pravděpodobné, že se bude odrážet více „pod skokem“ (jeho odskoková vzdálenost bude kratší než ideální odskoková vzdálenost). Naopak cválá-li kůň moc rychle, dělá dlouhé cvalové skoky, bude se spíše odrážet často „z dálky“ (jeho odskoková vzdálenost bude delší než ideální odskoková vzdálenost). Špatné odskokové vzdálenosti způsobují chyby v parkuru. Kůň buď nemá dostatek místa na odraz, nebo skáče dlouhé ploché skoky. Při skákání oxeru „z dálky“ může dojít ke shození zadní bariéry skoku. Tyto chyby můžeme snadno napravit tím, že před skoky umístíme odskokové bariéry a necháme jezdce projet parkur několikrát s bariérami a poté je odstraníme. Dále se také zaměříme na nácvik správného parkurového tempa viz bod 1. Pokud má kůň problémy s blízkými odskoky i nadále, umístíme pod skoky břevna ve vzdálenosti, která odpovídá výšce překážky minus 30 cm před skokem (Radloff, 2013). Koně to donutí se včas odrazit a nezaběhnout až „pod skok“ v případě, že jezdec nevidí odrazovou vzdálenost.
3. Další nejčastější chybou bývá změna tempa v parkuru. Tempo by se mělo vytvořit již před zahájením parkuru a zůstat stejně pravidelné. Čím blíže je dvojice k poslednímu skoku, tím má sklony ke zrychlování. Je zapotřebí, aby si jezdec ihned po skoku vzal koně zpět na otěž, sedl si do sedla a navrátil počáteční pravidelný cval. Pokud má kůň i přes pomůcky jezdce tendence ke zrychlování, může si jezdec v tréninkovém parkuru udělat vždy za skokem malý kroužek. Kůň tak bude nucen zpomalit, zkrátit cvalové skoky, dostat se zpět na přílnutí a přestane „utíkat“, protože bude za dalším skokem očekávat kroužek další. Jestliže skáče jednotlivé skoky a kůň po doskoku zrychluje, můžeme místo kroužku udělat přechod do klusu nebo do kroku, či úplného zastavení, pak opět nacválat a vrátit se do tempa.

7 DISKUSE

Výcvik parkurového jezdce je velmi obsáhlým tématem. Snažila jsem se metodiku zpracovat zjednodušeně tak, aby ji pochopil úplný začátečník nebo člověk, který se o jezdecký svět doposud nezajímal. Výcvik parkurového jezdce je složitě strukturovaný proces, kdy se jezdec musí postupně podrobit všem jeho částem, aby se z něj mohl stát dobrý zkušený jezdec. Délka jednotlivých fází tréninku bude u každého jezdce individuální. Ovšem nikdy se člověk nestane parkurovým jezdce během pár týdnů nebo měsíců, ale je to otázka tisíců hodin v sedle i mimo něj v prostředí okolo koní.

Metodika by mohla být přínosem pro začínající jezdce, kteří se chtějí sami zdokonalovat ve svých znalostech nebo pro jedince, kteří nemají svého trenéra a chtějí se naučit základům parkurového skákání. Trenéři jezdeckví zde mohou čerpat inspiraci pro své tréninky díky schémátům cvičení.

Hlavním zdrojem informací pro zpracování práce byly mé vlastní zkušenosti po absolvování desítek tréninků pod vedením předního českého trenéra Jaroslava Jindry, analýza videozáznamů tréninků jezdkyň Ing. Barbory Tomanové a především několik let ježdění pod vedením trenérky a jezdkyň Ing. Jany Polákové.

