

ОСНОВЫ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ Начальный уровень

Выборка из «Учебника верховой езды» Вильгельма Мюзеллера, под редакцией В.В.Корчевского.
Конно-спортивная школа Олимпийского резерва Украины, г.Днепропетровск 2010г.

Как выработать правильную посадку

Понятие "посадка всадника" часто истолковывают неверно, ибо важно в конечном счете не положение конечностей, как это обычно считают, а то, как всадник

1. держится в седле, сохраняя равновесие;
2. сидит на лошади, расслабив мускулы;
3. умеет входить в ритм движения лошади.

Правильная посадка у того, кто овладел этими тремя элементами, сидит хорошо и красиво, что в свою очередь позволяет ему правильно воздействовать на лошадь.

Представление о так называемой классической, идеальной посадке толкает начинающего всадника на путь формального подражания "идеалу", что приносит только вред.

Разные всадники сидят в седле по-разному. Можно, конечно, многому научиться, глядя на других, поскольку же любое изображение правильной посадки или ее описание невольно заставляет новичков подражать ей, то тренер будет не прав, требуя от начинающего всадника точного копирования такого "классического" положения в седле. Это неизбежно приведет к скованности, что еще хуже. Вопрос: "Как всаднику научиться правильно сидеть в седле?" - чрезвычайно важен. Он не прост, и на него не ответишь в нескольких словах. Как и на другие два вопроса, которые так часто задают начинающие:

"Правильно я сижу?" и "Какие ошибки я еще делаю?". Как ни странно, но на два последних вопроса каждый всадник должен ответить сам. Только он один может судить о том, правильно ли он сидит в седле и научился ли поддерживать контакт с лошадью. Но все это при условии, что сам начинающий всадник понимает, о чем идет речь и что заключают в себе понятия: равновесие, расслабление мышц и вхождение в ритм движения лошади.

Сидя в седле, всадник не должен принимать неестественную позу, а положение его конечностей определяется видом воздействия, которое он собирается оказать на лошадь. Поэтому не так важно положение рук, как весь комплекс возможного воздействия на лошадь - поводьями, шенкелями и корпусом всадника.

Равновесие

Первое, чему должен научиться начинающий всадник, - сохранять равновесие. Он должен уметь сидеть в седле, а не цепляться в отчаянии за гриву, не сжимать конвульсивно шенкелями бока лошади. Корпус всадника расположен вертикально обязательно в самой глубокой точке седла на обеих тазовых костях. При этом важно помнить, что самая глубокая точка находится в середине седла, а не сдвинута вперед или назад, хотя у плохо изготовленных седел это бывает, и довольно часто. Руки и ноги к сохранению равновесия всадника отношения не имеют, и лишь при потере равновесия, когда грозит падение на землю, каждый цепляется за лошадь, чем может.

Скорее всего всадник может научиться сохранять равновесие, если он некоторое время поедет на лошади шагом, а затем спокойной рысью. Чем меньше наставлений при этом он получает, тем легче ему сосредоточиться и научиться сохранять равновесие. Если к тому же начинающему всаднику попадет нетряская, хорошо выезженная лошадь, то умение балансировать выработается довольно быстро. Важно, чтобы начинающий сел сначала на лошадь с мягкими движениями и спокойным характером. На первых порах нужно ездить со стремянами, чтобы с самого начала почувствовать себя в абсолютной безопасности; тогда появится уверенность, поскольку не станет причин быть скованным. Если же у всадника все-таки возникают затруднения, то чаще всего оттого, что его лошадь идет в слишком быстром темпе. В этом случае необходимо взять более спокойную лошадь: чем спокойнее на первом этапе обучения будет чувствовать себя начинающий всадник, тем быстрее он обретет уверенность и научится сохранять равновесие.

Приобретенный навык (а он приходит уже через несколько уроков) необходимо закрепить. А для этого нужно ездить без стремян, но делать это следует постепенно, чтобы начинающий всадник не потерял уверенность и не начал вновь цепляться за лошадь, иначе снова появляется скованность движений, неуверенность, что может привести и к падению с лошади. Постепенно всадник приучается ездить без стремян, сначала немного, а затем все более длительное время, и, находясь в седле, сможет поворачиваться и делать гимнастические упражнения. Таким образом он все более закрепляет навык сохранять равновесие в седле.

Умение балансировать в седле быстро приходит к каждому начинающему всаднику. Закрепится оно благодаря тому, что всадник научится управлять мышцами пояснично-крестцового отдела и корпусом. И только тогда он будет непринужденно и прочно сидеть в седле. Здесь надо объяснить, что имеют в виду, говоря об управлении мышцами пояснично-крестцового отдела и вхождении в ритм движения лошади, иначе требования сидеть прямо или продвинуть корпус назад приведут к скованности всадника или же у него будет слишком прогнутая поясница, а сохранять равновесие при такой посадке весьма трудно.

Каждый всадник прежде всего должен научиться балансировать, сидя верхом на лошади, это так же необходимо, как и при езде на велосипеде. Только научившись сохранять равновесие, всадник может постоянно чувствовать ритм движения лошади, входить в него и воздействовать на лошадь корпусом. Очень полезно ездить верхом без седла. Вместо седла кладут попону и закрепляют ее троком. Так всадник быстрее научится сопровождать колебания спины лошади движением своего позвоночника, находить единый ритм движения.

Если же уверенности в сохранении равновесия у всадника не появится, то он никогда не станет мастером конного спорта.

Умение балансировать можно считать обретенным, если всадник и без стремян уверенно сидит на лошади, совершающей поворот или двигающейся серпантинном, может поворачиваться, делать гимнастические упражнения и разговаривать.

Если всадник уверенно сидит в седле, сохраняя равновесие, не мешая движениям лошади, то вскоре наступит момент, когда лошадь сама будет стараться сохранять равновесие со всадником, реагировать на любое его воздействие.

Также и всаднику, имеющему уже некоторые навыки, следует систематически ездить без стремян. Если кому-либо это не нравится, то он должен честно признаться, что держится в седле скованно и не умеет сохранять равновесия. В противном случае езда без стремян не должна казаться неудобной.

Раскрепощенность мышц

Всадник должен сидеть в седле естественно и непринужденно, мышцы его не должны быть скованы, то есть произвольно напряжены. Но это не значит, что его конечности абсолютно расслаблены. От всадника требуется известное напряжение мышц, как напрягает их гимнаст, готовясь выполнить силовое упражнение на одном из снарядов. Трудность заключается в том, что всадник не всегда осознает, напряжены ли его мышцы. Но если всадник сидит в седле неуверенно и с усилием принимает определенную позу, цепляется за гриву или шею лошади, то о расслабленности мышц говорить не приходится. Но как только всадник выработает навык сохранять баланс, он перестанет бояться падения с лошади и не будет конвульсивно хвататься за гриву или луку седла. В этом случае можно говорить о расслабленности мышц всадника.

Положение тела всадника и его конечностей зависит от того, какое воздействие должны они оказать на лошадь. Поэтому посадка всадника оценивается не сама по себе, а только в совокупности с посылом и ощущением контакта с лошадью. Именно в такой взаимосвязи и нужно пытаться исправлять посадку. Сказанное нельзя истолковывать так, будто улучшить посадку легко; напротив, это очень трудно: когда всадник научится понимать лошадь и правильно на нее воздействовать, тогда он сможет выработать хорошую посадку.

Каждому элементу (началу движения с места, переходу с шага на рысь, остановке, повороту, переходу с шага или рыси на галоп) должен предшествовать сбор лошади. При этом всадник обязан выпрямиться и воздействовать на лошадь шенкелями. Этим он улучшает свою посадку и одновременно чувствует, удалось ли ему собрать лошадь, выполнила ли она его требования.

Как научиться входить в ритм движения лошади

Все трудности приходят только с переходом на рысь, когда лошадь начинает подбрасывать всадника. Одни лошади подбрасывают больше, другие меньше. Чем медленней движение, тем легче всадник справляется с этим подбрасыванием. Если же ему приходится ехать быстро, да еще на тряской лошади, то он, конечно, испытывает большие неудобства.

Начинающий всадник, пытаясь избежать подбрасывания, произвольно сжимает бока лошади шенкелями, но этим он не добивается желаемого. В результате у неопытного всадника возникают потертости, появляются скованность движений и чувство неуверенности.

Причина отставания всадника от ритма движения лошади затрагивалась в главе "Равновесие". Со всем этим можно справиться, научившись управлять мышцами пояснично-крестцового отдела. Конечно, человек обычно делает естественные движения, не задумываясь, но, поскольку в искусстве верховой езды отводится особая роль умению управлять пояснично-крестцовым отделом мышц, на этом вопросе следует остановиться особо с целью подчеркнуть его важность. Но даже если всадник научится правильно выполнять движения этими мышцами, то это еще не значит, что он сможет с первых же шагов умело воздействовать на лошадь.

Как качели можно раскачать, меняя напряжение пояснично-крестцового отдела, так и лошадь этим самым можно побудить к движению вперед. Если же она уже находится в движении, то можно попытаться к этому приспособиться, войти в ритм движения, сопровождать его своим корпусом. Если всадник уже умеет правильно трогать лошадь с места, то, значит, он умеет и сопровождать ее движения; если же одного из двух он не умеет, то ясно, что такой всадник не умеет ни того, ни другого.

Многие всадники, даже опытные, не понимают, что умение входить в ритм движения лошади - основа правильной посадки, без чего не может быть тонкого посыла. Не надо думать, что со временем это придет само собой, этому нужно учиться. И надо сказать, что хорошо выезженная лошадь - лучший учитель, потому что она сразу же реагирует на малейшее напряжение мышц пояснично-крестцового отдела всадника.

При движении лошади с места всадник, если он делает посыл не только шенкелями, а мышцами пояснично-крестцового отдела и шенкелями, чувствует, что он обходится минимальным давлением шенкелей. Чем лучше всадник умеет использовать напряжение этих мышц, тем меньшим давлением шенкелей он обходится.

Усилиями мышц пояснично-крестцового отдела всадник может и остановить лошадь, при этом он почувствует, что остановка происходит не так, как прежде. Без воздействия этой группы мышц лошадь удерживалась сильным давлением поводьев на рот. Теперь же всадник лишь едва натягивает поводья, чтобы лошадь остановилась. В момент остановки всадник чувствует, как лошадь подводит задние ноги.

Чтобы понять воздействие всадника на лошадь пояснично-крестцовым отделом, необходимо многократно повторять начало движения лошади и его остановку, переходить с шага на рысь и останавливаться; и так все время, меняя темп, переходить с шага на рысь и снова на шаг, останавливать лошадь, а затем вновь трогать ее с места. Если вы этого не поймете на своей лошади, то необходимо взять другую, хорошо выезженную учебную лошадь и ездить на ней до тех пор, пока это понимание не придет. Если же и в этом случае вы не сможете найти контакт с лошадью, то, скорее всего, научить вас верховой езде так и не удастся.

Соответственно сначала требуется понять, что начало движения с места и остановка усилиями пояснично-крестцового отдела и без них существенно различны. И только всадник, который научился уверенно воздействовать на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела, в состоянии препятствовать и сильному подбрасыванию лошади.

На медленной рыси тем же усилием пояснично-крестцового отдела, которое действует при начале движения и остановки, таз и центр тяжести всадника смещаются вперед. Всадник же с помощью шенкелей и мускулатуры пояснично-крестцового отдела как бы вжимается в седло. Так, без особых усилий устанавливается более тесный контакт всадника с лошадью. На хорошо выезженных и менее тряских лошадях контакт приходит значительно быстрее. Это происходит благодаря частой смене темпа, потому что правильное напряжение мышц пояснично-крестцового отдела в начале движения и при остановке переносят в движение на рыси. Чем выше подбрасывает лошадь и чем быстрее темп движения, тем больше следует напрягать мышцы пояснично-крестцового отдела. Если всадник полагает, что уже до некоторой степени проник в эту тайну, то его умение воздействовать пояснично-крестцовыми мышцами следует проверить на других лошадях.

Посадку всадника можно считать правильной, если на сокращенной рыси не только на одной, но и на многих лошадях всадник не болтается в седле и переносит движение, сидя так уверенно и спокойно, что листок бумаги, положенный под ним на седло, может удержаться.

Вхождение в ритм движения лошади - это всегда нечто гибкое, прочувствованное, что никогда не требует усилий и не связано с большими движениями. Поэтому внимательный наблюдатель может его обнаружить не по внешним признакам, а только как результат воздействий на лошадь. Всадник, обладающий этим умением, сидит на лошади удобно и подбрасывает его меньше, чем других. Резкие движения таза всадника, его неплотное прилегание к седлу или слишком прогнутая спина не имеют ничего общего с умением управлять мышцами пояснично-крестцового отдела. Всадник, напрягая эти мышцы, может отклониться немного назад, но это не поможет ему войти в ритм движения лошади.

Управление мышцами пояснично-крестцового отдела

Усилия пояснично-крестцового отдела при езде верхом необходимы для любого воздействия на лошадь. Не умея правильно воздействовать на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела, нельзя научиться делать посыл. Научиться этому можно только на практике, и лишь в том случае, если всадник не скован.

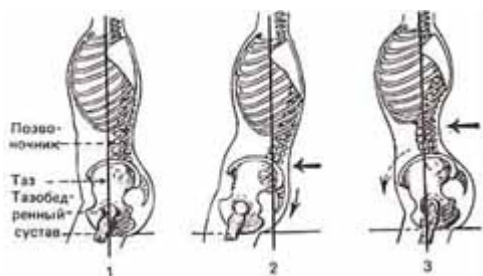


Рис. 4
1. Правильная посадка
2. Посадка с напряжением позвоночно-крестцовой мускулатуры
3. Неправильная посадка

При освоении этого приема всадник может разговаривать, насвистывать или петь. Возможно, что тогда он не будет скован.

В естественном положении позвоночник человека не являет собой прямую линию. В этом можно легко убедиться. Когда же мышцы пояснично-крестцового отдела напряжены, нижний конец позвоночника (с крестцом, образующим связь между позвоночником и тазом) несколько сдвинут вперед. Таз сзади смещен вниз, а впереди приподнят, благодаря чему обе тазовые кости сдвигаются вперед.

Обратное действие достигается, если позвоночник прогибается вперед, когда таз наклоняется вперед, а его кости отходят назад.

Мускулатуру пояснично-крестцового отдела можно напрягать с обеих или только с одной стороны, следовательно, можно продвигать вперед как обе тазовые кости, так и только правую или левую.

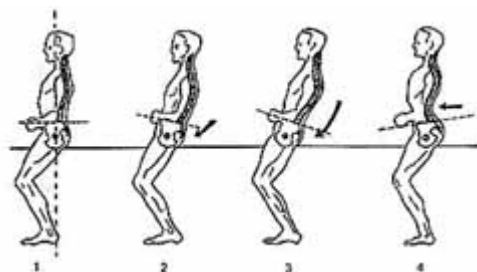


Рис.5

1. Правильное положение туловища всадника в седле
- 2, 3, 4. Неправильное положение туловища всадника в седле

Научился ли всадник управлять пояснично-крестцовыми мышцами, можно проверить лишь во время его езды верхом, и лучше всего на лошади, у которой чувствительная спина.

Движение, которым напрягаются мышцы пояснично-крестцового отдела, всадник может понять лучше всего, знакомясь со следующими упражнениями.

Напряжение правой и левой сторон мускулатуры пояснично-крестцового отдела

1. Качающийся на качелях человек при движении вперед напрягает мышцы пояснично-крестцового отдела, а при движении назад расслабляет их.
2. Лежащий на спине человек может поднять свой таз, только напрягая мышцы пояснично-крестцового отдела.
3. Стоящий перед столом человек может торсом продвинуть лежащую у края стола книгу.

На этом примере наиболее четко видна разница напряжения мышц пояснично-крестцового отдела. Если таз передвигается вперед, как это требуется при езде верхом, то, когда прогнута спина, таз как бы сдвигается назад. С этим связано выпячивание груди и сведение лопаток.

4. Сидя на стуле и облокотившись на его спинку, можно бедра и таз продвинуть вперед напряжением пояснично-крестцовых мышц.
5. Тот, кто сидит на узкой, легко опрокидывающейся табуретке, корзине для бумаг или на чем-либо подобном, широко расставив ноги, может только напряжением мускулатуры пояснично-крестцового отдела опрокинуть табуретку, при условии, что его ноги находятся не перед точкой центра тяжести, а стоят справа или слева.

Начинающему всаднику не следует довольствоваться выслушиванием этих разъяснений и изучением рисунков: даже понявший движение человек его еще не прочувствовал. Нужно попытаться выполнить нужное движение и, когда научиться уверенно напрягать пояснично-крестцовые мышцы, следует делать особые упражнения на лошади, и делать их до тех пор, пока не научишься пользоваться напряжением мышц пояснично-крестцового отдела с полным знанием дела.

Одностороннее напряжение мускулатуры пояснично-крестцового отдела

Как и предыдущие упражнения, очень важно одностороннее напряжение пояснично-крестцовой мускулатуры. Езда верхом на лошади с принятием, при поворотах и посадке на галопе зависят от того, научился ли всадник воздействовать на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела. Такие движения нужно отрабатывать до тех пор, пока у всадника не появится уверенность, что он овладел этим приемом.

1. Нажимая на одну сторону сиденья качелей, можно заставить их раскачиваться криво.
2. Лежащий на спине человек может приподнять только правую или левую сторону таза, напрягая соответствующую мускулатуру пояснично-крестцового отдела.
3. Если вы стоите перед столом, то можете только напряжением правой или левой части пояснично-крестцового отдела продвинуть наискось лежащую на краю стола книгу.

Научиться управлять мышцами пояснично-крестцового отдела можно и в первые же часы обучения верховой езды, что случается довольно редко, либо надо потратить на постижение этого искусства немало времени. Степень напряжения мускулатуры может быть различной, и в соответствии с этим лошадь чувствует сильный или слабый посыл. Можно более или менее сильно подвинуть таз вперед, можно также напрячь мышцы пояснично-крестцового отдела только для того, чтобы избежать сползания таза назад, а можно расслабить весь пояснично-крестцовый отдел. Поэтому здесь речь идет не о различных воздействиях. Все это надо попытаться сделать самому, чтобы не быть голословным.

Никогда не следует забывать, что положение пояснично-крестцового отдела составляет основу правильной посадки, начала движения лошади с места и ее сбора. Без применения этих мышц немислим любой посыл и остановка лошади без сильного давления поводьями. Если всадник не научился управлять мышцами пояснично-крестцового отдела то и не может быть и речи о правильной посадке, а без этого не может быть правильного воздействия на лошадь. Если же этой основы нет, то всадник не может ничем противодействовать неповиновению лошади.

При напряжении пояснично-крестцового отдела распространены следующие ошибки:

1. До того, как сесть на лошадь, всадник недостаточно отработал движение, полагая, что может довольствоваться теоретическим осмыслением его. Когда же он садиться в седло, то не знает, какие группы мышц ему следует напрягать.

2. До того как сесть в седло, всадник достаточно упражнялся в напряжении пояснично-крестцовых мышц. Но этот навык можно считать усвоенным только тогда, когда при начале движения с места, переходе на рысь или осаживании лошади всадник полностью контролирует положение. При этом не следует забывать, что шенкеля постоянно должны находиться в соприкосновении с боками пощади.

Если на одной лошади это не постигнешь, то лошадь нужно сменить.

Часто говорят, что у всадника прекрасно работают мышцы пояснично-крестцового отдела, работают великолепно или не работают вовсе. Эти выражения могут легко цвести в заблуждение. Все всадники умеют действовать этой группой мышц, только в разной степени. Мышцы пояснично-крестцового отдела так сильны, что могут функционировать очень долго. Иногда же в области крестца возникают боли, но это чаще всего не следствие напряжения мышц пояснично-крестцового отдела, а результат подбрасывания, слишком долгой верховой езды. Но подобное явление вряд ли может возникнуть в результате чрезмерного напряжения пояснично-крестцового отдела.

