



ОГЛАВЛЕНИЕ

I ЧАСТЬ - УХОД ЗА ЛОШАДЬЮ, ОБРАЩЕНИЕ С НЕЙ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	4
1.1 МЕСТО СОДЕРЖАНИЯ ЛОШАДИ И РАСПОРЯДОК ДНЯ.....	5
1.2 ПОРЯДОК ПОВЕДЕНИЯ В КОНЮШНЕ	5
1.3 ОДЕЖДА И СНАРЯЖЕНИЕ ВСАДНИКА.....	6
1.4 ВНЕШНИЙ ВИД ЛОШАДИ.....	7
ЭКСТЕРЬЕР.....	7
МАСТИ.....	7
ОТМЕТИНЫ	8
1.5 КОРМЛЕНИЕ ЛОШАДИ.....	9
1.6 ЧИСТКА ЛОШАДИ	9
ПРЕДМЕТЫ УХОДА ЗА ЛОШАДЬЮ	10
УХОД ЗА НОГАМИ И КОПЫТАМИ.....	10
МЫТЬЁ ЛОШАДИ.....	11
бритьё	11
1.7 ПОТРЕБНОСТЬ ЛОШАДИ В ДВИЖЕНИИ	11
1.8 ПРИВЯЗЫВАНИЕ ЛОШАДИ.....	12
1.9 СНАРЯЖЕНИЕ ЛОШАДИ И УХОД ЗА НИМ	13
СЕДЛОВКА.....	13
НАДЕВАНИЕ УЗДЕЧКИ	14
НОГАВКИ	15
ПОПОНЫ	15
УХОД ЗА СНАРЯЖЕНИЕМ	16
УХОД ЗА УЗДЕЧКОЙ.....	16
УХОД ЗА СЕДЛОМ.....	16
УХОД ЗА НОГАВКАМИ	17

1.10 ПРОВОДКА ЛОШАДИ, работа на корде И ВЫГУЛ В ЛЕВАДЕ.....	17
ПРОВОДКА ЛОШАДИ	17
РАБОТА НА КОРДЕ	18
ВЫГУЛ В ЛЕВАДЕ	19
1.11 ПЕРЕВОЗКА ЛОШАДЕЙ.....	20
1.12 ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОНТРОЛЬ ЛОШАДИ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.....	21
ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОНТРОЛЬ	21
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	22
1.13 ДЕЙСТВИЯ ПРИ НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ.....	22
ДЕЙСТВИЯ ПРИ НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ С ЧЕЛОВЕКОМ:.....	22
ДЕЙСТВИЯ ПРИ НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ С ЛОШАДЬЮ:.....	22
II ЧАСТЬ – ОСНОВЫ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ	23
2.1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В МАНЕЖЕ И НА ПЛАЦУ.....	23
2.2 ПОСАДКА В СЕДЛО И СПЕШИВАНИЕ.....	24
ПОДГОТОВКА К ПОСАДКЕ В СЕДЛО	24
ПОСАДКА В СЕДЛО	24
СПЕШИВАНИЕ	25
2.3 РАЗБОР ПОВОДЬЕВ	25
2.4 ПОСАДКА И СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ	26
ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, РУК И НОГ	26
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ОШИБКИ ПОСАДКИ	27
ПОСАДКА «КАК НА СТУЛЕ»	27
ПОСАДКА «НА БЁДРАХ».....	27
СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ	28
ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА	28
ШЕНКЕЛЬ.....	28

ПОВОД.....	29
ХЛЫСТ	29
ГОЛОС	30
ШПОРЫ	30
РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ПОСАДКИ.....	31
ПОЛНАЯ, ИЛИ УЧЕБНАЯ ПОСАДКА	31
ПОЛУПОСАДКА	31
2.5 ЛОШАДЬ И ВСАДНИК: ПИРАМИДАЛЬНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК	32
2.6 НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ	33
ДВИЖЕНИЕ ШАГОМ	33
ОСТАНОВКА	34
повороты	34
ДВИЖЕНИЕ РЫСЬЮ	34
ДВИЖЕНИЕ ГАЛОПОМ	35
ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЯ	35
КАВАЛЕТТИ	36

I ЧАСТЬ - УХОД ЗА ЛОШАДЬЮ, ОБРАЩЕНИЕ С НЕЙ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

По характеру лошади – дружелюбные и интеллигентные животные, но в то же время они большие, очень сильные и часто непредсказуемые. Чтобы правильно обращаться с лошадьми и обеспечить их благополучие, человек должен чувствовать и понимать их сущность и образ мыслей. Лошади – стадные животные. Принадлежность к стаду (табуну) означает для них защиту и даёт чувство уверенности. В случае опасности у них может проявляться инстинкт спасения бегством. В мире лошадей существует своя чёткая система подчинённости (иерархия). Занимаясь с лошадьми следует помнить, что сходная система главный-подчинённый устанавливается и между всадником и его лошадью, поэтому человек всегда должен быть уравновешен, уверен в себе и последователен. Как бы хорошо не была обучена лошадь, она может в любой момент испугаться. Паникующая лошадь руководствуется инстинктами и может представлять собой угрозу для окружающих.

Очень важно помнить, что занятия с лошадьми – это большая ответственность, и каждый, кто выводит лошадь из бокса, отвечает не только за безопасность этой конкретной лошади, но и за безопасность других всадников и их лошадей. Именно поэтому существуют правила, которые все должны знать и выполнять. Не менее важно понимать поведение лошадей и знать основные требования по уходу за ними, поскольку порой даже добροжелательный, но неосведомлённый человек может причинить лошади вред.

1.1 МЕСТО СОДЕРЖАНИЯ ЛОШАДИ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

- ❖ В содержании лошадей важную роль играют подходящие условия и уравновешенный распорядок дня. Обязательно следует учитывать возраст лошади, её породу, размеры, состояние здоровья, степень обученности, полезность для человека и прочие факторы, не забывая и об особенностях характера.
- ❖ Место содержания лошади, или конюшня, должны быть хорошо освещены. Помещения должны быть сухими, хорошо проветриваемыми, но без сквозняков. Конюшня должна быть для лошади наиболее спокойным, приятным и безопасным местом.
- ❖ У каждой лошади должен быть достаточных размеров денник или бокс, где лошадь смогла бы двигаться и безопасно лечь.
- ❖ В боксе у лошади должна быть чистая кормушка и достаточно чистой питьевой воды. Важно следить, чтобы автоматическая поилка, если она установлена в боксе, была исправна.
- ❖ В боксе не должно быть деталей или предметов, могущих представлять для лошади опасность – торчащих гвоздей, острых металлических углов и краёв жести, острых или режущих предметов.
- ❖ Боксы следует чистить ежедневно, чтобы исключить болезни копыт, распространение паразитов и ухудшение микроклимата, которые могут стать причиной грязных и сырых подстилок в боксах. При чистке бокса из него вывозится навоз и сырая подстилка, а вместо них завозится чистая и свежая. У нас наиболее распространёнными видами подстилки являются опилки, торф или солома.
- ❖ Общий распорядок дня конюшни составляется управляющим конюшни и его должны строго придерживаться все посетители этой конюшни. В распорядке дня чётко указывается время кормления, выгула в леваде и т.п. Точное следование распорядку дня крайне важно для здоровья лошади и подобная ежедневная рутина является важной составной частью жизни лошади.
- ❖ Все прочие, не менее важные процедуры, такие как расчистка копыт, ковка, вакцинирование, профилактика от глистов и т.д., также должны проводиться регулярно и точно по графику.

1.2 ПОРЯДОК ПОВЕДЕНИЯ В КОНЮШНЕ

- ❖ Конюшня – дом для лошади, где она проводит большую часть суток. Люди должны вести себя в конюшне спокойно, избегая беготни, криков и шума. Каждый человек, находящийся в конюшне должен следить за общим порядком и безопасностью.
- ❖ Курение в конюшне строжайше запрещено, особенно с точки зрения повышенной пожароопасности.
- ❖ В конюшне и на тренировке следует носить подходящую одежду и обувь. Запрещено подходить к лошади в обуви с открытыми мысками (босоножки, шлёпанцы и т.п.).
- ❖ Запрещено заходить к лошади в бокс или леваду без предварительного разрешения тренера или владельца лошади. Выводить лошадь из бокса можно только на уздечке или недоуздке, к которым прикреплены корда или соответствующей длины чомбур. Поставив лошадь в бокс и выйдя из него, убедись, что дверь бокса хорошо заперта.
- ❖ Снаряжение должно висеть на специально предназначенных местах, а не валяться на полу, чтобы не мешать проходу и не создавать опасных ситуаций. Открытые двери также могут стать источником опасности для лошади.
- ❖ Дверь в помещения для кормов, расположенные в проходе конюшни, должны быть всегда плотно закрыты, поскольку поедание лошадью, сбегавшей из-под присмотра, большого количества концентрированных кормов могут привести к тяжелейшим нарушениям здоровья и даже к смерти лошади.
- ❖ В конюшне и её окрестностях необходимо быть крайне осторожным при использовании яда от насекомых, средств против сорняков и прочей бытовой химии.
- ❖ В случае повреждения снаряжения, техники, ограждений, инструментов и прочего конюшненного инвентаря следует сообщать работникам конюшни при первой же возможности.

- ❖ С предметами, которые могут испугать лошадь, следует обращаться крайне осторожно. В их число входят велосипеды, детские коляски, зонты, фотоаппараты со вспышкой и т.д. Напоминаем, что испуганная лошадь может повести себя непредсказуемо. По этой же причине не следует брать с собой на конюшню собак и других домашних животных.
- ❖ Если тренер и/или владелец лошади разрешает угостить лошадь (морковью, яблоками или кусочком сахара), то лакомство следует протягивать на полностью открытой ладони, чтобы избежать попадания пальцев в рот лошади и возможного укуса. Но лучше всё же положить яблоки и морковь в кормушку лошади. Лошадь можно угостить и кусочком сухого чёрного хлеба (сухариком), при этом внимательно следя, чтобы хлеб ни в коем случае не был плесневелым! Свежий хлеб и незрелые или очень кислые яблоки плохо влияют на пищеварение лошади.

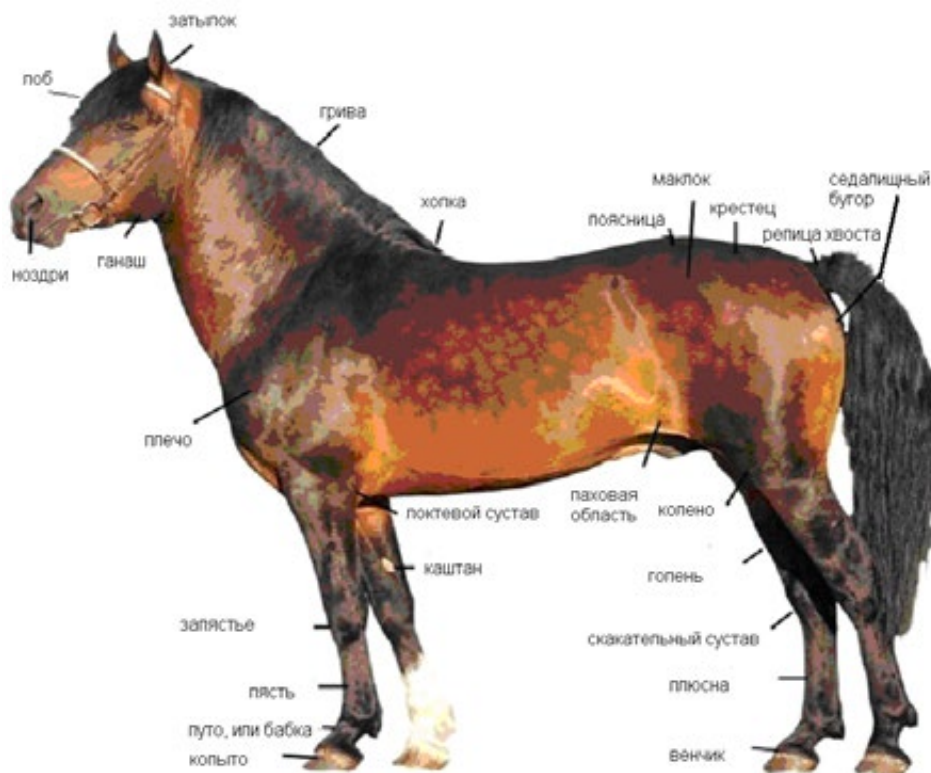
1.3 ОДЕЖДА И СНАРЯЖЕНИЕ ВСАДНИКА

- ❖ Одежда всадника должна быть прочной, удобной, подходящей по размеру и соответствующей погоде.
- ❖ Во время верховой езды нежелательно носить украшения, такие как броши, кольца с камнями, длинные свисающие серьги, подвески, браслеты и т.п., которые могут зацепиться за поводья или причинить травмы и повреждения при падении с лошади.
- ❖ Специальные сапоги для верховой езды не являются необходимостью для начинающих, но обувь всадника должна быть на низком каблуке (1-3 см), который препятствует застреванию ноги в стремях. Наиболее удобны сапоги с высоким голенищем, которые поддерживают ногу. Слишком короткие голенища могут цепляться за крылья седла и мешать всаднику.
- ❖ Особенно важны подходящие по размеру бриджи для верховой езды. Они не должны быть излишне облегающими или слишком свободными (просторными) и образовывать складки, которые могут натирать во время занятия. При отсутствии бриджей можно использовать тренировочные штаны облегающего покроя из эластичного материала или плотные рейтузы. Джинсы или штаны из скользкой и шуршащей ткани не подходят для верховой езды.
- ❖ Желательно одевать такую одежду, которая позволит тренеру следить за посадкой всадника (например, жилет для верховой езды).
- ❖ Полезно носить специальные перчатки, которые защищают руки и не дают поводьям выскальзывать из пальцев.
- ❖ Каждый всадник обязан иметь прочную защитную каску с креплениями в трёх точках. Её непременно следует носить, находясь верхом на лошади, но желательно и во время других занятий с лошадью, например работы на корде и пр.
- ❖ В комплект защитного снаряжения всадника входит также защитный жилет, использование которого особенно важно для начинающих всадников, а также для более опытных, во время тренировок по конкуру, езде по пересечённой местности или верхом на молодой лошади.
- ❖ Всадник может иметь хлыст умеренной длины.
- ❖ Начинаящий всадник может использовать шпоры только тогда, когда будет готов по уровню подготовки и тренер даст ему на это разрешение.
- ❖ Жевательная резинка во время тренировки запрещена.