V práci se věnuji pouze výcviku jezdce, avšak jezdeckví je sport, kde je stejně důležitá příprava obou členů dvojice. Pro základní výcvik začínajících jezdců jsou nejvhodnější zkušenosti hodní koně, kteří jsou citliví na pobídky, nejsou vznětliví a bojácní a lehce se vypořádají s chybami jezdce. Tito „školní“ koně si také většinou zvládnou vyměřit správnou vzdálenost odrazu a jezdec, který se teprve seznamuje s parkurovým skákáním, se tak může soustředit především na sebe, na svůj sed a rovnováhu. Jezdci zkušenější mohou pak začít pracovat s mladšími, méně zkušenými koňmi a získávat tak nové zkušenosti. Výcvik koně je stejně složitý a strukturovaný proces jako výcvik jezdce, ovšem v jedné zásadní věci se odlišuje. Když se jezdec naučí špatný návyk, je mnohem snazší jej odstranit na rozdíl od toho, pokud se něco špatně naučí kůň. Jezdci dokážeme vysvětlit, co a jak dělal špatně, a může si to v tréninku sám uvědomit, což je u koně velmi obtížné. Proto by nezkušení začínající jezdci neměli jezdit na mladých koních, kteří jsou teprve sami ve výcviku.

Výcvik jezdce by neměl probíhat pouze na jízdárně. Jak už jsem zmiňovala, je to komplexní proces, kdy člověk, který se chce stát dobrým zkušeným jezdce, musí koně znát, umět se o něj postarat, poznat, když je kůň zraněný nebo nemocný. Proto by měl trávit mnoho času nejen v sedle, ale také ve stáji.

Vliv na výcvik jezdce může mít jeho fyzická kondice. V jezdeckém sportu je stejně důležitá síla, vytrvalost, flexibilita, i mentální pohoda. Sílu, vytrvalost a ohebnost můžeme rozvíjet i mimo hřbet koně. Vhodné také může být lehké zahřátí před jízdou, zejména v zimním období nebo také protažení po náročnějším tréninku.

Jezdec, který se chce věnovat jezdeckému sportu, by měl mít vlastní tréninkový program. Tréninkový program nebo harmonogram je pro každou dvojici individuální a zaměřený na její stupeň výcviku a výkonnost. Týdenní tréninkový program se skládá ze dní, kdy má jezdec a kůň trénink, nebo se kůň lonžuje, a z dní, kdy mají oba volno nebo chodí do přírody (Klimke, 2005). Tréninky mohou být u parkurového jezdce buďto skokové nebo drezurní, jelikož drezurní výcvik je neodmyslitelnou součástí výcviku každého parkurového jezdce. Lonžování koně závisí na jeho stáří a stupni výcviku, ale je vhodné ho zařadit alespoň jednou za dva týdny. Jízdou do terénu si koně i jezdci mohou budovat svoji kondici. Například při dlouhém cválání nebo klusání do kopce. Jízda mimo jízdárnu je také prospěšná pro relaxaci mysli, a to jak jezdců, tak i koní, je vhodné ji zařadit následující den po náročnějších trénincích či závodech.

8 ZÁVĚR

Práce se zabývá zpracováním metodiky nácviku základních dovedností parkurového jezdce. Za základní výcvik v práci považuji takový, kdy jezdec bude po jeho absolvování schopen úspěšně složit parkurovou část oficiální zkoušky základního výcviku jezdce.

Výcvik parkurového jezdce začíná již ve stáji, kde se jezdec učí poznávat koně a pečovat o ně. Počátky jízdy na koni probíhají na lonži, kdy je kůň veden trenérem a jezdec se soustředí pouze na sebe. V pozdějším výcviku již jezdec musí koně ovládat sám konkrétními pomůckami ve všech chodech koně. Před zahájením parkurového výcviku by měl jezdec projít drezurní průpravou, která je základem parkurového skákání. V praktické části práce jsem se již věnovala samotnému skokovému výcviku, který jsem rozdělila do tří fází – výcvik jezdce na kavaletách, skoková gymnastika a parkurové skákání. V každé fázi je nejprve podrobně popsána metodika výcviku jezdce, dále jsou zde uvedeny nejčastější chyby jezdců a návrhy korekcí těchto chyb. Jednotlivé fáze tréninku jsou doplněny schémata cvičení, která jsou vhodná ve výcviku použít, a také fotodokumentací.

