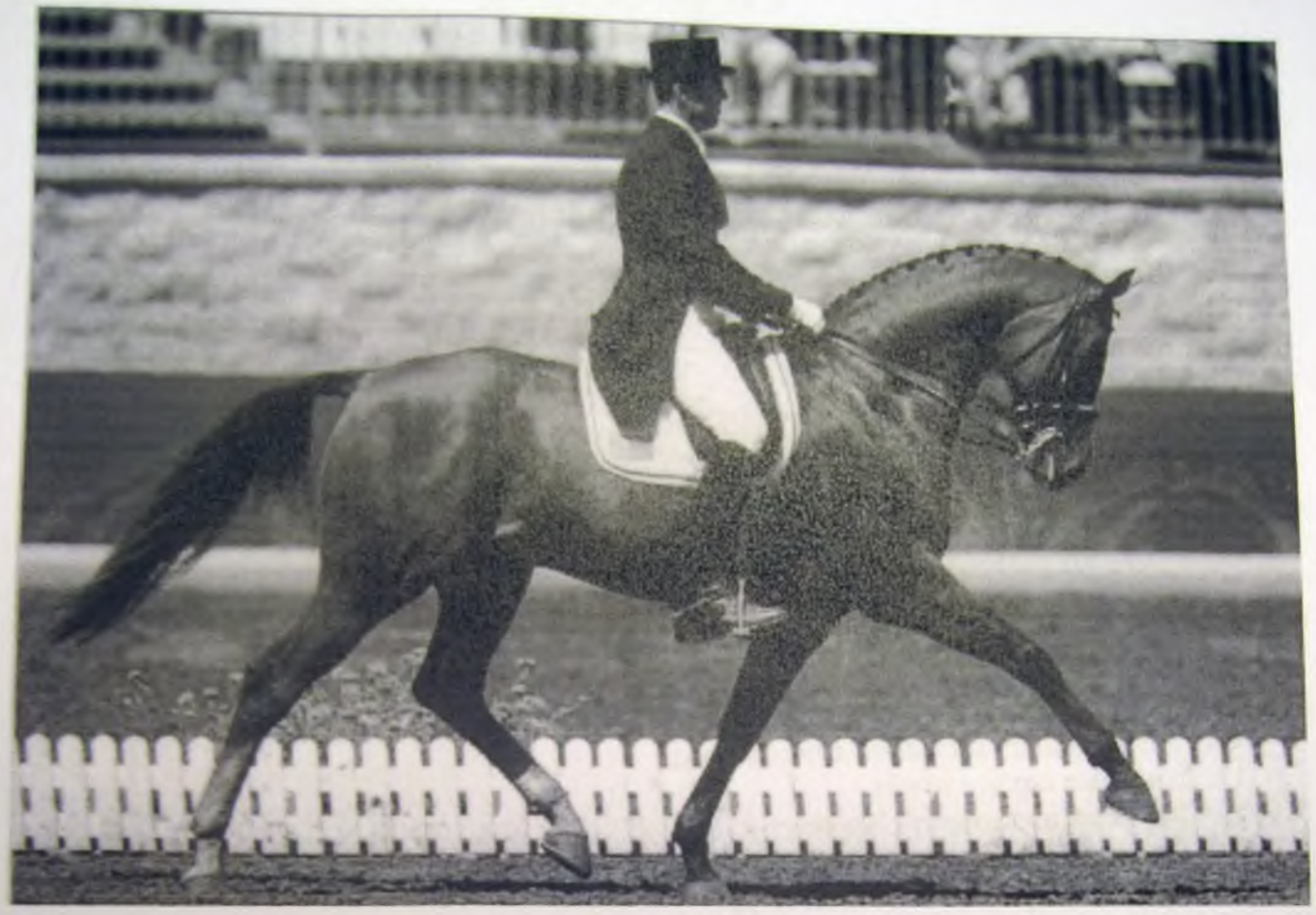


101 УПРАЖНЕНИЕ ПО ВЫЕЗДКЕ

ДЛЯ ЛОШАДИ И ВСАДНИКА

Ж.А. Баллу

(101 Dressage Exercises for Horse & Rider
by Jec Aristotle Ballou)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Вступление

Упражнения

1. Для чего нужна разминка?
1. Овал
2. Кружево
3. Остановки с разных аллюров
4. Повороты и прямолинейное движение
5. Повороты на переду в руках
6. Осаживание в руках
7. Сгибание в руках

2. Расслабление
8. Переходы на рыси
9. Постановление
10. Работа на шагу через жерди
11. Работа на шагу и сгибания через жерди
12. Движение вокруг точки
13. Повороты на квадрате, вариант А
14. Повороты на квадрате, вариант В
15. Прямое и обратное постановление
16. Квадрат Акермана
17. Принимание с прямым постановлением и галоп
18. Осаживание на восьмерках

3. Прямолинейное движение
19. Серпантин «без стенок»
20. Выдерживаем линию
21. Остановки на вольту
22. Серпантин с постановлением
23. Гармошка
24. Вольты и галоп
25. Чередуем постановления
26. Движение плечом внутрь вдоль длинной стенки по линии ¼
27. Боковые сгибания
28. Маневрирование
29. Плечо внутрь – плечо наружу

4. Посадка
30. Садимся по центру
31. Маятник
32. Занимаем руки
33. Скольжение бедрами
34. Укрепляем ноги
35. Работа без стремян
36. Езда на шлюссе, вариант А

37. Езда на шлюссе, вариант В
38. Езда на шлюссе, вариант С
39. Велосипед
40. Подтягиваем колени
41. Замочек

5. Боковая работа
42. Выдерживаем постановление
43. Принимание с прямым постановлением и вольты в обратном направлении
44. Принимание с прямым постановлением и вольты в обратном направлении, вариант 2.
45. Принимание с прямым постановлением, движение лесенкой
46. Изменение углов бокового движения
47. Принимание с прямым постановлением и подъем в галоп
48. Принимание с прямым постановлением, подъем в галоп и вольт
49. Принимание с прямым постановлением, подъем в галоп и движение по внутренней траектории
50. Принимание с прямым постановлением, подъем в галоп и перемена направления
51. Принимание с прямым постановлением и повороты на переду
52. Принимание с внутренним постановлением, движение лесенкой
53. Принимание с прямым и внутренним постановлением на прямой
54. Принимание с внутренним постановлением и движение плечом наружу
55. Принимания на вольте
56. Принимание с поворотом

