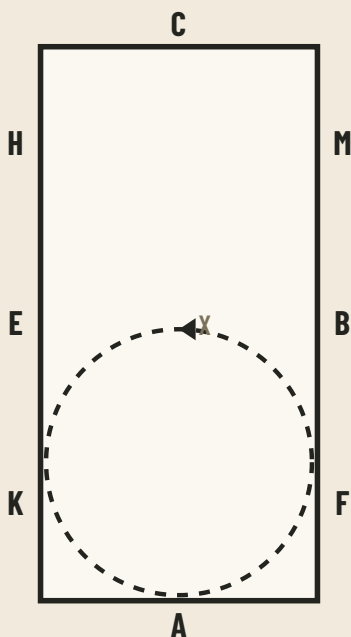


UKÁZKA ZDARMA

Jistota v sedle

1. týden: Zastavení a klid

Tři tréninkové karty a tři políčka prvního týdne. Vytiskni si je, nebo je měj v mobilu ve stáji.



Program je pomůcka pro rekreační jezdce; nenahrazuje výuku s trenérem ani veterinární péči. Jezdi vždy s přílbou.

Pravidlo tří políček

Každý týden má **jeden cíl** a **tři tréninky**. Všechny mají stejnou stavbu:

10 min

ZE ZEMĚ

Kůň se učí nový signál bez jezdce.

30 min

V SEDLE

Stejný signál, figura na jízdárně.

5 min

VYDÝCHÁNÍ

Krok na volné otěži a kontrola.

Na konci týdne najdeš **tři políčka**: tři věci, které si ověříš sama. Zaškrtni jen to, co se povedlo opravdu – ne jednou náhodou, ale aspoň ve dvou trénincích.

Všechna tři zaškrtnutá? Jdeš do dalšího týdne.

Chybí jedno? Zopakuj týden. Není to neúspěch: kůň se učí opakováním.

Než začneš

A

Vyber si jedno slovo pro zastavení (třeba „hóó“) a používej ho vždy stejně – ze země i ze sedla.

K

Přilba vždy. Ze země rukavice a vodítko, nikdy omotané kolem ruky.

E

Pochvala hned: hlas nebo poplácání do dvou vteřin, jinak kůň neví, za co ji dostal.

Zastavení a klid

Cíl týdne: kůň zastaví na tvé slovo do tří kroků – nejdřív vedle tebe, pak pod tebou. Zastavení je základ všeho dalšího: kůň, který zastaví na hlas, je kůň, se kterým se cítíš jistě i v terénu.

1

Trénink 1 · Zastavení na hlas

Zastavení u písmen A, E, C a B.

2

Trénink 2 · Kruh 20 m u A

Stejné tempo na kruhu v kroku i v klusu.

3

Trénink 3 · Přes diagonálu F–X–H

Změna směru bez ztráty rytmu.

Tréninky dělej v tomto pořadí. Mezi nimi může být jeden nebo dva dny volna, vyjížďka nebo jen pastva.

Zastavení na hlas

10 min

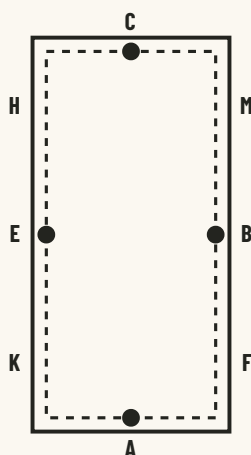
ZE ZEMĚ

30 min

V SEDLE

5 min

VYDÝCHÁNÍ



ZE ZEMĚ · 10 MIN

Veď koně po stopě jízdního, jeho hlava u tvého ramene. Každých 10–15 kroků řekni své slovo, sama se zastav a vydechni. Zastaví do 3 kroků? Pochval. Nezastaví? Krátce zatáhni vodítkem dolů a dozadu a zkus to znovu. Cíl: 5 zastavení po sobě.

V SEDLE · 30 MIN

10 minut krok na volné otěži, oběma směry. Pak zastavení u písmen A, E, C a B: 3 kroky před písmenem vydechni a sedni hlouběji, řekni slovo a teprve potom přitáhni otěže. Postůjte 5 vteřin, pochval, pokračuj krokem. 3 kola každým směrem.

