

Cavaletti munka, Ugratás szabadon és lovas alatt.

Tartalomjegyzék

I.Cavaletti munka.....	1
I.1.Célja.....	1
I.1.1.Járásbiztonság fokozása	1
I.1.2.Ütem szabályozása.....	2
Rudak közötti távolság.....	2
I.2.Ló a rudak fölött.....	2
I.3.Cavaletti munka futószáron.....	3
I.4.Cavaletti munka a bemelegítésnél.....	3
II.Szabadon ugratás.....	3
II.1.Helyszíne.....	4
II.2.Első alkalom.....	4
Akadályok közötti távolság	4
II.3.Tudnivalók.....	4
III.Ugrógimnasztika.....	4
III.1.Célja.....	5
III.2.Fejlesztendő képességek.....	5
Háttevékenység erősítése.....	5
Gyorsulási erő fejlesztése.....	5
Becslőképesség iskolázása.....	5
Lábtechnika és reagálóképesség fejlesztése.....	5
Saját képességben vetett önbizalom fokozása.....	5
Rugalmasság és engedelmesség fejlesztése.....	5
IV. Parcours ugratása.....	6
IV.1.Főbb szempontok.....	6
IV.2.Pálya-ugratáshoz szoktatás.....	6

II. Cavaletti munka.

II.1. Célja

I.1.1. Járásbiztonság fokozása

- Először az, hogy a fiatal lovat hozzászoktassa a talaj egyenlőtlenégeihez, fokozza járásuk biztonságát, és ezáltal elengedtesse őket.
- Eleinte alkalmasak erre a célra a lovardában egyesével elhelyezkedő rudak és alacsonyra állított cavalettik.

I.1.2. Ütem szabályozása

- További cél az ütem szabályozása, és a lépések tért-ölelő voltának fokozása.
- Ehhez kezdetben 2 – 3 későbbiekben több cavalettit rakunk egymás mögé, bizonyos távolságra. (Amennyiben nincs állítható cavalettink, úgy földre helyezett rudakat alkalmazzunk.)
- Túl sok rúd alkalmazása nem kívánatos. (5 – 6 db fölé ne menjünk.)

Rudak közötti távolság

A ló természetes lépéseinek, ill. vágtaugrásainak hosszához igazodik.

- ✓ Lépés számára kb. 80 cm legyen állítva.
- ✓ Ügetésre kb. 120 cm.
- ✓ Vágtára kb. 350 cm.

Amennyiben ívelt vonalon állítjuk fel, úgy a belső oldalon kisebb, míg a külső oldalon nagyobb legyen a távolság. Így variációs lehetőség is adódik a távolság között.

II.2. Ló a rudak fölött

- a) Ha a fiatal ló már megtanult nyújtott nyakkal hosszú száron nyugodtan átlépni az egyes rudakon, akkor kezdhetjük a több rúdon való képzést.
- b) Egyenlő támaszkodással, a lovasnak meg kell engednie, hogy lova nyakát előre lefelé nyújtsa, miközben kezével a ló szája irányában megy előre.
- c) Fontos, hogy a megfelelő alapiramban közelítsük meg a rudakat, hogy a ló a helyes ütemben léphessen át a rudakon.
- d) Semmiképpen nem szabad a cavalettik előtt az előrehajtó segítséget megszüntetni, de eltúlozni sem!

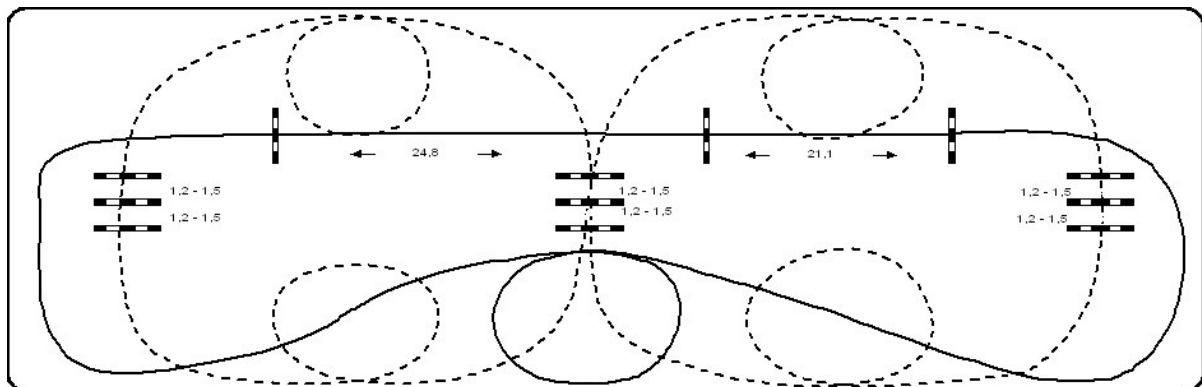
- e) A rudak előtt kb. egy lóhossznyi távolságtól, már a kéznek passzívnak kell lennie, a puha támaszkodás megtartása mellett.
- f) Helytelen a támaszkodás teljes megszüntetése, mert ezáltal a ló elvesztheti az ütemét.
- g) A túl gyors iram következtében a ló beleugorhat a cavaletti – sorba, ami bizalomvesztéshez, ill. sérüléshez vezethet.
- h) Fiatal ló kiképzésének első időszakában a cavalettik fölött a lovas lehetőleg ne terhelje a ló hátát.
- i) A cavaletti rudakon való áthaladás után a támaszkodást, fokozott előrehajtással kell ismét biztossá tenni.