6. Работа над галопом
57. Ковбойская восьмерка
58. Переходы на серпантине
59. Переходы на квадрате
60. Принимания на галопе
61. Контр-галоп по длинной стенке
62. Принимания с внешней ноги
63. Принимания с уменьшением вольта.
64. Галоп и контр-галоп
65. Пируэты и контр-галоп

7. Работа над импульсом.
66. Рысь через жерди
67. Рысь через жерди на овале
68. Рысь через жерди и переходы
69. Рысь через жерди и развороты
70. Гармошка на активной рыси
71. Сокращение и прибавка
72. Переходы в один темп
73. Галоп через жерди

8. Переходы в воздухе
74. Диагональ и откидывание зада внутрь
75. Использование голоса, вариант А
76. Использование голоса, вариант В
77. Менка ног на галопе

9. Вырабатываем легкость
78. Остановки на шагу
79. Переходы с шагом в сторону
80. Осаживание и боковое движение
81. Переходы: шаг – остановка – осаживание
82. Тренируем сбор от шенкеля
83. Шаги внутрь и наружу
84. 10-10-10

10.Работаем над прибавкой
85. Вырабатываем силу толчка
86. Движение плечом наружу и прибавка
87. Сокращение и прибавка на галопе

11.Важная гимнастика
88. Подчинение
89. Растягивание брюшных и спинных мышц
90. Расслабление шеи
91. Растягивание с морковкой, вариант А
92. Растягивание с морковкой, вариант В
93. Растягивание с морковкой, вариант С
94. Растягивание хвоста
95. Растягивание задних ног
96. Полевая езда
97. Прыжки на свободе – крестовина
98. Прыжки на свободе – две крестовины
99. Работа вниз по склону
100. Работа вверх по склону
101. Отработка остановок на склоне

ПРЕДИСЛОВИЕ.

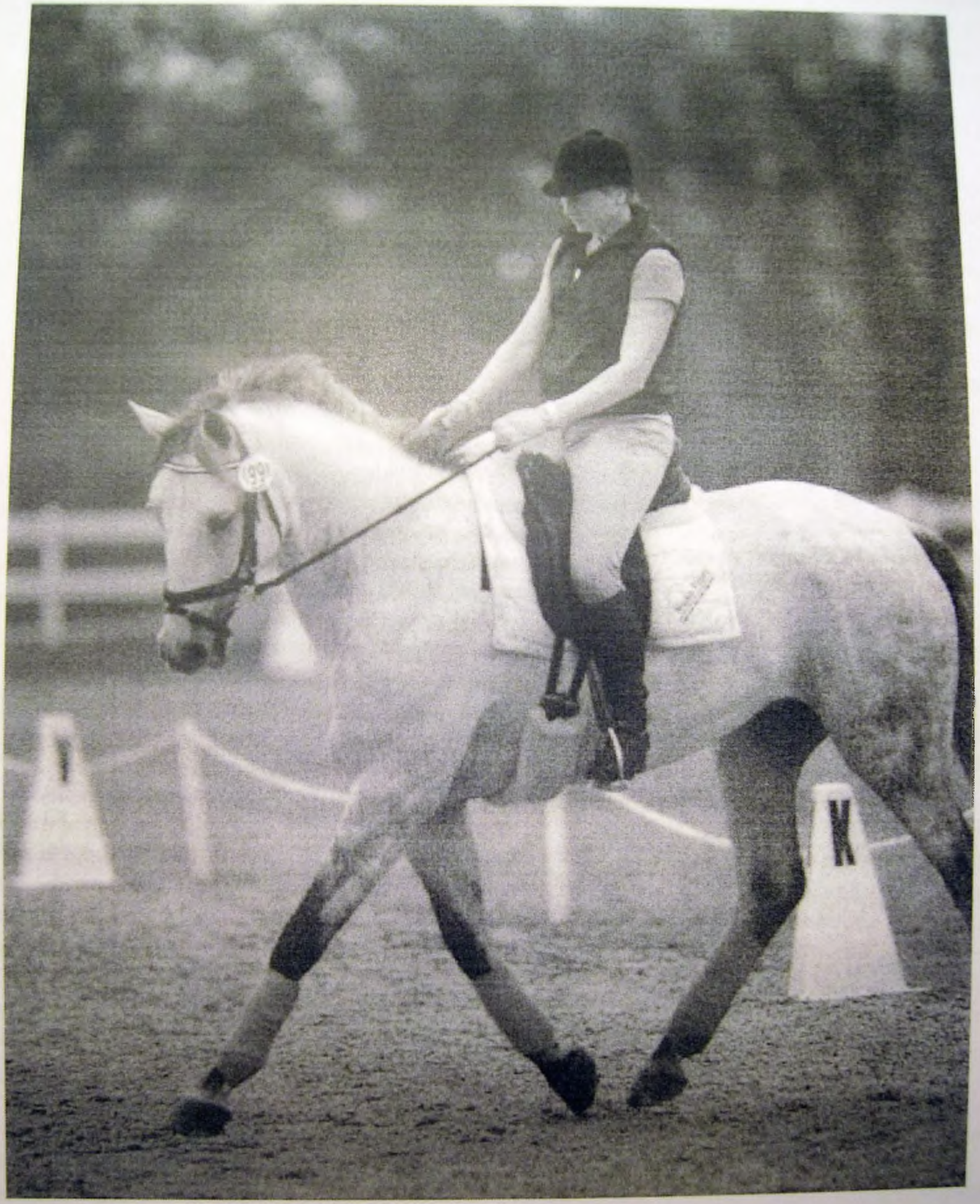
Некоторые виды спорта требуют такой физической подготовки и навыков, которые позволят двум разным существам работать в тесном партнерстве и создавать единый гармоничный образ. Классическая выездка объединяет лошадь и всадника, давая возможность выполнять сложнейшие элементы с легкостью и грацией при помощи не заметных глазу средств управления, создавая впечатление танцующей пары.

Мы контактируем с лошадью посредством посадки, передавая ей команды путем смещения корпуса в ту или иную стороны, а также посредством повода и шенкеля. Наши четвероногие партнеры обладают прекрасным телосложением благодаря долгим систематическим упражнениям, развивающим их мышечную систему, силу и пластичность. Подобные тренировки требуют от всадника огромной самодисциплины, поскольку ему необходимо постоянно контролировать свою посадку, а также ангельского терпения, чтобы дать лошади время на правильное развитие нужных групп мышц. Для обоих партнеров недопустимо форсирование тренинга, поскольку это может вывести из равновесия лошадь, послужить причиной усталости, напряжения и даже травмы, а также стать причиной постоянного непонимания между Вами.