1.4 ВНЕШНИЙ ВИД ЛОШАДИ

ЭКСТЕРЬЕР

Под экстерьером понимается строение скелета лошади и её мышц. Требования по экстерьеру различаются в зависимости от породы или назначения. У лошадей с хорошим экстерьером меньшая вероятность хромоты. Из-за недостатков экстерьера могут возникать излишнее напряжение и неравномерная нагрузка на ноги лошади. Важно знать названия различных частей тела лошади. Чтобы различать лошадей, надо также знать масти и отметины лошадей.



МАСТИ

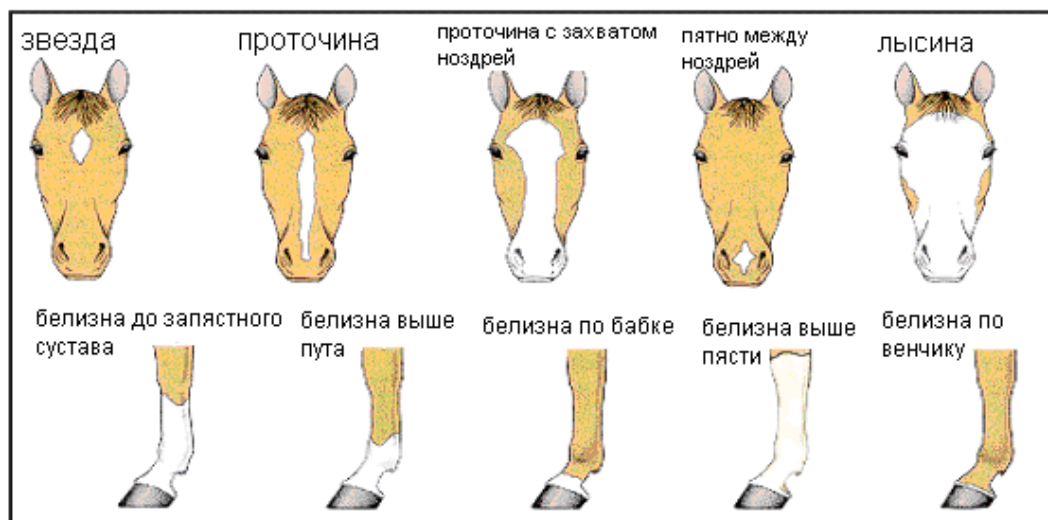
Основные масти лошадей:

- **ГНЕДАЯ** – коричневая во всех оттенках окраска головы и туловища, конечности ниже запястья и скакательного сустава, грива и хвост чёрные. Очень тёмно-гнедых лошадей могут ошибочно называть вороными.
- **ВОРОНАЯ** – чёрная окраска туловища, ног, гривы и хвоста. Чистая чёрная масть довольно редка.
- **КАРАКОВАЯ** – чёрная окраска всего туловища, головы и конечностей с коричневыми подпалинами на морде и в паховой области.

- **РЫЖАЯ** – варьируется от светло-золотого, золотисто-рыжего до красно-коричневого цветов. Одинаковая окраска туловища и ног, грива и хвост того же цвета или светлее, в желтизну.
- **БУЛАНАЯ** – желтовато-золотистая или песочная в различных оттенках окраска всего туловища и головы (от близкого к светло-гнедому до почти белого, молочного). Нижние части ног, хвост и грива чёрные. Может быть тёмная полоса на спине – ремень.
- **СЕРАЯ** – цвет туловища серый или белый. Хвост и грива серые или белые. У серых «в яблоках» чётко различимы тёмно серые округлые пятна на общем более светлом тоне. С возрастом серая масть может становиться светлее.
- **ЧАЛАЯ** – различают вороно-чалую (чёрно-коричневая и белая шерсть вперемешку по всему телу), рыже-чалую (рыжая и белая шерсть) и гнедо-чалую (красно-коричневая и белая шерсть вперемешку по всему телу, конечности темнее).

ОТМЕТИНЫ

Чаще всего встречаются:



1.5 КОРМЛЕНИЕ ЛОШАДИ

- ❖ Для правильного пищеварения лошадь постоянно нуждается в качественном грубом корме (сене). Нельзя давать лошади сено, пахнущее гнилью.
- ❖ Концентрированные корма даются лошади 2-3 раза в день, в зависимости от её возраста, нагрузок, индивидуальных особенностей обмена веществ и других факторов.
- ❖ У нас наиболее распространёнными концентрированными кормами являются овёс и различные зерновые смеси (мюсли).
- ❖ При необходимости лошадям дают также различные пищевые добавки (витамины, соль, минералы, масла и т.д.).
- ❖ У каждой лошади своя потребность в пище, поэтому рацион разрабатывается владельцем лошади совместно с ветеринаром персонально для каждой лошади. Этот индивидуальный рацион должен быть написан на боксе лошади, кормить лошадь могут только работники конюшни. Самовольное кормление лошадей вне режима строго запрещено.
- ❖ На время кормления необходимо обеспечить в конюшне тишину и покой. Если у лошадей есть возможность поедать корм в покое, у них не возникает дурной привычки разбрасывать корм и снижается риск появления проблем с пищеварением.
- ❖ После кормления лошади концентрированными кормами (овёс, мюсли) должно пройти не менее 1 часа, прежде чем лошадь можно тренировать. После окончания тренировки должно также пройти не менее 1 часа прежде чем лошадь можно кормить.

1.6 ЧИСТКА ЛОШАДИ

- ❖ В гигиене лошади важную роль играет чистка щёткой, цель которой содержать в чистоте кожу и шерсть лошади. Она также стимулирует кровообращение и делает легкий массаж, сохраняя эластичности кожи. Во время чистки легко заметить небольшие царапины и повреждения на коже лошади. Лошадь следует чистить, по меньшей мере, раз в день, но желательно чаще. Особенно важна чистка перед тренировкой, потому что, попавшая под седло или уздечку грязь, может поранить кожу лошади.
- ❖ Чистку лошади начинают с левой стороны по направлению от ушей к хвосту, вдоль шерсти, длинными протяжными движениями. Сначала резиновым скребком удаляют с шерсти заклепки и крупную грязь. Затем чистят мягкой щёткой, регулярно очищая её металлическим скребком.
- ❖ Щётку всегда держат в той руке, которая ближе к лошади. Щётки и скребки очищают в стороне от лошади, чтобы грязь и пыль не попали обратно на лошадь. Металлический скребок выбивают об пол.
- ❖ Когда лошадь почищена с обеих сторон, мягкой щёткой аккуратно чистят её голову.
- ❖ Гриву чистят щёткой или расчёсывают редким гребнем. Хвост разбирают руками и при необходимости чистят щёткой. Хвост не обязательно расчёсывать каждый день, особенно если он редкий.
- ❖ В конце можно смахнуть оставшуюся пыль и шерсть платком. Глаза, ноздри и подхвостье протирают влажной губкой.
- ❖ Лошадь чистят в боксе или привязывают в специально предназначенном для этого месте (боксе для чистки лошадей). Если после чистки в боксе лошади остаётся много катышков шерсти, то их следует убрать из бокса, чтобы они не попали в дыхательные пути лошади.

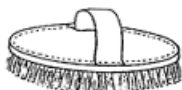
ПРЕДМЕТЫ УХОДА ЗА ЛОШАДЬЮ

Все предметы ухода должны быть у каждой лошади персональные и их следует хранить в сухом и тёплом помещении, чтобы они оставались сухими.

резиновый скребок



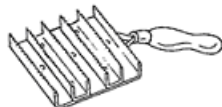
мягкая щётка



пылевая щётка



металлический скребок



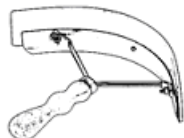
крючок для копыт



гребни для гривы



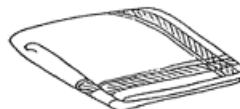
скребок для пота или воды



губки



платок



- **Резиновым скребком** круговыми движениями удаляется с шерсти грязь и пот, одновременно массируя мышцы лошади.
- **Мягкой щёткой** выполняется основная чистка.
- **Пылевой щёткой** удаляется с шерсти пыль и лёгкая грязь
- **Металлический скребок** используется для очистки щёток
- **Крючком для копыт** чистят копыта лошади от налипшего песка или опилок
- **Гребни для гривы** используются для расчёсывания и продёргивания гривы
- **Скребок для пота или воды** удаляют пот после тренировки или воду после мытья
- **Губки** нужны для чистки глаз, ноздрей и подхвостья
- **Платки** используют для смахивания пыли или подсушивания ног

УХОД ЗА НОГАМИ И КОПЫТАМИ очень важен для здоровья лошади. Основное влияние на форму, строение и качество копытного рога оказывают питание, движение и качество ухода. Копыта лошади следует чистить не реже одного раза в день.

- ❖ Копыта чистятся копытным крючком, соскребая грязь по направлению от пятки к зацепу. Во время чистки стрелки копыта следует быть внимательным, чтобы не повредить её.
- ❖ Во время чистки копыт следует проверять и ковку. Убедись, что подкова не шатается и гвозди нигде не выпирают. Если в подкове есть шипы, проверь их остроту. При необходимости шипы можно подтянуть специальным ключом.
- ❖ Если по возвращении в конюшню ноги лошади очень грязные, то их желательно помыть водой из шланга.
- ❖ В дополнение к ежедневному уходу, через каждые 6 недель копыта лошади надо расчищать или подковывать. Подковы защищают копыта лошади от чрезмерного стирания и помогают сохранить форму и постав копыт.
- ❖ Копыта полезно смазывать, особенно в засушливое лето, когда копыта могут легко потрескаться. Копыта от подошвы до венчика смазывают 1-2 раза в неделю специальным маслом или жиром.

МЫТЬЁ ЛОШАДИ рекомендуется после тяжёлой тренировки, если лошадь сильно вспотела. После обычной тренировки достаточно протереть потные места влажной мочалкой.

- ❖ Для предотвращения простуды следует избегать мытья лошади в зимний период, когда ей холодно или она живёт на улице. Мокрую лошадь нельзя оставлять во дворе, даже если на ней попона!
- ❖ Лошадь моют прохладной или тёплой водой, поскольку после тяжёлой тренировки холодная вода может вызвать мышечные судороги. Холодную воду можно использовать только в очень жаркую погоду.
- ❖ Для мытья лошади следует использовать специальные шампуни для лошадей, желательно не чаще 1 раза в неделю. После мытья шампунь следует тщательно выполоскать из шерсти.
- ❖ Во время мытья надо следить, чтобы вода не попала в глаза и уши лошади.
- ❖ Чтобы избежать переохлаждения, сначала следует вымыть хвост, затем гриву и только потом всю лошадь. Порядок мытья лошади очень важен!
- ❖ После мытья удалите лишнюю воду скребком для воды. Особенно это важно в жаркую погоду, поскольку вода, оставшаяся в шерсти, может стать причиной перегрева лошади
- ❖ После мытья на лошадь надевают попону, которая хорошо впитывает воду и пропускает воздух – шерстяную или флисовую, с крепкими застёжками, поскольку мокрая лошадь может начать валяться. Под шерстяную попону можно положить сетчатую попону, что ускоряет высыхание. Если у лошади длинная шерсть, то она сохнет медленнее, и тогда время от времени мокрую попону следует заменять сухой.

БРИТЬЁ - это частичное или полное бритьё лошади специальной машинкой для бритья. Лошадей, находящихся зимой в серьёзном тренинге, бреют налысо для уменьшения потения на тренировке и для предотвращения простуд, поскольку длинная шерсть сохнет медленно. Бритьё также облегчает содержание шкуры лошади в чистоте.

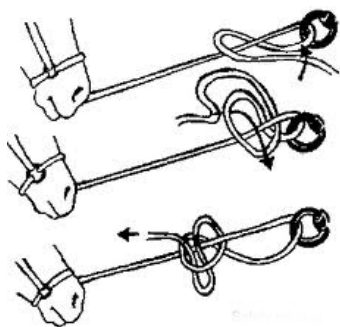
1.7 ПОТРЕБНОСТЬ ЛОШАДИ В ДВИЖЕНИИ

Ежедневное движение входит в число первоочередных жизненно-важных потребностей лошади. Продолжительность и интенсивность движения для разных лошадей может быть разной.