II.3. Cavaletti munka futószáron

- a) Ívre kell állítani a rudakat.
- b) Vigyázzunk arra, hogy a rudakon való munka, csak része legyen az egésznek, hiszen a véget nem érő „rudazás” eltompítja, elfárasztja a lovat, sőt fizikai károsodást okozhat nála, ami semmiképp nem viszi előre a kiképzést.

II.4. Cavaletti munka a bemelegítésnél

- ✓ John Ledingham (IRL) szerint célszerű a mindennapi lovardai munkák bemelegítésekor több ügetés – cavalettit kombinálni fordulatokkal, így módon a hosszahajlítás is előtérbe kerül.
- ✓ Pl. az alábbi szerint:



1. 10' – 20' ügetés 3 ívű kígyóvonalban (szaggatott vonal) a cavalettiken át, úgy hogy a kígyóvonal csúcsain kis kört – csikókkal nagyobbat – lovagolni!
2. Beugratásokat végezni!
3. Vágta a cavalettiken át! (Folytonos vonal.) Másik falon combra valóengedés

– kis kör – combra való engedés ügetésben, csikóknál lépésben!

Cavalettik távolsága:

- 4 vágta: 17,4 m
- 5 vágta: 21,1 m
- 6 vágta: 24,8 m
- 7 vágta: 28,5 m
- 8 vágta: 32,2 m

III. Szabadon ugratás

- A cavaletti munkával szorosan összefügg a fiatal ló ugróképzése.
- A lovas alatti ugróképzést nagyban segítheti a szabadon ugratás.
- Jó módszer a további képzésben is, a ló ugrókedvének visszaadásában, amelyet rossz munkával elrontottak.

III.1. Helyszíne

- a) Fedett lovardában ugrófolyosóban, ill. kint bekerített szabadon ugrató „körkarámban”, vagy ugrófolyosóban történhet.
- b) Az oldalhatárolóknak olyannak kell lennie, hogy a ló át ne ugorhassa, és ne is bújhasson ki alatta.
- c) Másrészt lehetővé kell tenni, a külső előrehajtó segítség lehetőségét.

III.2. Első alkalom

- Egyetlen akadályt tegyünk be 20 – 30 cm magasat, s elé egy elugrást könnyítő rudat a földre.
- Kellő szoktatás után különféle akadályokat állíthatunk egymás mögé.

Akadályok közötti távolság

A kiképzés célja határozza meg.

- a) Nagyobb távolságok, és a széles akadályok a lovat „repülésre”, és kinyúlásra készítik.
- b) Rövidebb távolságok meredek akadályok a lovat felveszik, a vágtaugrásokat rövidítik.

III.3. Tudnivalók

- c) Legalább két segítőre van szükség a kiképzésnél, míg a gyakorlott lónál „körkarám” esetén elég lehet maga a ló lovása egyedül.
- d) Mind a két kézen kell itt is dolgoztatni a lovat.
- e) Bemelegítés nélkül ne ugrassuk a lovat, mert ez a bizalom, mozgásbiztonság, beosztóképesség, és az ugrókedv ellen hat, ráadásul sérülést is okozhat.
- f) Fontos a legnagyobb nyugalom!
- g) Kiabálás, túlzott ostorhasználat, a ló hajszolása a tevékenységet végzők elégtelen tudását jelzi!

IV.Ugrógimnasztika

Kisebb, változatos távolságú akadályokon végzett ugrómunkát jelent.

IV.1. Célja

- ✓ Mindazon képességek tökéletesítése, amelyekre szükség van a lovas alatti ugráshoz a lónak anélkül, hogy erejét túlterhelje.

IV.2. Fejlesztendő képességek

- 1) hát rugalmas használata
- 2) hátizomzat erősítése
- 3) gyorsulási erő fejlesztése
- 4) becslőképesség iskolázása
- 5) ugrástechnika tökéletesítése
- 6) reagáló képesség iskolázása
- 7) önbizalom fokozása

Háttevékenység erősítése

- ✓ Az egymás mögött lerakott meghívó akadályok ugratása amelyek, a ló vágtaugrásához igazított távolságon vannak.
- ✓ Nagyon fontos az akadályok közötti vágtaugrások egyenletes volta.
- ✓ Az előrehajtó segítségnek kell dominálnia, a felvevő segítség másodlagos.