Лиза Уилкокс, Бронзовый призер Олимпийских игр 2004 года в командном зачете, Серебряный призер Чемпионата Европы 2003 года в личном зачете, Серебряный призер Чемпионата Мира по конному спорту 2002 года в командном зачете.

В данной книге приведены упражнения, объединенные в единую систему тренинга выездковой лошади. Ваш тренер может предпочитать те или иные упражнения для обучения лошади, основываясь на собственном опыте и практике, но за Ваше собственное обучение ответственны только Вы сами.

Наши упражнения помогут Вам глубже понять основные принципы классической выездки, дадут Вам необходимые навыки и приведут к пониманию необходимости формирования крепкого партнерства между Вами и Вашей лошадью.


99
I
K

ВСТУПЛЕНИЕ

Выездка делает из нас и наших лошадей настоящих атлетов. Также как и в любой спортивной дисциплине, Вам потребуется помощник, который может дать профессиональный совет, посмотреть на Вас со стороны или просто поработать «группой поддержки». Тем не менее, для многих из нас ежедневное присутствие тренера невозможно. Не страшно, даже один раз в неделю совет тренера будет незаменим, в остальное время Вашим помощником будет эта книга.

Думающий всадник.

Упражнения данной книги созданы специально для того, чтобы научить Вас чувствовать лошадь и правильно реагировать на ее действия. Вы научитесь определять, сколько раз Вам потребуется повторить упражнение прежде, чем лошадь хорошо поймет и запомнит его, а также определять, к каким упражнениям следует переходить в дальнейшем. Иными словами, книга поможет Вам встать на место тренера и самому организовывать для себя и своей лошади результативную и эффективную работу. Для этого Вам нужно научиться чувствовать потребности лошади в каждый из тренировочных дней.

Когда Вы испытаете на практике все наши упражнения, Вы поймете, как Ваша лошадь реагирует на них, и сможете распознавать различия в движениях лошади до и после каждого упражнения.

Регулярный тренинг.

Первым Вашим шагом на пути к освоению выездки должно стать правило: работать с лошадью так часто, как это возможно. Лошадь не станет атлетом, стоя в деннике или гуляя в леваде, так же как и не станет всадник. Если Вы будете садиться на лошадь раз в неделю, Ваши мышцы никогда не придут в нужный тонус, а баланс не станет прочным. При этом Вы будете топтаться на одном уровне, в Ваших тренировках не будет прогресса, а с лошадью придется драться каждый раз, как Вы на нее сядете. Не обязательно работать по часу ежедневно. Достаточно, если Вы будете подсаживаться хотя бы на 20 минут, но делать это регулярно 4-5 раз в неделю. Регулярный тренинг – ключ к успеху Вашей работы.

Разработайте план.

Еще один немаловажный аспект Вашего обучения выездке – составление плана тренировок. Очень многие всадники бесцельно ездят по стенке манежа, пытаясь вспомнить, чем они занимались на прошлой тренировке или, например, что они прочитали в журнальной статье вчера вечером. Без тренера, стоящего над душой и постоянно указывающего, что делать, эти люди не совсем уверены в том, чему им следует посвятить время. Они ездят рысью несколько минут, начинают скучать, слезают с лошади или идут кататься в поля. Также они могут каждый раз заканчивать тренировку одним и тем же действием. Чтобы не допускать подобных ошибок, у Вас должен быть четкий план на каждый день недели, когда Вы собираетесь работать с лошадью.

Структурируйте свою неделю.

Как для того, чтобы правильно развивать мышцы лошади, так и для того, чтобы избежать скуки во время занятий и отсутствия прогресса в работе, я рекомендую Вам разработать план занятий на всю неделю, который поспособствует стабильному развитию Вашей лошади и не даст скучать Вам обоим. Когда Вы изучите все 101 упражнение данной книги, поймете все их преимущества и сложности, Вы сможете формировать из них программы тренинга, подходящие Вашей лошади, а также вписывающиеся во временные рамки Ваших занятий.

Ниже приведен пример шестидневного графика работы, применяемого мной с моими лошадьми.

Понедельник.
Работа на расслабление, 1 час.
Езда в сборе и на свободном поводе на всех трех аллюрах. Выполнение сгибаний и постановлений. Простые переходы, повороты на переду. Выполнение тех элементов, которые даются лошади наиболее легко и делают ее более мягкой на рот и легкой в движении. Можно включить немного боковых сгибаний, шаг и галоп на открытом пространстве. Делайте то, что будет полезно Вашей лошади, но не касайтесь элементов, требующих сильного сбора или активизации интенсивных мыслительных процессов.

Вторник.
Новый материал.
Начните с 20-тиминутной разминки, далее перейдите к новым упражнениям из этой книги или вернитесь к тому, что еще плохо освоено, например к приниманиям или менке ног в воздухе. Чтобы закончить на хорошей ноте, я всегда в конце занятия прошу лошадь сделать то, что она уже знает и что у нее хорошо получается.

Среда.
Корда или работа в руках.
Я всегда использую корду (со скользящим боковым поводом), чтобы расслабить и освободить движения моих лошадей без всадника на спине. Я делаю кордовые упражнения сложными для них – требую частых переходов на всех трех аллюрах и разнообразия скорости каждого из них. Мы делаем вольты разного размера, меняем направления минимум 4 раза за одну репризу. Также я заставляю их бегать через жерди и кавалетти.

Четверг.
Новый материал.
Этот день является продолжением работы, начатой во вторник или возможно введение новых упражнений.

Пятница.
Гимнастика, 1 час.
Этот день посвящен часовой тренировке сердечно-сосудистой системы – езде вниз и вверх по склону, длительному галопу на открытом пространстве и т.д. Это хороший день для прыжков на свободе через крестовины или езды в полях.

Суббота.
Повторение пройденного.
Я называю такую работу «туром по всему, что мы умеем». После разминки, я требую от лошади всего, что соответствует ее нынешнему уровню подготовки, повторяю все элементы и переходы, которые лошадь усвоила на сегодняшний день. Сюда можно включить боковые сгибания, сбор и расслабление, различные элементы и приемы на галопе. Ваша задача вспомнить все, что соответствует Вашему уровню подготовки.
Не забывайте давать лошади пошагать в перерывах между репризами.