Контакт всадника с лошадью

Под контактом всадника с лошадью понимают продиктованную сознанием оценку собственной посадки, воздействий и посылов, а также восприятия ритма движения и внимания лошади. Всадник должен уметь точно оценивать каждое движение лошади, соразмерять свои воздействия с теми задачами, выполнения которых он требует от лошади. Опыт подсказывает всаднику, достаточно ли его усилие или слишком велико, следует ли его повторить или цель достигнута.

Научить этому всадника не может никто, он сам должен понять и прочувствовать, что контакт с лошадью достигнут. Тренер в данном случае будет способствовать накоплению опыта, даст объяснения по тем вопросам, которые неясны начинающему всаднику, предложит новые упражнения для закрепления уже полученного навыка, научит всадника самого себя контролировать.



рис.7 Напряжение мышц пояснично-крестцового отдела при сборе.



Строгий самоконтроль требуется при любом воздействии всадника на лошадь, во время посылы, при осаживании и т.п., потому что только благодаря этому у начинающего всадника пробуждается, формируется и постепенно вырабатывается умение. Процесс подготовки идет успешнее в том случае, если всадник сначала научится выполнять более простые задания, а затем переходит к более сложным, но при условии, что правильно усвоил простые. Если же всадник не в состоянии выполнить какое-либо сложное задание, то он не должен довольствоваться неправильным его выполнением, а обязан спросить тренера, как это сделать лучше. Если начинающий всадник делает это тактично и скромно, то тренер постарается помочь. Попытку же ученика обмануть его тренер расценит как равнодушие, что отрицательно скажется на их дальнейшей совместной работе. Интерес ученика всегда стимулирует интерес учителя. Это положение лучше объяснить на примере. Для остановки лошади тренер требует, чтобы всадник одновременно воздействовал на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела, шенкелями и поводьями. Всадник же чувствует, если он чрезмерно воздействует шенкелями, то лошадь не останавливается, а стремится двигаться вперед. Поэтому начинающий всадник старается отказаться от воздействия шенкелями и сильнее натягивает поводья. Большинство всадников сталкивается с этим противоречием, но почему-то предпочитают не говорить о нем. В этом кроется ошибка. Всаднику следует поговорить об этом со своим тренером, а затем попробовать правильно выполнить остановку на другой, более чувствительной лошади, пока он не поймет, как следует правильно выполнить остановку лошади. Если всадники часто меняются, восприимчивость лошадей, подготовленных для занятий верховой ездой (часто всю вину взваливают на лошадь), довольно



быстро притупляется, как бы хорошо они не были выезжены: чаще всего это бывает с лошадьми, сдающимися напрокат. Поэтому не всегда можно научиться правильно воздействовать на лошадь, которая дается начинающему всаднику на занятиях по верховой езде. Но смена лошадей необходима, так как это дает всаднику возможность испытать свое умение еще и еще раз. А каждая лошадь воспринимает воздействия всадника иначе. И всаднику следует вновь и вновь перепроверять свое умение и согласовывать посыл с восприимчивостью лошади.

Лучшим учителем верховой езды, естественно, является хорошо выезженная лошадь. Неустанно и терпеливо она дает всаднику понять, что он сделал неверно. Нужно только научиться понимать ее. Большинство же начинающих всадников не в состоянии понять "язык" лошади и считает себя вправе упрекать "глупую скотину" в том, что она бесчувственна и плохо выезжена.

Ответные реакции лошади имеют различный характер. Взмах головой как бы означает вздох лошади: "Ну, не рви же ты так мой рот!" Удар задней ноги по шенкелю говорит: "Ты пощекотал меня шпорой". Взмаху хвоста соответствует: "Ты слишком беспокоило действуешь шенкелями. Ты щекочешь меня шпорой". Лошадь бывает невосприимчива лишь в том случае, если руки всадника делают грубые движения. Действие, как и всегда в жизни, вызывает противодействие. Если всадник жалуется на бесчувственность рта лошади, то в большинстве случаев он расписывается в собственном неумении. Конечно же, рот лошади постепенно становится менее восприимчивым, потому что начинающие всадники слишком часто дергают поводья. Если же с лошадью обращаются мягко и деликатно, то уже через короткое время самая дурноезжая лошадь вновь хорошо воспринимает все воздействия всадника.

Большинство всадников, говоря об умении управлять лошадью, думает в первую очередь о мастерстве своих рук; но самое главное в верховой езде не умение владеть руками или шенкелями, а правильная посадка. Первая возможность убедиться в этом предоставляется начинающему всаднику уже в начале обучения, когда лошадь при остановке дает отдохнуть одной из задних ног, отставляя ее назад. Чаще всего это происходит после полной остановки лошади. Начинаящий всадник вдруг замечает, что с одной стороны его посадка оказывается глубже, чем с другой. Но причины этого явления он еще не понимает. Нередко можно видеть, как всадник старается выровняться, усаживаясь поудобней, выпрямляясь, привставая на стременах, вновь садясь в седло, и в конце концов мирится с неизбежным. Он старается не обращать внимания на то, что ему не удалось сесть нормально. Но если бы он давлением шенкелей побудил лошадь встать на все четыре ноги, то сразу бы почувствовал, что вновь сидит в седле прямо.

Этот пример напоминает, что начинающий всадник должен обращать внимание даже на моменты, которые кажутся на первый взгляд не очень важными. Всадник не должен во всем полагаться на тренера. Умение обретет только тот, кто постоянно контролирует свои действия, вдумчиво относится к тренировкам и осмысливает каждое новое ощущение.

Итак, каждый всадник сам лучше, чем кто-либо другой, может судить, научился ли он правильно сопровождать ритм движения лошади, ибо только он ощущает, как его подбрасывает в седле, и находит способ, как этого избежать. Если же у всадника нет уверенности в том, что он весом своего тела может удержать лист бумаги, положенный на седло, то ему не следует верить комплиментам, утверждающим, что у него якобы красивая посадка и правильное положение шенкелей. В этом случае всадник должен признаться самому себе в том, что самому главному - посадке - он еще не научился.

Многие начинающие всадники, да и те, кто уже давно ездит верхом, честно признаются, что не чувствуют, когда лошадь идет неправильным галопом. Кто не поймет этого, тот сидит в седле неправильно и не может войти в ритм галопа.

Далеко не все всадники могут действительно понять, что подразумевается под понятиями "в поводу", "перед поводом" или "за поводом". Поскольку же этот вопрос очень важен, несколько позже мы разберем его подробно.

Чему каждый всадник научился, может убедиться он сам, проверяя свое умение на любой хорошо выезженной лошади.

На лошади с мягкой, чувствительной спиной всадник может проверить, научился ли правильно входить в ритм движения лошади, не грубы ли движения его рук.

На лошади, не боящейся щекотки, всадник может проверить, спокойно ли он держит шенкеля.

Чем лучше выезжена и чувствительнее лошадь, тем это будет понятней. Большинство же всадников довольны собой и боятся подвергнуть себя подобным испытаниям, а в случае же неудачи во всем обвиняют только лошадь. Ко всему еще они и обижаются, когда их умение подвергается сомнению.

Итак, умение ездить верхом на лошади приходит с практикой, но только к тому, кто самокритичен, внимательно прислушивается к советам и наставлениям тренера и занимается конным спортом с большим желанием. В противном случае, даже обладая так называемым опытом и практикой, человек мало чему может научиться.

Как научиться управлять лошадью

Всадник может воздействовать на лошадь шенкелями, поводьями, своим корпусом и пояснично-крестцовым отделом туловища. В первую очередь на лошадь воздействуют шенкелями, заставляя ее двигаться вперед, сдерживая поводьями. Действия корпусом, и особенно пояснично-крестцовым отделом, образуют необходимый мост, связывающий эти два различных воздействия всадника на лошадь. Эти воздействия мы обсудим далее в отдельности.

Усилия, с которыми необходимо выполнять отдельные воздействия, определяются степенью выезджанности и восприимчивости лошади. Ни одно из воздействий нельзя оказывать с такой силой, чтобы возникло силовое принуждение лошади. В зависимости от того, применяется ли воздействие в комплексе с другими, возникают разнообразные комбинации. Такие комбинации воздействий называются посылами. Различают посылы к началу движения лошади с места, переходу с шага на рысь, с рыси на галоп, приниманию вправо, приниманию влево, остановке, осаживанию и т. д. Каждый из этих посылов состоит из многих воздействий, которые необходимо провести одновременно, чтобы лошадь поняла, чего же хочет от нее всадник. Поэтому мы не говорим о посылах шенкелями или поводьями, а только о воздействиях шенкелями, поводьями и т. д.

Именно поэтому начинающий всадник сначала должен попробовать оказать отдельные воздействия и уже потом, когда он достаточно овладеет ими, попытаться делать посылы. Верховом на лошади, к сожалению, это сделать невозможно, потому что лошадь правильно реагирует только на комплекс воздействий, которые она воспринимает как посылы. Если же всадник захочет осуществить воздействие только поводьями, не оказывая одновременно воздействия пояснично-крестцовым отделом, шенкелями и не прилагая нужного усилия, то лошадь не сможет понять, что она должна делать. Лошадь поднимет или опустит свою голову, уступит давлению трензеля или окажет противодействие; одного только она не поймет - чего же хочет от нее всадник.

В соответствии с этим начинающий всадник с первых же шагов должен научиться правильным посылам. При этом следует начинать с простейших: посыл к началу движения с места, переходу с шага на рысь и остановке. Эти посылы выполнять легче других, потому что необходимые воздействия шенкелями справа и слева выполняются равномерно и без переноса корпуса.

Труднее выполнять посылы, при которых воздействия поводьев и шенкелей справа и слева применяются не одновременно. Их надо сначала отработать, стоя на месте, так как во время движения всадник будет скованным, пока не научится хорошо сохранять равновесие, правильно и быстро входить в ритм движения лошади. Чаще всего такие трудности появляются в том случае, когда от всадника требуется выполнение таких различных воздействий. Углы манежа спокойная, выездженная лошадь проходит сама, и начинающий всадник может учиться переносить центр тяжести внутрь, хотя и не умеет еще как следует выполнять нужный посыл.

Поэтому повороты лошади на передних и на задних ногах являются необходимыми подготовительными упражнениями. При их выполнении в медленном темпе начинающий всадник научится тонко согласовывать свои воздействия, чтобы лошадь восприняла их в качестве правильного посылы. Выработанные при этом навыки станут основой для дальнейшего роста мастерства всадника. Чем тоньше и менее заметны постороннему взгляду воздействия всадника на лошадь, посылы, тем совершенней гармония между всадником и лошадью.

Управление шенкелями

Правильное воздействие шенкелем требует, чтобы каблук у всадника был опущен; это благоприятно влияет как на глубину посадки, так и на положение коленей и позволяет всаднику без особых усилий воздействовать на лошадь, напрягая мускулатуру ног.

Шенкеля воздействуют на лошадь следующим образом: вплотную за подпругой - посылают лошадь; (всадник поймет это в первые часы занятий верховой ездой, когда давлением или постукиванием шенкелей заставит лошадь двигаться вперед); на расстоянии ладони за подпругой - диктует или препятствует движению лошади в сторону, сохраняет прежнее направление.

С этим воздействием всадник познакомится очень скоро, когда убедится, что воздействием шенкеля на расстоянии ширины ладони за подпругой можно заставить лошадь сделать шаг задней ногой внутрь манежа, а после воздействия другим шенкелем - шаг в противоположном направлении.

Следовательно, шенкель действует на ту заднюю ногу лошади, с какой стороны он расположен. Умение воздействовать на лошадь шенкелями совершенствуется у всадника до такой степени, что становится рефлексорным движением. Со временем всадник научится соразмерять и силу давления шенкелями.

Воздействия нажатием или постукиванием шенкелей, а также сила их давления или постукивания - все это зависит от восприимчивости лошади.

Посылающее воздействие шенкелем вытекает не из механического понуждения, а, так сказать, само по себе. Молодой лошади значение давления шенкелем следует "объяснить" с

помощью хлыста. Иногда восприятие воздействия шенкелем у лошади может притупиться, поэтому важно, чтобы всадник воздействовал шенкелями с одинаковой силой и всегда равномерно. Для этого необходимо, чтобы шенкеля находились в спокойном симметричном положении.

Положение шенкелей

С помощью шенкелей всадник поддерживает постоянный легкий контакт с туловищем лошади, ощущает его через голенище сапога.

Поэтому ноги всадника не должны быть вытянуты, иначе пришлось бы совершать слишком большие движения при воздействии, а это пугало бы лошадь. Болтающиеся шенкеля сбивают с толку лошадь, как и болтающийся повод.

Но сжимать шенкелями лошадь все время тоже нельзя, мышцы голени устают, всадник перестает контролировать силу давления.

На короткие мгновения давление шенкелей может стать сильнее, но нельзя, как клещами, впиваться шенкелями в бока лошади, что изображают иногда некомпетентные авторы в романах о лихих наездниках. Чем меньше давление шенкелями, тем меньше устает всадник, тем лучше взаимопонимание между ним и лошадью.

Положение шенкелей должно быть естественным и не причинять всаднику неудобства. У начинающих всадников в этом отношении часто возникают трудности, а избежать их можно только с помощью специальных упражнений.

Всаднику сохранять определенный угол между бедром и голенью нет необходимости, поскольку этот угол зависит от длины его ног и округлости боков лошади. Чем длиннее ноги всадника и меньше обхват туловища лошади, тем острее будет этот угол; чем короче ноги всадника и больше обхват туловища лошади, тем угол больше. В соответствии с этим всадник должен ездить на более узкой или более широкой лошади с различной длиной путлиц.

Положение стремян

Соизмерение длины путлица с длиной руки приблизительно верно. Но правильно установить длину путлица можно, только сидя в седле.

Путлица слишком длинны, если приходится опускать носки ног, чтобы держать стремяна, при этом, кстати, всадник теряет контакт с туловищем лошади.

Путлица слишком коротки, если прилегание голеней к бокам лошади так сильно, что управлять шенкелями становится неудобно. Это возникает потому, что слишком короткие путлица поднимают голени и колени и этим самым смещают седалище всадника назад из самой глубокой точки седла. Таким образом всадник утрачивает уверенность в своей посадке и невольно цепляется за бока лошади шенкелями.

Если длина путлиц правильна, то ничто не мешает шенкелям удобно поддерживать контакт с боками лошади; в этом положении при поднятом носке стремяна сами попадут под стопу, если всадник вдруг потеряет их. Путлице не должно перекручиваться, оно должно плотно прилегать к шенкелю. Перекрученное путлице мешает правильному управлению лошадью, кроме того, всадник может терять стремяна.

Стремя должно находиться под плюсовой частью стопы всадника, чтобы ничто не мешало подвижности голеностопного сустава. Всадник должен касаться стремени внутренней стороной стопы так, чтобы внешний край стопы лежал немного выше, чем сторона, обращенная к туловищу лошади. Благодаря этому существенно облегчается достижение правильного положения шенкеля и колена. Во время езды в полевых условиях стремяна подтягиваются на две-три дырки, для преодоления высоких препятствий - на три-пять дырок, а для ипподромных скачек подтягиваются еще короче, причем стопа входит в стремя до подъема.

Положение коленей

Колено не должно находиться слишком высоко. Это нужно не для того, чтобы оно как-либо воздействовало, а потому что более высокое или низкое положение колена связано с положением шенкелей и седалища. Лошадь следует по возможности плотнее охватывать шенкелями, чтобы иметь большую площадь соприкосновения с ее боками. Высоко подтянутое колено ставит шенкель почти в горизонтальное положение, седалище сдвигается назад. Всадник сам должен судить, правильно ли он держит свои колени, и уметь при необходимости опустить их. При езде с принятием, на всех поворотах и вовремя галопа внутреннее колено и каблук нужно опускать ниже. Всадник сумеет это сделать, если поймет смысл такого приема. Вместе с напряжением мышц пояснично-крестцового отдела всадника учат опускать оба колена, если напрягаются правая и левая стороны мускулатуры пояснично-крестцового отдела (см. рис. 14), или опускать внутреннее колено, когда напрягается одна сторона пояснично-крестцового отдела. Эти движения связаны с перемещением одной или обеих седалищных костей, потому что частично вступают в действие те же самые мышцы. Если всадник понял смысл самого движения, то ему нетрудно

одновременно опустить и колено.

Однако опускание колена имеет свои границы:

1. нельзя терять соприкосновения шенкелей с туловищем лошади. Это бывает у рослых всадников с длинными ногами, сидящих на маленьких лошадях;
2. шенкеля нельзя располагать слишком далеко сзади, они должны находиться возле подпруги, поскольку с их помощью всадник управляет лошастью;
3. нельзя утрачивать прочную опору в седле, иначе посадка будет неправильной.

Под смыканием шенкелей понимают надавливание и плотное прилегание коленей всадника к туловищу лошади.

Коленные суставы позволяют производить движения шенкелями, поэтому ничто не должно препятствовать их подвижности. Вполне естественно, что колени не всегда плотно прилегают к бокам лошади. Это бы помешало управлению шенкелями.

Сжатие шенкелей необходимо лишь в исключительных случаях, чтобы всадник мог получить прочную опору для коленей, приподнятых подтянутыми путлицами, и этот прием - смыкание шенкелей - чаще всего применяют в скачках и конкуре. Добиться лучшего смыкания коленей можно на легкой рыси без стремян, но сделать это могут лишь те всадники, у которых правильная посадка и держатся они в седле непринужденно.

Положение ступней всадника

Носки ног всадника направлены вперед наискось. Их положение вырабатывается само собой. Если носки ног всадника направлять точно вперед, то он не может оказывать необходимое давление шенкелями и поэтому не сможет добиться нужного воздействия на лошадь. Если носки ног направлены в стороны под прямым углом, то шенкеля сжимают бока лошади слишком сильно и всадник не может воздействовать на лошадь должным образом.

Если всадник просит кого-нибудь определить правильность положения шенкелей, то он поступает неразумно. Об этом каждый должен судить сам, ибо только он может почувствовать, удобно ли положение шенкелей, правильно ли выбрана длина путлиц, может ли он поддерживать длительный контакт с лошастью и в состоянии ли правильно воздействовать на нее. Но 'контролировать надо даже самого опытного всадника, чтобы убедиться в правильности его посадки и умении воздействовать на лошадь. По этой же причине многие даже опытные . всадники должны регулярно ездить без стремян. А уж начинающим всадникам следует делать это постоянно.

Всаднику нужно время от времени проверять, действительно ли у него есть контакт с туловищем лошади или он заблуждается. Односторонним воздействием шенкеля заставляют лошадь сделать задней ногой шаг в одну сторону, а затем - в другую. Это можно проделать на месте и во время движения. Движение это настолько незаметно, что никто не обратит на него внимания, а всадник узнает, обманывался он в своих ощущениях или нет и не нужно ли ему изменить положение шенкелей. Чем всадник чаще контролирует себя, тем лучше. Любое кажущееся правильным положение шенкелей не имеет смысла, если не помогает всаднику правильно и тонко воздействовать на лошадь.

Воздействия корпусом. Сохранение равновесия

Корпус всадника, как и любое другое физическое тело, имеет центр тяжести. Если всадник удерживает центр тяжести в правильном положении, то корпус его находится в состоянии равновесия. Линия, проведенная через центр тяжести, называется осью центра тяжести. Всякое физическое тело имеет только один центр тяжести, и через него может пройти только одна ось. Всякое тело может иметь одну или несколько точек опоры: стол стоит на четырех (как лошадь) или на трех ногах (всадник сохраняет равновесие, сидя в седле на двух тазовых костях). Если при этом центр тяжести неподвижен, то корпус всадника находится в равновесии. Если всадник изменит свое положение, что возможно при каждом движении, то изменится и положение центра тяжести.