Jezdectví je náročný sport, ve kterém je potřeba vytrvalosti, síly, výborné koordinace a flexibility. Rozvoj těchto všech schopností zajisté probíhá v sedle, ale kdyby jim jezdci věnovali pozornost i mimo něj, mohlo by to mít pozitivní dopad například na rychlost učení správného sedu na koni, ovládnutí pomůcek, nebo také na samotnou kvalitu tréninku. Jelikož jezdec, který není v dobré fyzické kondici může během tréninku začít ztrácet energii, jeho sed a rovnováha se zhorší a nezvládá se pak plně soustředit jako na začátku tréninku nebo parkuru. Práce se těmito fyzickými předpoklady jezdce a jejich tréninku mimo hřbet koně nezabývá, avšak zdatnost sportovců neodmyslitelně patří k systematické jejich tréninků. Proto by zde mohlo být přínosné navázat další práci, která by pojednávala právě o kondiční přípravě jezdce a o jejím vlivu na získávání dovedností v sedle.

9 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá výcvikem parkurového jezdce. Cílem práce bylo vytvořit metodiku nácviku základních dovedností parkurového jezdce. Teoretická část obsahuje podklady pro zahájení výcviku jezdce začátečníka, postupy v tréninku jízdy ve všech chodech koně. Samotný trénink parkurového jezdce je rozdělen do výcvikových fází a doplněn schématy cvičení a fotodokumentací. Dále jsou v každé fázi uvedeny nejčastější chyby jezdců při výcviku a návrhy jejich korekce.

10 SUMMARY

This thesis is focused on the methodology of training show jumping rider. The aim of the thesis is to create an overview of the methodological process of basic skills training for riders. Theoretical part of the thesis contains materials for starting the training of a beginner rider and ways to train horse riding in walk, trot and canter. The main training process of show jumping rider is divided into training parts. Each part is supplemented by schemes of specific exercises and photos. The most common rider's mistakes and suggestions for the correction of these mistakes are also listed at each part of the training.

SEZNAM LITERATURY

Tištěné zdroje:

1. DOLEŽALOVÁ, Linda. Průvodce jezdeckým. Olomouc: Rubico, 2003. ISBN 80-85839-86-5.
2. HARRIS, Moira C. a Lis CLEGG. Jezdectví: [techniky, soutěže, výstroj, péče o koně, dovolená]. [Praha]: Slovart, 2007. Velký ilustrovaný průvodce. ISBN 978-80-7209-913-9.
3. HOLLÝ, Karol. Jezdectví pro samouky: jezdecká abeceda: autodidaktický kurz ježdění. Ostrava: Montanex, 2003. Kůň v životě člověka. ISBN 80-7225-105-8.
4. HÖLZEL, Wolfgang a Petra HÖLZEL. Mentales Training für Reiter: Der neue Weg zum erfolgreichen Reiten. 2. Franckh-Kosmos Verlag, 2001. ISBN 978-3440085776.
5. KLIMKE, I., KLIMKE, R. (2005). Profi-Tips Cavaletti, Dressur und Springen. Stuttgart: Franckh-Kosmos Verlags a Co. KG., 144 s., ISBN 3440102610.
6. MEIER, Reinhard. Samostatně v sedle: cíl a skladba tréninku, drezurní cviky, skoková gymnastika, parkúrové ježdění. Praha: Brázda, 2001. ISBN 80-209-0300-3.
7. MICKLEM, William. Příručka jízdy na koni. V Praze: Knižní klub, 2004. Universum (Knižní klub). ISBN 80-242-1226-9.
8. PAALMAN, Anthony. Skokové ježdění: výcvik koně a jezce pro skokový sport, parkúrové ježdění, stavba parkuru. Praha: Brázda, 1998. ISBN 80-209-0277-5.
9. RADLOFF, Stefan. Jezdecký výcvik se systémem: drezurní a skokové lekce každý den. Praha: Brázda, 2013. ISBN 978-80-209-0400-3.
10. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
11. STEWART, Daniel. Fitness pro jezdce. Přeložil Michaela BURDOVÁ. Jihlava: Arcaro, 2018. ISBN 978-80-907127-4-4.
12. Koně a poníci: Ottova encyklopedie. Přeložil Petra NOVÁKOVÁ. Praha: Ottovo nakladatelství, 2014. ISBN 978-80-7451-342-8.