- ❖ Спортивные и учебные лошади в конноспортивных школах обычно работают под седлом 5-6 дней в неделю.
- ❖ Для здоровья работающей под седлом лошади очень важно качество покрытия плаца или манежа. Площадка для тренировок должна быть с ровной пружинистой поверхностью. Наиболее распространено песчаное покрытие, но для верховой езды подходит и травяное поле. Плац не должен быть слишком сухим, поскольку пыль может повредить дыхательные пути лошади. Слишком твёрдая поверхность может вызвать наминки на копытах, слишком мягкая – растяжение связок. На скользком плацу высока вероятность подскользнуться и упасть. На плацу не должно быть выбоин или камней. Ограждение манежа или плаца должно быть безопасным как для лошадей, так и для всадников.
- ❖ Лошади, находящиеся в серьёзном тренинге, нуждаются в чередовании интенсивной нагрузки с более лёгкой. Желательно давать лошади хотя бы 1 выходной в неделю.
- ❖ Выгул лошади в леваде всегда связан с риском, но это наилучший и наиболее естественный способ удовлетворения потребности лошади в движении.
- ❖ Если лошадь ежедневно не тренируется и не гуляет в леваде, то ей каждый день следует давать возможность подвигаться каким-либо иным способом, например, на корде.

1.8 ПРИВЯЗЫВАНИЕ ЛОШАДИ

- ❖ Прежде чем привязать какую-либо лошадь, необходимо узнать, можно ли вообще ее привязывать, поскольку часть лошадей по разным причинам привязывать нельзя. Например, жеребят или молодых лошадей, которых ещё не обучили стоять на привязи, или взрослую лошадь, которая на привязи впадает в панику.
- ❖ Место для привязи должно быть безопасным для лошади и достаточно просторным, чтобы избежать возникновения опасных ситуаций.
- ❖ Различный конюшенный инвентарь (тачки, лопаты, вилы и т.д.) должен находиться в отдалении, поскольку, испугавшись, лошадь может пораниться об него.
- ❖ Нельзя привязывать лошадь к дверям, лестницам, скамейкам и т.д., потому что они могут оторваться в случае неожиданного рывка лошади.
- ❖ Привязывать лошадь следует легко развязывающимся узлом, чтобы в случае необходимости можно было быстро освободить животное. Затягивающиеся узлы опасны, поскольку при рывке они затягиваются ещё сильнее.



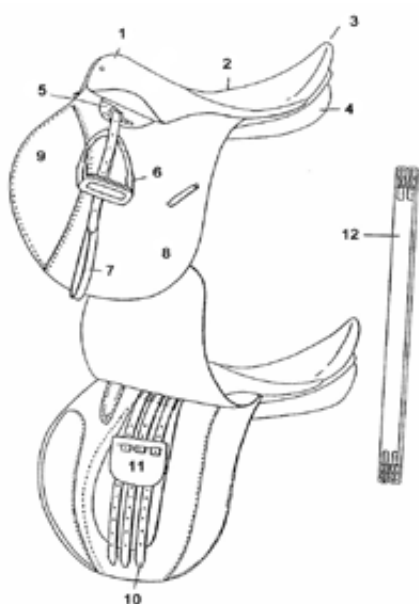
- ❖ Привязывая лошадь к ограде левады, чомбур следует цеплять за вертикально вкопанные в землю столбы, а не за поперечные перекладины.
- ❖ Во избежание несчастных случаев, лошадей следует привязывать на достаточном расстоянии друг от друга.
- ❖ Привязывать лошадь можно только за недоуздок и чомбур, ни в коем случае нельзя привязывать лошадь за уздечку с трензелем!
- ❖ Недоуздок должен быть правильного размера, сидеть на голове лошади достаточно плотно, чтобы лошадь не смогла стянуть его с головы или зацепиться им за что-нибудь. Перед привязыванием убедись, что недоуздок и чомбур не рваные, застёжки и крепления в порядке – тогда лошадь не убежит.
- ❖ При привязывании рекомендуется использовать кожаные недоуздки, которые рвутся при больших нагрузках. Другой хороший вариант – нейлоновый недоуздок со специальной кожаной вставкой на затылке.
- ❖ Привязывая лошадь с двух сторон в проходе конюшни, следует использовать развязки с безопасными карабинами. Но поскольку карабины не всегда срабатывают как положено, можно прикрепить развязки к стене петлями из верёвки для сена – в случае опасности петля порвётся и освободит лошадь.
- ❖ Привязывая лошадь важно следить, чтобы длина чомбура была достаточной. Основное правило – лошадь привязывают на высоте около 1 метра на длину вытянутой руки взрослого человека. Лошадь, привязанная на слишком большую длину, может наступить на чомбур, привязанная же слишком коротко, чувствует себя неудобно.
- ❖ Никогда не оставляй привязанную в конюшне лошадь без присмотра!

1.9 СНАРЯЖЕНИЕ ЛОШАДИ И УХОД ЗА НИМ

У каждой лошади есть своё снаряжение, которое подобрано и подогнано именно для неё. Использование любого другого снаряжения должно быть согласовано с тренером или владельцем лошади.

СЕДЛОВКА

Действовать во время чистки и седловки надо спокойно и уверенно, но в то же время осторожно. Входя в бокс, всегда следует окликнуть лошадь, чтобы она вас заметила. На время седловки лошадь можно привязать, предварительно убедившись, что в этом есть необходимость и эту лошадь вообще можно привязывать. Перед седловкой лошадь следует тщательно вычистить, особенно в местах прилегания седла, уздечки и ногавок.

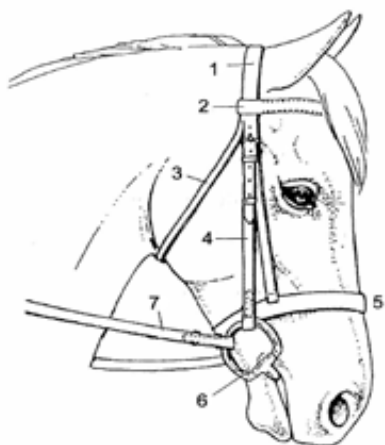


Части седла:

1. Передняя лука
2. Сидение
3. Задняя лука
4. Седлищные подушки
5. Крепление путлища
6. Стремя
7. Путлище
8. Крыло
9. Коленные упоры
10. Приструги
11. Защита пряжек подпруги
12. Подпруга

- ❖ Если лошадь не привязана, сначала следует надеть на неё уздечку. Седлать привязанную лошадь начинают с седла.
- ❖ Седло должно подходить лошади. Между спиной лошади и задней лукой должно оставаться свободное место даже при наличии в седле всадника. При выборе седла и подседельных подушек воспользуйтесь советом профессионала.
- ❖ На лошади можно использовать только предназначенное ей снаряжение. В случае сомнений проверьте подгонку снаряжения вместе с тренером.
- ❖ Седло кладётся на спину лошади с левой стороны, при этом стремена подняты и подпруга лежит на седле. Держа седло левой рукой за переднюю, а правой за заднюю луку, положите седло немного выше холки лошади. Затем дайте проскользнуть седлу назад на своё место так, чтобы шерсть под седлом осталась гладкой.
- ❖ Седло лежит на правильном месте, если между подпругой и локтем лошади помещается ладонь. Аккуратно опустите подпругу вниз и приподнимите вальтрап к передней луке так, чтобы край вальтрапа не давил на холку лошади.
- ❖ Сначала подпруга застёгивается достаточно свободно, но так чтобы седло не скользило по спине лошади. Перед посадкой в седло проверьте ещё раз, что седло находится на правильном месте спины лошади и подтяните подпругу. Проверьте натяжение подпруги после короткого движения шагом.
- ❖ Стремена опускаются непосредственно перед посадкой в седло. Двигаясь по конюшне с посёдланной лошадью, убедитесь, что стремена подняты с обеих сторон, чтобы не зацепиться ими за окружающие предметы.

НАДЕВАНИЕ УЗДЕЧКИ



Ремни уздечки:

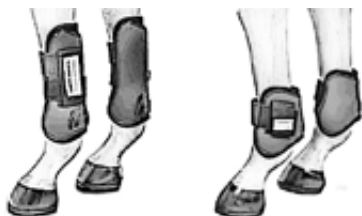
1. Затылочный ремень 2. Налобный ремень 3. Подбородный ремень 4. Нащёчные ремни 5. Капсюль 6. Трензельные удила 7. Повод

- ❖ Уздечка подбирается исходя из индивидуальных особенностей лошади. Обычно используется трензельная уздечка с английским капсюлем и нахрапным ремешком или без него. Кроме этого используются мексиканский и ганноверский капсюли.
- ❖ Чем тоньше грызло трензеля, чем острее ощущает его лошадь во рту. Удила должны подходить лошади по ширине – слишком узкие могут натирать лошади уголки рта, а слишком широкие давить на зубы. Время от времени следует проверять состояние удил, чтобы они неожиданно не сломались или же, ставшие острыми, края не поранили лошадь.
- ❖ Тонкие удила не компенсируют неумелого управления! Чем тоньше удила, тем заметнее ошибки в работе рукой всадника. При выборе удил проконсультируйтесь с опытным тренером!
- ❖ Перед одеванием уздечки убедись, что все ремни целые и правильно соединены. В холодную погоду обрати внимание на то, чтобы удила не были слишком холодными.
- ❖ Уздечка надевается с левой стороны и сначала на шею лошади надевается повод. Затем, держа уздечку правой рукой за нащёчные ремни, проведите руку с уздечкой под головой лошади и придерживаете её справа за переносицу. Ладонью левой руки поднесите удила ко рту лошади. При необходимости можно открыть рот лошади, надавив 1-2 пальцами левой руки на беззубую часть десны во рту лошади. Когда лошадь открыла рот, просуньте удила ей в рот, стараясь при этом меньше касаться зубов лошади. После этого затылочный ремень переносится за каждое ухо по-отдельности, чёлка выправляется поверх налобного ремня.
- ❖ При необходимости ещё раз проверяется длина нащёчных ремней. Эти ремни поддерживают удила и их длина должна быть таковой, чтобы удила касались уголков рта лошади, образуя по 2 морщинки с каждой стороны. После этого застёгивается подбородный ремень, который удерживает уздечку на голове лошади. Этот ремень застёгивается настолько свободно, чтобы между ним и нижней частью ганаши свободно проходил кулак. Налобный ремень не должен быть слишком коротким и давить на лоб лошади.
- ❖ В самом конце застёгивается капсюль. Капсюль используется для того, чтобы лошадь не могла слишком сильно открывать рот. Также капсюль облегчает давление удил на беззубый край рта лошади, поскольку часть давления передаётся также на переносицу лошади. Для достижения максимального эффекта капсюль должен быть правильно застёгнут – не слишком свободно, но и не слишком туго.
- ❖ Английский капсюль подходит лошади, если между ним и выступающей щёчной костью лошади помещается 1-2 пальца и застёгивается настолько плотно, чтобы 2 пальца помещались также и под капсюль.

- ❖ Капсюль с нахрапным ремешком подгоняется немного выше, чем капсюль без ремешка, поскольку слишком низко расположенный нахрапный ремешок может натереть ноздри лошади. Сначала застёгивается капсюль, а затем нахрапный ремешок.
- ❖ Ганноверский капсюль должен располагаться на ширину 4 пальцев выше ноздрей лошади. При этом маленькие боковые колечки располагаются перед трензелем, иначе переносный ремень оказывается слишком длинным.
- ❖ Ни в коем случае нельзя оставлять в боксе лошадь в уздечке без присмотра, иначе она может наступить на повод или иным способом порвать уздечку или поранить себя.

НОГАВКИ

- ❖ Ногавки используются для защиты ног лошади от повреждений. Они поддерживают связки и сухожилия, снижая нагрузку на них во время тренировки.
- ❖ Надевать ногавки или бинты следует в наклонном положении, потому что сидя или опираясь на колени, невозможно достаточно быстро отойти от лошади в случае возникновения опасной ситуации. Даже присев на корточки это может оказаться сложным.
- ❖ Высокие ногавки надеваются на пясть и путовый сустав, защищая ноги лошади от ударов и травм сухожилий.
- ❖ Низкие ногавки защищают путовые суставы от возможных ударов. Их часто используют на молодых лошадях, которые ещё не так хорошо контролируют собственные движения.



- ❖ Ногавки надевают таким образом, чтобы они не сдавливали ногу лошади слишком сильно. Крепления на ногавках открываются снизу вверх и спереди назад.
- ❖ Для защиты сухожилий также хорошо использовать бинты. Ватник достаточных размеров оборачивается вокруг ноги лошади и на него наматывается бинт. Ватник помогает равномерно распределить давление бинта на ногу лошади. Ноги лошади всегда бинтуются по направлению изнутри наружу и спереди назад. Бинты нельзя наматывать слишком туго, потому что в туго стянутой ноге лошади может нарушиться кровообращение. Но и при слишком слабой намотке бинт может размотаться во время движения. Конец намотанного бинта должен располагаться на верхней внешней части забинтованной ноги.
- ❖ При необходимости пятки и венчики копыт можно защитить резиновыми калошами (колокольчиками), которые или натягиваются на копыто лошади или крепятся застёжками-«липучками».

ПОПОНЫ

- ❖ Если в конюшне холодно, то лошади (особенно бритые) должны находиться в попонах. Исключение составляют лошади, с очень густой шерстью и привыкшие находиться на улице без попоны.
- ❖ Самый простой способ проверить не холодно ли лошади – потрогать её уши. Если они холодные, то стоит подумать о более толстой и тёплой попоне.
- ❖ Попона должна быть соразмерна лошади – неподходящая попона может натереть лошади плечи и грудь.
- ❖ Денниковую попону следует хотя бы раз в день снимать с лошади, чтобы расправить её. Попону, которая сползает назад нельзя просто перетянуть вперёд, но надо снять с лошади и вновь положить на правильное место.