Центр тяжести всадника, сидящего на лошади прямо, находится над центром тяжести лошади. Оси обоих центров тяжести совпадают. Но это при условии, что лошадь стоит ровно на всех четырех ногах.

Любое движение лошади (даже вытягивание шеи или опускание головы), любой поворот влево или вправо смещают более или менее и центр ее тяжести. Всадник же свой центр тяжести должен по возможности согласовывать с центром тяжести лошади, то есть всадник должен уметь балансировать.

Это, конечно, чистой воды теория, но она является основой мастерства верховой езды. И от того, насколько начинающий всадник понял теоретическое обоснование и сумел

воплотить его на практике, зависит его умение сохранять равновесие в седле.

Если лошадь и всадник являют собой единое целое, то лошади легче нести всадника, а всаднику легче управлять лошадью. Так носильщик балансирует чемоданами, так закон равновесия использует канатоходец, у которого лучше, чем где-либо еще, можно наблюдать действие закона равновесия.

Равновесие и управление корпусом

Если лошадь движется, то всадник в соответствии с ее скоростью должен перенести свой центр тяжести вперед, чтобы он находился перед центром тяжести лошади. Это называют сопровождением или вхождением в ритм движения лошади. Если же всадник отстает от ритма движения, то он теряет контакт с лошадью и, как говорят, позволяет ей везти себя.

Поэтому начинающие всадники должны выполнять два требования:

- а) свой центр тяжести постоянно согласовывать с центром тяжести лошади;
- б) сидеть в седле прочно в самой глубокой точке его.

Оба эти требования согласуются не всегда. Центр тяжести всадник может переместить вперед, только наклонив корпус, если же он это сделает, то вынужден привстать на стременах и сжать лошадь шлюсами - внутренними сторонами бедер (посадка "на переду" или полупосадка).

При медленном движении, на коротких разновидностях аллюров (шаг, собранная рысь, собранный галоп) это противоречие еще не так заметно, но все равно чувствуется, в противном случае начинающий всадник не испытывал бы затруднения при вхождении в ритм движения лошади. Критическим моментом всегда является начало движения с места, когда всадник по инерции откидывается назад.

Поэтому посыл на начало движения, как и всякое воздействие мышцами пояснично-крестцового отдела и шенкелями, точно соответствует умению сохранять равновесие, что позволяет всаднику прочно сидеть в седле и в нужный момент войти в ритм движения лошади. Всадник, воздействующий на лошадь шенкелями и пояснично-крестцовым отделом, наклоняется в седле и сдвигает свой центр тяжести вперед. Это помогает ему избежать подбрасывания и правильно войти в ритм движения лошади. При этом начинающий всадник продолжает правильно и прочно сидеть в седле: в любой момент он готов воздействовать на лошадь - остановить ее, повернуть, подогнать и т.д., он не вылетит из седла, даже если лошадь споткнется, а при заминке сразу подаст ее вперед. Короче говоря, всадник по-прежнему может четко управлять лошадью.

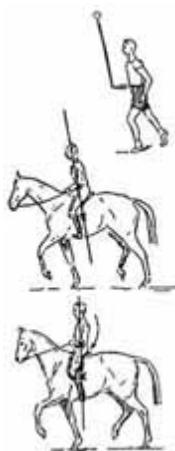


Рис. 10 Совмещение центра тяжести всадника с центром тяжести лошади во время движения рысью

При посадке "на переду" (полупосадке) всадник, балансируя на лошади, не имеет прочной опоры в седле; чтобы не упасть, если лошадь споткнется или испугается, он должен усиленно сжимать колени, что, конечно, очень трудно, и для выполнения любого посыла сначала принять правильную посадку. Опытный всадник может в любой момент мгновенно принять нужное положение в седле, не беспокоя при этом лошадь, потому что он уже умеет входить в ритм ее движения. Если же всадник не научился правильно сидеть в седле, то никогда при посадке "на переду" не сможет производить посылы.

При более быстром движении становится еще заметней противоречие между требованием правильно сидеть в седле и необходимостью согласовывать положение собственного центра тяжести с центром тяжести лошади. Это противоречие в конце концов ведет к тому, что всаднику приходится переходить с прибавленной на сокращенную рысь, если он больше не может сопровождать движения лошади. По этой причине на собранном галопе он должен войти в ритм движения. Если же движение будет еще быстрее - на скаковом галопе или при преодолении препятствий, - то всадник должен привстать на стременах, иначе вряд ли будет возможно правильное сопровождение. В этом случае он может сомкнуть колени и обхватить руками шею лошади.

Итак, современная скаковая посадка ни в коем случае не противоречит требованиям классического искусства верховой езды, в то время как старая скаковая посадка, считавшаяся

канонической, шла вразрез с законом сохранения равновесия.

Также и посадка всадника при прыжках лошади через препятствия полностью соответствует стремлению к гармонии высочайшему требованию классического искусства верховой езды.

Воздействия корпусом

Оказывает ли начинающий всадник воздействие на лошадь наклоном корпуса вперед или назад?

Хотя движение лошади вперед и требует приспособленности всадника, все же смещением своего центра тяжести вперед или назад он не может оказать существенного воздействия на лошадь.

Происходит это потому, что всадник, наклоняя верхнюю часть туловища вперед или назад, теряет прочную опору в седле и невольно меняет свои воздействия пояснично-крестцовым отделом и шенкелями.

Можно подумать, что наклон верхней части корпуса всадника вперед заставит лошадь увеличить скорость.



рис.11 Совмещение центра тяжести всадника с центром тяжести лошади на галопе.



рис.12 Неправильная посадка на галопе.



Но если при более быстром движении всадник вынужден наклонять верхнюю часть корпуса вперед, то увеличения скорости он этим не добьется. Точно так же можно было бы предположить, что отклонение корпуса назад, а следовательно и смещение центра тяжести, сдерживает лошадь. Но скорее всего, это ее только подгоняет, поскольку отклонение корпуса назад часто сопровождается напряжением мускулатуры пояснично-крестцового отдела. Само по себе отклонение верхней части туловища назад не оказывает на лошадь воздействия, так как не всегда связано с напряжением пояснично-крестцовых мышц.

рис.13

1. правильная посадка во время прыжка
2. неправильная посадка во время прыжка (принятая до 1910г.)
3. результат неправильной посадки во время прыжка.



Равновесие при поворотах

Как только лошадь изгибается вправо или влево, принимает в сторону или поворачивается, она несколько переносит центр тяжести в этом направлении - в зависимости от степени изгиба. При поворотах на ходу, чтобы преодолеть действие центробежной силы, лошадь наклоняется в сторону

поворота. И если всадник хочет сохранить равновесие, то он должен перенести свой центр тяжести на соответствующую сторону. Это нетрудно сделать, так как обращенный в сторону поворота бок лошади становится более покатым. И всадник может перенести центр своей тяжести влево или вправо. При перенесении центра тяжести в нужную сторону он нагружает внутреннюю тазовую кость больше, чем внешнюю. Ощущение правильности посадки появляется уже в первые часы занятий верховой ездой, когда всадник каждый раз при прохождении углов манежа чувствует, что сползает на внешнюю сторону, если он, как

велосипедист, не наклоняется в сторону поворота.

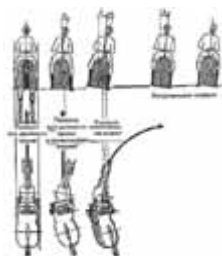
Не прав тот всадник, который полагает, что достигнет нужного положения центра тяжести, если наклонит верхнюю часть торса. В этом случае он как бы надламывается в бедре, но нужного результата не достигает.

Если же всадник, находясь в полной гармонии с лошадью, поводьями и шенкелями хочет сохранить с ней длительный легкий контакт, то он не должен забывать о сопровождении движения лошади своим корпусом.

Шенкелями всадник воздействует на задние ноги лошади, если шенкеля находятся в прочном контакте с ее боками: внутренний шенкель (обращенный внутрь манежа) прилегает к подпруге, а внешний находится на расстоянии ширины ладони за подпругой.

Руки всадника сопровождают легкий поворот плеч по отношению к положению бедер. Поэтому внутренняя рука в соответствии с поворотом корпуса отходит назад, а внешняя рука - вперед. Всадник принимает наклонное положение, хотя при беглом взгляде кажется, что он сидит прямо.

На вольту лошадь наклоняется внутрь. Центр тяжести всадника в этом случае находится не над центром тяжести лошади и должен быть перенесен внутрь, что диктуется действием центробежной силы.



Изменение положения внешнего плеча на повороте отчетливо видно на рис. 33.

Всадник может сам проверить, правильно ли он сидит в седле, бросив на повороте стремяна и отведя шенкеля от боков лошади. Если он начинает сползать на внешнюю сторону, то, значит, сидит неправильно.

Рис.14 перемещение центра тяжести всадника в сторону

Воздействия корпусом в стороны

Площадь опоры лошади вдоль ее оси весьма узкая. Если центр тяжести всадника совпадает с центром тяжести лошади, то она сразу почувствует малейшее отклонение всадника в сторону. Поэтому переносом своего центра тяжести всадник может побудить лошадь к переносу ее центра тяжести. Это называют воздействием корпусом. Примененное правильно, воздействие корпусом почти незаметно неопытному глазу, поскольку слишком крутой наклон был бы ошибкой. Лошадь всегда подстраивается под всадника. А всадник в свою очередь должен уметь находить контакт с лошастью; это основа правильной посадки всадника на всех поворотах, боковых шагах, движении с принятием и на галопе. Только эта взаимосвязь, вытекающая из тонкого взаимодействия всадника с лошастью, является основой мастерства всадника. Главным образом на ней основываются любые посылы и возможность во время езды на лошади обходиться малой затратой сил. Поэтому и искусство верховой езды, достигнутое всадником, со временем не утрачивается, а все более совершенствуется.

Любой наклон корпуса всадника вправо или влево побуждает лошадь или отклоняться в эту сторону от первоначального движения или изгибаться в зависимости от того, каким образом на нее воздействуют пояснично-крестцовым отделом, поводьями и шенкелями.

При этом, повторяю еще раз: наклон корпуса должен быть столь незначительным, что неопытному глазу покажется, что всадник сидит прямо. Начинаящий всадник обязан помнить, что наклон корпуса должен быть незначительным, заметным только опытному глазу. Если же отклонение корпуса слишком сильное, значит, у всадника неправильная посадка.

Воздействия поводьями

О воздействиях руками или ведении поводьями говорят слишком много и часто. Почти все всадники склонны к чрезмерной работе руками. Все считают, что руками-то они владеть умеют, поскольку им часто приходится прибегать к их помощи в повседневной жизни. Многие и говорить не умеют, но жестиковать мастера.

Часто о каком-либо всаднике говорят: "У него золотые руки". Руки всадника хороши только тогда, когда они спокойны, а это возможно лишь в том случае, если у всадника хорошая посадка, если он прочно и непринужденно сидит в седле, умеет правильно напрягать пояснично-крестцовый отдел, может входить в ритм движения лошади и ко всему этому координирует воздействие шенкелями с движением рук, держащими поводья. Все это заслуживает похвалы в первую очередь, и лишь потом можно обратить внимание на руки всадника.

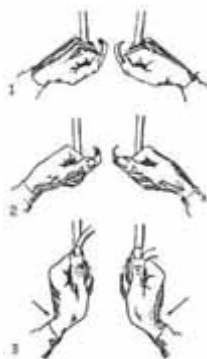


Рис. 15 Положение кистей рук

1. Неправильное положение кистей рук: так они не могут быть чувствительны
2. Правильное положение кистей рук: они находятся в вертикальном положении и тыльные стороны ладоней являются продолжением предплечий
3. Неправильное положение кистей рук: запястья сближены и скованы

Воздействие руками важно, но отнюдь не в такой степени, как это полагают. Чем мягче действуют руки всадника, тем совершенней его езда. В резком движении руки заключена большая опасность. Поэтому руки всадника, как правило, действуют очень мягко, осторожно.

Правильно работать руками всадник может только в том случае, если на движения их не сказывается тряска, которой подвержен корпус. Надо, чтобы рука в плече и предплечье, мышцы и суставы были полностью расслаблены.

Прежде чем всадник научится сохранять равновесие, лучше какое-то время не давать ему в руки поводья. А после того как он научится сохранять равновесие, руки уже не будут так скованы. Но и тогда большинство всадников чрезмерно двигают руками в такт с движением корпуса. Руки должны перемещаться в сторону противоположную движению торса, но так деликатно, чтобы не дергать в такт поводья. Хороший всадник на рыси не разольет воду из стакана. Это совсем не шутка: каждый всадник должен попытаться сделать это сам.

Несмотря на подбрасывание лошади, всадник сможет спокойно работать руками только следя за ними и сознавая необходимость этого. Удобней всего работать руками, если они чем-то заняты.

Если же все внимание обращают только на руки, то в большинстве случаев впадают в первую ошибку - руки становятся скованными. Если в каждую руку взять по хлысту или палочке, то по движению этих предметов можно судить, находятся ли руки в покое. Таким образом вырабатывается умение правильно работать руками.

Контролировать движения рук следует и позже. Хочу только заметить, что весьма редко встречаются всадники с действительно спокойными руками.

Руки должны находиться вплотную одна к другой перед грудью всадника (см. рис. 15) на таком расстоянии от тела всадника, чтобы в любой момент он мог продвинуть их вперед или назад, не меняя посадки.



Рис.16 Разбор трензельных и мундштучных поводьев

1. Разделенные поводья: удобный вид ведения для новичков; часто применяются для достижения " правильного постава головы", на конкуре и сильно пересеченной местности.



2. Трензельные и мундштучные поводья в одной левой руке.

3. Разбор поводьев 3:1



4. Управление лошадью только мундштучными поводьями допустимо лишь в исключительном случае - при высокой квалификации всадника и хорошо восприимчивой лошади.



Предплечья с плечевыми костями образуют приблизительно прямой угол. Руки раскрепощены в плечах, а локти не должны прилегать к торсу, ибо от этого посадка будет скованной, напряженной. Положение рук зависит от высоты головы лошади. Предплечье и соответствующий повод, при взгляде со стороны, образуют прямую линию.

Движения бедер всадника должны быть согласованы с движениями предплечий. В результате чего получается так называемая замкнутая посадка. Чтобы добиться ее, нужно не руки прижимать к корпусу, а, наоборот, корпус подавать вперед.

Любое воздействие поводьями может быть выполнено тонко только тогда, когда всадник выработает хороший контакт между кистями рук и ртом лошади. Если поводья провисают, то ими нельзя тонко воздействовать на лошадь, а можно только рвануть их.

Итак, для любого воздействия поводьями сначала нужно приучить лошадь к посылам, т.е. научиться воздействовать не поводьями, а мышцами пояснично-крестцового отдела и шенкелями.

Воздействия поводьями:

1. оба повода одновременно или один из них отдаются, для этого кисти рук поворачиваются соответствующим образом.

2. набор поводьев с обеих или только с одной стороны в то время, как их чуть-чуть натягивают. При этом ни в коем случае нельзя двигать всей рукой и тянуть поводья, потому что лошадь сильнее и в перетягивании всегда выйдет победителем.

3. поводья удерживаются пассивно, кисти рук остаются на месте.



Рис.17 Другие способы разбора поводьев.

1. Разбор трензельных и мундштучных поводьев по методу Феллиса.
2. Трензельные и мундштучные поводья в одной руке.
3. Разбор поводьев 3:1
4. Разбор поводьев по методу: трензельный в правой, а мундштучный в левой руке; кисть правой руки находится над кистью левой руки.



Если же всадник попытается управлять только поводьями :



1. при отдаче поводьев возникнет ошибка, заключающаяся в их провисании. Допускать такое нельзя, но препятствовать этому могут только посылы.
2. при наборе поводьев тоже возникнет ошибка, когда всадник тянет их на себя. Делать этого тоже нельзя, а препятствовать этому могут также только посылы.
3. при пассивном ведении ничего не произойдет. Именно пассивное ведение самое трудное и важное, когда всадник воздействует одним или двумя поводьями, напряжением мышц пояснично-крестцового отдела или шенкелями.



Поэтому ведению поводьями можно научиться только на лошади, которая одновременно реагирует на все воздействия.

а) Двустороннему воздействию поводьями, т. е. одновременному отпусканью, набиранию или выдерживанию, учатся при начале движения с места, переходе на рысь и остановках. Самое же трудное - осаживать лошадь назад, и худшая ошибка при этом - натягивание поводьев.

б) Односторонним воздействием поводьев, то есть различным воздействием правым и левым поводом (один набирается, другой бездействует; или один бездействует, а другой набирается), можно лучше всего научиться, делая поворот лошади на месте на передних и задних конечностях. Эти уроки, и прежде всего поворот на задних ногах, при обучении всадника верховой езде имеют решающее значение не потому, что он учится делать поворот лошади на задних ногах, а потому, что при этом совершенствуется его умение, выясняется, в какой последовательности проводятся различные воздействия на лошадь и как эта взаимосвязь достигается.

Односторонние воздействия поводьями необходимы при езде с принятием, при любом повороте и на галопе. Если начинающий всадник хочет научиться правильно управлять лошадью, то сначала ему надо разобраться в последствиях своих воздействий.

Воздействие поводьями зависит от типа уздечки и разбора поводьев.

Разбору поводьев по принципу 2:2 научиться легче всего. Поводья при этом должны быть разобраны так, чтобы всадник мог действовать сначала трензельным и только во вторую очередь мундштучным. Такой разбор имеет то преимущество, что при перестановке лошади (см. "Повороты на движении") всаднику нет нужды вновь разбирать поводья, чтобы внешний повод мундштука не запутался.

Такой принцип разбора поводьев также целесообразен на занятиях по выездке и на конкурсах, когда всадник, не теряя поводьев, может отпустить их.

Разбор поводьев по принципу 3 :1 требует от всадника лучшего навыка управления лошадью и, естественно, значительно большего срока обучения и тренировки. А так как левую руку при этом разборе поводьев всадник держит перед собой на уровне груди, правая же вынесена наружу, то посадка всадника будет несимметрична. Если же руки держать симметрично перед грудью, то мундштук будет расположен криво. А это приводит к бесчисленным ошибкам.

Разбор поводьев по принципу 3 :1 дает возможность более тонко воздействовать поводьями, поскольку всадник в этом случае настраивается воздействовать поводьями главным образом левой рукой. Левая рука, как правило, слабее правой, и управление только левой рукой идет с меньшим применением силы, а следовательно, требует и большей чуткости. Не труден и переход к управлению одной рукой. Разбор поводьев по методу Филлиса дает еще большее преимущество, потому что еще более разнятся действия трензеля и мундштука.

Тот, кто привык к разбору поводьев по принципу 3:1, будет испытывать затруднения при попытке освоить метод Филлиса, поскольку движения кистей рук при этом должны быть совсем иными и соответствовать другому положению трензеля и мундштука. Малейший поворот кисти приводит к сильному воздействию мундштука. Если же всадник привык к одному из названных принципов разбора поводьев, то переход на метод Филлиса приведет к тому, что кисти его рук будут слишком сильно воздействовать на повод. На соревнованиях по выездке в настоящее время поводья разбирают в основном по принципу 2:2.

Начинающих всадников надо прежде всего учить управлять трензельным поводом и только после приобретения определенного навыка переходить к управлению мундштучным :

а) управлять трензельным поводом легче, поскольку этот разбор поводьев проще, а следовательно, и понятней;

б) использование мундштучного повода имеет то преимущество, что лошади в большинстве случаев более послушны (как будто они привязаны), идут ровнее и поэтому меньше подбрасывают.