Elektronické zdroje:

1. BERNACIKOVÁ, Martina, Vojtěch BASTYAN, Tomáš KALINA, et al. Výzkum ve fyziologii zátěže I [online]. Masaryk University Press, 2013 [cit. 2021-04-08]. ISBN 9788021062672. Dostupné z: doi: 10.5817/CZ.MUNI.M210-6267-2013
2. BUREŠOVÁ, Lucie. O čem jsme také psali: Kavaletová práce. *Jezdectví* [online]. 25.10.2014 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <https://jezdectvi.cz/clanek/zajimavosti/o-cem-jsme-take-psali-kavaletova-prace>
3. Dickstein, R., & Deutsch, J. E. (2007). *Motor Imagery in Physical Therapist Practice*. *Physical Therapy*, 87(7), 942-953. doi: 10.2522/ptj.20060331
4. Dostihový spolek: Něco o Velké pardubické. *Závodistiště Pardubice* [online]. [cit. 2021-03-13]. Dostupné z: <http://zavodistepardubice.cz/historie/>
5. Fédération Equestre Internationale: Dressage. *Fei.org* [online]. [cit. 2021-03-13]. Dostupné z: <https://www.fei.org/dressage>
6. HŮLKOVÁ, Irena a Katka LIPINSKÁ. Skokové začátky: Kavalety. *Equichannel.cz* [online]. 27.2.2012 [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <https://www.equichannel.cz/skokove-zacatky-kavalety>
7. Jezdecká akademie Báry Tomanové: skokové začátky aneb na co se zaměřit. *Equityv.cz* [online]. 5.9.2019 [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <https://www.equityv.cz/video/jezdecka-akademie-bary-tomanove-skokove-zacatky-aneb-na-co-se-zamerit.html>
8. LIPINSKÁ, Katka a Dominika ŠVEHLOVÁ. Malý slovníček jízdařenských figur a cviků. *Equichannel.cz* [online]. 1.2.2011 [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <https://www.equichannel.cz/maly-slovnicek-jizdarenskych-figur-a-cviku>
9. LIPINSKÁ, Katka. Mentální trénink ježdění. *Equichannel.cz* [online]. 27.3.2013 [cit. 2021-04-08]. Dostupné z: <https://www.equichannel.cz/mentalni-trenink-jezdeni>
10. Nový parkur ZZVJ: Všeobecná jezdecká licence. *Česká jezdecká federace* [online]. [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <http://www.cjf.cz/files/stranky/vzdelavani/zzvj/>
11. O stavbě parkuru s Janem Šimou. *Equityv.cz* [online]. 2012 [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <https://www.equityv.cz/porad/O-stavbe-parkuru-s-Janem-Simou.html>