- ❖ Надевая на лошадь попону, следует сначала застегнуть нагрудные крепления, затем пряжки под животом и, в конце, вокруг задних ног лошади. Снимая попону, всё надо делать в обратном порядке.
- ❖ Денниковая попона должна быть достаточно тёплой и пропускать воздух. Уличная попона должна быть водонепроницаемой. В случае особенно сильных морозов лучше использовать попону с капором.
- ❖ Под слишком толстой и душной попоной лошадь начинает потеть и может возникнуть перегрев. Удобны попоны из нескольких слоёв, которые при необходимости можно комбинировать.
- ❖ Водоотталкивающие попоны следует проверять время от времени и, по необходимости, либо заменять, либо обрабатывать специальными водоотталкивающими средствами. Ни в коем случае нельзя надевать на лошадь мокрую попону.
- ❖ Если попона перекрутилась на лошади и висит под животом, её обязательно надо поправить, чтобы лошадь не запуталась в ней.

УХОД ЗА СНАРЯЖЕНИЕМ

- ❖ Целью ухода за седлом и прочим снаряжением (уздечка, подпруга, стремяна, путлища, вальтрап и пр.) является повышение безопасности всадника и увеличение срока службы снаряжения
- ❖ Благополучие лошади во время работы в большой степени зависит от правильно подогнанных седла и уздечки. Неподходящее снаряжение может причинять лошади боль. Особое внимание следует уделять нежным местам на теле лошади.
- ❖ Ответственный всадник после тренировки всегда приводит в порядок сначала лошадь, затем снаряжение и уже потом себя.
- ❖ Неухоженное кожаное снаряжение становится жёстким и легко рвётся, особенно те его части, на которые попадает пот лошади. Уход за снаряжением следует начинать когда оно ещё новое. Основательная чистка и уход занимает много времени даже у опытных всадников. Запасись терпением и выполняй эту работу тщательно, тогда и лошади будет приятно и снаряжение прослужит дольше.
- ❖ Чистая седельная комната с подставкой для седла на удобной высоте и крючками для прочего снаряжения на стенах или потолке, облегчает работу и является признаком хорошей организации работы в конюшне и правильного отношения к лошадям.

УХОД ЗА УЗДЕЧКОЙ

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЧИСТКА: После использования уздечки обязательно вымой удила. При этом следи за тем, чтобы не намочили ремни уздечки, поскольку излишняя вода пересушивает кожу и делает её менее эластичной. Затем почисти саму уздечку седельным мылом. Намочи губку или мягкую тряпку водой, выжми почти насухо и нанеси ею мыло на уздечку. Для ежедневной чистки не обязательно разбирать уздечку на части.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ УХОД: раз в неделю для чистки уздечка разбирается на части. Постарайся запомнить места пристёгивания пряжек, чтобы потом правильно собрать её. Все части уздечки тщательно моются седельным мылом и прохладной водой. После высыхания уздечка смазывается специальным жиром или другим средством для ухода за кожей. Излишки жира стираются тряпочкой. Вновь собирая уздечку, проверь, чтобы все швы были целыми и не рваными.

УХОД ЗА СЕДЛОМ

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЧИСТКА: если седло не особенно грязное, то достаточно смахнуть влажной тряпкой, смазанной седельным мылом, пыль, шерсть и присохший конский пот.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ УХОД: седло намыливается изнутри и снаружи влажной губкой или тряпкой, затем насухо вытирается полотенцем или сухой тряпкой. Седло можно смазывать маслом или жиром только с внутренней поверхности кожи. Внешняя поверхность натирается небольшим количеством седельного воска. В еженедельный уход за седлом входит проверка равномерности набивки подушек, а также контроль целостности швов седла, подпруги и путлищ. От седла отстёгивают путлища, подпругу и вальтрап. Путлища чистятся седельным мылом и стремяна натираются до блеска. Если подпруга сделана из кожи, то её тоже моют седельным мылом. Тканевые и верёвочные подпруги чистятся щёткой, при необходимости стираются. Крайне важно содержать в чистоте вальтрап, так как грязный вальтрап может стать причиной потёртости. Уход за вальтрапом зависит от материала, из которого он изготовлен – можно ли его стирать в стиральной машине или следует чистить ручную щёткой.

- ❖ Если седло намочило, то сушить его следует медленно. Стерев грязь тряпкой, седло вешается на седельную подставку таким образом, чтобы обеспечить доступ воздуха и к его нижней части. Температура в помещении для сушки седла не должна превышать +18 °С.
- ❖ Седло не рекомендуется класть на пол, но, если это неизбежно, его следует помещать таким образом, чтобы передняя лука опиралась на пол, а задняя - об стену. При плохом уходе за седлом на нём быстро появляются царапины, снижающие стоимость седла. Очень легко сломать седло при проводке осёдланной лошади через узкие двери. Если седло не используется, или при перевозке, его следует накрывать седельным чехлом.

УХОД ЗА НОГАВКАМИ

Кожаные нагавки можно чистить седельным мылом. Резиновые или из искусственных материалов – моются водой. Нагавки всегда следует тщательно мыть изнутри, так как песок и пот легко могут натереть ноги лошади.

1.10 ПРОВОДКА ЛОШАДИ, РАБОТА НА КОРДЕ И ВЫГУЛ В ЛЕВАДЕ

ПРОВОДКА ЛОШАДИ

- ❖ Веди лошадь в поводу, в целях безопасности всегда надевай перчатки!
- ❖ Обычно лошадь ведут в поводу с левой стороны. Но полезно приучать лошадь ходить в поводу и с правой стороны, поскольку в некоторых случаях это может пригодиться. Следует избегать ситуаций, когда лошадь оказывается за спиной ведущего.
- ❖ Веди лошадь, ни в коем случае нельзя наматывать повод или чомбур себе на руку. Лошади непредсказуемы и, резко и внезапно дёрнувшись, могут причинить серьёзные травмы.
- ❖ Если лошадь впадает в панику и начинает тащить, по возможности следует немного ослабить натяжение чомбура и резким натяжением призвать её к порядку. От простого силового сопротивления лошадь может впасть в панику ещё больше.
- ❖ В экстремальной ситуации, когда невозможно удержать лошадь на месте, безопаснее отпустить её, чем волочиться за ней по земле. Лошадь всегда сильнее человека.
- ❖ Если какая-нибудь лошадь вырвалась, все остальные, находящиеся поблизости со своими лошадьми, должны остановиться и оставаться на месте до тех пор, пока не поймут сбжавшую лошадь.
- ❖ *Проводка на уздечке* всегда безопаснее. Веди лошадь в поводу на уздечке, повод следует снять с шеи лошади. Повод держат правой рукой на расстоянии примерно 25 см от подбородка лошади. Рука слегка сжата в кулак и указательный палец разделяет поводья. Свободный конец повода держат в левой руке в стороне от лошади.
- ❖ Если на лошадь надет мартингал, то повод не снимают с шеи лошади. В этом случае можно пристегнуть чомбур к левому кольцу трензеля и вести лошадь на чомбуре. Если ведёшь лошадь со всадником на спине, всегда пользуйся чомбуром, пристёгнутым к левому кольцу трензеля.

- ❖ *При проводке лошади на недоуздке* всегда следует пользоваться чомбуром. Если лошадь очень порывиста, можно использовать чомбур с цепочкой, перекидывая её через переносицу лошади. Чомбур можно просунуть и в рот лошади, только при этом нужно следить, чтобы не поранить лошадь.
- ❖ Перед началом движения встань на уровне плеч лошади. Лёгким возгласом побуди лошадь двигаться вперёд. При необходимости можно дать лёгкий сигнал хлыстом, находящимся в левой руке, прикоснувшись им за подпругой. Ведя лошадь, двигайся энергично, немного опережая плечи лошади, но при этом постоянно следя за ней.
- ❖ Ведя лошадь, никогда не позволяй ей обнюхиваться с другими лошадьми. Из-за этого одна лошадь может неожиданно ударить или укусить другую, при этом поранив или травмировав ведущего.
- ❖ Ведя лошадь через узкий проход (например, через двери), будь осторожен, чтобы ни седло ни сама лошадь ни за что не зацепились. Поэтому при проводке в руках осёдланной лошади стремена всегда должны быть подняты на седло. В особенно узких местах можно двигаться перед лошадью, пятясь спиной вперёд и двумя руками удерживая повод.
- ❖ Все двери следует открывать нараспашку и проходы должны быть свободны от инструментов и хлама – это поможет избежать многих опасных ситуаций!
- ❖ Заводя лошадь в бокс, следует всегда заходить в него самому впереди лошади, вместо того, чтобы запускать лошадь вперёд себя.
- ❖ Ни одной лошади не нравится одиночество, но для некоторых это является настоящей проблемой. Об этом всегда следует помнить, выводя лошадь из конюшни. Молодых лошадей следует постепенно приучать оставаться одному.
- ❖ Осторожность следует проявлять и тогда, когда ведут нескольких лошадей друг за другом. Безопасная дистанция при этом – два корпуса лошади (5 м).
- ❖ Занимаясь с жеребцами, молодыми или проблемными лошадьми, требования техники безопасности следует выполнять особенно точно. С такими лошадьми должны заниматься только опытные конники.
- ❖ О лошади с возможными проблемами поведения следует предупреждать окружающих заранее и к такой информации надо относиться очень серьёзно. Например, если лошадь бьёт задом, то на плацу или в манеже к её хвосту привязывают красную ленточку – чтобы другие знали, что от этой лошади лучше держаться подальше.
- ❖ Пасти лошадь в руках следует в недоуздке с чомбуром, постоянно следя за тем, чтобы лошадь не наступила на чомбур.

РАБОТА НА КОРДЕ

- ❖ Работа на корде – это один из способов тренировки лошади, а также возможность дать ей подвигаться. Суть работы на корде заключается в движении лошади по большому кругу вокруг кордирующего. Во время работы на корде лошадь управляют при помощи длинной (7-8 м) тесьмы – корды. Обычно корду крепят к кольцам трензеля, и она действует подобно поводьям, создавая контакт между ртом лошади и рукой человека.
- ❖ Во время работы на корде достигаются необходимые раскованность и энергичность движения, такая работа помогает расходовать излишнюю энергию лошади. Работа на корде помогает в тренинге молодых лошадей, для приучения к движению под седлом и прочему снаряжению. Работа на корде улучшает равновесие и ритм движения молодой лошади и учит лошадь правильному контакту с поводом.
- ❖ Во время работы на корде можно увидеть те недостатки в движении лошади, которые не заметны при работе под седлом.
- ❖ Место для работы на корде должно быть спокойным, чтобы лошадь могла сосредоточиться. В идеале кордовый круг (минимум 12-14 м, максимум 20 м диаметром) должен быть огорожен. Грунт должен быть мягким, но не сильно глубоким, чтобы не перегружать ноги лошади.
- ❖ Перед работой на корде на плацу или в манеже, обязательно надо спросить разрешения у других конников, использующих плац или манеж в это время. И обязательно предупредить их, если у лошади есть проблемы

или она просто в игровом настроении. Во многих конюшнях есть отдельные правила для работы на корде, с которыми следует предварительно ознакомиться.

- ❖ Работа на корде разнообразит тренировки спортивной лошади. Но не следует делать это слишком часто, поскольку движение на корде даёт большую нагрузку на ноги лошади. Максимальное время работы на корде – 30 минут, в течение которых меняется направление движения каждые 5-10 минут. При движении по кругу больше риск травмировать ноги лошади, чем при движении по прямой, поэтому для работы на корде необходимо использовать ногавки.
- ❖ Для работы на корде обычно используют трензельную уздечку, поводья отстёгивают или заправляют за подбородный ремень. Корду можно пристёгивать к кольцам трензеля за короткий ремешок, соединяющий эти кольца под подбородком лошади. Также можно пристегнуть корду сквозь внутреннее кольцо трензеля, через затылок лошади к внешнему кольцу трензеля. Запрещено пристёгивать корду напрямую сквозь внутреннее кольцо за внешнее. Только за внутреннее кольцо могут пристёгивать корду только опытные конники и только хорошо обученную лошадь.
- ❖ При работе на корде можно использовать различные дополнительные поводья, помогающие лошади найти правильное положение и правильный контакт с трензелем. Для их крепления используют седёлку, на которой есть металлические кольца для пристёгивания поводьев.
- ❖ Дополнительные поводья пристёгиваются только после того, как лошадь подвигалась шагом и слегка размялась.
- ❖ Если во время работы на корде на лошадь надето седло, то боковые поводья (развязки) можно пристегнуть к подпруге или маленьким колечкам возле передней луки. При работе на корде с седлом стремени лучше отстегнуть или хорошо закрепить их путлищами, чтобы они не мешали лошади. Также поверх седла можно застегнуть трок (эластичный «пояс» для попоны), чтобы крылья седла широко не разлетались.
- ❖ Основным дополнительным средством для работы на корде является длинный бич, которым побуждают лошадь двигаться вперёд и препятствуют развороту лошади. Кончик бича всегда направлен на задние ноги лошади. Для управления лошадью на корде используются также голос и телодвижения. Во время работы на корде нельзя ни на секунду упускать лошадь из виду.
- ❖ Ни в коем случае нельзя наматывать корду на руку или вокруг тела. Если лошадь резко дёрнется в этот момент, то может причинить серьёзные травмы. Для работы на корде всегда следует надевать перчатки.
- ❖ В целях безопасности перед работой на корде следует снимать с сапог шпоры, чтобы избежать риска споткнуться или зацепиться за корду.
- ❖ Для перемены направления надо остановить лошадь на кордовом кругу и подойти к ней, а не подтягивать лошадь кордой к себе. При переменах направления, подгонке снаряжения и пр. бич следует держать под мышкой, длинным концом назад и вниз, а не класть на землю.
- ❖ От бестолковой и/или неправильной работы на корде больше вреда, чем пользы. Если чувствуешь, что у тебя недостаточно знаний для работы на корде, лучше оставь эту работу более опытным людям.