При разборе поводьев главная сложность в том, что усилия рук всадника должны быть минимальными, чтобы лошадь воспринимала и другие воздействия - мышцами пояснично-крестцового отдела, шенкелями или корпусом. Потому что, как уже говорилось, в постижении искусства верховой езды рукам всадника отводится далеко не главная роль.

Мундштуком можно причинить лошади боль, потому что он действует как рычаг. Поэтому при выезде молодых лошадей, для исправления дурноезжих и обучению их правильным посылам целесообразно применять простой трензель. А если лошадь приучена к мундштуку, можно выключать мундштучные поводья, отпустив их. К этому прибегают, если лошадь пугается, отказывается прыгать, становясь на дыбы. Лошадь лучше подчиняется трензелю и относится к нему с большим доверием, потому что он действует мягче. Но все же для совершенствования выезда лошадей мундштук необходим.

Разбор поводьев, как и действия шенкелями, всадник должен отработать в совершенстве, чтобы при езде верхом на лошади ему не приходилось задумываться над тем, что следует выполнять автоматически.

Движения кистей рук в момент воздействия на лошадь поводьями едва уловимы, но являются предметом чрезмерного внимания и разговоров всех всадников, а всякий посыл вытекает в первую очередь из правильной посадки. Движения поводьев должны быть не сильными, но точно соответствовать тому воздействию, которое всадник хочет оказать. Научиться этому нетрудно, надо только постоянно тренироваться. Неправильно выполняя посыл на поворот и пользуясь исключительно поводьями, всадник, так сказать, уподобляется кучеру; эти действия столь ошибочны, что мы их и не рассматриваем, подчеркивая их нелепость.

Учиться воздействовать поводьями, сидя на макете, бессмысленно и даже ошибочно, поскольку в этом случае начинающий всадник заучивает воздействия руками, не связывая их с воздействиями шенкелями и пояснично-крестцовыми мышцами. Даже если всаднику при этом говорят, что эту взаимосвязь необходимо сохранять, его прежде всего искусственно приучают к тому, что он не должен делать. Практическая езда всегда надежнее закрепляет навык, чем словесные советы.

Воздействия мышцами пояснично-крестцового отдела

Воздействовать мышцами пояснично-крестцового отдела всадник может только во взаимосвязи с шенкелями; сидя на самом обычном табурете и напрягая пояснично-крестцовые мышцы, он может опрокинуть его. Но если, сидя на лошади, всадник шенкелями не будет касаться ее боков, оказывать воздействие он не сможет. О значении пояснично-крестцового отдела в обучении верховой езде мы уже говорили: при напряжении мышц пояснично-крестцового отдела не столь трудно само исполнение движения, сколь точное понимание того, что конкретно под этим подразумевается и как этого практически достигнуть.

Воздействие пояснично-крестцовыми мышцами - основа обучения верховой езде. Движения пояснично-крестцового отдела всегда являются связью, мостом между воздействиями шенкелями и поводьями. Воздействия шенкелями и поводьями согласуются между собой только тогда, когда их связывает воздействие пояснично-крестцового отдела. Оно также указывает на начало команды-посыла, и как бы дает лошади понять: "Теперь пора!". Ни одно воздействие не должно отсутствовать или начинаться слишком поздно; в противном случае лошадь не воспримет посылы. Поэтому и невозможно попробовать оказать воздействие только пояснично-крестцовыми мышцами.

Если на хорошо выездженной лошади всадник при прилегающих шенкелях напряжет пояснично-крестцовый отдел и одновременно отдаст поводья, то лошадь пойдет вперед, если же он наберет поводья, то лошадь остановится.

Итак, разница воздействий не только в напряжениях мышц пояснично-крестцового отдела, но и в положении поводьев. Деятельность поясничного отдела в обоих случаях одинакова. При езде на плохо выездженной лошади необходимо еще оказывать давление обоими шенкелями, которое должно начинаться вместе с воздействием мышц пояснично-крестцового отдела и деятельностью рук.

Если всадник для начала движения или остановки не воздействует мышцами пояснично-крестцового отдела, то при начале движения вперед ему нужно сильнее воздействовать шенкелями, а при остановке сильно натянуть поводья. Следовательно, посылы будут грубей. Чем лучше выезджена лошадь, тем хуже она реагирует на грубое управление. Нервные, пугливые лошади даже перестают повиноваться.

Итак, воздействию пояснично-крестцовыми мышцами придается тем больше значения, чем выше класс всадника. Также и при исправлении дурноезжих лошадей требуется прежде всего умение воздействовать мышцами пояснично-крестцового отдела. Многие лошади на первый взгляд кажутся непригодными для верховой езды, но все дело в том, что мало кто из всадников владеет искусством правильно воздействовать мышцами пояснично-крестцового отдела.

Именно потому, что между пояснично-крестцовым отделом всадника, шенкелями и поводьями должна быть точная согласованность, мы никогда не говорим о посылах поводьями или шенкелями, а всегда называем эту деятельность воздействием поводьев или шенкелей, и только из взаимосвязи воздействий возникают посылы.

Поскольку взаимосвязь воздействий для всадника очень важна, не рекомендуется отрабатывать воздействия поводьями на макете-муляже.

Всякий посыл будет понятен лошади и окажется эффективным только тогда, когда он будет состоять из взаимосвязанных воздействий. Это кажется естественным, но всякий раз требует особого напоминания, потому что всадник и лошадь в момент посылы чаще всего находятся в движении, и посадка всадника не всегда правильна, так как его подбрасывает. Посыл может быть совершен правильно лишь в том случае, если всадник вошел в ритм движения лошади и прочно сидит в седле. Если же всадник в момент посылы отстает от движения лошади, то правильного посылы не получится, а всякое воздействие будет связано с более или менее сильными рывками или ударами. Гармония, правильная посадка, умение войти в ритм движения лошади достигаются напряжением мышц пояснично-крестцового отдела.

Всадник, не владеющий мышцами пояснично-крестцового отдела или не верящий в их воздействие, несмотря на многолетнюю практику, должен попробовать научиться этому на хорошо выездженной лошади. Только так сможет он повышать свое мастерство.

При езде с принятием, при любом повороте на движении шагом и галопе всадник должен надавливать вперед внутренней частью таза и внутренней стороной бедра. Тренер должен дать команду: "внутреннее плечо вперед", только тогда всадник будет точно знать, чего добивается от него тренер, а непонятная команда вызывает у всадника только скованность.

Если всадник воздействует одной стороной пояснично-крестцового отдела, то это значит, что он оказывает давление вперед только одной костью таза и соответствующим бедром. Этого достаточно при полной гармонии между всадником и лошадью, чтобы в связи с незаметным перемещением центра тяжести побудить лошадь к движению с принятием, поворотам, переходу с рыси на галоп или на шаг.

Важно и необходимо, чтобы всадник прежде всего научился воздействовать мышцами пояснично-крестцового отдела и не делал неправильных посылов, от чего позже он сможет отучиться только с трудом или же не отучится вообще.

Любой ребенок, качаясь на качелях, с легкостью учится владению мышцами пояснично-крестцового отдела. Почему же не каждый всадник может пользоваться навыком, который знаком ему с детства? Уже с самых первых тренировок у него появилось бы представление о правильной посадке, и он бы понимал, когда тренер говорит, что таз надо продвинуть больше вперед. "Вы должны как бы протереть седло седалищем в направлении от задней луки к передней" (великолепная мысль!). "Корпус назад! Грудь вперед!" Чтобы быть понятным, тренер должен давать ясные, осмысленные советы. Не следует говорить что-то вроде: "Представьте себе, что вы хотите облокотиться, как будто у седла есть спинка, как у стула!" Конечно, всадник не должен сидеть согнувшись, но он перестанет сутулиться только тогда, когда научится управлять мышцами пояснично-крестцового отдела и не станет буквально выполнять команду: "Корпус назад! Грудь вперед!".

Подготовка лошади

Лошадь очень добронравна, доверчива и более чутка, чем принято думать. Она очень восприимчива к ласкам, обладает исключительной памятью и остро выраженным чувством пространства. Она очень быстро приобретает привычки, рефлексы, которые сохраняет долгое время. И в то же время она много глупей и непонятливей, чем собака; она боязлива и вследствие грубого обращения и наказаний бывает запуганной.

Все эти особенности - а у каждой лошади они развиты в неодинаковой степени - всаднику необходимо знать. В обращении с лошадьми надо опираться прежде всего на их добрый нрав, хорошую память и выработанные рефлексы. При этом следует помнить, что лошадь очень чутка, что это живое существо со сложной психикой, которое не терпит дурного обращения.

Всякое непослушание лошади, возникающее во время верховой езды, имеет свою особую причину; но всегда всадник может ее установить. Если в этом не разобраться, что отнюдь не легко, то всадник перестанет понимать лошадь. Надо помнить, что лошадь пуглива значительно больше, чем человек. В большинстве случаев испуг, заминки, прыжки в сторону, лягание, поднятие на дыбы и менее значительные проявления, такие, как неправильная, заторопленная поступь, махание хвостом, напряжение отдельных групп мышц, возникают в результате испуга. Всаднику следует постоянно помнить об особенностях психики и низком уровне понятливости лошади, а не приписывать причины непослушания предполагаемой

строптивности лошади. Хороший всадник прежде всего ищет свою ошибку, а именно в ней чаще всего и оказывается дело. Осмотрительностью, спокойствием и терпением, как правило, добиваются большего, чем наказанием, причину которого лошадь зачастую не понимает и не сможет понять, отчего становится еще трусливей.

Верховая езда требует от всадника, чтобы он постоянно анализировал характер поведения своей лошади. Только с помощью ответных рефлексов поведения лошади можно понять, как она воспринимает посылы и воздействия всадника.

Не следует забывать и о чувстве стадности, присущем лошади, в противном случае и эта естественная склонность приведет к непослушанию. У лошади природное стремление быть в обществе себе подобных. Тот, кто едет верхом, должен это принять во внимание. Чувство стадности можно использовать в качестве вспомогательного средства для выездки. При преодолении препятствий рекомендуется создать ситуацию, чтобы лошадь видела на другой стороне препятствия несколько лошадей или же преодолеть препятствие у нее на глазах должна сначала другая лошадь. В обществе себе подобных лошадь прыгает охотнее, чем в одиночестве. Пугливые лошади стараются пройти мимо предметов, возбуждающий страх, но преодолевают боязнь, если рядом находятся другие лошади. Если животное на тренировке в поле пугается какой-либо машины или трактора, то она быстрее привыкает к ним, когда проходит мимо в сопровождении другой лошади. Находчивый всадник в этом случае присоединится к другим, а затем попытается это сделать еще раз, но уже сам. Остальным же всадникам нужно его подождать. Впрочем, этот поступок следует объяснить не находчивостью всадника, а знанием психологии лошади. Всадник может добиться исполнения своей воли, несмотря на чувство страха лошади, и с помощью посылов, которых лошадь в данном случае будет бояться еще больше, чем напугавшего ее предмета, возбуждающего страх. Таким образом лошадей запугивают еще больше. Лошадь никогда не перестанет бояться, наоборот, при виде напугавшего ее предмета она вспомнит о недавнем наказании, будет напряжена и попытается свернуть в сторону.

У лошади феноменальная память на однажды испытанную боль. Если ее когда-либо задел автомобиль или она упала на соревнованиях в момент прыжка через стенку, то не забудет этого всю жизнь. Только чуткий и терпеливый всадник может вернуть животному уверенность в своих силах, помочь побороть страх.

Нужно знать, что частая остановка у входной двери закрытого манежа пробуждает у лошади желание вернуться в конюшню. Начинающий всадник, иногда сам того не ведая, прививает лошади привычку возвращаться в конюшню, когда после езды в поле отпускает поводья, предоставляя самой лошади находить дорогу в конюшню. Лошадь привыкает к этому, и если всадник когда-либо наберет поводья и поедет не в конюшню, то ему трудно будет свернуть ее с привычного пути. Причина кроется не в непослушании лошади, а в ошибке самого всадника.

Что такое езда в сборе

"Сбор" характеризуется следующим: шея лошади приподнята и слегка округлена, но не напряжена, а образует плавный изгиб от холки до затылка, который при этом находится в наивысшей точке. Линия головы лошади слегка выходит вперед за вертикаль. Полностью перпендикулярное положение головы может быть только в момент полудержки, при переходе на сокращенные аллюры, при остановках и осаживаниях.

Выражение "ездить в сборе" можно услышать часто, но мы избегали его сознательно, так как в этом случае пришлось бы признать, что форма лошади, положение шеи и головы ее играют решающую роль в верховой езде.

Но если уж говорить о настоящем искусстве верховой езды и об умении управлять лошастью с минимальными затратами сил, то есть об идеале, к которому следует стремиться, то каждый посыл должен состоять из комплекса воздействий. Этим-то на практике часто пренебрегают, с помощью неправильных приемов пытаются сократить время подготовки верховой лошади. Так, рот лошади "обрабатывают" отжевыванием трензельного железа, затылок и ганаши - сбором и отдачей повода. Все эти пути ведут в сторону от главной цели.

Чаще всего при выезде стремятся добиться, чтобы лошадь шла в сборе и правильно держала голову. На самом же деле большинство всадников берет за основу формальный признак - изгиб шеи лошади. В этом случае высшая точка лошади находится уже не в затылке, а в верхней части изогнутой шеи, и лошадь держит голову так, что лобовая линия почти параллельна вертикали. При таком поставе головы и шеи лошадь выглядит эффектно, идет спокойно, хотя при движении шага ее не захватывают, как прежде, пространство.

Начинающие всадники при езде на таких лошадях в манеже и поле не испытывают неудобства: скорость у них не высокая, движения не очень размашисты и всадника не так сильно подбрасывает. Начинающий всадник, как правило, сидит в седле, вцепившись в поводья, и лошадь со временем перестает обращать внимание на воздействие поводьями.

Лошади эти непослушны, и сбор у них невозможен. Слишком крутой изгиб шеи и неестественное положение головы не дают возможности выработать правильное положение задних и передних конечностей, а если же это удастся, то под всадником оказывается нечто вроде помоста, сидеть на котором неудобно, а правильно воздействовать на лошадь невозможно.

Как правило, такие лошади посылам не повинуются. Это может проявиться даже в том случае, если всадник захочет уехать от группы. Лошадь начнет вставать на дыбы, брыкаться, откажется поворачивать, будет стараться уйти за повод или закусит его так, что всадник ничего не сможет сделать. И только в такие моменты всадник наконец поймет, что повиноваться посылам его лошадь не обучена, но в первую очередь он обвинит в этом не себя, а добродушное животное и будет наказывать его.

Езда в таком "сборе" не дает хороших результатов, потому что самоцелью стала форма.

Различия между правильным приучением повиновению посылам и ездой в сборе не всегда четки. Любой всадник во время работы с лошадью предлагает что-нибудь свое и старается это оправдать. То, что ему кажется неясным или непостижимым в выездке, он опускает и довольствуется результатом, который кажется удовлетворительным. Следовательно, всадник делает ошибку, не осознавая этого.

В зависимости от способностей и характера всадника, тренера, лошади идет и выездка. Голова лошади может быть зафиксирована поводьями, прикрепленными к седлу или подпруге еще в конюшне. Это заставит лошадь отжевывать трензельное железо. Сначала несильно, а когда уже появится некоторое округление шеи - энергичней. С лошадью можно также работать,водя ее под уздцы или на корде на более или менее развязанных поводьях. Иной всадник считает, что приучать лошадь повиноваться посылам можно начинать стоя на месте. Часто ее заставляют отжевывать или "сохранять правильный постав головы", если это выражение понимают неверно, при содействии помощника. Иногда пытаются заставить лошадь округлять шею при движении шагом, затем, чтобы сохранить результат воздействия, осторожно переходят на рысь. У лошади хорошая рефлекторная память, поэтому она охотно сохраняет этот постав шеи, но значительно хуже чувствует воздействие трензельного повода.

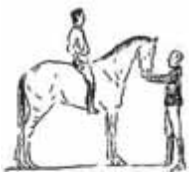
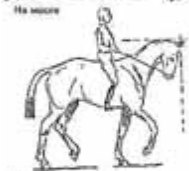


рис. 23 неправильный сбор

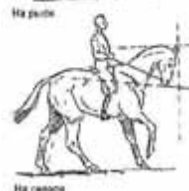
Начинающий всадник может не разобраться в этой ситуации и ради формы пожертвует самим содержанием выездки.

Боязнь этой ошибки заставляет некоторых всадников впадать в противоположную крайность - отказываться от постоянного контакта между кистью руки и ртом лошади.



И действительно, многие лошади в поле, если они к этому приучены, охотно повинуются всаднику. Поскольку же они все время идут в равновесии на переду, то очень быстро устают, потому что большая часть веса всадника падает при этом на передние конечности лошади.

Третья стадия выездки **Сбор и выпрямление**



Настоящая выездка начинается только тогда, когда лошадь предыдущей подготовкой приучена к послушанию посылам. Детальное описание этой работы выходит за рамки этой книги. Но ее организация и цель должны быть известны каждому всаднику. Тот, кому не ясна цель, не сможет отличить правильных путей от ложных.

Выездка воспитывает послушание лошади, повышает ее работоспособность и маневренность. Путь ведет через проработку отдельных заданий к полной гармонии между всадником и лошадью. Со временем всадник научится прочно и правильно сидеть в седле, а лошадь будет повиноваться его посылам и двигаться равномерным, все более захватывающим пространство шагом. Это и будет подтверждением правильности работы всадника и тренера.

Чем выше требования предъявляет всадник к лошади, чем чаще меняет он темп и направление ее движения, тем большее значение придает работе задних ног лошади, способных развивать большую силу. Но центр тяжести лошади со всадником находится ближе к передним, чем к задним, ногам. Поэтому, как и полагается, передние ноги больше выполняют несущую, а задние толкающую работу. У скаковых и конкурных лошадей основная тяжесть ложится на передние ноги, точно так же и у лошадей, работающих в поле.

У спортивных лошадей, особенно если речь идет о выполнении упражнений высшей школы верховой езды, задние и передние ноги несут вес всадника и самой лошади, поэтому задние ноги как бы подвинуты ближе к центру тяжести. Это называется "подведением задних конечностей". Принцип подведения задних конечностей показан на рисунках (см. рис.24), глядя на которые понятно, что задние ноги больше продвигаются под центр тяжести, пока в леваде вся тяжесть не переходит на них. (Левада - термин, введенный в употребление в Испании и Франции в XV-XVI вв., обозначающий своеобразное положение лошади, поднятой всадником на задние ноги для наиболее успешной самообороны кавалериста в одиночном конном бою)

Отчасти достигается это поурочной работой, служащей только данной цели: сгибание бедра, движение боком и прежде всего плечом внутрь; отчасти же это результат всей работы с лошадью, каждым отдельным осаживанием.

Постепенно задние конечности сгибаются энергичней и подвигаются вперед. Сама же лошадь становится не только внимательней, но и обретает более красивый и гордый вид. Именно поэтому художники, изображая лошадь, предпочитали такой постав. Особенно памятен фриз Парфенона, алтарь в Пергаме, а также конная статуя принца Ойгена во дворцовом замке Вены; испанский живописец Веласкес и француз Давид, изображавший Наполеона, предпочитали леваду.

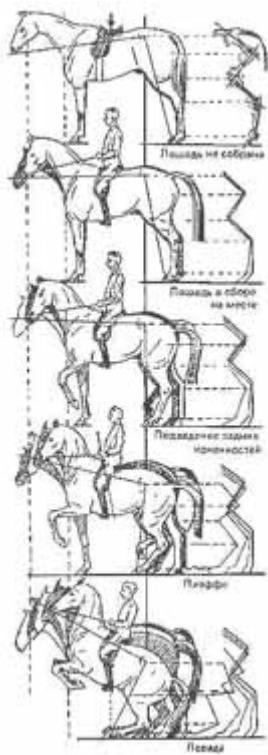


Рис. 24 Принцип сбора лошади.