Воскресение.
Выходной.

Что Вам необходимо.

Для начала Вам понадобится кто-то, кто будет наблюдать за Вами с земли – это может быть тренер или опытный друг, который поможет Вам определить, правильно ли лошадь выполняет поставленную перед ней задачу, а также поможет научиться самому чувствовать лошадь и оценивать ее старания. Это также заставит Вас аккуратнее проезжать схему и быть внимательнее каждый раз, когда приступаете к выполнению данных упражнений.

Ваш манеж.

Вам понадобится манеж, подходящий для выполнения упражнений, идеально размером 20х60 метров. Вы также можете тренироваться в манеже меньшего размера, но тогда Вам придется немного модифицировать некоторые из них.

Не менее важен грунт. Оптимальным можно считать песчаное покрытие глубиной 8-9 см., распределенное равномерно по всему манежу. Поверхность должна быть абсолютно ровной. Боронить и равнять манеж необходимо по крайней мере 1 раз в неделю, поскольку вязкий и неравномерный грунт представляет собой серьезную опасность для суставов и связок лошади, а также не подходит для многих упражнений на галопе и боковых движений, приведенных в этой книге. Более того, невозможность правильно сбалансировать себя и свободно двигаться дезориентирует Вашу лошадь и отрицательно скажется на рабочем процессе.

Буквы это не украшение выездкового манежа. Они определяют точки, в которых лошадь начинает или заканчивает элемент, а также описывает ровный вольт. Они позволяют Вам выдерживать более правильную геометрию движения и осуществлять более эффективную езду.

Если у Вас есть подходящий манеж с хорошим грунтом, Вам нужно развесить по его периметру таблички с буквами - на рисунке изображено их правильное расположение.

Вы можете приобрести таблички в специализированных магазинах, заказать по каталогу, или сделать самим из бумаги или плотного картона, нанеся на него краску через трафарет, или любого другого подручного материала – главное, чтобы у Вас была возможность закрепить их на стенках манежа или просто поставить на пол.

Для выполнения некоторых схем, приведенных в этой книги, Вам понадобится комплект небольших конусов, которые Вы будете использовать в качестве особых маркировок. Они очень полезны для отметки расстояний, обозначения ровных квадратов, вольтов и т.д. Во многих магазинах продаются небольшие пластиковые конусы оранжевого цвета, они идеально подойдут для Ваших целей. В английских каталогах конно-спортивного снаряжения можно также встретить специальные тренировочные конусы Джона Лайонса – они не хрупкие на холоде, и если Вы случайно въедете в конус, Вы не рискуете травмировать ноги лошади, поскольку конус сложится, не причинив никакого вреда.

В описании упражнений я часто применяю такие понятия, как «стенка» или «ограждение». Я предполагаю, что Ваша работа проходит в закрытом манеже или любом другом замкнутом пространстве, огороженным стеной, живой изгородью или забором. Если нет, Вы всегда можете разметить площадку, нанеся на грунт краску из баллончика, чтобы определить свою рабочую зону.

Жерди.

Несколько упражнений данной книги направлено на работу с жердями. Самый лучший вариант – взять для данного вида гимнастики обыкновенные конкурные жерди, диаметром 8-10 см и длиной 3-5,5 метра, имеющие ровную цилиндрическую форму. Восьмиугольные жерди менее предпочтительны, чем оструганные «круглые», а необработанные естественные бревна редко бывают на столько ровными, чтобы избежать постоянных поломок. Если жерди Вам заменяют плоские доски, нарисуйте краской полосу примерно 30 см шириной посередине жерди, чтобы отметить ее центр. Избегайте использовать пластиковые жерди, поскольку они становятся хрупкими в сухом и холодном микроклимате, и могут треснуть, если лошадь случайно наступит на них.

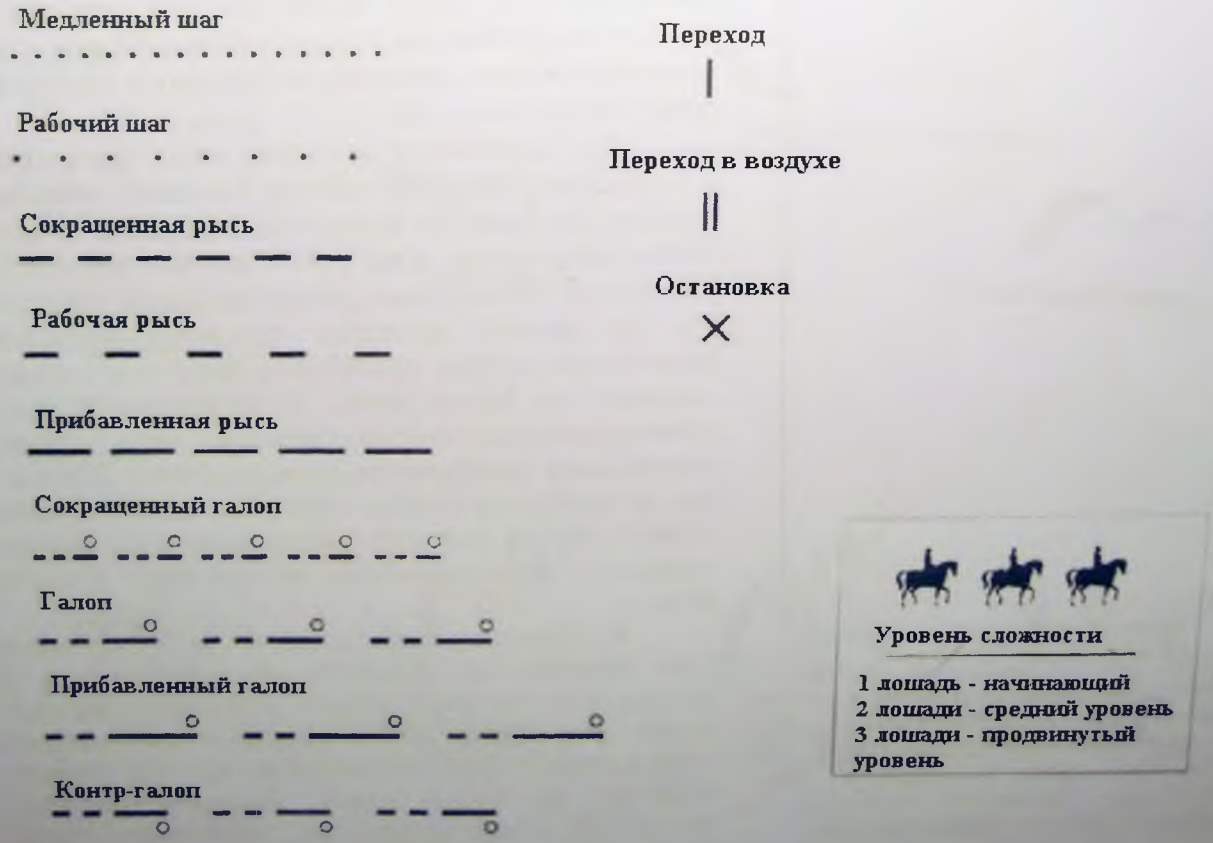
Прочее снаряжение.