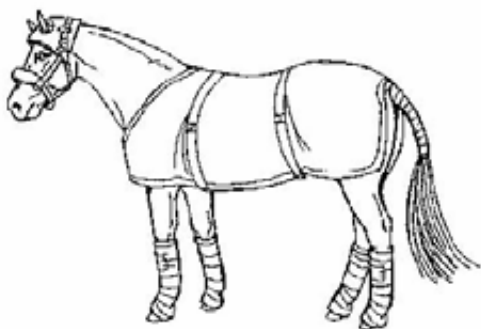
ВЫГУЛ В ЛЕВАДЕ

- ❖ Содержание лошади в леваде всегда связано с определённым риском, но это лучший и наиболее естественный способ дать лошади подвигаться на свободе.
- ❖ Левада должна быть максимально безопасна. Поэтому её ограждение строится из крепкого материала, чтобы лошадь не поранилась, но и не убежала, сломав ограду. Грунт в леваде следует содержать в порядке – навоз, камни и прочий мусор надо регулярно убирать. Постоянно следует следить за тем, чтобы в леваде не оказалось опасных предметов, таких как выступающие гвозди, торчащие концы проволоки и т.п.
- ❖ Если заметишь, что ограда левады сломана, немедленно сообщи об этом тренеру или работнику конюшни.
- ❖ Поскольку лошадь – это табунное животное, им нравится быть в леваде вместе с другими лошадьми. Но надо быть уверенным, что лошади подходят друг другу. Агрессивных или проблемных лошадей следует выгуливать в леваде поодиночке.

- ❖ Если между левадами небольшое расстояние, то жеребцов выгуливают в левадах с двойной оградой.
- ❖ Лошадь выводят в леваду обязательно на чомбуре, а не просто держа за недоуздок.
- ❖ Зайдя с лошадью в леваду, закрой за собой ворота. Выходя от лошади из левады, удостоверься, что ворота надёжно заперты.
- ❖ Отпуская лошадь в леваде, поверни её головой к себе – таким образом ей не удастся задеть тебя задним копытом при резком начале движения. Очень важно приучить лошадь стоять в леваде спокойно до тех пор, пока не отстегнут чомбур или не снимут недоуздок.
- ❖ Так как по статистике большинство несчастных случаев в левадах происходят из-за зацепившегося за что-нибудь недоуздка, рекомендуется по возможности оставлять лошадь в леваде без него. Если лошадь потом трудно поймать или выгул в леваде без недоуздка невозможен по какой-то другой причине, то лучше использовать кожаный недоуздок, который легче рвётся, или же нейлоновый с кожаной вставкой на затылке.
- ❖ Недоуздок должен подходить лошади по размеру, поскольку слишком маленький может давить, а слишком большой может зацепиться за что-нибудь или лошадь может наступить на него.
- ❖ Забирая лошадь из левады, следует подходить к ней так, чтобы она вас видела, желательно сбоку и никогда сзади. Хорошо разговаривать с лошадью, а перед пристёгиванием чомбура, огладить по шее или плечу. Если в леваде несколько лошадей, то следует быть особенно осторожным.
- ❖ Зимой на копыта находящейся в леваде подкованной лошади часто налипают снег. При определённых температурах он замерзает в лёд и лошадь может травмироваться по дороге в конюшню. Поэтому перед выходом на твёрдый грунт следует аккуратно удалить комки снега. Налипание снега и льда в копыто в большинстве случаев можно предотвратить при помощи специальных резиновых полосок, прикрепляемых к подкове.

1.11 ПЕРЕВОЗКА ЛОШАДЕЙ

- ❖ убедитесь, что недоуздок и чомбур сделаны из достаточно прочного материала, чтобы выдержать погрузку и транспортировку лошади.
- ❖ Во время перевозки лошади желательно использовать кожаный недоуздок, который легче рвётся в опасной ситуации. Другой хороший вариант – нейлоновый недоуздок с кожаной вставкой на затылке.
- ❖ На недоуздок можно прикрепить специальную защиту для затылка лошади.
- ❖ Для защиты ног можно использовать транспортные ватники и бинты или транспортные нагавки.
- ❖ Транспортные нагавки должны закрывать передние ноги лошади от венчика копыта до запястий, а задние – до скакательных суставов. Нагавки должны быть сделаны из толстого и прочного материала. Резина не желательна, поскольку лошадь будет потеть.
- ❖ Проверь, чтобы нагавки держались на ногах в течение всего времени перевозки лошади. Если используются ватники и бинты, то ватники также должны быть достаточно толстыми. Бинты не должны быть намотаны слишком туго, чтобы не препятствовать кровообращению. Слишком слабо намотанные бинты тоже опасны, потому что могут сползти.
- ❖ Венчики копыт можно защитить калошами.
- ❖ Шипы на время перевозки следует выкрутить!
- ❖ Хвост следует защитить в том случае, если у лошади во время перевозки будет возможность опираться на заднюю стенку. Можно использовать специальный нахвостник, а можно и просто забинтовать, но не настолько туго, чтобы нарушить кровообращение.
- ❖ На время перевозки на лошадь можно надеть попону, поскольку в машине часто бывают сквозняки. Толщина попоны зависит от погодных условий, в жаркий летний день попона не нужна. Под попоной лошади не должно быть холодно, но она не должна и потеть. Попона должна хорошо держаться на теле лошади, так как сползшая к задним ногам попона может испугать лошадь.



- ❖ Следи за лошадыю во время перевозки, в случае дальней дороги делай короткие остановки.
- ❖ Привяжи лошадь достаточно коротко, чтобы она не могла достать зубами до соседей или повернуть голову. Используй легко развязывающиеся узлы и держи в машине нож, чтобы в случае беды быстро освободить лошадь.
- ❖ Всегда хорошо запирай пандус трейлера. На пол трейлера насыпь опилок или торфа.
- ❖ Через каждые несколько часов лошади надо предлагать воду и следить за тем, чтобы она достаточно пила. Некоторые лошади не хотят пить воду, которая отличается от привычной на вкус и запах. В этом случае можно попробовать добавить в воду сладкого яблочного сока.
- ❖ На время перевозки надо повесить перед лошадыю рептух с качественным и не пыльным сеном.
- ❖ Молодых лошадей поначалу лучше перевозить вместе со взрослыми лошадыми. Лошадей, которые боятся перегородок или узких пространств, следует перевозить в боксе на двух лошадей без простенка.
- ❖ При погрузке лошади всегда надевай перчатки. По возможности имей рядом помощника.

1.12 ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОНТРОЛЬ ЛОШАДИ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОНТРОЛЬ – лучший способ сохранить здоровье лошади. Если заметишь какое-либо отклонение от привычного поведения лошади, немедленно сообщи об этом тренеру или конюху.

- ❖ Следует помнить о том, что все лошади разные. Чем лучше ты знаешь конкретную лошадь, тем легче следить за её здоровьем. Хозяин лошади и конюх должны так хорошо знать лошадь, чтобы сразу замечать все изменения в её поведении.
- ❖ Важно следить за тем, чтобы автопоилка лошади была исправна, чтобы в боксе не было острых деталей (торчащих из досок гвоздей, острых краёв и т.п.) или предметов (ножей, ножниц, вил и т.д.).
- ❖ В дневное время лошадь обычно стоит. Если лошадь лежит, то при приближении человека она сразу встаёт.
- ❖ Ежедневно надо проверять лошадь на предмет царапин, небольших ранок, припухлостей, горячих или болезненных мест. На ногах лошади не должно быть отёков, на сухожилиях – опухолей.
- ❖ Подковы должны крепко держаться, копыта быть правильной формы. Стрелки копыт должны быть сухими, от них не должно исходить неприятного запаха.
- ❖ Ноздри лошади должны быть чистыми и сухими, дыхание ровное и беззвучное, а глаза целыми и ясными. Здоровая лошадь не должна кашлять. В течение всего дня надо следить за тем, чтобы лошадь хорошо ела и пила.
- ❖ Если лошадь ведёт себя как-то иначе, чем обычно, следует измерить её температуру. Нормальная температура тела лошади 37-38°C, частота пульса 28-40 ударов в минуту, частота дыхания 8-16 раз в минуту. За сутки здоровая лошадь делает 8-10 куч навоза
- ❖ Во время тренировки надо следить, чтобы у лошади небыло одышки, она слишком не потела. Во время движения не должно появляться хромоты или даже лёгких изменений хода.
- ❖ Необходимо уметь замечать и лечить небольшие повреждения и при необходимости оказывать первую помощь. Также важно знать, в каких случаях лошадь нуждается в помощи специалиста (ветеринара, коваля и т.д.).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Чаще всего первая помощь оказывается при ранах, закрытых повреждениях, смещениях и ушибах.

- ❖ Если у лошади рана, важно сразу оценить, надо ли накладывать швы. Рана промывается проточной водой или протирается чистым бинтом. Если рану надо зашивать, следует немедленно связаться с ветеринаром, но при этом рану нельзя обрабатывать дезинфицирующими средствами. В случае сильного кровотечения надо наложить давящую повязку. Лошадиные раны следует зашивать в течение 2-3 часов, если зашивают позже этого, то выздоровление займет больше времени.
- ❖ В случае смещений или ушибов первая помощь заключается в охлаждении повреждённого участка, например, поливая ногу лошади холодной проточной водой. Можно также использовать охлаждающий гель, кроме случаев, когда повреждена кожа.
- ❖ Колики вызывают сильные боли в животе лошади. В случае лёгких болей лошадь выглядит понуро, отказывается от корма, задирает верхнюю губу, оглядывается на живот и пытается ударить себя задней ногой по животу. В случае сильных болей лошадь может сесть по-собачьи, крутиться вокруг себя, часто ложиться и вставать, пытаться валяться или укладываться на спину. Первой помощью будет убрать весь корм, предложить лошади воды, надеть на неё попону и двигаться с ней шагом. Нельзя позволять лошади ложиться и бесконтрольно валяться. Обязательно следует связаться с ветеринаром, поскольку тяжёлые колики могут закончиться смертью лошади.

1.13 ДЕЙСТВИЯ ПРИ НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ

Под несчастным случаем мы понимаем ситуацию, при которой всадник, сопровождающие его люди, сотрудник конюшни или лошадь получили телесные повреждения.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ С ЧЕЛОВЕКОМ:

- ❖ При первой же возможности сообщите о случившемся тренеру, руководству конюшни или ответственному лицу.
- ❖ В первую очередь убедитесь, что устранён источник опасности (убежавшая лошадь поймана и т.д.).
- ❖ Если кто-то упал с лошади и явно получил травму, следует слезть с лошади и быстро завести в конюшню свою лошадь и лошадь пострадавшего.
- ❖ Уложите пострадавшего на твёрдую и ровную поверхность, по возможности как можно меньше двигая его. При необходимости укройте одеялом.
- ❖ Если пострадавший нуждается в медицинской помощи, сообщите в Службу Спасения по телефону 112. Обязательно сообщите диспетчеру Службы своё имя, точный адрес места, где произошёл несчастный случай, что именно случилось, сколько пострадавших и какие у них травмы. Не кладите трубку, пока не получите на это разрешение диспетчера. Ожидай помощь и точно выполняй все полученные по телефону инструкции. Сохраняй спокойствие и не впадай в панику.
- ❖ После вызова Скорой Помощи окажи пострадавшему первую помощь. Если ты не обучался оказанию первой помощи, то согласуй свои действия со Службой Спасения.
- ❖ В каждой конюшне на видном месте должны висеть номера телефонов руководства конюшни, тренеров, обслуживающих конюшню ветеринаров и прочих нужных специалистов.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ С ЛОШАДЬЮ:

- ❖ При первой же возможности сообщите о случившемся тренеру, руководству конюшни или ответственному лицу.
- ❖ В первую очередь так быстро, насколько возможно, удалите источник опасности.
- ❖ Оцените общее состояние лошади. Будьте готовы описать её состояние ветеринарному врачу.
- ❖ Если лошадь может двигаться, отведите её в бокс, при необходимости укройте попоной и заберите весь корм.

Если повреждения серьёзны, сообщите об этом тренеру или руководству конюшни и незамедлительно вызовите ветеринара.

II ЧАСТЬ – ОСНОВЫ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

„Любой может научиться ездить верхом, ибо верховая езда это навык“ W. Müseler

Самое важное в верховой езде – это любовь и честность по отношению к лошади. Всадник должен быть чутким, терпеливым, владеющим собой, честным и дисциплинированным. Теоретические знания о лошади, её поведении, здоровье, содержании и взаимоотношениях с окружающим миром будут большой помощью в начале обучения.

Первая часть Программы Зелёной карты научила начинающего всадника понимать лошадь, ухаживать за ней, седлать перед тренировкой и следовать основным правилам техники безопасности, а также познакомила с основными видами снаряжения лошади и обращению с лошадью с земли.

Теперь пришло время перейти к обучению верховой езде. Наряду с опытным тренером тут важную роль играет хорошая учебная лошадь, которая является лучшим и главным учителем для новичка. Всадник несёт ответственность за свою лошадь-партнёра. Тем не менее, он должен быть готов постоянно учиться и искать ошибки в первую очередь в себе, выдвигая на первый план безопасность и благополучие лошади. Чрезвычайно важно придерживаться правил безопасности, как занимаясь с лошадью в конюшне, так и в манеже верхом.

2.1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В МАНЕЖЕ И НА ПЛАЦУ

Правила поведения в манеже гарантируют, что всадники смогут безопасно тренироваться, не мешая друг другу. Эти правила должны соблюдать все без исключения.