Рисунок линий за лошадью наглядно показывает увеличение углов суставов задних конечностей.

Из подведения задних конечностей само по себе вытекают разгрузка и выпрямление передних. Передние ноги теперь поднимаются выше и захватывают меньше пространства (сравнительное выпрямление). При этом всадник может активно помогать и поводьями (абсолютное выпрямление), энергично посылая лошадь воздействиями пояснично-крестцового отдела и шенкелей, перенеся центр тяжести ближе к задним ногам. Важно, чтобы всадник не забывал о посылках, в противном случае естественным следствием будет изгиб спины лошади вниз. Под правильным поставом головы понимается изгиб шеи, возникающий у лошади, приученной повиноваться посылкам. Поэтому для правильного постава головы не требуется особых уроков. Если всадник попытается форсировать этот процесс, то лошадь может приучиться двигаться в поводу, за поводом, или же у нее за третьим шейным позвонком образуется неправильный излом.

При подведении задних конечностей, как и во время приучения к повиновению посылкам, речь идет о том, чтобы избежать ошибки-имитации постава. Это легко может произойти, если на частности будет обращено слишком много внимания. Достижение подведения задних конечностей занимает много времени, если всадник щадит здоровье лошади. Это может продлиться от 1 до 2 лет, а то и больше, в зависимости от того, до какой степени надо довести выездку лошади.

Для удерживания веса всадника сначала следует укрепить упражнениями задние ноги лошади. Если форсировать этот процесс, то у лошади может появиться скованность, растяжение и воспаления связок, а то и хромота, что сделает ее непригодной для верховой езды.

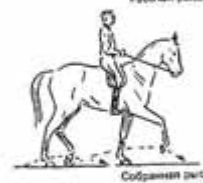
Признаки, характеризующие лошадь, повинующуюся посылкам, были приведены выше. Они в значительной степени относятся и к лошади в сборе. Более того, такая лошадь производит впечатление более энергичной и послушной.

Только по поставу шеи и головы или сгибанию задних ног редко можно определить степень сбора лошади. Это возможно при внимательном наблюдении за лошадью, когда она идет под седлом. Как очевидно из рисунков, сгибание задних конечностей в статичном положении не сильно отличается от сгибания бедра; на ходу же эта разница даже при осаживании столь незначительна, что заметить ее нелегко. Когда шаги лошади благодаря разгрузке передних конечностей станут короче, задние ноги уже больше не будут переступать через следы передних. Это наглядно показано на рисунке 25. Но только из отставания следов задних ног от передних нельзя сделать вывод, что у лошади хороший сбор. Лошади, вышедшие в тираж, тоже двигаются небольшими шагами, и следы их задних конечностей отстают от следов передних. Итак, никогда не следует по какой-либо частности или отдельным признакам сразу делать вывод о целом.



На более быстрых аллюрах - на средней, прибавленной рыси - часто бывает так, что лошадь стучит копытами. Эти звуки возникают от ударов задних копыт о подковы передних ног. Такие звуки, а также порок экстерьера задних ног подсказывают, что лошадь устала или же двигается быстрее, чем позволяет ее подготовка.

Обычный постав



Обычным поставом называют степень сбора, которую вырабатывают у лошади, предназначенной для соревнований по выездке. Каждая лошадь может на любом аллюре идти в большем или меньшем сборе. Чем выше степень сбора, тем более красивы движения, хотя они требуют больших усилий от лошади и меньше захватывают пространство. Поэтому во время долгой езды лошади обычно дают двигаться быстрее, заставляя ее идти более широкими и больше захватывающими пространство шагами. Когда это необходимо, лошадь можно вновь заставить идти в сборе. Во время езды по холмистому, изрытому норами грунту и по пахоте, а также и в лесу среди высоких пней лошадь собирают, как во время езды в манеже.

Искусственный постав



Искусственным поставом, в отличие от обычного, называют более сильный сбор, не связывая с этим его определенную степень и выпрямление.

Обычный и искусственный поставы - относительные понятия, определяющие в соответствии со строением лошади различные степени сбора. Поскольку редко кто из всадников может судить о степени сбора по всей лошади, подведению задних конечностей и ее шагам, то под этим понимают большей частью только более сильный или слабый изгиб шеи. Встречаются лошади, рожденные для верховой езды, с чудесной шеей и спиной, особенно приспособленные для выездки и обучения, у которых обычным поставом можно назвать то, что у лошадей с короткими толстыми шеями можно было бы назвать искусственным поставом. Разницу показывает рис. 25.

Естественный постав

Естественным поставом называют врожденное умение лошади придерживаться требуемого всадником постава. И этот термин ни в коем случае не относится к определенной высоте или внешней форме постава. У лошади, приученной к повиновению посылкам с высокой степенью выездки скоро появляется естественный постав, это происходит тем быстрее, чем тоньше согласованы посылки всадника и деликатней воздействие поводьев. Естественный постав возможен только при полной гармонии между всадником и лошастью. Лошади, идущие за поводом, тоже обладают поставом, который можно назвать естественным. Шаг от верного до неверного в данной ситуации очень невелик и едва различим.

В естественном поставе работают только лошади, у которых благодаря правильному обучению так сформировалась шейная мускулатура. Следовательно, от молодых лошадей ждать его нельзя.

Вполне естественно, что есть лошади, от рождения предназначенные для работы под седлом, и такие, которые для этого не годятся. Критерием оценки в данном случае служат основание шеи и мускулатура затылка. Чем больше соединение шеи с холкой и плечами характеризуется ярко выраженной мускулатурой, тем скорее можно говорить, что лошадь подходит для верховой езды. У лошадей с плохо (глубоко) посаженными шеями только в редком случае может быть естественный постав.

Упражнения и элементы выездки

Упражнения

Упражнениями называются упражнения, способствующие расслабленности мышц и послушанию лошади. Каждое упражнение попутно служит всаднику для формирования его умения, с помощью которого свои воздействия он сможет сделать такими деликатными, что они будут незаметны неопытному глазу. Различают подготовительные, разминочные и предстартовые упражнения.

Подготовительные упражнения

Когда лошадь выходит из конюшни, на нее сразу можно сесть и поехать, но максимума сосредоточения сил или сбора от нее требовать нельзя. Лошадь нуждается в короткой подготовке, разогревающей ее мышцы. Продолжительность подготовительной разминки зависит от характера и сложения лошади. Встречаются лошади, которым разминка почти не требуется, но есть и такие, у которых она длится семь-десять минут. Разминать лошадь лучше всего на сокращенной рыси. Если лошадь разогревается плохо, то разминать ее следует на сокращенном галопе, при езде через кавалетти или прыжках через невысокие препятствия. С горячими лошадьми, быстро начинающими волноваться, нужно заниматься упражнениями систематически и спокойно. Как только лошадь начнет повиноваться посылкам, можно считать, что подготовительный этап пройден.

Предстартовые упражнения

Предстартовыми называют упражнения, инспирирующие деятельность задних конечностей и заставляющие их продвигаться под центр тяжести. Достижение цели здесь зависит от подключения пояснично-крестцового отдела и шенкелей.

Начинающий всадник с этими требованиями сможет справиться не сразу, но и его путь лежит только через упомянутые задания, которые с самого начала покажут ему, как вообще лошадь реагирует на воздействия. Благодаря этим упражнениям он сможет научиться посылкам и постепенно узнает, как добиться от лошади сбора.

Посылы на начало движения с места на рысь и остановку

Мы не будем говорить в отдельности о посылках на начало движения с места, переход на рысь и остановки, поскольку они тесно связаны между собой. Они состоят из следующих воздействий:

- напряжения пояснично-крестцового отдела,
- двустороннего равномерного давления шенкелей,
- отдачи или набора поводьев.

В соответствии с этим состояние поводьев является регулирующим моментом. Посыл на начало движения с места имеет отношение к остановке приблизительно так же, как посыл на левый поворот. Начало движения, переход на рысь и остановка должны происходить при прямолинейном движении. В этом случае оба шенкеля и поводья будут действовать равномерно. Если только один шенкель или повод действующий не так, как другой, и в прямолинейном движении возникнет отклонение. И наоборот, более сильное воздействие одного или другого повода необходимо, когда нужно препятствовать отклонению. Всадник должен все время следить за тем, чтобы начало движения с места, переход на рысь или остановки проходили абсолютно прямо.

Началу движения с места и переходу на рысь всадник учится уже в самые первые часы. В это время, чтобы побудить лошадь к движению вперед, он еще пользуется хлыстом, когда же он научится воздействовать пояснично-крестцовым отделом, ему потребуется для этого не столь значительное усилие. Переход на рысь с места позже будет для него особенно поучительным заданием: всадник узнает, что посыл для лошади не должен быть неожиданным и что выполнять его надо с постоянно нарастающим усилием. Если с самого начала воздействовать на лошадь слишком сильно, то она может перейти на галоп.

Остановке научиться трудней, чем началу движения с места и переходу на рысь. Лошадь, посланная вперед мускулатурой пояснично-крестцового отдела и шенкелей, наталкивается на пассивный повод, даже если он не набирается, потому что лошадь продвигают вперед, а повод не отдают. В соответствии с этим лошадь, намереваясь перенести свой вес на задние ноги, сзади становится ниже, а впереди выше и движется элегантно.

Для начинающего всадника трудность заключается в том, что уже в первые часы обучения он импульсивно делает неправильные движения: останавливает лошадь натяжением поводьев, поскольку еще не знаком с воздействиями пояснично-крестцового отдела, и, если бы попытался остановить лошадь воздействиями пояснично-крестцовых мышц, сделать это он все равно бы не смог. Ну а уж если научиться останавливать лошадь натяжением поводьев, то позже от этого отучиться трудно. Сначала он не видит причины, почему ему следует останавливаться совсем не так, как раньше. Всадник должен знать, что нарушает основной принцип всего искусства верховой езды, так как воздействие поводьями направлено не ко всей лошади, а только к ее рту. У добронравных, старых лошадей достигнуть желаемого результата можно и так, но в работе с молодой лошадью успеха он не добьется. Останавливаясь таким образом, лошадь будет делать упор на передние ноги, отчего сильно страдают суставы, при случае она может и понести всадника.

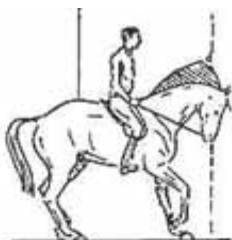
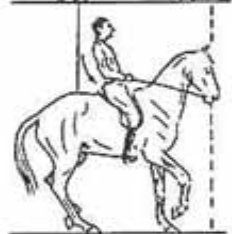


Рис. 26 Остановка лошади

1. Неправильно. Всадник слишком низко опустил кисти рук, и лошадь делает остановку, опираясь на передние конечности
2. Правильно. Всадник активно воздействует на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела
3. Неправильно. Всадник останавливает лошадь, слишком сильно воздействуя на нее поводьями



Поэтому важно, чтобы начинающий всадник по возможности раньше научился правильно выполнять остановку воздействием пояснично-крестцового отдела и шенкелей. Тренеру уже с первых часов занятий следует требовать, чтобы всадник не осаживал лошадь назад. Это движение лошадям очень нравится, в особенности если остановку раньше совершали только при помощи поводьев.



Остановка - это прекращение движения независимо от аллюра, в то время как сбор ведет к сокращению скорости движения в аллюре или переходу на шаг. Также и соответствующее воздействие, не ведущее в рамках данного аллюра к сокращению темпа, а вызывающее у лошади более элегантно движения, называется сбором.

Если сбор не проходит, то есть не выполняется лошадью или выполняется в недостаточной степени, то его надо повторить. Также и остановка редко приводит сразу к полной остановке движения лошади, остановки надо повторять до тех пор, пока всадник не добьется успеха. Поскольку же усилие, с которым следует выполнить остановки или осаживание лошади, должно соразмеряться с чувствительностью лошади, то в исполнении осаживания и полной остановки нет никакой разницы.

Совершенно ясно, что воздействие, которым должна быть выполнена остановка лошади на прибавленной рыси, будет более сильным, чем при сборе, когда лошадь переводят со средней на собранную рысь. С другой же стороны, сила сбора при переходе с прибавленной рыси на шаг значительно больше, чем при полной остановке с шага.

"Ставить лошадь в повод" нужно каждый раз перед тем, как от нее потребуют что-либо новое, прежде чем сменят направление движения или его темп. Все

должно быть так, будто всадник собирается сказать лошади: "Внимание!". Все движения совершаются одинаково: посылом вперед к держащей повод руке. Чем чаще всадник это делает, тем внимательней становится лошадь, тем лучше и в любое время она будет повиноваться. Постепенно всадник придет ко все более совершенному умению, когда при мысли об осаживании он будет рефлекторно напрягать мускулатуру пояснично-крестцового отдела, и лошадь сразу станет внимательней.

Начинающий всадник не должен воображать, что, сделав несколько упражнений, он научится владеть своим телом и управлять лошадью. На эти упражнения уйдут дни, недели, месяцы и годы, прежде чем придет совершенство. Чем чаще и деликатней проводится сбор, тем полней гармония между всадником и лошадью, тем лучше будут проходить и полные остановки; при этом улучшится и посадка всадника, он научится входить в ритм движения лошади, а все посылы будет выполнять так тонко, что зрители и не заметят.

Шаг и рысь

Во время занятий обычно много говорят о шаге и рыси. Мы же по этому поводу заметим, что всадник должен каждое мгновение помнить о том, что лошадь никогда не движется просто шагом или рысью, а всегда определенным темпом.

На шаге:
движение свободным шагом с отданными поводьями, движение в поводу или перед поводом.
При этом мы различаем: средний шаг, собранный шаг и прибавленный.

На рыси:
здесь мы различаем рабочую рысь, собранную рысь и прибавленную.

Чем чаще всадник меняет темп, тем чаще он будет вспоминать о том, что ему следует соблюдать определенный темп, а не переходить на неопределенный аллюр, навязываемый ему лошадью. Если лошадь постепенно замедлит свои шаги, то это прежде всего вина всадника.

Всадник может постоянно диктовать лошади посылом определенный темп. Иногда всадника упрекают в том, что он ездит неэнергично. Этот упрек можно считать справедливым только в том случае, если всадник забывает посылать лошадь. Если же он посылает достаточно, что делают немногие, то упрек нельзя считать справедливым.

Езда с принятием

Считается, что лошадь стоит прямо, когда ее позвоночник от затылка до хвоста образует прямую линию. Если же ее позвоночник искривлен в сторону, то говорят уже о принятии. Конники говорят "принять влево", когда центр круга, частью которого является образуемая телом лошади дуга, находится слева, и "принять вправо", когда этот центр находится справа. Сторона, где находится этот центр, называется внутренней независимо от положения манежа. К примеру: внутренняя сторона лошади, если едут влево, может находиться слева. Если же едут влево на лошади, принявшей вправо, то внутренняя сторона находится справа.

Боковой изгиб должен проходить через всю лошадь равномерной дугой, начинаться с затылка и продолжаться в шее и позвоночнике. Самая большая степень изгиба соответствует дуге вольта диаметром в шесть шагов.

Лошадь может принять и изогнуться криво или негармонично, а также в форме, когда ее искривление проходит неравномерной дугой от затылка до хвоста.

Равномерного бокового изгиба может добиться только тот, кто приучил лошадь повиноваться посылам.

Многие любят ездить с принятием. Цель же всадника в основном ехать вперед, поэтому главное внимание нужно уделять езде прямо. От начинающих всадников следует требовать прежде всего прямолинейного движения, чтобы они научились определять, действительно ли точно прямо движутся их лошади.

При любом повороте и на галопе лошадь не может быть поставлена прямо, поэтому каждый всадник раньше или позже узнает о езде с принятием.

Заставить лошадь правильно принимать довольно сложно, потому что всадник должен одновременно воздействовать пояснично-крестцовым отделом, корпусом, шенкелями и поводьями, причем правым и левым различно. Он должен постоянно думать о своей посадке, коленях и каблуках, должен при надобности своевременно смещать центр своей тяжести, а не "подламываться" в бедре. В соответствии с этим всадник не так уж быстро научится заставлять лошадь принимать правильно. Только научившись согласовывать свои воздействия при поворотах на месте (на передних и задних конечностях), он должен заставлять лошадь правильно принимать. Умению воздействовать на лошадь можно научиться не сразу, даже если и понятно, о чем идет речь.

Внутренний шенкель дает воздействие к повороту. Если даже он действует предупреждающе, то его все равно нельзя отрывать от корпуса лошади: когда шенкель перестанет воздействовать, лошадь невозможно заставить принять. Все остальные воздействия приведут в этом случае только к тому, что лошадь пойдет в сторону.

I фаза. Лошадь собирают и осаживают.

II фаза. Лошадь сгибается относительно внутреннего шенкеля, образующего опорный пункт. Для этого центр тяжести переносится внутрь вольта.

- Внутреннее бедро и внутренняя тазовая кость оказывают давление вперед.
- Внутренний каблук и внутреннее колено опускаются.
- Внешний шенкель давлением старается переместить задние ноги лошади внутрь.
- Внутренний повод немного набирается.

Сначала внешний повод отпускают. В соответствии с этим лошадь, приученная повиноваться посылам, вытягивает внешнюю сторону шеи, чтобы сохранить контакт с кистями рук всадника. Это воздействие внешним поводом достигается только благодаря тому, что плечи всадника слегка поворачиваются внутрь. Кистью руки, поворотом запястья также может немного отдать повод.

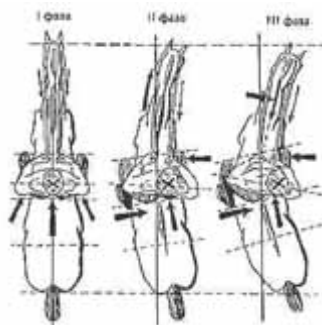


Рис. 27 Посыл при поставе лошади вправо. Все три фазы переходят почти полностью одна в другую

III фаза. Как только лошадь немного приняла, всадник укорачивает и внешний повод. Поскольку шея лошади уже изогнута, он действует при наборе в направлении хорды дуги окружности, усиливая принятие, и одновременно давит на изогнутую шею. Перенос кисти через холку недопустим. Пояснично-крестцовый отдел, корпус, оба шенкеля и внутренний повод воздействуют, как и прежде.

Важнейшим воздействием в этом случае является перенос корпуса; так же меняет направление движения и велосипедист не столько поворотом руля, сколько наклоном корпуса. Если этого не произойдет, то все движения лошади и всадника будут негармоничными. Ибо всадник должен постоянно согласовывать положение своего центра тяжести с центром тяжести лошади. Если он требует, чтобы лошадь изогнулась по всей своей длине, то центр тяжести ему следует перенести назад. Если же лошадь изогнется вокруг внутреннего шенкеля, то всадник и сидеть должен соответствующим образом, т.е. кости таза и бедра должны давить вперед, внутренний шенкель воздействовать вплотную у подпруги, а внешний шенкель на расстоянии ширины ладони сместиться за подпругу.

Трудно сказать, чему следует придавать большее значение во II фазе: удлинению внешнего повода или укорочению внутреннего. Это зависит от того, как выезджена и восприимчива лошадь. Во всяком случае, одним набором повода внутренней кисти всадник не сможет достичь чистого принятия лошадью внутрь. Раньше или позже любая лошадь воспротивится такому воздействию. В работе с молодыми и горячими лошадьми продвижение вперед внешней кисти руки, конечно, важнее, чем набор внутреннего повода.

Только в III фазе, после того как достигнуто некоторое принятие внутрь, всадник набирает оба повода, причем внешний сильнее, чем внутренний. В то время как внутренний повод мягко заботится о сохранении контакта, внешний повод дает лошади постав и усиливает само принятие. Искривление шеи лошади или ее сопротивление и непослушание чаще возникают от слишком сильного воздействия внутреннего повода, чем от сильного воздействия внешнего. Если лошадь искривляет шею, отказывается принимать, тянет вперед или пятится назад, мотает головой, то всаднику следует поехать вперед и проверить, повинует ли лошадь его посылам.