Заведите привычку надевать на лошадь бинты или ногавки, особенно когда отрабатываете боковое движение или работаете через жерди и крестовины. Многие лошади имеют тенденцию засекаться или задевать друг об друга путовыми суставами передних ног. Защитите нижнюю часть ног лошади, чтобы избежать случайных травм и повреждений.

Вступление к упражнениям.

Большинство упражнений этой книги подходят для всадников всех уровней подготовки. Если упражнение сложное и рассчитано на всадников высокого класса езды, оно будет помечено маркировкой «3 лошади». Многие упражнения содержат такие элементы, как уступка шенкелю и принимания – если Вы пока не знакомы с ними, введите их в свою систему тренинга как можно быстрее.

Элементы выездки: наглядное пособие.

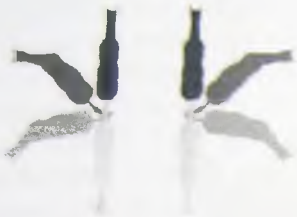


Подробно ознакомьтесь с упражнением прежде, чем пробовать его выполнять. Удостоверьтесь, что Вы поняли, что требуется от Вас и Вашей лошади, и маркируйте манеж конусами для отметки дистанций, если это необходимо.

В большинстве случаев (если в установке не написано обратное) упражнение следует повторять несколько раз. Ценность каждого упражнения возрастает по мере его регулярного повторения. Короткие репризы, повторяющиеся много раз, позволят Вам также сделать более сильными и эластичными нужные группы мышц.

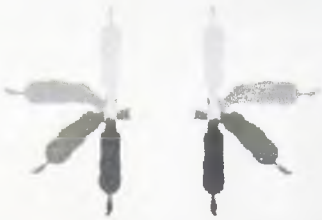
Эта книга создана не для того, чтобы использовать упражнения в приведенной последовательности – Вы можете формировать систему тренинга из любого набора упражнений по своему усмотрению. Если для выполнения того или иного упражнения требуется специальная подготовка, в установке будет об этом написано.

Элементы выездки: наглядное пособие (продолжение).