-
12. Příručka – stavitel parkuru. *Česká jezdecká federace* [online]. [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <http://www.cjf.cz/files/stranky/discipliny/skoky/dokumenty>
 13. ROTOVÁ, Gabriela. CVAL... SVATÝ GRÁL? *Equichannel.cz* [online]. 2.9.2019 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <https://www.equichannel.cz/cval-svaty-gral>
 14. ROTOVÁ, Gabriela. Začínáme... magické ruce jezdce. *Equichannel.cz* [online]. 20.11.2020 [cit. 2021-04-08]. Dostupné z: <https://www.equichannel.cz/zaciname-magicke-ruce-jezdce>
 15. Skoková pravidla 2020. *Česká jezdecká federace* [online]. 2020, 24.5.2020 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <http://www.cjf.cz/dokumenty/pravidla/>
 16. Skokový trénink s Barborou Tomanovou zaměřený na chyby jezdce. *Equityv.cz* [online]. 9.3.2015 [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <https://www.equityv.cz/video/Skokovy-trenink-s-BT-zamereny-na-chyby-jezdce.html>
 17. Skokový trénink s Barborou Tomanovou: Sed a kontakt s koněm. *Equityv.cz* [online]. 16.5.2017 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <https://www.equityv.cz/video/Skokovy-trenink-s-BT-sed-a-kontakt-s-konem.html>
 18. Skokový trénink s Barborou Tomanovou: Sed jezdce nad skokem. *Equityv.cz* [online]. 25.12.2015 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: <https://www.equityv.cz/video/Skokovy-trenink-s-BT-sed-jezdce-nad-skokem.html>
 19. Technické podmínky stavby parkuru a skokových soutěží. *Česká jezdecká federace* [online]. [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <http://www.cjf-jc.cz/file.php?nid=12006&oid=6972505>

Ústní zdroje:

1. Informace poskytl Jaroslav JINDRA, trenér jezdeckví. Dvůr Krutěnice 2020
2. Informace poskytla Jana POLÁKOVÁ, instruktor jezdeckví v jezdecké společnosti JS Equipol. Dolní Lukavice 28.3. 2021
3. Informace poskytla Barbora TOMANOVÁ, trenér jezdeckví. Praha 2021

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Seznam obrázků:

Obrázek 1: Typy skoků – křížek, kolmý skok, oxer (Radloff, 2013)

Obrázek 2: Typy skoků – Triplebar (Radloff, 2013)

Obrázek 3: Kombinace (vlastní, 2021)

Obrázek 4: Popis sedla (Doležalová, 2003)

Obrázek 5: Typy nánosníků (Doležalová, 2003)

Obrázek 6: Martingal (Doležalová, 2003)

Obrázek 7: Jezdec na lonži (vlastní, 2021)

Obrázek 8: Správná poloha holeně jezdce (vlastní, 2021)

Obrázek 9: Vývoj zdokonalování sedu jezdce (Dareau, 2015)

Obrázek 10: Správný sed jezdce na koni (vlastní, 2021)

Obrázek 11: Správný sed na koni bez držení otěží a bez třmenů (vlastní, 2021)

Obrázek 12: Rovnovážná cvičení pro jezdce začátečníka - upažení (vlastní, 2021)

Obrázek 13: Rovnovážná cvičení pro jezdce začátečníka – dotyk levného kotníku pravou rukou (vlastní, 2021)

Obrázek 14: Jízda v pracovním klusu (vlastní, 2021)

Obrázek 15: Jízda v lehkém klusu (vlastní, 2021)

Obrázek 16: Jízda v lehkém sedu v klusu (vlastní, 2021)

Obrázek 17: Jízda ve cvalu (vlastní, 2021)

Obrázek 18: Jízda v lehkém sedu ve cvalu (vlastní, 2021)

Obrázek 19: Korektní držení otěží (Hollý 2003)

Obrázek 20: Správná pozice rukou jezdce (vlastní, 2021)

Obrázek 21: Velký a malý drezurní obdélník (Hollý, 2003)

Obrázek 22: Jízda po kruhu (vlastní, 2021)

Obrázek 23: Jízdárenské figury (Hollý, 2003)

Obrázek 24: Břevno na zemi (vlastní, 2021)

Obrázek 25: Kavaleta (vlastní, 2021)

Obrázek 26: Křížek (vlastní, 2021)

Obrázek 27: Kolmý skok (vlastní, 2021)

Obrázek 27: Oxer (vlastní, 2021)