- ❖ Находясь в манеже (как верхом на лошади, так и работая на корде или гуляя с лошадью в поводу) все обязаны носить защитную каску с креплениями в 3-х точках. Настоятельно рекомендуется носить каску и тренерам, тем самым подавая хороший пример своим ученикам.
- ❖ В комплект защитного снаряжения всадника входит защитный жилет, использование которого особенно важно для начинающих всадников, а также для более опытных, во время тренировок по конкуру, езде по пересечённой местности или на молодой лошади.
- ❖ Во время езды верхом следует носить сапоги на невысоком каблучке для предотвращения застревания ноги в стремях.
- ❖ Если дверь в манеж закрыта, то перед тем, как распахнуть дверь, входящий в манеж громко кричит, так чтобы все находящиеся в манеже его слышали: «Освободить дверь!». Когда он слышит в ответ: «Дверь свободна!», это значит, что можно полностью открывать дверь манежа. Эта предосторожность помогает уменьшить риск внезапного испуга лошади и связанных с этим опасностей. То же самое действует и во время выхода из манежа. Во время тренировки дверь в манеж желательно держать закрытой.
- ❖ Ради безопасности лошадей и всадников в манеже не должно быть никакой техники, машин, инструментов или любого другого хлама.
- ❖ Строжайше запрещено выпускать в манеж собак, когда там находятся лошади.
- ❖ Проверка снаряжения, подтягивание подпруги, посадка в седло или спешивание производятся только в середине манежа, а не возле его стенки.
- ❖ Для обеспечения безопасности всегда надо держать достаточную дистанцию (3-4 м) между лошадьми, при боковом проезде около 2,5 м. Главное правило – при езде в смене всадник должен видеть между ушей своей лошади задние копыта впереди идущей лошади.
- ❖ Остановившиеся или шагающие всадники не должны мешать тем, кто двигается рысью или галопом. Остановившиеся или переходить в шаг можно только повернув к середине манежа.
- ❖ Всадники,двигающиеся по внутреннему кругу манежа, уступают дорогу тем, кто двигается вдоль стенки манежа. То же правило действует и для всадников,двигающихся в разных направлениях.
- ❖ Всадники,двигающиеся в разных направлениях минуют друг друга, встречаясь левыми плечами (объезжая друг друга справа), как машины на дороге.
- ❖ Работать на корде в манеже или на плацу можно только с согласия всех находящихся там всадников. Запрещено работать на корде во время учебной тренировки или тогда, когда в манеже более трёх всадников.
- ❖ Если твоя лошадь непредсказуема или просто находится в весёлом настроении, предупреди об этом других, находящихся в манеже.

- ❖ Если лошадь вырвется в манеже из рук, остальные всадники должны съехаться в середину манежа и там остановиться. Если ситуация станет опасной, все должны спешиться.
- ❖ Препятствия и их части хранятся вне манежа или плаца. После использования препятствий, их следует убрать на место. Если, в виде исключения, препятствия остаются в манеже, их нужно аккуратно собрать в центре.
- ❖ Прыгать через препятствия можно только в присутствии тренера!

2.2 ПОСАДКА В СЕДЛО И СПЕШИВАНИЕ

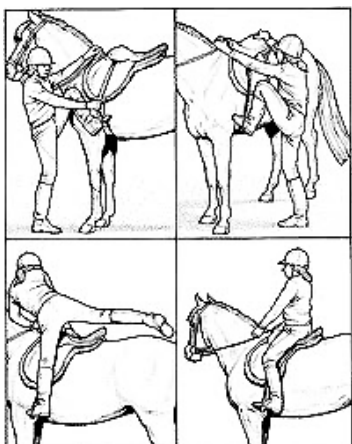
ПОДГОТОВКА К ПОСАДКЕ В СЕДЛО

- ❖ Посадка в седло и спешивание должны происходить без излишних задержек в спокойной обстановке, в середине манежа или специально предназначенном для этого месте.
- ❖ Лошадь следует приучить стоять спокойно, пока всадник садится в седло и готовится к началу движения.
- ❖ Лошадь нельзя отпускать, поскольку даже самая спокойная лошадь может шарахнуться или убежать и поранить себя или окружающих. На время действий, предшествующих посадке в седло, всадник продевает через повод левую руку до локтя.
- ❖ Правильную длину стремян следует регулировать перед посадкой в седло. Длина путлища должна приблизительно соответствовать длине руки всадника. Если положить вытянутые пальцы руки на место крепления путлища к седлу, то подошва стремени должна достигать подмышки вытянутой руки.

ПОСАДКА В СЕДЛО

Садиться в седло лучше со ступеньки или подставки, потому что это бережёт спину лошади и помогает сохранить форму седла. Тем не менее, любой всадник должен уметь и быть в состоянии сесть на лошадь с земли.

- ❖ Для посадки в седло всадник подходит к лошади с левой стороны, оставаясь спиной к голове лошади.
- ❖левой рукой собирает поводья на шее лошади так, чтобы они были слегка натянуты.
- ❖ Делает шаг вправо, чтобы поставить левую ногу в стремя. Рукой, держащей поводья, хватается за гриву лошади, одновременно разворачивая стремя поперёк лошади.
- ❖ Всадник вставляет левую ногу в стремя и упирается левым коленом в седло (мысок сапога не должен касаться лошади).
- ❖ Затем поднимается на цыпочки, берётся правой рукой за заднюю луку седла, а левой держится за гриву или переднюю луку. Потом, упираясь левым коленом, толкает себя правой ногой вверх, наклонив тело вперёд.
- ❖ Правая рука перехватывает за переднюю луку, правая нога переносится через круп лошади и седалище мягко опускается в седло.
- ❖ Правая нога вставляется в стремя и поводья разбираются в обе руки.
- ❖ Перед началом движения всадник должен ещё постоять несколько секунд, чтобы закрепить у лошади необходимость терпеливо ждать посадки в седло.



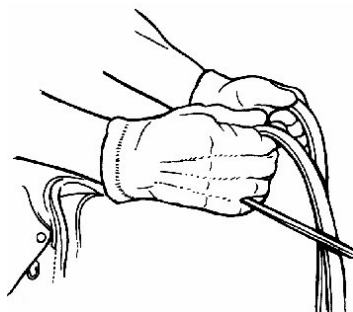
После короткой поездки шагом, когда лошадь расслабится, следует ещё раз подтянуть подпругу. Для этого всадник берёт повод в одну руку и перекидывает левую ногу через коленный упор, нога при этом остаётся в стремях. Подпругу подтягивают одной свободной рукой.

СПЕШИВАНИЕ

- ❖ Спешиваются с лошади в середине манежа, предварительно убедившись, что лошадь стоит спокойно. Нельзя спешиваться с лошади во время движения.
- ❖ Нельзя спешиваться с лошади на ступеньку или подставку, предназначенную для посадки в седло, поскольку это может повлечь за собой несчастный случай.
- ❖ Для спешивания всадник берёт слегка натянутые поводья в левую руку и опирается ею о гриву лошади. Правая рука держится за переднюю луку.
- ❖ Правая нога освобождается из стремени и плавным движением аккуратно переносится через круп лошади. Всадник опирается обеими руками на седло, вынимает левую ногу из стремени и соскальзывает на землю.
- ❖ Во время спешивания и после него нельзя отпускать повод из рук, для контроля над лошадью его следует надеть на локоть левой руки.
- ❖ Оба стремени поднимаются вверх вдоль нижнего ремня путлища, подпруга ослабляется на пару дырок, а повод перекидывается через шею лошади.
- ❖ Если лошадь на тренировке вспотела, её следует поводить в руках шагом до тех пор, пока не восстановится спокойное дыхание и шерсть на шее не начнёт подсыхать. Шагают с лошадью всегда в середине манежа, не мешая остальным всадникам.
- ❖ В прохладном манеже на вспотевшую после тренировки лошадь надевают флисовую или шерстяную попону, хорошо впитывающую пот.

2.3 РАЗБОР ПОВОДЬЕВ

- ❖ Поводья берут в руки (правый в правую руку, левый в левую), располагая повод между мизинцем и безымянным пальцами, концы поводьев зажимаются большим и указательным пальцами, не давая поводьям выскользнуть из рук. Кулаки слегка сжаты. Поводья с обеих сторон должны быть равной длины и не быть перекрученными.
- ❖ Локоть руки, повод и рот лошади должны располагаться на одной прямой линии. В разборе поводьев крайне важно правильное положение руки.
- ❖ Набранный в руку повод должен быть правильной длины (расстояние между ртом лошади и рукой всадника). Для увеличения длины повода следует свободнее разжать пальцы, дав поводу выскользнуть на нужную длину. Для укорочения повода его берут в другую руку, свободной же рукой перехватывают на правильном расстоянии ото рта лошади.
- ❖ С точки зрения безопасности, во время езды верхом категорически запрещено наматывать повод на руку.



2.4 ПОСАДКА И СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ

О посадке можно рассуждать долго и подробно, поскольку правильная посадка - это основа всей верховой езды. Наиболее важно понять, что всадник не держится за лошадь ногами или коленями, а сидит в седле за счёт своего равновесия. Вес всадника равномерно распределяется на обе половины тела – ягодицы, задние поверхности бедер, и через колени и голени, на пятки всадника. Колено и голень помогают сохранять равновесие и распределять вес всадника по спине лошади. Стремена также выполняют функцию помощи и поддержки, а не опоры всадника. Для достижения правильной и уравновешенной посадки всадник должен учиться свободно и без напряжения контролировать своё равновесие и сопровождать телом движение лошади таким образом, чтобы центры тяжести лошади и всадника максимально совпадали.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, РУК И НОГ

Ясное представление о правильной уравновешенной посадке всадника можно получить из картинок и фотографий, приведённых в любом пособии по верховой езде: всадник сидит ровно и расслабленно, так что при взгляде сбоку его ухо, плечо, бедро и пятка находятся на одной вертикальной линии. Здесь важно отметить, что равновесие всадника ближе к равновесию сидящего, а не стоящего человека.

Для равновесия, как всадника, так и лошади, важно, чтобы всадник сидел ровно, посередине седла, в самой глубокой его части – так он оказывается ближе всего к центру тяжести лошади. Правильно сидящий в седле всадник равномерно опирается на обе тазовые кости – это основа правильной посадки. Колено и голень всадника расслаблены и легко скользят вдоль седла и бока лошади.

Внутренняя часть ноги всадника от колена до щиколотки называется шенкель. Правильное положение шенкеля – за подпругой, где лошадь наиболее чувствительна. Слишком короткие путлища вынуждают всадника чрезмерно опираться на стремяна и препятствуют расслабленности посадки. Слишком длинное путлище мешает плотному контакту шенкеля с боком лошади, вследствие чего теряется стабильность равновесия, пятка задирается вверх и шенкель оказывается слишком «свободным».

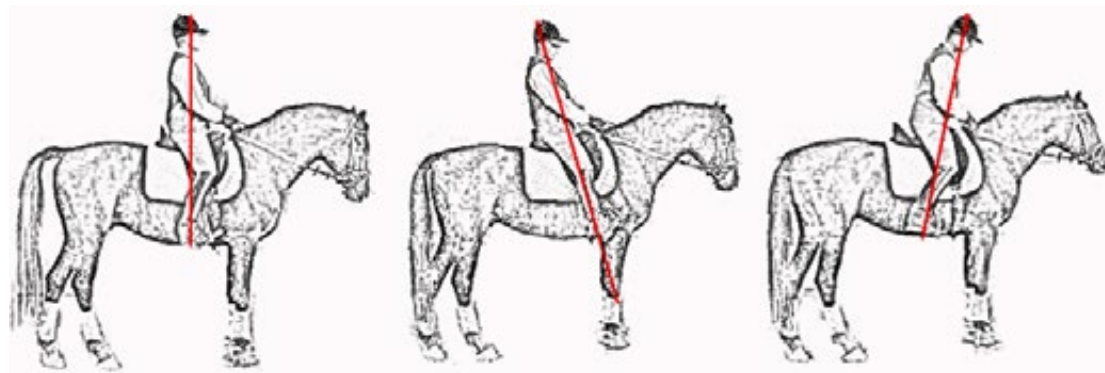
Если всадник неравномерно сидит на тазовых костях, то это не только влияет на распределение веса на спине лошади, но и мешает правильному положению шенкеля.

На менее важно и положение корпуса и рук всадника. Плечи расслаблены и слегка отведены назад, грудь расправлена, корпус выпрямлен, словно хочется потянуться вверх. Руки немного согнуты в локтях и слегка касаются тела. При этом следует следить, чтобы плечи не поднимались вверх и положение руки не оказывалось «жёстко фиксированным». Если всадник растопыривает локти, то это уменьшает гибкость посадки и независимость рук от движений корпуса. Слегка сжатые в рулак руки остаются прямыми в запястьях, они располагаются по обе стороны от шеи лошади, немного перед седлом. Костяшки пальцев направлены ко рту лошади, а прижатые большие пальцы смотрят вверх. Локоть, запястье, повод и рот лошади должны составлять одну прямую линию, глядя как сбоку, так и спереди.

Совсем не сложно правильно сидеть на стоящей лошади. Сложности начинаются когда лошадь начинает двигаться. Помимо сохранения правильной посадки, всадник должен сопровождать телом движения лошади и учиться стабилизировать своё тело относительно лошади. Это также делается при помощи равновесия. Сначала всадник должен научиться расслабляться и просто *пассивно сидеть* на лошади, т.е. сопровождать движение лошади. Только после этого можно начинать *активную езду* - управлять лошадью при помощи посадки и корпуса. Даже опытный всадник должен ежедневно работать над правильностью своей посадки.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ОШИБКИ ПОСАДКИ

При исправлении ошибок посадки стоит обратить внимание на то, подходит ли всаднику данное седло. Неподходящее седло затрудняет поиск равновесия и заставляет всадника «бороться с силой притяжения».