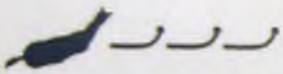
Поворот на заду

1/4 поворота на заду

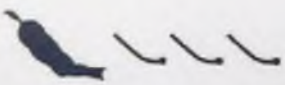


Поворот на переду

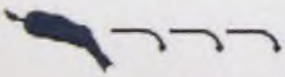
1/4 поворота на переду



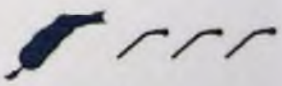
Плечо внутрь



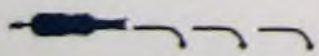
Откидывание зада внутрь



Плечо наружу



Откидывание зада наружу



Плечо вперед

Пируэт

Принимание с прямым постановлением

Принимание с внутренним постановлением

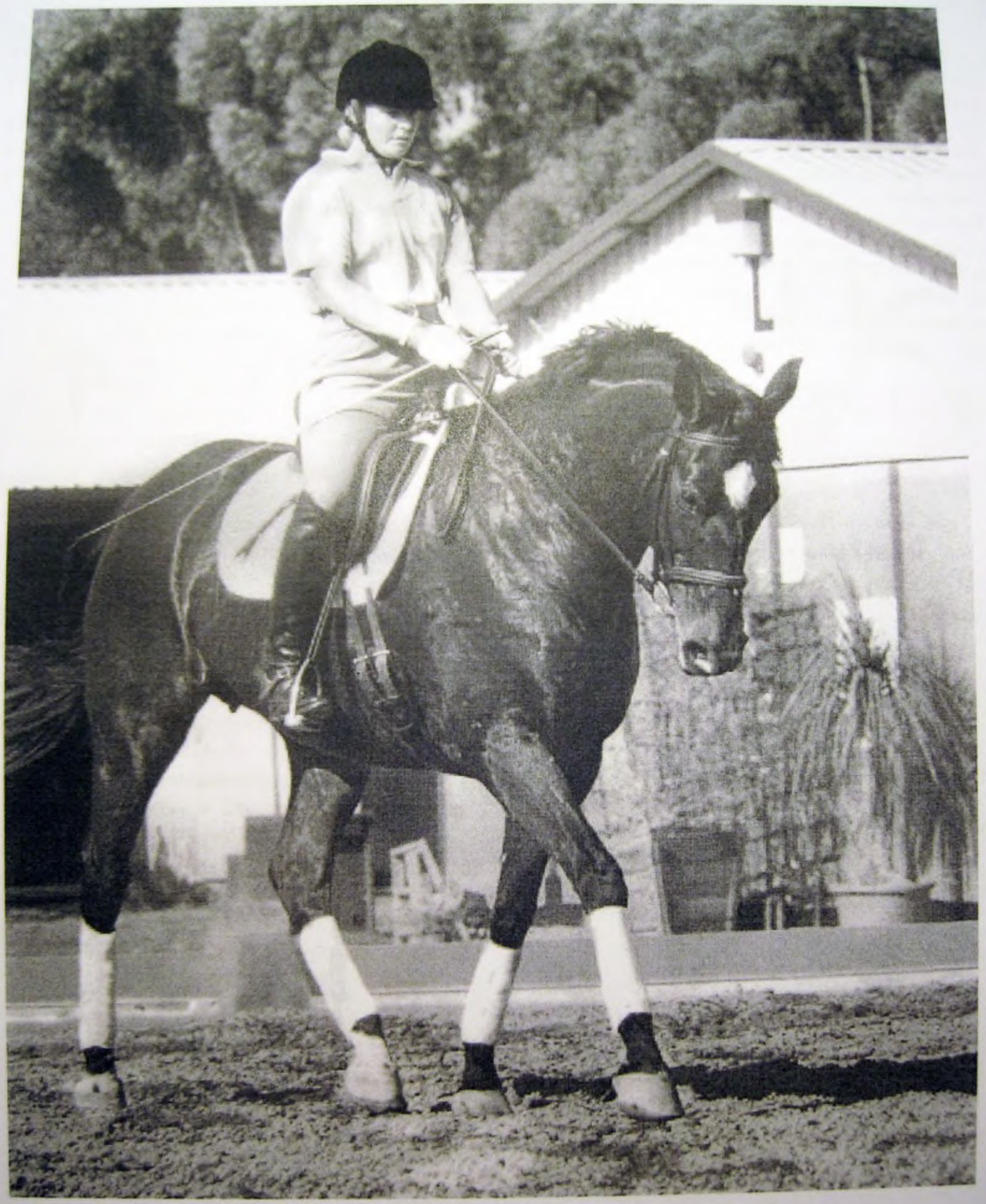
Уступка шенкелю

Жердь

Крестовина

Конус

Осаживание



Часть 1.
Для чего нужна разминка?

Как и каждому спортсмену, лошади необходимо по крайней мере несколько минут, чтобы привести себя в оптимальную форму для полноценной работы. Многие всадники ожидают, что лошадь начнет работать в полную силу, как только они сядут в седло – это не справедливо. Лошадь может показать все, на что она способна, только тогда, когда ее мышцы и связки разогреты при помощи специальной разминки. Молодым лошадям для этого может потребоваться всего несколько минут, в то время как более возрастным лошадям требуется дополнительное время, чтобы показать расслабленные и свободные движения. Вы поймете, что Ваша лошадь достаточно разогрета по тому, как она начнет совершать более длинные плавные движения, станет предлагать двигаться вперед и начнет отжевывать трензель. Определите, какие из упражнений, приведенных в этой части, лучше всего подходят Вашей лошади, обратите внимание, сколько времени требуется лошади на разминку и выполняйте выбранные упражнения на протяжении этого периода. Применяйте наши упражнения как есть, или возьмите их за основу для собственных гимнастик – не бойтесь использовать фантазию!

Данная глава включает в себя несколько упражнений по работе в руках. Будет полезно попросить помощника или инструктора постоять с Вами и посмотреть на Вас со стороны. Освоив правильное выполнение этих упражнений, Вы сможете включить их в свою тренировочную программу. Использовании гимнастики без всадника, сидящего сверху, крайне эффективно. Лошадь при этом разминается быстрее и легче, поскольку чувствует определенную свободу и не вынуждена постоянно прислушиваться к Вашим командам. Более того, работа в руках значительно способствует налаживанию хорошего контакта с лошадью, установлению доверия между Вами, в результате чего Ваша лошадь станет более внимательной и послушной.

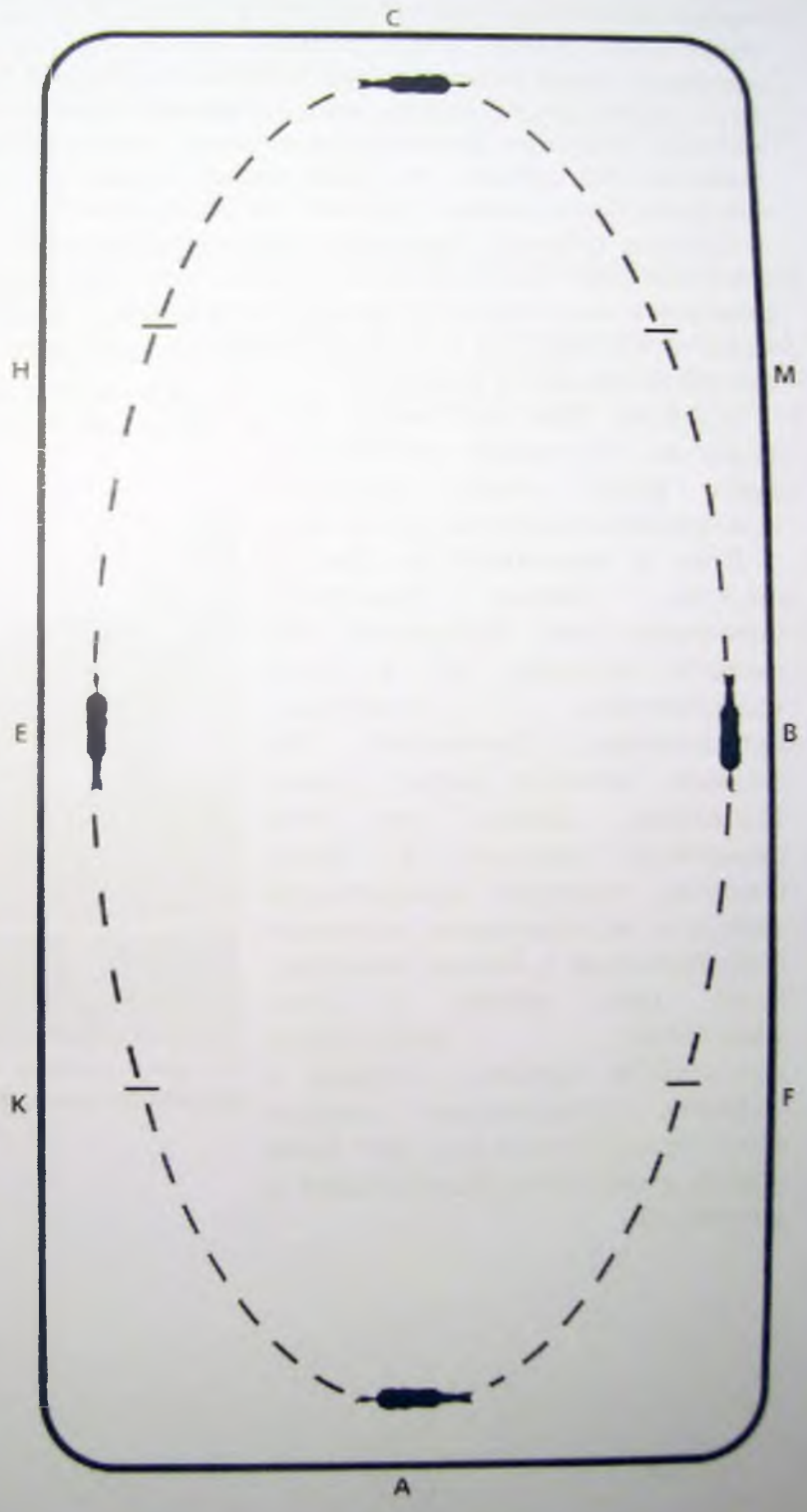
Во время разминки лошадь должна двигаться энергичными расслабленными аллюрами в свободном поводу.