Gyorsulási erő fejlesztése

- 1) Ügetés cavalettik után állított két akadály – amelyek kb. 5,5m távolságra vannak egymástól – ugratása nyugodt, de lendületes ügetésből.
- 2) Be – ki ugró sorok ugratásával.

Becslőképesség iskolázása

- 1) Az elugrás könnyítésének fokozatos elhagyásával.
- 2) Több elemből álló gimnasztikai sorok közbenső akadályainak kivételével.

Lábtechnika és reagálóképesség fejlesztése

- ✓ Az ugrások közötti távolságok változtatásával.

Saját képességben vetett önbizalom fokozása

- ✓ Egymást követő alacsony széles akadályok szisztematikus szélesítésével.

Rugalmasság és engedelmesség fejlesztése

- 1) Ívelt vonalon való ugrógimnasztikával.
- 2) A munkába épített idomítómunka következetességével.

V. Parcours ugratása

- Egyes akadályok ugratásából, és az ugrógimnasztikából fejlődik ki.
- Szolgáltatnia kell vágatóképeség, az ugróképesség, és a lovagolhatóság felmérését.

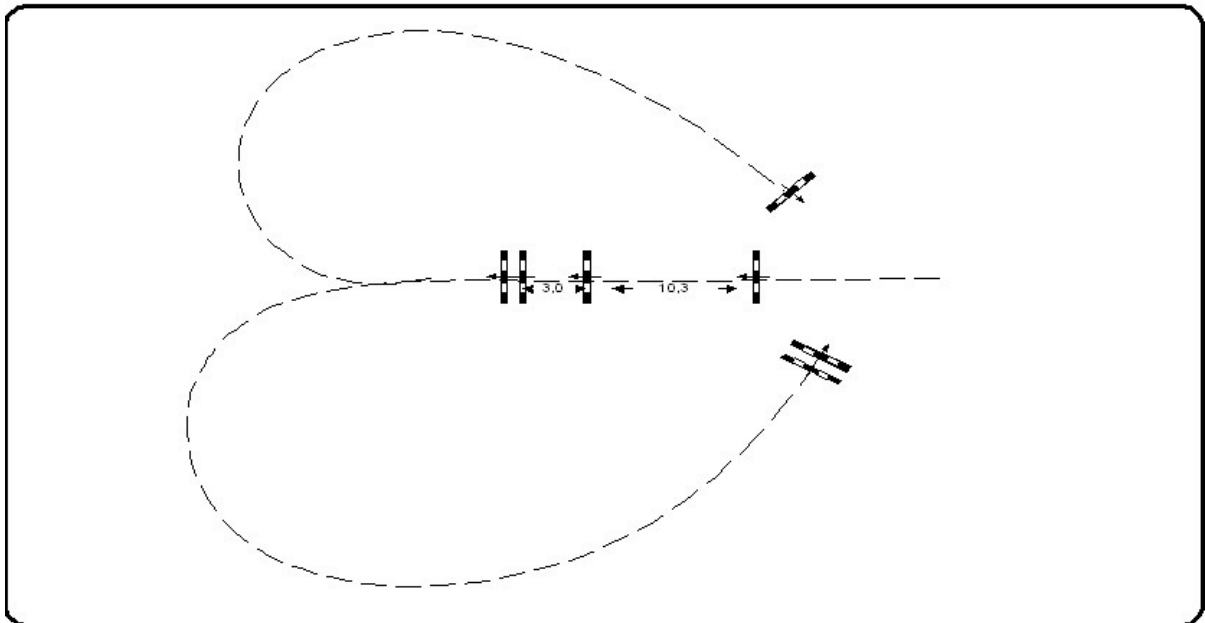
V.1. Főbb szempontok

- a) Megfelelő állóképességet fejlesztése.
- b) Különböző színű, és típusú akadályok ugratása.
- c) Irányváltogatások könnyed, s gyors végrehajtása.

V.2. Pálya-ugratáshoz szoktatás

1. Eleinte a gimnasztikai sort folyamatos vágtaival kössük össze egyes akadályokkal, amelyek nagy sugarú íveken helyeződjenek el.

Pl.:



2. Kisebbs pályarészleteket ugrassunk, majd később teljes pályát.

Az akadályok maradjanak alacsonyok, és a vonalvezetés tegye lehetővé, hogy a ló hosszabb vonalakon, íveken egyenletesen vágózva közelíthesse meg a soron következő akadályt.

3. Másik – idegen – lovardában való edzés, ill. pálya ugratása.

4. Versenyen való részvétel a ló képzettségének megfelelően.

- *Az első alkalomkor elég időt kell hagyni a fiatal lónak, hogy megszokja a környezetet.*
- *Nagyon fontos a nyugodt, lelkiismeretes bemelegítés.*
- *A melegítés nem a ló képzettségét, hanem az előtte álló feladatra való felkészülést kell, hogy szolgálja.*
- *Kezdetektől fogva szoktassuk a lovat arra, hogy a pályára, és a pályáról is lépésben menjen.*
- *A fiatal lovat csak tapasztalt lovas tudja igazán jól bevezetni a versenysportba.*