Правильная посадка

Посадка «как на стуле»

Посадка на бёдрах

ПОСАДКА «КАК НА СТУЛЕ»

Если самая глубокая точка седла оказывается позади центра тяжести всадника, появляется опасность посадки «как на стуле». Колени всадника задираются вверх, шенкель уползает вперёд и, зачастую, всадник начинает искать опоры в поводе. Посадка «как на стуле» может появиться и при езде со слишком короткими стременами.

Для исправления такой посадки всадник должен научиться подавать бёдра и ягодицы вперёд. Бедро, колено и пятка должны расслабленно вытянуться вниз. Всадник должен «выпрямиться всем телом» и как бы потянуться вверх. Суть в том, чтобы привести плечи, бёдра и пятки на одну линию.

ПОСАДКА «НА БЁДРАХ»

Если самая глубокая точка седла оказывается перед центром тяжести всадника, может появиться посадка «на бёдрах», при которой шенкель всадника уходит черезчур назад, а корпус наклоняется вперёд. Всадник уже не сидит на тазовых костях, а опирается на внутренние мышцы бедра. Он теряет устойчивость и лошади легко вытянуть его из седла. При этом руки опускаются черезчур вниз или всадник опирается ими о холку лошади.

Для исправления посадки «на бёдрах» всадник должен перенести вес тела с бёдер на ягодицы. Может помочь и небольшое укорачивание длины стремян. Всадник должен научиться сидеть в самой глубокой точке седла. Полезны упражнения на расслабление бёдер и другие упражнения, требующие выпрямления и вытягивания ног вниз.

Даже при систематическом обучении тяжело избежать ошибок посадки. Поэтому важно заметить момент возникновения ошибки и исправить её в самом начале. Большинство ошибок посадки возникают от недостаточной расслабленности всадника или из-за недостаточного владения собственным телом. Исправление укоренившихся ошибок всегда очень трудно, поскольку подсознательно всадник продолжает руководствоваться старыми привычками. Для этого и нужен тренер, который научит чувствовать возникновение ошибки и поможет вовремя заняться её исправлением. Поскольку любое новое движение поначалу неудобно для человека, исправление ошибок посадки может показаться неуклюжим и безрезультатным. Тут надо положиться на опыт тренера и самому принимать активное участие в исправлении ошибок.

СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ

Самые важные команды подаются лошади шенкелем, поводом и положением тела всадника. И тут важнейшей составляющей является правильная посадка – без неё всадник не сможет подавать лошади ясные и понятные команды.

По сути, верховая езда – это общение с лошадью при помощи различных условных сигналов. Всадник ожидает от лошади конкретной и предсказуемой реакции на свои команды. Если лошадь реагирует правильно, то её следует похвалить за это. Если ожидаемая реакция не следует, команду следует уточнить или повторить сильнее. Сила, с которой подаются команды, зависит от степени чувствительности лошади и её выездженности.

Одна и та же команда может в разных ситуациях привести к разной реакции – например, усталая лошадь отреагирует иначе, чем лошадь в игривом настроении. Если команды подаются слишком часто или слишком сильные, то со временем лошадь может стать менее чувствительной.

Причину ошибки всегда следует искать в первую очередь во всаднике, поскольку лошадь только следует командам всадника, а не строит коварных планов как посильнее досадить ему.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Положение тела – важнейшее средство управления лошадью, поскольку оно постоянно воздействует на лошадь, хочет того всадник или нет. Положение тела влияет также и на работу шенкеля и повода. Неправильное распределение веса всадника сравнимо с ситуацией, когда человек несёт на одном плече тяжёлый рюкзак. Тогда, для сохранения равновесия, человек вынужден идти согнувшись, чтобы компенсировать вес рюкзака. То же самое происходит с лошадью, на спине которой находится неправильно сидящий всадник.

Всадник часто не осознаёт, что причиной неровного движения лошади является он сам, и пытается исправить ситуацию поводом и шенкелем. Тогда лошадь ещё больше запутывается в командах всадника и одна ошибка влечёт за собой новые.

Опытный всадник умеет так воздействовать на лошадь своим весом и положением тела, что сторонний наблюдатель этого даже не замечает. Такую езду часто называют «ездой от поясицы». Если всадник расслабляет брюшные мышцы и подаёт таз немного назад, его центр тяжести смещается вперёд и это служит для лошади сигналом к началу движения. При напряжении брюшных мышц, округлении поясицы и подаче таза вниз, лошадь получает сигнал замедлиться.

ШЕНКЕЛЬ

Команды шенкелем, или посыл шенкелем, отвечают за движение лошади вперёд. Шенкель всадника регулирует движение задних ног лошади. Хорошо выездженной лошади для продолжения движения вперёд достаточно, если шенкель всадника находится за подпругой и оказывает лёгкое попеременное давление на бока лошади в ритме её движения. В ходе посылы шенкелем, всадник не должен напрягаться, но сохранять равновесие на тазовых костях. Посыл лошади производится чередуя давление шенкелем на бок лошади с расслаблением ноги. Если постоянно давить шенкелем на бок лошади, то это наоборот может произвести эффект торможения. В случае продолжительного слишком сильного воздействия лошадь теряет чувствительность и уже не реагирует на тонкие и слабые команды.

Шенкель используется также для поддержания прямолинейности движения и на боковых движениях, когда лошадь заставляют двигаться вперёд и в сторону. При этом один шенкель отводится немного назад от своего нормального положения, чтобы удерживать лошадь от отставления задней части в сторону при движении прямо, или, в случае бокового движения, дать лошади команду, в какую сторону двигаться. Другой шенкель остаётся на своём месте и поддерживает движение вперёд.

ПОВОД

Обычно повод воспринимают как средство торможения лошади, но главным образом это средство контакта с лошадью. Тормозящие и поворачивающие сигналы поводом – это лишь часть его функций.

Энергия, возникшая в задних ногах лошади в результате работы шенкелем, через тело всадника направляется в повод и оттуда ко рту лошади. Повод регулирует количество этой энергии, т.е. скорость, ритм движения, ширину шагов и т.д. Рот лошади очень нежный, поэтому важно поддерживать мягкий и приятный для лошади контакт.

Повод всегда действует в сочетании с шенкелем и положением тела, чтобы лошадь могла различить посылающие и сдерживающие команды. Иначе это можно сравнить с ситуацией, когда шофёр давит на газ при включённом ручном тормозе.

Работа поводом – это всегда *комбинация сдерживающих и отдающих воздействий поводом*.

При сдерживающем воздействии пальцы сжимаются вокруг повода движением, напоминающим выжимание губки, при этом удерживая повод перед собой и слегка изгибая запястье вниз. Если лошадь не реагирует, следует ослабить натяжение повода, расслабив кулак и выпрямив запястье и повторить сдерживающее воздействие. При этом важно не тянуть повод на себя. Сдерживающее воздействие разной силы применяется в различных ситуациях, например при остановках, переходах и подготовке к новому упражнению.

При отдающем воздействии рука расслабляется и возвращается в исходное положение, при этом сохраняя контакт со ртом лошади. Важно понимать, что отдающее воздействие заключается в расслаблении руки, а не прерывании контакта с лошадью.

В некоторых ситуациях (например, во время упражнений, требующих вытягивания шеи) при отдаче повода следует подать вперёд локоть и плечо, чтобы отдающая рука двинулась ко рту лошади; при этом контакт с лошадью должен сохраниться.

Для того, чтобы лошадь правильно понимала сигналы поводом, важно сохранять правильное положение рук (см. главу «Положение тела, рук и ног») и правильную длину повода.

- ❖ Слишком длинный повод не позволяет всаднику оказывать правильное сдерживающее воздействие и может привести к серьёзным ошибкам посадки.
- ❖ Если держать повод, напрягая запястья или повернув кисти рук горизонтально (как руки пианиста), то это не позволит поддерживать мягкий и эластичный контакт с лошадью.
- ❖ Если одна рука всадника сдвигается вперёд или назад относительно другой руки (за исключением упражнений, требующих такого положения рук), то трензель неравномерно воздействует на рот лошади и она будет идти «через повод».
- ❖ Пальцы всадника должны быть сжаты вокруг повода, если пальцы растопырить, то повод будет выскальзывать из рук.
- ❖ Нельзя переносить руку через шею лошади или упираться в шею лошади – в этом случае невозможен чуткий контакт со ртом лошади.

ХЛЫСТ

Выездковый хлыст (ок. 100-120 см) используется как усилитель шенкеля всадника. Задача этого хлыста – активизировать задние ноги лошади и заставить её лучше реагировать на посылы шенкелем, побуждающие двигаться вперёд или в сторону. Воздействие хлыстом не должно мешать сохранению контакта с поводом.

- Выездковый хлыст держат не за самый конец, а немного ближе к его центру тяжести – тогда нижний конец хлыста располагается наискосок от шенкеля, по направлению к земле. При необходимости хлыстом касаются бока лошади немного позади шенкеля.
- Хлыст воздействует на лошадь всегда вместе с шенкелем и никогда самостоятельно.
- Хлыстом пользуются в ритме движения лошади. Если хлыст сбивает лошадь с ритма, то хлыстом пользуются неправильно.
- В крытом манеже хлыст обычно держат в руке, направленной к середине манежа. При перемене направления хлыст переключают в другую руку.

Конкурный хлыст, или стек (ок. 75 см) используется преимущественно в конкуре. У него крепкая, удобно лежащая в руке ручка, а на конце кожаная лопатка. Стек подходит также для начинающих всадников, которые ещё не настолько хорошо владеют руками, чтобы использовать длинный хлыст.

- При необходимости стек касаются плеча лошади, при этом лошадь реагирует на звук, издаваемый лопаткой.
- Для того, чтобы исправить поведение непослушной лошади, всадник берёт оба поводья в одну руку и применяет стек позади шенкеля.



Положение выездкового хлыста в руке всадника

ГОЛОС

Голосом можно успокоить или ободрить лошадь.

- *Успокаивающие* интонации следует использовать для завоевания доверия лошади или для успокоения возбуждённой лошади.
- *Ободряющие* интонации помогают лошади сосредоточиться, поддерживают посылы вперёд, отсчитывают ритм движения и т.д. Ободряющий тон не следует часто использовать, поскольку лошадь привыкает к сопровождению голосом и перестаёт на него реагировать. Во время соревнований по выездке использование голоса запрещено.

ШПОРЫ

Шпоры позволяют уточнить команды, подаваемые шенкелем и усиливают его воздействие. Перед тем, как начать пользоваться шпорами, всадник должен развить хорошее равновесие и уметь сохранять спокойный и правильный контакт шенкеля с боком лошади. Поэтому надевать шпоры можно только тогда, когда тренер сочтёт это возможным.

РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ПОСАДКИ

ПОЛНАЯ, ИЛИ УЧЕБНАЯ ПОСАДКА

Полная, или учебная посадка – это основа всех типов посадки и важный навык в процессе освоения правильной и эффективной посадки. Во время езды учебной посадкой всадник не поднимается из седла (см. Главу 6 – Движение рысью), а сопровождает движение лошади сидя в седле, таким образом можно наиболее эффективно воздействовать на лошадь. Учебная посадка обязательна для большинства соревновательных программ по выездке.

- ❖ Следуя за движением лошади, спина всадника остаётся прямой, вес тела равномерно распределяется на обе ягодицы, а таз немного движется вперёд-назад, в согласии с движением лошади. Бёдра при этом спокойно лежат в седле и поясница расслаблена.
- ❖ В ходе движения спина лошади движется вверх-вниз. В тот момент, когда спина лошади приподнимается, брюшные и поясничные мышцы всадника слегка напрягаются, таз подаётся вперёд и поясница как бы «укорачивается». В следующей фазе движения спина лошади опускается, мышцы всадника расслабляются, таз возвращается назад и поясница «удлинняется».
- ❖ Если всадник достаточно гибок и расслаблен, он подсознательно движется вместе с лошадыю.
- ❖ Колени должны быть расслаблены, голени «обнимают» лошадь за подпругой оставаясь свободно под центром тяжести всадника.
- ❖ Если всадник не может расслабленно двигаться вместе с лошадыю, в их движениях пропадает синхронность. Всадника начинает трясти в седле и его посадка становится скованной. С этой проблемой сталкиваются все начинающие.
- ❖ Учебная посадка удобна для всадника, если лошадь правильно идёт в поводу округляя свою спину.
- ❖ Следует постоянно работать над учебной посадкой, поскольку она требует специфического равновесия и координации движений – на совершенное овладение учебной посадкой могут уйти годы.

ПОЛУПОСАДКА

Полупосадка используется на прыжках через препятствия, полевой езде и на молодых лошадях. При езде полупосадкой всадник меньше нагружает спину лошади и ему легче приспособиться к изменениям темпа движения и перемещениям центра тяжести.



- ❖ Для полупосадки подходят конкурное и универсальное сёдла, форма и коленные упоры которых позволяют увереннее управлять лошадыю при езде полупосадкой.
- ❖ Стремена для полупосадки делаются существенно короче, чем для учебной посадки. Для езды в манеже стремяна укорачиваются на 2-3 дырки, для прыжков и полевой езды - на 4-5 дырок. Слишком длинные стремяна затрудняют сохранение равновесия, на них сложнее приподняться из седла.
- ❖ При езде полупосадкой всадник от бедра подаётся вперёд, перенося вес тела больше на бёдра, колени и пятки.