Obrázek 28: Kavalety (Klimke, 2005)

Obrázek 29: Schéma – kavalety v klusovém postavení a „V“ ulička pro nájezd na prostředek kavalety (vlastní, 2021)

Obrázek 30: Schéma – kavalety na figurách – na vlnovce (vlastní, 2021)

Obrázek 31: Schéma – kavalety na figurách – půl jízdárny (vlastní, 2021)

Obrázek 32: Jezdec na kavaletách v klusovém postavení (vlastní, 2021)

Obrázek 33: Schéma – kavaleta pro jízdu na kruhu (vlastní, 2021)

Obrázek 34: Schéma – Více kavalet v klusovém postavení na kruhu (vlastní, 2021)

Obrázek 35: Jezdec na kavaletách v klusovém postavení na kruhu (vlastní, 2021)

Obrázek 36: Schéma – kavalety ve cvalovém postavení s jedním meziskokem (vlastní, 2021)

Obrázek 37: Jezdec na kavaletách ve cvalu (vlastní, 2021)

Obrázek 38: Schéma – postavení kavalet na kruhu na 3 cvalové skoky (vlastní, 2021)

Obrázek 39: jezdec při překonávání kavalet na kruhu na 3 cvalové skoky (vlastní, 2021)

Obrázek 40: trénink skokového sedu na stojícím koni (vlastní, 2021)

Obrázek 41: korektní (skokový) sed nad skokem (vlastní, 2021)

Obrázek 42: Schéma – jednoduché gymnastické řady pro začátečníky s in-out skoky (vlastní, 2021)

Obrázek 43: Jezdec při překonávání gymnastické řady (vlastní, 2021)

Obrázek 44: Schéma – gymnastické řady se skoky, které jsou od sebe vzdáleny na více než jeden cvalový skok (vlastní, 2021)

Obrázek 45: Odskoková bariéra před oxerem (vlastní, 2021)

Obrázek 46: Schéma – složitější gymnastické řady, řady s odskokovou bariérou (vlastní, 2021)

Obrázek 47: Správný sed jezdce skákajícího bez třmenů (vlastní, 2021)

Obrázek 48: Jezdkyně demonstrující chybný sed nad skokem – špatná rovnováha nad skokem – držení se za otěže (vlastní, 2021)

Obrázek 49: Jezdec ve skoku bez držení otěží (vlastní, 2021)

Obrázek 50: Uzel na otěžích pro bezpečné skákání bez držení otěží (vlastní, 2021)

Obrázek 51: Schéma – cvičení vhodná jako příprava na trénink parkuru (vlastní, 2021)

Obrázek 52: Schéma – jednotlivé skoky v návaznosti na gymnastickou řadu (vlastní, 2021)

Obrázek 53: Schéma – dlouhé distance pro trénink odhadu správné vzdálenosti odskoku koně (vlastní, 2021)

Obrázek 54: Schéma – tréninkové postavení kombinací na jeden a dva cvalové skoky (vlastní, 2021)

Obrázek 55: Schéma – přípravné cvičení pro nácvik distancí na oblouku (vlastní, 2021)

Obrázek 56: Schéma – obtížnější cvičení pro nácvik distancí na obloucích (vlastní, 2021)

Obrázek 57: Schéma – příklad jednoduchého parkuru pro začátečníka s jednou kombinací (vlastní, 2021)

Obrázek 58: Schéma – reálný parkur stupně Z postavený na závodech v Martinicích roku 2016 (vlastní, 2021)

Obrázek 59: Schéma – parkur pro ZZVJ (vlastní, 2021)

Seznam tabulek:

*Tabulka 1 – Technické parametry skokových soutěží
(www.cjf.cz/discipliny/skoky/dokumenty, 2021)*

*Tabulka 2 – Optimální míry mezi skoky v parkuru (uvedeno v metrech)
(www.cjf.cz/discipliny/skoky/dokumenty, 2021)*