VYDÝCHÁNÍ · 5 MIN

Krok na volné otěži. Po sesednutí zkontroluj: dýchá klidně, pod sedlem není zpocený.

Častá chyba

Tahat za otěže dřív, než řekneš slovo – kůň se pak učí reagovat jen na ruku. **Oprava:** pořadí sed – slovo – otěže, a mezi nimi v duchu „jedna, dva“.

STOP · Pokud se kůň při zastavení vzpíná, couvá nebo kope, přeruš trénink a poraď se s trenérem.

Kruh 20 m u A

10 min

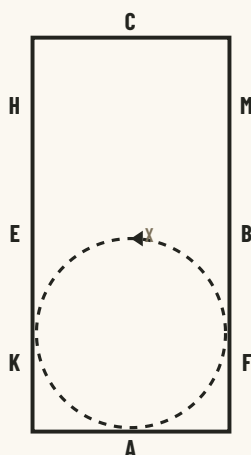
ZE ZEMĚ

30 min

V SEDLE

5 min

VYDÝCHÁNÍ



ZE ZEMĚ · 10 MIN

Veď koně po velkém kruhu u A, oběma směry. Na každém kruhu jednou zastav na slovo. Kůň má jít vedle tebe stejným krokem – nepřebíhá, nezůstává pozadu.

V SEDLE · 30 MIN

10 minut krok na volné otěži. Kruh 20 m u A v kroku: dotkne se písmene A, obou dlouhých stěn 4 m za K a F a středu X. Pak 2 kruhy v klusu každým směrem. Když zrychlí, přejdi do kroku, zastav na slovo a začni znovu.

VYDÝCHÁNÍ · 5 MIN

Krok na volné otěži po celé jízdárně, oběma směry.

Častá chyba

Kruh se u stěny zplošťuje a kůň „táhne“ k bráně. **Oprava:** dívej se vždy na další bod kruhu, ne na koně. Hlava a ramena ukazují cestu.

Přes diagonálu F-X-H

10 min

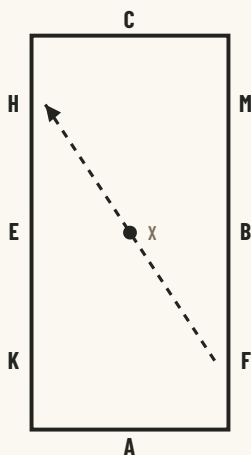
ZE ZEMĚ

30 min

V SEDLE

5 min

VYDÝCHÁNÍ



ZE ZEMĚ · 10 MIN

Veď koně po diagonále od F přes X k H. Na X zastav na slovo, postůjte 3 vteřiny a pokračujte. Dvakrát každým směrem (od H přes X k F).

V SEDLE · 30 MIN

10 minut krok na volné otěži. Pak klus po stopě a změna směru přes diagonálu F-X-H, nejdřív v kroku, potom v klusu. Počítej nahlas „raz – dva“: na diagonále má být stejný rytmus jako u stěny. Jednou zastav na X v kroku.

VYDÝCHÁNÍ · 5 MIN

Krok na volné otěži, nakonec zastavení na slovo u A.

Častá chyba

Na konci diagonály kůň „spadne“ do rohu a zrychlí. **Oprava:** 3 kroky před H se podívej na novou stopu a sedni hlouběji.

Tři políčka

Zaškrtni jen to, co se povedlo aspoň ve dvou trénincích.

☐

Zastaví na hlas do 3 kroků, ze země i ze sedla

☐

Kruh 20 m v klusu bez zrychlování

☐

Změna směru přes diagonálu, aniž by vypadl z rytmu

Poznámky

Jdu do týdne 2? ☐ ANO ☐ ZATÍM NE – zopakuji týden 1

CELÝ PROGRAM

Jistota v sedle: 12 týdnů, 36 tréninkových karet, Mapa figur na jízdárně, Deník kontrol a 3 dárky. Najdeš ho na stránce, odkud sis stáhla tuto ukázkou.