Самоконтроль во время езды на принявшей лошади труднее, чем при выполнении всех других заданий. Даже если в манеже поставлены зеркала, у многих всадников таки бывают ошибки в посадке. Только после того, как всадник практически научится использовать принятие при езде на вольту, серпантином и на галопе, а также при поворотах на месте и прежде всего при повороте на задних ногах, он сможет проверить свое умение заставить лошадь принимать.

Часто дают плохой совет, рекомендуя для езды с принятием отодвинуть назад внешнее плечо. Это советуют потому, что многие всадники во время езды так скованы, что, отодвинув назад внешнее плечо, они одновременно отодвинут назад и внешнее бедро. Но внешнее бедро не следует отодвигать назад, нужно внутреннее бедро подвинуть вперед, а это не одно и то же. Кроме того, каждый человек может передвигать плечи и бедра независимо друг от друга, а во время верховой езды он должен быть так расслаблен, чтобы мог это сделать. Но если всадник скован, то нет смысла усугублять это состояние. Внешнее же плечо при езде с принятием нужно передвинуть не назад, а чуточку вперед. Это даст возможность сохранить шею лошади в положении прямо перед собой перпендикулярно к линии плеч.

Контрприниманием называют положение лошади, когда она противопоставлена движению, т.е. принятие влево при повороте направо, и наоборот. Контрзадание -это упражнение на контрпринимание. Любое контрзадание особенно поучительно, потому что противоречит привычке лошади. Это заставит всадника оказать различные воздействия, еще более тонко согласовав их между собой, а свое внимание сконцентрировать на нужном акценте отдельных воздействий, ибо лошадь при выполнении задания его не поддержит и не совершит требуемого по первому намеру всадника.

Повороты на месте

Повороты на месте необходимы, поскольку служат предварительной ступенью для езды с принятием, для разворота, езды на вольту и перехода на галоп. Начинаящий всадник может научиться воздействиям, только когда лошадь в статичном положении, потому что во время движения всадник должен следить за сохранением равновесия. При поворотах на месте он сможет сосредоточить свое внимание на том, как ему следует воздействовать на лошадь и как она на это реагирует. Эти упражнения можно начинать выполнять во время перерывов уже в самые первые часы езды.

Для отработки поворотов на месте прежде всего необходимо выполнять их медленно, чтобы всякий раз всадник делал паузу и давал себе отчет, правилен ли был предыдущий шаг. Только так вырабатывается соответствующее умение. И только тогда всаднику станет ясно, достиг ли он своими воздействиями желаемого успеха, оказал ли воздействия с нужной силой, согласовав их друг с другом. Если ему покажется, что он сможет выполнить поворот на месте, делая один за другим сразу несколько шагов, то он никогда не добьется правильного выполнения поворота на ходу.

Принято считать поворот на задних ногах трудным. Поэтому выполнять его боятся, да и слишком мало внимания уделяют ему. Но самое главное - его начинают разучивать слишком поздно. Если же всадник не в состоянии безупречно выполнять оба поворота на месте, то он, конечно, не сможет сделать вольт или правильно поднять свою лошадь на галоп.

Повороты на передних ногах

При повороте на передних ногах лошадь должна повернуться вокруг передней ноги; при повороте направо - вокруг правой, а при повороте налево - вокруг левой ноги. Поворот лошадь делает с соответствующим принятием: при повороте направо с принятием вправо, но также и с контрпринятием (см. рис. 28.1 II). Для обучения лошади поворот на передних ногах не столь важен, поскольку разгружаются задние ноги, и она переносит вес на передние. Таким образом можно проверить и повиновение лошади шенкелям.

Для начинающего всадника поворот лошади на передних ногах - хорошая подготовка к повороту на задних ногах. Нет необходимости, чтобы лошадь при этом совершала полный круг. Очень полезно через два, максимум три шага привести лошадь в первоначальное положение. Любой поворот на передних ногах (I) начинается с того, что всадник осаживает лошадь, этим он предупреждает ее и исправляет свою посадку. Затем он должен заставить лошадь принять в сторону поворота. В первое время он будет испытывать трудности, но именно повороты на месте помогут всаднику понять, как заставлять лошадь принимать. Затем всадник надавливает внутренним шенкелем вплотную за подпругой, отжимая лошадь на один шаг в сторону. Внешний шенкель, прилегая на расстоянии ширины ладони за подпругой, ограничивает движение в сторону. После каждого шага лошадь должна стоять спокойно, замкнутая между обоими шенкелями.

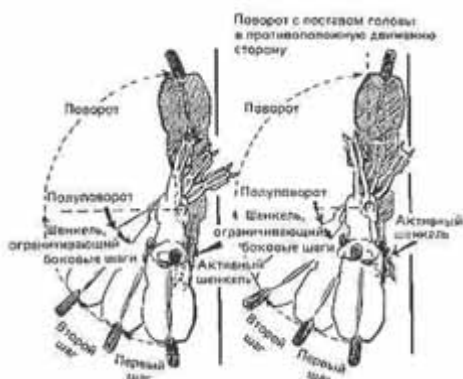


Рис.28 Повороты на передних ногах

Только после того, как всадник убедится, что шаг правильный, а его воздействия были взаимно связаны и произведены с нужным усилием, он может побудить лошадь к следующему шагу.

При повороте на передних ногах с контрпоставом головы (II) лошадь примет в сторону, противоположную той, куда она должна пойти задними ногами. Движение по кругу побуждается внешним шенкелем, приложенным на расстоянии ширины ладони за подпругой. Причем каждый шаг улавливается внутренним шенкелем.

Многие всадники при этом невольно действуют руками, что подтверждает осаживание или другое непослушание. Лошадь не должна продвигаться вперед или осаживать; если она двигается вперед, то ее нужно осадить, если осаживает, то следует подать вперед воздействием пояснично-крестцового отдела и обоих шенкелей, чтобы она вновь спокойно встала на свое место.

При повороте лошади на передних ногах для всадника важно то, что он добивается движения в сторону не одним шенкелем, а неравномерно воздействует на свою лошадь обоими шенкелями. Движение в сторону, побуждаемое одним шенкелем, нужно ограничивать другим и точно так же, как он его ограничивает и улавливает, он может ему препятствовать контр давлением. Во взаимодействии усилий вырабатывается умение.

При этом одновременно улучшается и положение шенкелей. Выполнение поворота на передних ногах возможно только тогда, когда шенкеля действительно прилегают к бокам лошади. Кто не прочувствовал, как воздействуют давлением шенкелей и кто этого многократно не повторил, тот не научится правильно держать шенкеля. Если же всадник многократным повторением повысил свое мастерство до такой степени, что чувствует, как лошадь правильно выполняет шаг и даже только собирается его сделать, то он в состоянии контролировать положение своих шенкелей: он будет и дальше совершенствоваться в верховой езде, у него не возникнет необходимость, чтобы другие подтверждали правильность положения его шенкелей. В этом и заключается значение поворота на передних ногах для обучения всадника.

Повороты на задних ногах

При повороте на задних ногах лошадь должна повернуться вокруг внутренней ноги. Поворот совершается всегда с соответствующим принятием (при повороте направо с принятием вправо, при повороте налево с принятием влево). Для выездки лошади поворот на задних ногах необходим в качестве предварительного упражнения для прохождения углов, короткого поворота, сбора и боковых движений. Всаднику же он нужен для выработки умения и согласования односторонних воздействий. Первые три шага поворота сделать легче, чем последующие. Это зависит от того, что лошадь, делая первые три шага, без труда оставляет на месте внутреннюю ногу; если же она повернулась так далеко, что сделала приблизительно треть поворота, то ей необходимо внутреннюю ногу, испытывающую неудобство вследствие поворота, поставить удобно, то есть в сторону, вперед или назад. В соответствии с этим всаднику легче выполнить первые три шага, и было бы хорошо, если бы в первые дни он научился делать сверх этих шагов только один, два или три. После этих первых шагов лошадь следует повернуть на задних ногах шагами в обратном направлении до первоначального положения.

Подготовка к повороту начинается с осаживания точно в прямом направлении (фаза I), затем лошадь заставляют принять (фаза II). В начале поворота на задних ногах всадник в соответствии с принятием лошади переносит центр тяжести внутрь, продвинув вперед внутреннюю тазовую кость и прилегая внутренним шенкелем к подпруге, а внешним - на расстоянии ширины ладони за подпругой.

Давление внешнего повода и внешнего шенкеля побуждает лошадь повернуться

Внутренний повод слегка отдан, чтобы сохранилось принятие.

Внутренний шенкель ограничивает шаг, т.е. контролирует, чтобы лошадь не сделала два шага или больше, а только один.

После каждого шага лошадь должна стоять спокойно, замкнутая между обоими шенкелями. И только после того, как всадник убедится, что шаг был сделан верно, а его воздействия согласовались друг с другом и совершены с нужным усилием, он может перейти к следующему этапу. Если лошадь продвинется вперед или сдвинется назад (что еще хуже), будет мотать головой или проявит какое-либо другое недовольство, то значит, что всадник невольно допустил какую-то ошибку. Было бы неправильным попытаться успокоить лошадь воздействием шенкелей или смягчением поводьев. Лошадь заставляют в этом случае вновь повиноваться посылам и воздействиям пояснично-крестцового отдела и шенкелей. И только после того, как она встанет совершенно спокойно и правильно примет, ее можно побудить сделать следующий шаг.

Если лошадь сдвинется назад во время поворота, всаднику нужно послать ее вперед. При всех обстоятельствах он должен помнить, что движение вперед - самое важное.

После того как всадник научит лошадь правильно делать три шага вокруг задней ноги и обратно, можно перейти к выполнению последующих шагов. Внешний шенкель во время их совершения должен действовать еще сильнее, чем раньше, потому что лошадь чаще всего после третьего или четвертого шага старается отойти в сторону. Внутренний шенкель при этом должен позволить лошади задней ногой медленно переступить в сторону поворота, как это показано длинной стрелкой (рис. 30).

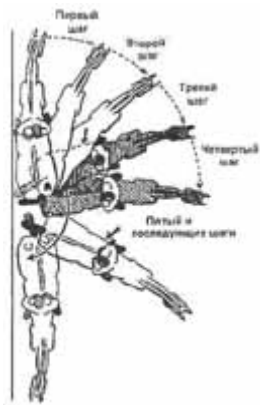


Рис.30 Различные фазы поворота на задних ногах. Критические моменты заштрихованы.

Но также и в этом случае внутренний шенкель должен ловить и ограничивать каждый отдельный шаг; лошадь после четвертого шага не должна поворачиваться дальше, а после каждого отдельного шага должна быть короткая пауза.

Всаднику не следует и думать, что он сможет повернуть лошадь одним лишь внутренним поводом.

Если поворот с помощью шенкелей совершится полностью, то лошадь вновь встанет на свои следы. И тогда она ни в коем случае не должна осаживать.

Поучителен также поворот на задних ногах во время движения шагом. Если всадник еще не может заставить лошадь повиноваться посылам на месте, то он должен использовать ее движение вперед и совершить первый шаг поворота одновременно с осаживанием лошади и ее принятием. Правда, для

этого он до некоторой степени должен уже владеть односторонними воздействиями и совершать осаживание действительно пояснично-крестцовым отделом и шенкелями. Всадник научит лошадь делать поворот на задних ногах только тогда, когда сможет совершить его в любом месте манежа, также и внутри, не придерживаясь старого следа или не проезжая вдоль стенки манежа. Если это так, то значит, что его лошадь в состоянии совершать повороты на ходу, правильно принимать и переходить на галоп. Но пока лошадь не научится совершать поворот на задних ногах, она не сможет правильно совершать повороты на ходу.

Переход на галоп

Движение на галопе совершается в три такта. Различают галоп с правой ноги и с левой. При галопе с правой ноги (рис. 32) вперед выбрасывается правая пара ног, при галопе с левой ноги - левая пара.

Всаднику разрешают ездить галопом уже в первые часы тренировок, чтобы быстрым продвижением вперед доставить удовольствие и чтобы он во время прохождения углов научился сохранять равновесие. При этом на сам переход на галоп сначала не обращают внимания. Большинство лошадей переходят на галоп по команде тренера, повинаясь голосу. Всадник научится правильно сидеть в седле на галопе и правильно входить в движение галоп только с переходом на галоп; точно так же, как правильно научиться входить в рысь можно, только напрягая пояснично-крестцовый отдел, начиная движения с места и осаживая лошадь.

Лошадь нужно предупредить о переходе на галоп не только постановлением, при этом надо, чтобы она приняла вправо или влево в зависимости от того, с правой или левой ноги должен начаться галоп. С этим должны согласовываться и посылы.

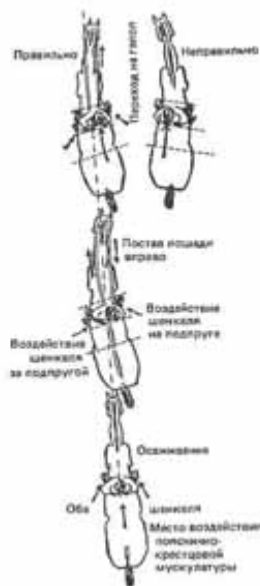


Рис.31 Переход на галоп с правой ноги.

Собственно говоря, посыл на галоп совершается не из прямого положения корпуса, а из посадки, которая должна быть у всадника, заставляющего лошадь принять вправо или влево. В соответствии с этим внутреннее бедро должно быть уже продвинуто, внутренний шенкель прилегать к подпруге, а внешний - к крупу лошади на расстоянии ширины ладони за подпругой. Если бы всадник, смягчив поводья, равномерно надавил вперед пояснично-крестцовыми мышцами и шенкелями, то лошадь, приняв вправо или влево, перешла бы на рысь.

Но чтобы лошадь, принявшая вправо или влево, перешла бы не на рысь, а на галоп, нужно сменить чередование ног на галоп. Это происходит в первую очередь благодаря энергичному давлению вперед внутренней тазовой костью и одностороннему напряжению мускулатуры пояснично-крестцового отдела.

В связи с этим оба шенкеля давят на лошадь вперед (внутренний - на подпруге, а внешний - на расстоянии ширины ладони за подпругой), но прежде всего внутренний. Оба повода нужно одновременно смягчить, чтобы облегчить лошади движение вперед. Давление же на внутреннюю сторону можно усилить еще и благодаря незначительному набору повода.

В соответствии с этим все решает одностороннее воздействие пояснично-крестцовым отделом. При достигнутых успехах в выездке уже только этого посылы достаточно, чтобы не только добиться перехода на галоп, но и чтобы во время движения сменить галоп с правой ноги на галоп с левой, или наоборот. Поскольку же любой посыл пояснично-крестцовым отделом немислим без поддержки шенкелей, переход от более грубого посылы к более тонкому вряд ли можно увидеть.

Переходить на галоп учат по-разному. Можно перевести лошадь на галоп с помощью хлыста и даже окриком или щелканьем языка. Часто говорят, что лошадь должна принять в сторону, чтобы получить большую свободу плечам. При этом она изгибается в форме буквы S. Иногда рекомендуют переходить на галоп только с помощью внешнего шенкеля, но такие советы ведут по ошибочному пути.

Правильно переходит на галоп всадник, вошедший в ритм движения лошади. Любые сомнения по этому поводу можно устранить с помощью самоконтроля. Если всадник не чувствует, что его лошадь идет неправильным галопом, то его посадку нельзя считать правильной. Это нужно подробно объяснить.

Хорошо выездженная лошадь на галопе с правой ноги принимает вправо, а на галопе с левой ноги - влево. Вперед выбрасывается внутренняя пара ног, что является следствием деятельности костно-мышечного аппарата, включая и мышцы изогнутой спины. Если всадник стремится войти в эти движения, как он этому учился на рыси, то внутренней тазовой костью и бедрами, то есть односторонним напряжением пояснично-крестцового отдела, он должен надавить вперед. Если всадник этому научится, то будет уверенно сидеть в седле на галопе, как и на рыси.

Если всадник при переходе на галоп давит вперед на внутреннюю сторону в то время, как лошадь переходит на галоп не с нужной ноги, то у него неправильная посадка.

Неправильный переход на галоп всадник ощущает костями таза, как будто лошадь требует, чтобы он сел иначе. В то время как он собирается передвинуть правое бедро и правую тазовую кость, лошадь как бы подсказывает ему, что следует продвинуть левое бедро и левую тазовую кость. Всадник должен почувствовать это поворачивающее движение под тазом, потому что оно мешает ему правильно сидеть в седле. И как только всадник обратит на это внимание, он научится и исправлять ошибку. Если он научится правильно переводить лошадь на галоп, то сможет попеременно галопировать то с правой, то с левой ноги.

Переход на галоп лучше всего делать с движения и с вольта или перед прохождением угла манежа, и его следует отрабатывать до тех пор, пока всадник не обретет полной уверенности. В движении всаднику легче сохранить уверенную посадку, а на повороте лошадь в соответствии с применением легче начинает галопировать.

На тренировке следует обратить внимание, чтобы задние ноги лошади перед переходом на галоп не стояли слишком далеко внутрь и лошадь переходила на галоп по возможности на один след.

Галоп

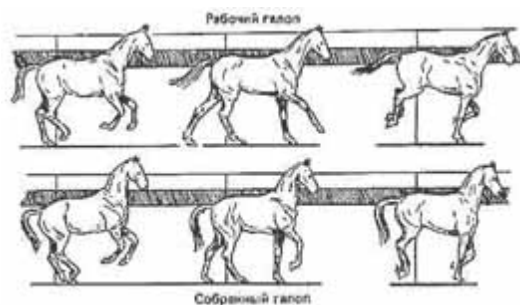
Лошадь движется не просто галопом, а рабочим, сокращенным, средним или прибавленным галопом. Всадник должен точно придерживаться различий в темпе и его частой переменной напоминать самому себе о том, что он должен ехать в каком-то определенном темпе.

Лошадь на галопе чувствует себя совсем не так, как на рыси, потому что галоп - это разновидность поступательного движения с особым чередованием ног. Всадники, хорошо умеющие входить в ритм движения на рыси, должны хорошо прочувствовать сопровождение ритма движений на галопе. Многие всадники первое умеют, а второе у них не получается. Посадка всадника в седле зависит от того, научился ли всадник правильно переходить на галоп. Да и вообще для него очень важно прочувствовать ритм движения лошади на галопе.

Рис. 32 Галоп с правой

передних ног на задние. отрывает седалище от несколько отклоняет

пространство. Если на безупречно повинуетса передние почти прямые. этом аллюре заключается



ноги. После третьей фазы следует фаза свободного зависания

Всадник на галопе невольно сопровождает движение лошади переносом центра своей тяжести с Когда лошадь в первой фазе находится в высшей точке, всадник, невольно наклоняясь вперед, седла. Этого делать не следует. Когда лошадь в третьей фазе находится в низшей точке, всадник корпус назад.

Чем быстрее лошадь идет галопом, тем чаще становятся ее движения и тем больше они захватывают галопе всадник не хочет делать повороты короче, то возможно это лишь тогда, когда лошадь посылаю и движется собранным галопом. На собранном галопе задние ноги лошади согнуты, а Некогда принятое определение "укороченный галоп" наводит на ложную мысль о том, что главное в в укорачивании, поэтому его называют теперь чаще "собранным галопом". Говорят также и о "сокращенном галопе", подразумевая под этим аллюр, который неправильно сокращают набором поводьев. Большинство всадников часто соблазняются набором поводьев. Этой ошибки начинающий

всадник может избежать только тогда, когда научится добиваться сбора лошади частым переходом на галоп. Первый скачок перехода с шага на галоп кажется элегантным, но уже при втором и третьем скачках сбор пропадает. На галопе точно так же, как и на рыси, нужно напряжением пояснично-крестцового отдела постоянно посылать лошадь, добиваться сбора, совершая при каждом ее скачке повторяющийся посыл на галоп. При продолжительной выездке посыл становится все деликатней, пока всадник не добьется осуществления его только односторонним напряжением пояснично-крестцового отдела.