Упражнение 1. Овал.

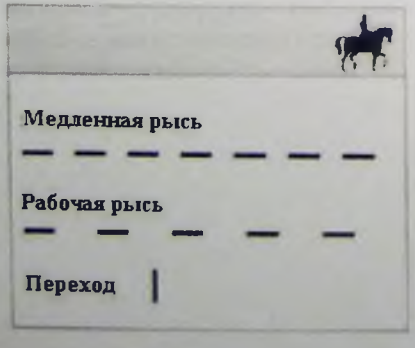
Преимущества.

Посредством этого упражнения Ваша лошадь станет внимательной к Вашим командам и начнет двигаться эластичным, пружинистым темпом.

Рис. 1



КЛЮЧ



Установка.

1. Вы должны проезжать энергичной рабочей рысью вдоль длинных стенок манежа (по длинным дугам овала) и переходить на более медленную рысь вдоль коротких стенок манежа.
2. Не заезжайте глубоко в углы, скашивайте их около коротких стенок манежа.
3. Как только Вы прошли точку сгибания у короткой стенки, приложите шенкель и попросите лошадь перейти на более энергичную рысь вдоль всей длинной стенки манежа.

Подсказка.

Представьте себе манеж в виде большого овала без углов. Проезжайте вдоль всего этого гигантского яйца облегченной рысью.

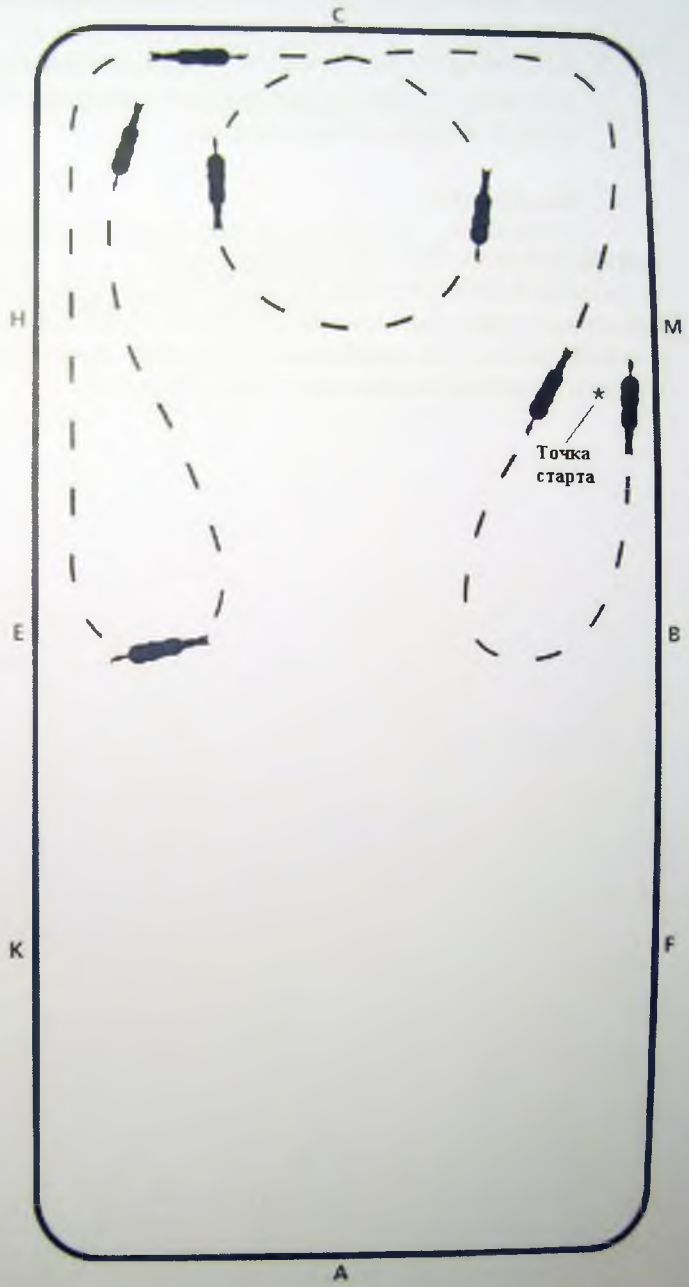
Сохраняйте постоянный ритм, как на энергичной, так и на более медленной рыси. Выполняйте переходы каждый раз в одних и тех же точках овала. Обратите внимание на то, как кардинально отличаются две Ваши рыси (энергичная, размашистая рысь вдоль длинной стенки и спокойная медленная – вдоль короткой).

Упражнение 2. «Кружево».

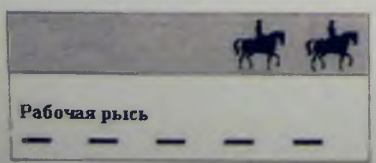
Преимущества.

Это упражнение расслабляет лошадь, в то время как повторяющаяся схема движения помогает Вам и Вашей лошади сосредоточиться и подготовиться к более сложной работе.

Рис. 2



КЛЮЧ



Установка.

1. Ездой направо на учебной рыси доезжайте до точки В, где Вы должны выполнить дугу (полувольт), возвращаясь по направлению к точке М.
2. В точке С уйдите на 15-тиметровый вольт вглубь манежа.
3. Выполните еще одну дугу в точке Е, возвращаясь к Н. Снова выполните 15-тиметровый вольт, начиная от точки С.
4. Повторите схему с самого начала. Работайте таким образом 10-15 минут в обоих направлениях.

Подсказка.