- ❖ Сохраняется естественное и непринуждённо прямое положение позвоночника; следует избегать сгорбленного или прогнутого положения спины, которое препятствует свободному движению бедренных суставов. Слишком напряжённый или расслабленный торс мешает равновесию лошади со всадником.
- ❖ Седалище) приближено к седлу, но не касается его. На большой скорости и на прыжке зад) всадника поднимается из седла.
- ❖ Поскольку стремена укорочены, колени всадника оказываются согнуты сильнее. Правильное положение колен удерживает всадника в седле. Если стремена чрезмерно укорочены, то колено занимает неправильное положение и всадник поднимается слишком высоко над седлом.
- ❖ Шенкель находится возле подпруги, прилегая к лошади. Шенкель должен оставаться ниже центра тяжести, сдвигание шенкеля назад нарушает равновесие всадника.
- ❖ Самой нижней точкой всадника является пятка. Постоянное положение шенкеля обеспечено эластичной упругой щиколоткой и слегка направленной вниз пяткой. При поднятой наверх пятке нога утрачивает свою упругость, шенкель уходит назад, а всадник наклоняется вперёд.
- ❖ Предплечья и локти находятся слегка перед собой. Локоть, запястье и повод должны образовывать прямую линию до рта лошади. Кисти рук находятся по обеим сторонам от шеи лошади перед холкой.
- ❖ Ошибочно полагать, что тяжело плюхаясь в седло на полупосадке можно дослать лошадь вперёд. Гораздо важнее сохранение правильного равновесия всадника, а также положения колен, икр, и пяток. Только так можно сохранить правильное положение корпуса и независимость работы шенкелем и поводом от движения остального тела.

2.5 ЛОШАДЬ И ВСАДНИК: ПИРАМИДАЛЬНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Пирамидальная последовательность тренировок – это схема развития, которой следуют в обучении лошади, и которая может служить простым руководством начинающему всаднику в постижении навыков верховой езды. Всадник должен знать, чего ожидать от лошади и на что обращать внимание с самого начала.

Классическая пирамида, описывающая тренинг лошади состоит из 6 ступеней: ритм, расслабленность, контакт, импульс, прямолинейность и сбор.

С точки зрения начальной выездки лошади или начального обучения всадника наибольшее значение имеют 3 первые ступени пирамиды:

ПИРАМИДАЛЬНАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК

Схема развития всадника и лошади



Основой всего является **РИТМ**. Правильный ритм движения означает, что лошадь уравновешена и движется активными и равномерными шагами. Каждый аллюр описывается своим конкретным ритмом: шаг – 4-тактный аллюр, рысь – 2-тактный, галоп – 3-тактный. Многое тут зависит от чувства ритма всадника.

Следующая важная ступень - **РАССЛАБЛЕННОСТЬ**. Только спокойная и ненапряжённая лошадь может сохранять естественный ритм и двигаться плавно и непринуждённо. Расслабленность лошади тесно связана с расслабленностью посадки всадника.

Ритмичность и расслабленность являются необходимым условием создания правильного **КОНТАКТА**. Хороший контакт позволяет нам общаться с лошадью и управлять ею с помощью едва заметных сигналов. Если лошадь с удовольствием движется вперёд, энергично и с хорошим ритмом, и поддерживает чуткий и постоянный контакт с поводом слегка отжёвываая трензель, расслабив затылок и сдав в нижней челюсти, то можно сказать, что лошадь движется *в поводу*. Непременное условие правильного контакта – равновесие всадника. Его руки должны работать независимо от движения тела.

Необходимость постоянного развития и улучшения **РАВНОВЕСИЯ** лошади и всадника проходит через все три ступени последовательности тренировок.

2.6 НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ

Начальное обучение должно происходить на корде, под руководством опытного тренера и на спокойной, но чувствительной лошади. Только тогда, когда всадник найдёт правильное равновесие, двигаясь как шагом, так и рысью, лошадь можно отпустить с корды и дальнейшие уроки могут продолжаться в небольшой группе.

ДВИЖЕНИЕ ШАГОМ

Первый опыт верховой езды – это всегда движение шагом. Для этого сядь ровно в седло, возьми в руки повод и установи со ртом лошади спокойный и постоянный контакт.

Надави шенкелями на бока лошади. При этом слегка сдвигается только голень, нога выше колена должна остаться на прежнем месте. В то же время подай лёгкий сигнал поясницей, чтобы лошадь начала движение (см. главу Положение тела). Чуткая и хорошо выезженная лошадь начнет движение. Однако некоторые лошади требуют более сильного посыла, так что если давления шенкеля недостаточно, можно слегка толкнуть её пяткой. Когда лошадь начала движение, сиди спокойно в седле и двигайся в ритме движения лошади. Если лошадь начнёт замедляться, вышли её вперёд до того, как она полностью остановится.

Езда шагом предоставляет прекрасную возможность для тренировки правильной посадки. Даже двигаясь свободным шагом, всадник должен следить за посадкой и за тем, чтобы лошадь под ним двигалась энергично.

- ❖ Смотри вперёд между ушей лошади. Взгляд вниз вызывает напряжение в спине, шее и плечах всадника, вынуждая его клониться вперёд.
- ❖ Следи за осанкой. Плечи должны быть расслаблены и находиться на одной высоте.
- ❖ Сиди в середине седла, распределяя равновесие равномерно на обе ягодицы. Помни о том, что криво сидящий всадник не может давать лошади ясные и понятные команды.
- ❖ Расслабься и двигайся в ритме движения лошади. Шаги лошади должны быть активными, но не торопливыми.
- ❖ Шенкеля должны располагаться немного за подпругой и спокойно оставаться на месте, стопа параллельна лошади, пятка слегка опущена вниз. Шенкель движется только для посыла лошади.
- ❖ Руки находятся на месте и сохраняют мягкий контакт с лошадью, слегка двигаясь вместе со ртом лошади.

ОСТАНОВКА

Для остановки лошади сядь поглубже в седло и, отклонившись слегка назад, перенеси вес тела на ягодицы и опущенные вниз пятки. В то же время подай поводом сигнал остановиться: сначала легко и, если лошадь не реагирует, ослабь напряжение повода и потребуй остановку вновь, на этот раз несколько сильнее. При этом важно не начать тянуть повод на себя. Следи, чтобы повод не был слишком длинным и руки находились в правильном положении. Ни в коем случае нельзя поднимая руки тянуть лошадь за повод, потому что это причиняет лошади боль, и она может встать на дыбы. Во время остановки лошадь должна стоять спокойно и уравновешенно. Как только лошадь остановилась, сразу расслабь руки.

ПОВОРОТЫ

Для того, чтобы повернуть лошадь используется как повод, так и шенкель. Например, при повороте направо, левый шенкель слегка отводится назад, оказывая лёгкое давление и давая команду лошади шагнуть вправо. В то же время всадник направляет лошадь правым поводом, как бы «открывая ей дверь» направо. Левый повод при этом немного ослабляется, сохраняя лёгкий контакт.

ДВИЖЕНИЕ РЫСЬЮ

Команда к движению рысью в принципе такая же, как и при переходе от остановки к движению шагом, но несколько сильнее. Рысь начинается с лёгкого давления шенкелем и сигнала поясницей.

На рыси спина лошади движется вверх-вниз сильнее, чем на шагу, так что первые шаги рысью могут выбить начинающего всадника из равновесия. Очень важно снова поймать равновесие, а не судорожно цепляться за седло шенкелем и бёдрами. Рысь следует начинать короткими репризами. Если всадник теряет равновесие, следует перевести лошадь в шаг, поправить посадку всадника и снова начать движение рысью. К передней луке можно прикрепить ремешок, за который ученик поначалу может держаться усаживая себя глубже в седло.

Сначала всадник должен научиться **ОБЛЕГЧАТЬСЯ** на рыси. Облегчённая рысь меньше утомляет всадника, чем езда на учебной посадке, даёт ему чувство уверенности и помогает найти и совершенствовать свое равновесие во время движения лошади.

- ❖ Во время облегчённой рыси всадник не постоянно сидит в седле, а на один шаг лошади приподнимается из седла, упираясь в колено и на стремяна, на следующий шаг мягко опускаясь в седло.
- ❖ Лошадь спиной выталкивает всадника наверх, его бёдра движутся вперёд-вверх, всадник поднимается из седла настолько, насколько это позволяет ритм движения лошади. Шенкель всадника должен оставаться за подпругой.
- ❖ Колено остаётся слегка согнутым, легко опираясь о коленные упоры седла и не поднимаясь наверх, когда всадник садится в седло.
- ❖ Пружинящая щиколотка синхронизирует движения всадника, пятка остаётся самой нижней точкой, шенкель легко скользит вдоль бока лошади.
- ❖ Корпус всадника немного наклонён вперёд, при этом достигается лучшая гармония движения, чем при жестко выпрямленной спине.
- ❖ Неправильно слишком резко вставать из седла и тяжело садиться обратно, поскольку это делает движения всадника жёсткими и мешает работе спины лошади.
- ❖ При движении вдоль стенки манежа следует облегчаться под внутреннюю заднюю ногу, потому что таким образом лошади легче нести вес всадника и удерживать равновесие (особенно при движении по дуге и в поворотах).

- ❖ Легче всего определить, под какую ногу вы облегчаетесь, можно понаблюдая за внутренним плечом лошади. Опускаться в седло следует в тот момент, когда внутреннее плечо лошади движется вперёд.
- ❖ При перемене направления следует также сменить ногу, под которую облегчаются, пропустив один шаг сидя в седле.
- ❖ Во время продолжительных поездок (например, в полевых условиях) следует время от времени менять ногу, под которую облегчаются, чтобы обе задние ноги лошади получали равномерную нагрузку.

ДВИЖЕНИЕ ГАЛОПОМ

Движение галопом начинающему всаднику стоит пробовать только после того, как усвоены необходимые навыки управления лошадью на шагу и рыси. В зависимости от всадника и лошади на это может потребоваться от нескольких недель до месяцев тренировок.

- ❖ Для подъёма лошади в галоп следует активизировать её движение, чтобы приобрести необходимую энергию для подъёма в галоп.
- ❖ Для этого сядь на несколько шагов в учебную посадку.
- ❖ На мгновение прижми оба шенкеля к бокам лошади, давая ей импульс для движения вперёд.
- ❖ Лёгким давлением внешнего повода сократи шаги лошади рысью, при этом сохраняя активность движения.
- ❖ Сядь глубже в седло и слегка отклонись назад, чтобы избежать заваливания корпуса вперёд.
- ❖ Внутренний шенкель находится у подпруги, побуждая лошадь двигаться вперёд, вес тела немного перенеси на внутреннее седалище. Внешний шенкель отводится назад, давая лошади сигнал к подъёму в галоп.
- ❖ В момент подъёма внутреннее бедро всадника перемещается немного вперёд, следуя движению лошади. Внутренняя рука расслабляется и слегка отдаёт лошади повод.

При правильном равновесии лошадь поднимется в галоп с правильной ноги. Это можно проверить, проследив за внутренним плечом лошади – на галопе с правильной ноги лошадь делает внутренней ногой более широкие шаги, чем внешней.

На галопе всадник немного скользит в седле вперёд-назад, помогая лошади сохранить равновесие и ритм движения. Для того, чтобы это было возможным, колени всадника должны быть расслаблены и шенкель спокойно лежать на боку лошади. Поясница также должна быть свободна и расслаблена. Если спина будет напряжена или сгорблена, то бедренный сустав окажется малоподвижным, а посадка зажатой, при этом движения лошади станут выбивать всадника из седла. В начале обучения галопу легче двигаться по большому 20-метровому кругу. Галопом часто ездят в полупосадке.

ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЯ

Наиболее простыми и распространёнными траекториями движения являются круги (20-15 м диаметром), вольты (круги диаметром 10 м и меньше), полукруги, полувольты и т.п. Такие траектории ещё называются «движением по дуге». Двигаясь по дуге лошадь должна слегка согнуться всем телом, так чтобы её задние ноги двигались по следам передних. Проезд углов манежа также является движением по дуге, и его следует рассматривать как проезд одной четверти 10-метрового вольта.

На движении по дуге внутренний повод придаёт лошади лёгкое сгибание, внешний повод поддерживает лошадь. Внутренний шенкель остаётся возле подпруги, внешний сдвигается за подпругу. Центр тяжести всадника слегка смещается к центру дуги.

КАВАЛЕТТИ

Кавалетти – это жерди длиной 2,5-3,5 метра, уложенные на земле или поднятые на высоту 20-30 см над землёй. Основными аллюрами для преодоления кавалетти являются шаг и рысь. Кавалетти ставятся по одной или группами по 3-4 жерди.

- ❖ Одиночную кавалетти можно преодолевать облегчаясь, серию кавалетти (3-4 шт.) – полупосадкой.
- ❖ Всадник должен оставаться в центре седла, равномерно распределяя свой вес на оба стремена.
- ❖ Поворот по направлению к кавалетти следует проезжать очень внимательно, чтобы, приближаясь к кавалетти, было возможно направить лошадь точно на середину жердей.
- ❖ Приближаясь к кавалетти нельзя смотреть вниз, взгляд должен быть направлен вперёд по ходу движения.
- ❖ Ритм и темп движения должны сохраняться постоянными.
- ❖ Всадник должен сохранять равновесие в полупосадке и несколько отдалить повод, чтобы лошадь могла вытянуть шею, перешагивая через кавалетти.
- ❖ Очень важно сохранять контроль над лошадью и после преодоления кавалетти.