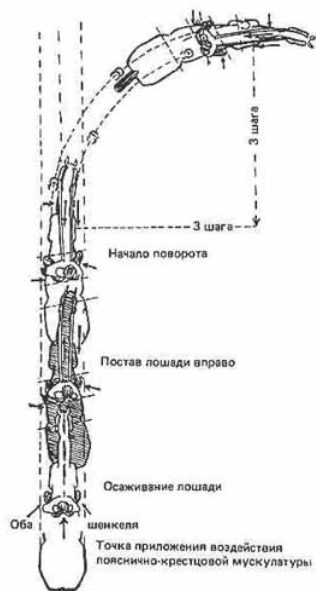
Многие всадники, умеющие на рыси заставить лошадь повиноваться посылам, так и не постигают, что одностороннее воздействие пояснично-крестцовых мышц на галопе играет точно такую же роль, как и общее напряжение пояснично-крестцового отдела на рыси.

Повороты на движении

Поворотами на движении называют любое изменение направления, прохождение углов, езду на вольту и серпантином.

Совершить правильный поворот во время движения лошади всадник сможет лишь тогда, когда научится согласовывать правильное усилие с односторонним воздействием при поворотах на месте.

Рис.33 Поворот на движении (чтобы рисунок был более ясным, центробежная сила во внимание не принимается)



В первое время своего обучения добронравная лошадь, на которой всадник учится, поворачивает сама. При этом всадник уже осознает, что, проходя угол, он должен перенести корпус внутрь, чтобы под действием центробежной силы не сползти на внешнюю сторону.

Каждому повороту на движении предшествует постановление. Выполняя его, всадник убеждается во внимании лошади и исправляет собственную посадку. Затем заставляет лошадь принять в соответствующую сторону, при этом переносит свой центр тяжести внутрь и прижимает внутренний шенкель к туловищу лошади на подпруге, а внешний - за ней.

Только после того, как лошадь приняла в ту сторону, куда должна повернуться, должен последовать посыл на поворот.

Внутренний повод вводит лошадь в поворот. Внешним поводом и внешним шенкелем добиваются, как и при повороте на задних ногах, перехода на вольт и определяют величину радиуса поворота.

Внутренний шенкель, как и при повороте на задних ногах, действует предупреждающе, ограничивает поворот и посылает лошадь.

Оба шенкеля и поводья воздействуют с различными усилиями, в зависимости от чувствительности лошади. Если поворот выполняется правильно, то копыта задних ног ступают точно в следы передних - как на рисунке. На разрыхленном граблями грунте всадник может убедиться сам, правильно ли он прошел поворот.

Но всевозможные влияния, исходящие не обязательно от всадника, могут побудить лошадь отклониться во внешнюю или внутреннюю сторону от следа.

В закрытом манеже лошадь часто старается больше закруглять углы, и, чтобы отвести ее глубже в угол, всадник воздействует внутренним шенкелем сильнее. Совершая меньшую ошибку, задние ноги лошади описывают больший круг, чем передние, и в этом случае следы задних ног оказываются рядом с передними - с внешней стороны.

Зачастую всадник слишком рано приходит к выводу, что уже научился выполнять повороты на движении. Правильно выполнить вольт, т.е. чтобы передние и задние ноги лошади шли след в след, очень трудно и требует хорошей подготовки, нужного усилия и согласованности воздействий. Если всадник полагает, что этому он уже научился, то ему следует проверить, может ли его лошадь действительно на одном месте сделать один или два вольта след в след. Устроить такой экзамен всадник может на ровном разрыхленном грунте.

Чтобы научиться этому, начинающий всадник должен проходить не только вольты в один след, но и заставлять лошадь вписывать в окружность следы задних ног, а также ступать за ее пределы. И все это не на одной лошади, а на разных.

После каждого поворота на движении лошадь нужно послать прямо.

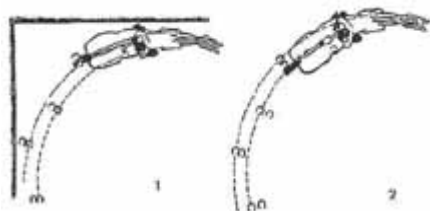


Рис. 34

1. Поворот при слишком сильном воздействии внутреннего шенкеля (незначительная ошибка, выражающаяся в прилегании к бортику манежа)

2. Поворот при слишком сильном воздействии внешнего шенкеля (незначительная ошибка, выражающаяся в чрезмерном отходе от бортика манежа)

При перемене направления вольта лошадь недалеко от центра манежа посылают прямо, а при переходе на другой вольт это повторяют.

Перемену вольта нужно делать так, чтобы всадник менял круг в направлении закрытой стороны. Незадолго до того, как он попадает в середину вольта, лошадь следует послать прямо. Включение подковообразной фигуры следа важно, и отнюдь не по формальным причинам. Если начинающий всадник не может заставить себя проехать обе дуги линии перехода абсолютно одинаково, то, значит, он не научился правильно посылать лошадь на поворот. О своем желании совершить поворот он может сообщить лошади только тогда, когда сам знает точно, какой линии должен придерживаться.

При езде серпантином, проезжая каждую новую дугу, лошадь следует посылать прямо и потом вновь заставлять принять. Принимание каждый раз должно проходить от затылка до хвоста - через всю лошадь; это очень важно для всадника и лошади при езде серпантинном.

Уменьшение и увеличение вольта

"Уменьшение вольта" и "увеличение вольта" происходит на движении и предназначается для того, чтобы познакомить всадника и лошадь с уменьшением и увеличением радиуса

поворота. Их выполняют точно так, как повороты на движении со вписанными и выходящими за след задними конечностями.

При уменьшении вольта лошадь по спирали постепенно приближается к центру, причем передние ноги отжимаются внутрь воздействием внешнего шенкеля. Внутренний повод обеспечивает при этом мягкость движения и принятия.

Также и при увеличении вольта лошадь в первую очередь идет на внешнем поводе в то время, как внутренний шенкель постепенно отводит ее от центра. Всадник действует неверно, когда для увеличения вольта натягивает внешний повод через холку лошади во внешнюю сторону.

Для начинающих всадников оба упражнения слишком трудны, поэтому нельзя начинать обучение этому слишком рано. Вначале всадник должен научиться правильной посадке в седле и согласованности воздействий, побуждать лошадь при повороте сделать задними ногами только два или три шага внутрь или в наружную сторону. Если же он попытается увеличить это движение сверх трех шагов, то легко могут появиться ошибки в посадке.

Осаживание

Осаживание - движение лошади назад. Оно должно проходить прямолинейно, без смещений в стороны. При осаживании движение задних ног на какое-то мгновение опережает движение передних, расположенных на соответствующей диагонали. Во время осаживания лошадь должна быть в сборе.

Посыл к осаживанию соответствует посылам к началу движения, переходу на рысь и остановке. Пояснично-крестцовый отдел и оба шенкеля посылают лошадь вперед, а поводья воздействуют в противоположную сторону и в тот момент, когда лошадь собирается сделать шаг вперед, побуждают ее двигаться назад. Набор поводьев без воздействия шенкелями нельзя считать правильным посылом. Надо побудить лошадь к движению назад.

Если после посылы лошадь не сделает движения назад, то значит, она не повинуется всаднику. Поэтому любое движение нужно также начинать с осаживания.

Перед осаживанием всадник должен всегда точно знать, на сколько шагов он собирается осадить: на один, два, три или четыре. При этом лошадь должна отступить на столько шагов, сколько нужно всаднику. Начинаящий всадник часто не только забывает осаживание ограничить посылом, но и слишком увлекается набором поводьев.

Лошадь, осаживаемая правильно, непослушания не проявляет. Если же это возникает, то у всадника будут доказательства, что его воздействия не очень тонки и не согласованы между собой или же лошадь не приучена повиноваться посылам.

Особенно полезно в конце осаживания сразу заставлять лошадь двинуться вперед, не останавливая ее.

Осаживание - самая трудная, но и безошибочная проверка согласованности между посылающими и сдерживающими воздействиями. Поэтому осаживание следует разучивать только тогда, когда всадник убежден, что он научился правильно останавливать лошадь.

Продольное сгибание лошади

К процессу выездки лошади также относится умение выполнять продольное сгибание и "излом". Об этом нужно обязательно рассказать, потому что вопрос раньше или позже встанет перед каждым начинающим всадником.

Само собой разумеется, что лошадь, как и человек, с помощью различных упражнений может разогреть мышцы. Выполнение этих упражнений одновременно является и предварительной подготовкой к боковым движениям и движению плечом внутрь.

При сгибании лошадь изогнута по всей длине, как и на шаге с принятием, но передние ноги несколько отставлены от следа, в то время как задние должны идти прямо по следу, так чтобы внутренняя задняя нога ставилась между следами передних ног (в то время как при езде с принятием внешняя задняя нога ставится между следами обеих передних ног).

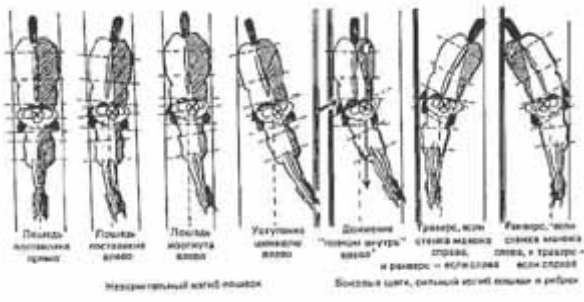


Рис.35 Езда на лошади, поставленной в какую-либо сторону, и езда в два следа.

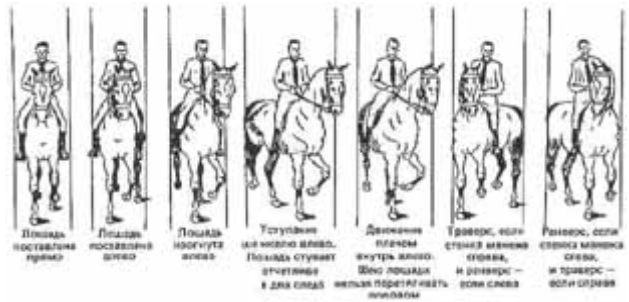


Рис.36 Каждый всадник идет прямо на зрителя. Кажется, что всадники сидят прямо, но они сидят с наклоном внутрь при сгибании в бедрах. Хотя лошади и изогнуты, но они идут прямо, а не в сторону. Размах и ход следует поддерживать; если они утратятся, то, значит, работа с лошадью ведется неправильно.

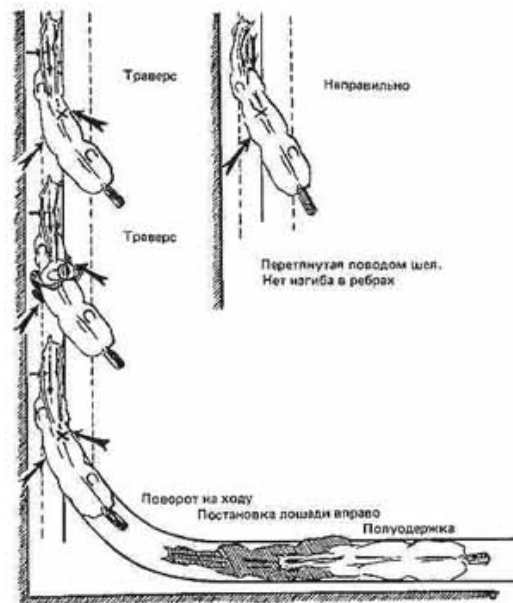


Рис. 38 Этапы обучения лошади движению траверсом из угла манежа

При движении плечом внутрь лошадь принимает так же, как и при "сгибании", только сильнее изгибается к ребрам и дальше отходит от следа, причем внутренняя задняя нога следует за внешней передней.

При "изломе" шея и голова лошади изгибаются больше, чем при сгибании.

То и другое упражнение можно проделать в статичном положении и на движении. Приводящие к ним воздействия те же, что и при езде с принятием. Начинающим всадникам не следует делать этих упражнений, они должны довольствоваться ездой с принятием. При выполнении этих упражнений начинающий всадник может поддаться соблазну добиться от лошади послушания только натяжением поводьев.

Встречается довольно мало лошадей, которые после соответствующей тренировки не могут совершить бокового изгиба. Если лошадь не может это сделать, то в основном из-за неправильных воздействий всадника. В деннике в момент кормления можно увидеть, что эти лошади прекрасно поворачиваются в обе стороны.

Езда в два следа

При езде в один след копыта задних ног ступают по следам передних. Если же лошадь поставлена под углом к направлению движения, то она идет в два следа. Следы не должны далеко отстоять друг от друга, нарушая равномерное чередование ног. Иначе у лошади появятся повреждения ног и растяжение сухожилий.

Езда в два следа требует от всадника правильной посадки и большого умения. К езде в два следа относится боковое движение - расслабляющее упражнение, когда ноги лошади переступают одна через другую отчетливо в два следа. При широком шаге возникает незначительный изгиб лошади. При этом она движется в направлении, противоположном поставу головы. Такое упражнение не способствует развитию задних конечностей и сбору лошади и делается на шагу, а в порядке исключения - и на рыси. Оно не должно быть длительным.

При этом лошадь движется в два следа, удаленных друг от друга на расстояние одного шага. Внутренние ноги лошади ступают равномерно перед внешними (см. рис. 35 и 36).

Всадник переносит центр тяжести внутрь и прилегающим вплотную за подпругой внутренним шенкелем отжимает задние ноги лошади в сторону. Воздействие шенкелем должно начинаться в тот момент, когда лошадь отрывает заднюю внутреннюю ногу от земли и повторяется от шага к шагу.

При боковом движении или принятии различают: движения плечом внутрь, траверс и ренверс. Боковые движения предназначены для общей подготовки лошади и увеличения ее продольного изгиба. К отработке боковых движений могут приступать только всадники, имеющие значительный стаж и опыт. Но боковые принятии не являются самоцелью, а только средством, помогающим достижению усиленного сбора. При движении плечом вперед внутренняя задняя нога находится на той же линии, что и внешняя передняя (см. рис. 35 и 36).

При исполнении траверса и его контрзадания - ренверса - задняя внешняя нога ступает по той же линии, что и внутренняя задняя. На это обращают очень мало внимания. Очень часто лошадь "выпадает" задней ногой или плечом и таким образом легко избегает собирающих воздействий всадника. В этом случае боковые движения бесполезны и даже вредны.

Короткий полувольт

Коротким полувольтом называют плавно выполненный на движении поворот на задних конечностях. При повороте на задних ногах лошадь останавливается до него и после него, а на коротком полувольте она сохраняет свой аллюр. Это задание выполняется на шагу и галопе.

Короткий полувольт сначала отрабатывают на движении шагом. Как и при разучивании поворота на задних конечностях, когда всадник пытается до некоторой степени прямо из движения шагом одновременно с остановкой лошади сделать первый шаг поворота, так же нужно действовать и при коротком полувольте. Посылы остаются те же, только нужно, чтобы сохранялось движение и обе задние ноги продолжали действовать в такт того аллюра, на котором следует сделать поворот.

При возросшей степени выездки всаднику целесообразно полувольт на движении отработать с сужающим воздействием внешнего шенкеля. Это упражнение особенно важно и поучительно при исполнении полувольтов на галопе. Такой полувольт на галопе - лучшее предварительное упражнение, из которого позже можно перейти к выполнению пируэта.

Стремление плавно выполнить короткий полувольт не должно соблазнять всадника закончить его по возможности быстрее с помощью набора поводьев. Самое важное при этом не быстрота исполнения, а правильность движений при сохранении такта. Лошади, не приученные к повиновению посылам, будут постоянно сопротивляться выполнению короткого полувольта.

Плавание

Все лошади умеют плавать, им, как и собакам, не нужно этому учиться.

Пересекая реку, всадник сразу почувствует, когда лошадь потеряет опору под ногами и поплывет; он должен соскользнуть с нее и схватиться за гриву или шею.

Всадник может управлять движением осторожным ведением поводьев. И до тех пор, пока лошадь не достигнет противоположного берега, ее следует посылать голосом. Если одна послушная лошадь поплывет вперед, то за ней без промедления последуют и все остальные.

Прыжки

Если основные взгляды на выездку со времени Ксенофона мало изменились, то все, что связано с прыжками, разработано и обосновано сравнительно недавно. Еще в конце прошлого века до начала первой мировой войны, прыжки лошадей в том виде, как их выполняют в наши дни, не входили в программу спортивных соревнований. Уже много столетий назад устраивали конную охоту во Франции и Англии, но преодоление препятствий не было изучено, а выработанные в древние времена взгляды на прыжки не выдержали серьезной критики.

Современный конкур - соревнования по преодолению препятствий - начал развиваться в Италии, поэтому теперешний стиль прыжка называют "итальянским". Преодолевая препятствия, всадник еще больше, чем при выездке, зависит от воли лошади и ее умения. Важнейшим условием конкурра, которое должен запомнить каждый всадник, является то, что лошадь хорошо преодолевает препятствие, только если захочет.

Рекордный прыжок человека в высоту...2м 30 см

Лошадь под всадником2 м 47 см

Средний спортсмен прыгает1 м 30 см

Закономерный вопрос: почему бы лошади легко не прыгать в высоту на 1м 40см? А если она этого не делает, то можно прийти к выводу, что всадник ее этому не научил.

Прыжки и выездка, как многие думают, не являются взаимоисключающими понятиями. Чем лучше лошадь повинуется посылам, тем охотнее она идет на препятствие.

Обучение лошади прыжкам

Обучение охватывает:

- воздействие, оказываемое на лошадь, чтобы заставить ее прыгнуть;
- тренировку, то есть развитие мышц;
- оценку прыжка.

Чтобы правильно оценить эти элементы, нужно прежде всего обратить особое внимание на характер лошади, как это делается и при выездке. Зрителю зачастую может показаться, что хороший тренер по конкуру со всеми лошадьми работает одинаково. Но среди конкурных лошадей есть старательные, ленивые, горячие и флегматичные, боязливые и смелые; одна лошадь лучше реагирует на ласку, другая - сильнее на наказание; одна от природы обладает большей прыгучестью и прыгает охотно, другая конкур не любит; одна испорчена больше, другая меньше. При этом решающую роль играет память лошади. Лошадь не забывает о несчастных случаях и препятствиях, причинивших ей боль; она помнит о несчастном случае и будет более или менее осмотрительной во время следующего прыжка, станет больше сгибать ноги или же прыгать без удовольствия.

При напрыгивании надо обратить внимание на малейшие детали. Тренировка - самый важный фактор в воспитании конкурной лошади, и его невозможно переоценить.

Лошадь должна прыгать спокойно и неторопливо. Предъявляемые к ней требования должны повышаться постепенно, и постоянно следует помнить, что лошадь никогда нельзя перегружать, ее нужно часто подбадривать и награждать, а после хорошо удавшегося прыжка дать ей отдохнуть.

При напрыгивании используются, как правило, только твердые препятствия, прежде всего жерди, переставные стенки и т.д., которые не причиняют лошади вреда. Простое бревно будет всегда трудным препятствием.

Лошадей можно напрыгивать по-разному; высота препятствия при этом не играет роли. Хочет ли всадник воспитать лошадь, прыгающую через препятствие высотой в 2 м, или преодолевать хорошим стилем высоту в 60 см, путь тренировки приблизительно одинаков, но ошибки в обращении с лошадью будут заметней при прыжках через более высокие препятствия.

Всадник может допустить массу ошибок, которые отобьют у лошади желание прыгать, а способов это желание привить у него гораздо меньше.

Если у лошади отбили желание прыгать, то нужно вновь все начинать сначала. Принуждением и грубой силой невозможно привить лошади желание прыгать. Начинающие всадники должны дать лошади возможность прыгать недалеко от выхода из манежа, в направлении конюшни или к другим лошадям, но ни в коем случае не в противоположном направлении.

Навык преодоления препятствий может появиться только в результате тренировки. От лошади ежедневно можно требовать 10-20 прыжков, если препятствия невысоки. Но при этом следует учитывать и работу, которую лошади предстоит еще выполнить в тот же день. Высоту препятствий нужно менять, чтобы лошадь научилась сама ее оценивать.

Лошадь можно напрыгивать на корде и под всадником. На корде лошадь прыгает без всадника; при этом различают также: совершенно ли свободно она прыгает, ведут ли ее на препятствие (дальше или ближе от препятствия она отталкивается перед прыжком), или она должна прыгать в манеже.

При напрыгивании на корде нужно следить за тем, чтобы поводья были хорошо привязаны, не болтались и лошадь на них не наступала. При подведении лошади к препятствию всадник или тренер идет всегда у стенки, при движении вправо - слева от лошади, при движении влево - справа от нее, иначе лошадь может его ударить.

При преодолении одного препятствия можно разрешить лошади прыгнуть только тогда, когда она движется прямо на него. Если она выходит на препятствие после прохождения угла, то может легко поскользнуться и нанести себе травму; эту ошибку начинающие всадники допускают очень часто.

При напрыгивании на корде нужно сопровождать лошадь внимательно, чтобы в награду за прыжок не рвануть ее рот.

Часто лошадь заставляют прыгнуть только через одно препятствие, а иногда через несколько подряд. Это можно делать и в манеже, и на открытом воздухе. На открытом воздухе при этом пользуются специальной площадкой для прыжков. Такие площадки делают четырехугольными (площадь для прыжков), вытянутыми (прыжковый сад) и крутыми (кулуар). При этом можно заставить лошадь совершить различное количество прыжков, с разными паузами между ними, можно прыгать через препятствия, следующие одно за другим и находящиеся на значительном расстоянии друг от друга.

Горячая лошадь часто торопится, но ее можно успокоить, снизив требования или заставив ее прыгать через несколько близко стоящих друг от друга препятствий. Однако последнее может вызвать и противоположный результат - еще большую горячность.

Одинаковых рекомендаций быть не может; нужно менять условия в зависимости от степени обучения и характера лошади, чтобы ее желание прыгать не пропадало и она соответствующим образом оценивала препятствия. Стандартность построения тренировок может нанести только вред.

Такой же индивидуальный подход следует применять и к лошади, прыгающей под всадником.

Можно оба способа комбинировать: прыгать без всадника и со всадником, - напрыгивание не должно быть однообразным. Можно дни и недели прыгать без всадника, а можно это делать и под ним.

Все это определяется имеющимися возможностями: в городе всадник чаще занимается в манеже, а за городом - в поле. Чем больше при напрыгивании обращают внимание на индивидуальные особенности лошади, тем уверенней она будет позже преодолевать все препятствия. Если же всадник при напрыгивании не приложит должных усилий и будет полагать, что со всеми лошадьми следует обходиться одинаково, то он не может ждать хороших результатов.

Подход к препятствию

Самая частая ошибка на конкуре - недостаточное внимание, уделяемое препятствию. В момент, когда лошадь отталкивается от земли, прыжок уже predetermined.

Есть старое правило: "Брось свое сердце через препятствие и последуй за ним!"

Ощущения всадника передаются лошади через его воздействия, она воспринимает их акцент - уверенность или неуверенность. Поэтому лошадь чувствует достаточно точно, настроен ли ее всадник на прыжок или нет. Лошадь прыгнет уверенно и охотно только после энергичного захода перпендикулярно к препятствию к его середине, в противном случае она заупрямится, в конце концов остановится или пройдет сбоку от препятствия.

К прыжкам следует подготовиться, укоротив путлища на 2-3 дырки.

Лучший аллюр для подхода к препятствию - галоп, потому что лошади он удобней других. Можно прыгать и при движении шагом или рысью, но лучше всего на галопе, поскольку прыжок соответствует чередованию ног на галопе. Прыгая с шага или рыси, лошадь в последний момент должна изменить чередование ног. Вправо прыгают на галопе с правой ноги, влево - на галопе с левой. Но есть меняющие ногу лошади, поскольку они прыгают только на галопе с правой или на галопе с левой ноги. При наличии невысоких препятствий для лошади это не играет никакой роли.

Скорость последних темпов галопе перед препятствием регулирует сама лошадь. Точно так же и легкоатлет, совершающий прыжок в длину или высоту, сам определяет разбег, его скорость и количество шагов. Если его ограничат в этом выборе, то он не сможет прыгнуть так хорошо, как при самостоятельном выборе.

Об этом должен помнить каждый всадник, собирающийся перед прыжком сдерживать лошадь или послать ее на препятствие еще быстрее. Одна лошадь прыгает охотно в медленном темпе, вытягивая шею, как будто перед прыжком хочет присмотреться к препятствию, другая же сама себя подбадривает быстрым разбегом, и чем ближе препятствие, тем быстрее она на него идет. Различная манера подхода лошади к препятствию зависит от привычки, выработанной в процессе напрыгивания. Можно думать, что две разные лошади прыгали бы лучше, если бы подходили к препятствию по-разному. Но об этом трудно судить, а еще трудней переучивать лошадей; и, уж конечно, это недоступно всаднику, не имеющему достаточного опыта. Лошадь сама исправит недостатки подхода к препятствию в процессе длительной тренировки. Тренированные лошади подходят к высоким препятствиям чаще всего на собранном галопе, а на плоские препятствия, широкие рвы, например, делают более быстрый разбег. Но очень опытные лошади ко всем препятствиям подходят одинаково. В корне ошибочно в момент отталкивания лошади набирать или поднимать поводья, а также посылать ее ударом хлыста или голосом. Некоторые опытные всадники, возможно, так и делают по какой-либо известной только им причине, но они - исключение из правил. Начинаящий всадник, восклицая в момент прыжка "гоп!", подбадривает только себя.

Применение хлыста обусловливается большой практикой. Беспокойство, причиняемое лошади изменением посадки в момент удара хлыстом, почти неизбежно. Сопровождение ритма движения в момент прыжка предъявляет к всаднику высокие требования. К тому же большинство всадников не может держать правильно поводья в левой руке, нанося одновременно удар правой.

Если лошадь избегает препятствий или останавливается, то причины могут быть различны.

Зачастую она отказывается прыгать только потому, что ее поставили перед новой задачей, недостаточно к этому подготовив. Или же она не хочет прыгать именно через данное препятствие, когда-то причинившее ей боль.

Лошадь можно придержать и нерешительным подходом к препятствию или неловкими воздействиями поводьями, шенкелями, корпусом всадника или хлыстом. Причина может быть также в устройстве препятствия и его внешнем виде. Лошади могут помешать какие-либо движения, звуки или другие лошади, находящиеся поблизости. Преодоление отказа должно соотноситься с причиной. Общего рецепта для всех случаев нег и быть не может. Иногда перед препятствием нужно привести в порядок грунт, само препятствие или седло; хлыст лучше оставить. Во многих случаях к успеху может привести просто вторичный подход. Иногда хорошо осадить лошадь на несколько шагов. Если же нужен длинный разбег (его значение зачастую слишком переоценивают), то сначала следует на несколько шагов осадить, а затем все-таки сделать вольт. В большинстве случаев, когда причина отказа неясна, все можно объяснить недостаточным умением всадника. И всадник должен иметь мужество в этом признаться. Если та же лошадь под другим всадником прыгнет через препятствие без закидки, то других доказательств вышесказанного не потребуется.

После отказа лошади преодолеть препятствие всадник должен прежде всего вести себя спокойно, а не вымещать свой гнев на лошади, которая, возможно, и не виновата.

Поведение всадника в момент прыжка

Когда речь идет о прыжках, то многих заботит посадка всадника. Но необходимо еще раз подчеркнуть, что поведение всадника во время прыжка, оставаясь важным, отнюдь не является решающим, как это считают многие. Напрыгивание и отработка подхода к препятствию (обсуждены в предыдущих разделах) не менее важны. На хорошо выездженной лошади даже новичок и момент прыжка смотрится неплохо. Но если на хорошо тренированной лошади всадник прыгает без должной энергии, то лошадь очень быстро утрачивает желание прыгать. Фотографии убедительно свидетельствуют, что некоторые успешно выступающие в конкурсах всадники в момент прыжка держатся отнюдь не безукоризненно (с точки зрения теории), хотя их лошади прыгают охотно и уверенно. Нужно заметить, что красивая посадка не приносит особой пользы, если всадник прыгает без души.

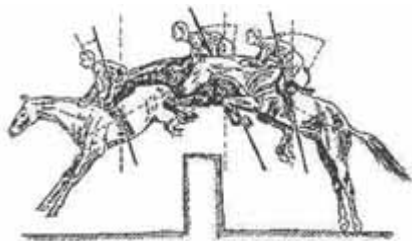


Рис. 43 Правильная посадка всадника во время прыжка

О технике прыжка до сих пор нет единого мнения. По-видимому, это зависит от того, что часть любителей конкурса исходит в своих суждениях только из практики, а другая часть решает этот вопрос, опираясь на теоретические основы искусства верховой езды. В конце концов одержали победу сторонники итальянской школы. Но по поводу сути итальянской школы мнения тоже различны. Часто говорят о разгрузке задних конечностей, о необходимости сопровождения ритма движения лошади и требуют, чтобы всадник по возможности сохранял длительный контакт между седалищем и седлом, а также - через поводья - между кистью руки и ртом лошади.

Всадник находится в равновесии, если его центр тяжести согласован с центром тяжести лошади.

Во время первой фазы прыжка, сразу после отталкивания от земли, начинают действовать факторы, свидетельствующие о необходимости сопровождения ритма движения лошади:

- а) мгновенное ускорение после отталкивания;
- б) изменение направления движения вверх наискось.

Угол по отношению к земле, под которым прыгает лошадь, тем больше, чем круче прыжок. Но угол зависит не от высоты прыжка, а от того, раньше или позже лошадь оттолкнется от земли.

Если всадник, желая сохранить гармоничное сопровождение ритма движения лошади, перенесет свой центр тяжести в точку, находящуюся перед центром тяжести лошади, то он так наклонится вперед при высоком прыжке, что оторвется от седла.

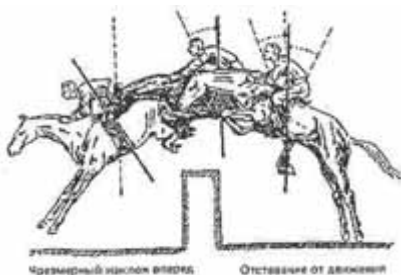


Рис. 44 Неправильная посадка всадника во время прыжка

Во второй фазе лошадь движется не наискось вверх, а только горизонтально через препятствие. Центр тяжести всадника в этот момент и находится перед центром тяжести лошади. В соответствии с этим всадник мог бы вновь опуститься в седло, но он этого не делает, поскольку должен разгружать спину лошади до тех пор, пока она не перенесет через препятствие задние ноги.

В третьей фазе, перед приземлением, центр тяжести всадника находится еще перед центром тяжести лошади, даже если всадник сидит перпендикулярно к спине лошади; в соответствии с этим он может опуститься в седло.

Перед прыжком всадник не может предугадать, как прыгнет его лошадь. Поэтому он всегда должен быть готов оторваться от седла и с помощью упражнений отработать умение переносить свой центр тяжести вперед на столько, сколько это нужно в каждом отдельном случае.

Изучение фотографий может принести при этом большую пользу, но никогда не следует забывать об основном - соотношении между обоими центрами тяжести. Не следует и ошибаться, приравнивая наклон торса вперед к перенесению вперед центра тяжести. Если одновременно с этим сдвинуть седалище за центр седла, то в таком положении (как на мотоцикле) можно перенести свой центр тяжести даже назад; эта ошибка встречается довольно часто. Если всадник уловил основное, то вопрос, надо ли плотно сидеть в седле, не играет для него роли, поскольку уводит его от сути проблемы. Если всадник может перенести центр тяжести вперед, не отрывая седалища от седла, то он остается в седле. Если же необходим большой перенос тяжести, то всадник должен приподняться.

Поэтому для посадки в момент прыжка нужна другая прочная опора. Это столь важно, что требует пристального внимания. Новая опора образуется в результате сведения коленей. Колени должны быть так сильно прижаты к телу лошади, как будто они являются его составной частью. В случае если даже оборвется путлище, всадник не потеряет опору.

Поэтому для конкура путлище подтягивают короче, чтобы, подняв колени, создать прочную опору; стопа при этом продвигается в стремя до подъема, но каблук поднимать нельзя. Шенкеля должны находиться вплотную за подпругой. Их нельзя передвигать дальше назад или вытягивать. Это дезориентирует лошадь.

Поводья следует взять короче, а кисти рук держать с обеих сторон шеи лошади.

Руки должны оставаться согнутыми, чтобы всадник, если возникает необходимость, мог их выдвинуть вперед.

Лошадь начинает подниматься в прыжок из третьей фазы темпа галопа, в которой она передними ногами отталкивается от земли, чтобы еще раз подтянуть далеко вперед задние ноги, сделать ими толчок и пронести их через препятствие. Этот момент уже начало подъема, последнее мгновение, когда всадник должен решительно перенести вперед свой центр тяжести. Чем раньше всадник к этому подготовлен, тем легче ему будет в момент подъема.

Если возникает необходимость послать лошадь, то седалище отрывают от седла незадолго до отталкивания, поскольку посылающее воздействие пояснично-крестцовым отделом прекратится сразу, как только всадник приподнимется в седле. Даже опытные спортсмены, подводя лошадь вплотную к препятствию, могут упустить момент перенесения вперед центра тяжести и отстанут от ритма движения. Если же это мгновение упущено, то уже не поможет ни вытягивание рук, ни наклон корпуса всадника. Эти движения произведут на зрителя плохое впечатление, какими бы неизбежными они ни показались всаднику в тот момент. Они не только не гармоничны, но и свидетельствуют о том, что гармония явно нарушена и всадник утратил равновесие. Если же всадник в этом случае не сожмет лошадь коленями и шенкелями, то он может потерять опору и упадет. Всадник же не должен при этом еще больше мешать лошади набором поводьев и, приземляясь, должен постараться не наградить ее за верную службу толчком седалища в спину.

Хорошо тренированных лошадей препятствия притягивают. На таких лошадях всадник должен значительно раньше переходить к прыжковой посадке. Если же лошадь прыгает охотно и должна преодолеть несколько препятствий подряд, то лучше сохранить эту посадку во время всего конкура. В этом случае посылают только шенкелями.

Благодаря тому, что всадник опускает свои руки к шее лошади, с шеей лошади у него поддерживается контакт, а набранные поводья позволяют сохранить уверенную связь со ртом лошади. Таким образом всадник лучше ощущает все изменения и быстрее реагирует.

Поскольку же контакт должен быть очень легким и давление незначительным, то и не сыграет никакой роли, если связь в момент отталкивания от земли утрачивается, то есть когда поводья провиснут. Более того, не следует и требовать обязательно прочного контакта между кистью руки и ртом лошади, потому что рывок рук может нарушить координацию движений лошади. Всадник должен помнить о главном - что он должен "удлинить" или освободить шею лошади. Лошадь прыгает с вытянутой шеей не только охотней, но и уверенней. Как только всадник почувствует, что в момент прыжка он прильнул к лошади сильнее, чем прежде, то это значит, что он совершил ошибку. Если же лошадь прыгает, не вытянув шею, то всадник совершил ту же ошибку.

Начинающему всаднику лучше всего учиться посадке для прыжков на хорошо подготовленной лошади и без поводьев, крепко держась за гриву или ремень, обвязанный для этой

цели вокруг шеи лошади. Нельзя хвататься за переднюю луку седла, ибо это не только не поможет всаднику избежать отставания от ритма движения лошади, но и сделает невозможным его сопровождение.

Если всадник в конце концов поймет, как он должен себя вести в момент прыжка, то он вскоре сам научится входить в ритм движения и, опираясь на руки, сумеет препятствовать отставанию от ритма движения, не держась за гриву или ремень. Со временем придет и умение удерживаться на лошади во время прыжка только с помощью коленей, не пользуясь стременами. Прыгать с прижатыми бедрами или скрестив руки бессмысленно, потому что это только способствует отставанию от ритма движения.

Ошибки лошади во время прыжка

Лошади, прыгающие очень уверенно, иногда во время прыжка тоже ошибаются и допускают следующие ошибки:

- 1) слишком близко подходят к препятствию и вынуждены прыгать из неудобного положения;
- 2) отталкиваются слишком рано и вынуждены слишком сильно вытягиваться над препятствием;
- 3) сочли препятствие слишком низким и вынуждены уводить задние конечности в сторону, чтобы не задеть за него.

В такие моменты всадник должен быть готов ослабить поводья и помочь лошади. Поэтому у него должны быть согнуты руки, что позволяет их вытянуть в момент прыжка. Лошади же сохранить равновесие поможет шея. Если лошадь в эти мгновения (речь идет о долях секунды) не сможет достаточно вытянуться, то она сделает еще большую ошибку, которая может привести к роковым последствиям. Во время прыжка нет необходимости поддерживать контакт между рукой и ртом лошади, он возникает вновь только после окончания прыжка.

Приземление

Контакт со ртом лошади не нужен и в момент приземления, так как самое незначительное натяжение поводьев может помешать ей сохранить равновесие. Часто лошадь падает только потому, что всадник хотел, сдерживая лошадь, помочь ей.

Хотя начинающий всадник и полагает, что сможет поднять перед лошади воздействием поводьев, он ее только придавит вниз. Иногда рывком повода или чрезмерным примыканием лошадь лишают последней возможности сохранить равновесие. Также и оступившийся канатоходец упадет, если его балансир в решающий момент за что-нибудь зацепится. Лошадь же может сохранить равновесие при "складывании" только с помощью шеи и головы.

Всадник сделает самое лучшее, если останется сидеть неподвижно, по возможности так спокойно и крепко, чтобы исключить любое смещение центра тяжести, которое может опрокинуть лошадь. Он представляет собой массу (а не воздушный шар, обладающий подъемной силой), которая именно в этот момент должна быть прочно связана с лошадью, и сидящий крепко всадник не должен упасть при "складывании" лошади.

Из сильного натяжения поводьев, которое ощущает всадник во время "складывания" лошади, нельзя сделать вывод, что оно ей понадобилось и помогло.

Колени всадника в момент приземления действуют эластично, так сказать, в качестве амортизаторов, и это лошади приятно, поскольку они с ее туловищем не составляют целого, а только к нему прижимаются с помощью мускульного усилия. Также и руки, опирающиеся на кисти, невольно пружинят в локтевых и плечевых суставах. Седалище, в момент отталкивания и полета в значительной степени разгрузившее спину, при приземлении вновь приближается к седлу, но не опирается на него, пока лошадь не коснется земли задними ногами.

После прыжка всадник должен вновь и по возможности быстрее обрести власть над лошадью с помощью воздействий: с окончанием прыжка только он решает, нужно ли поехать вперед, повернуть или же пойти к следующему препятствию. Утраченную посадку и стремена следует вновь привести в порядок, а провисающие поводья набрать.

Нужно обратить особое внимание на крутое приземление. Чем круче приземление, в особенности же при прыжках в воду, тормозящую в зависимости от ее глубины движение вперед, тем более необходимо, чтобы всадник отклонил туловище назад и разгрузил передние конечности лошади. Благодаря этому лошадь не только лучше сохранит равновесие, но и всадник удержится в седле при неожиданном "складывании" лошади.