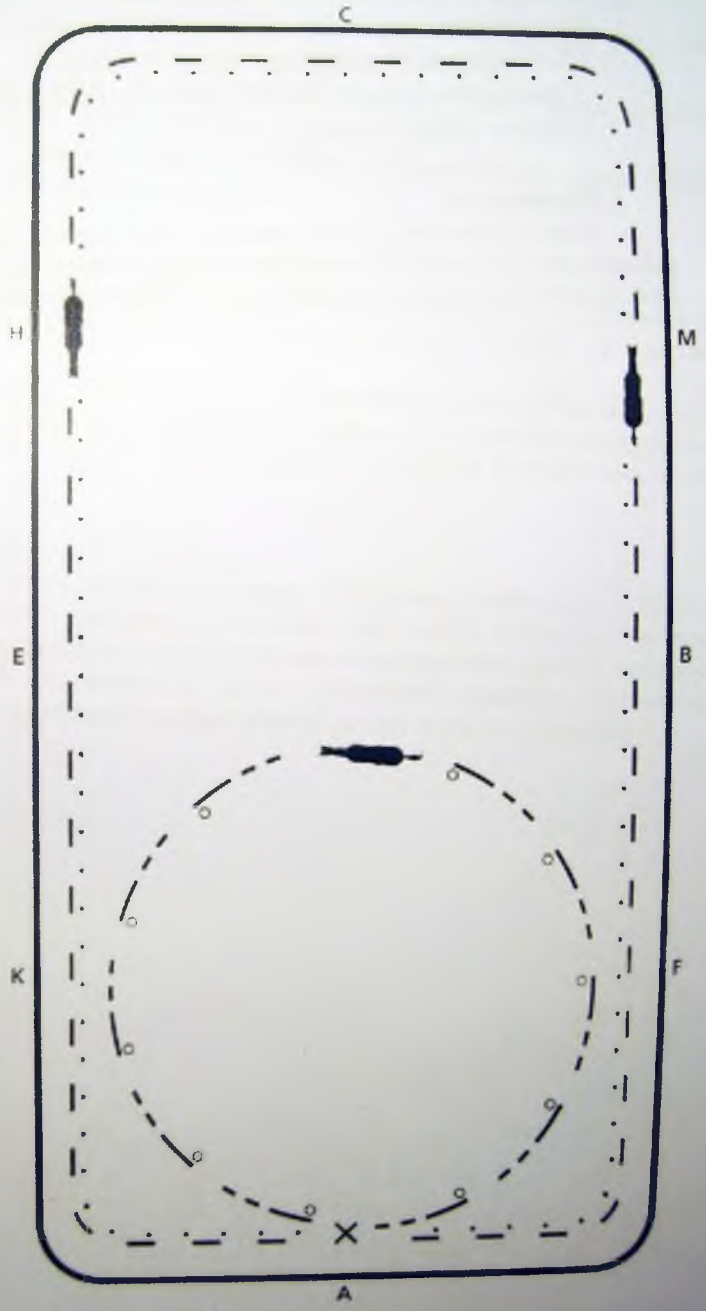
Вдоль короткой стенки манежа, описывайте глубокие углы. Сохраняйте ровную рабочую рысь и старайтесь выполнять фигуры одинаковой формы и размера каждый раз. Вы должны добиться того, чтобы Ваша траектория стала идеальной.

Упражнение 3. Остановки с разных аллюров.

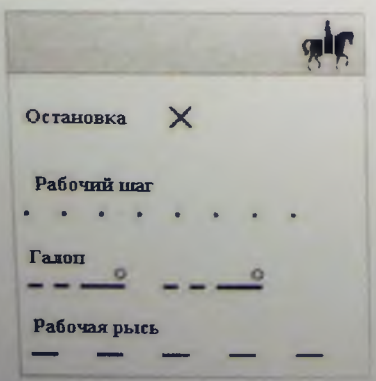
Преимущества.

Это упражнение расслабит лошадь и подготовит ее к адекватному восприятию Ваших команд.

Рис. 3



КЛЮЧ



Установка.

1. Начните движение энергичным рабочим шагом вдоль стенки манежа. Остановитесь в точке А и сохраните неподвижность в течении шести секунд.
2. Проезжайте на рыси два полных круга вдоль стенки манежа и снова выполните остановку в точке А на шесть секунд.
3. Проезжайте галопом по 20-тиметровому вольту два раза, снова остановитесь в точке А на шесть секунд.
4. Повторяйте схему с самого начала в обоих направлениях, пока Ваша лошадь не станет мягкой и внимательной.

Подсказка.

Поддерживайте импульс на всех аллюрах, Ваша лошадь должна быть активной и послушной. Ваша задача – отработать свободное движение вперед и четкие сбалансированные остановки.

Во время остановок убедитесь, что Ваша лошадь находится в полном подчинении и стоит спокойно. Длительные остановки заставляют лошадь сбалансироваться после широкого движения вперед на любом аллюре и гарантируют, что лошадь не станет двигаться только от переда.

Боремся с нетерпением.

Если во время остановок Ваша лошадь проявляет нетерпение, отказывается стоять спокойно и нервничает, попробуйте выполнять остановки так, чтобы лошадь упиралась носом в стенку манежа. Если лошадь попытается увернуться от ограждения, крепко зажмите шенкель и направьте лошадь непосредственно на стенку. Сохраняйте давление шенкеля до тех пор, пока лошадь не остановится полностью и не встанет ровно, носом к ограждению.

Упражнение 4. Повороты и прямолинейное движение.

Преимущества.

Это упражнение улучшает гибкость и мягкость лошади, заставляет ее быть внимательной к Вашим командам и сохранять внимание на протяжении всей тренировки.

Рис. 4

КЛЮЧ

Установка.

1. Начните упражнение с остановки и выполните разворот на переду на 360 градусов по одному в каждом направлении.
2. Немедленно после разворота выполните движение облегченной рабочей рысью вдоль длинной стенки манежа.
3. Как только Вы подъедите к углу, выполните остановку и разворот на переду на 180 градусов. Продолжите движение по длинной стенке в обратном направлении.
4. Повторите установку несколько раз, каждый раз начиная с разворота на 360 градусов.

Подсказка.

Прежде чем приступать к выполнению данного упражнения удостоверьтесь, что Ваша лошадь одинаково правильно реагирует как на команду к боковому движению, так и на посыл вперед.

Не позволяйте лошади делать шаги вперед во время разворота на переду и не позволяйте ей «ложиться» на Ваш шенкель. Малейшее воздействие шенкелем должно находить мгновенный отклик у лошади. Если этого не происходит, дожмите лошадь пяткой для усиления команды.

Как выполнять поворот на переду.

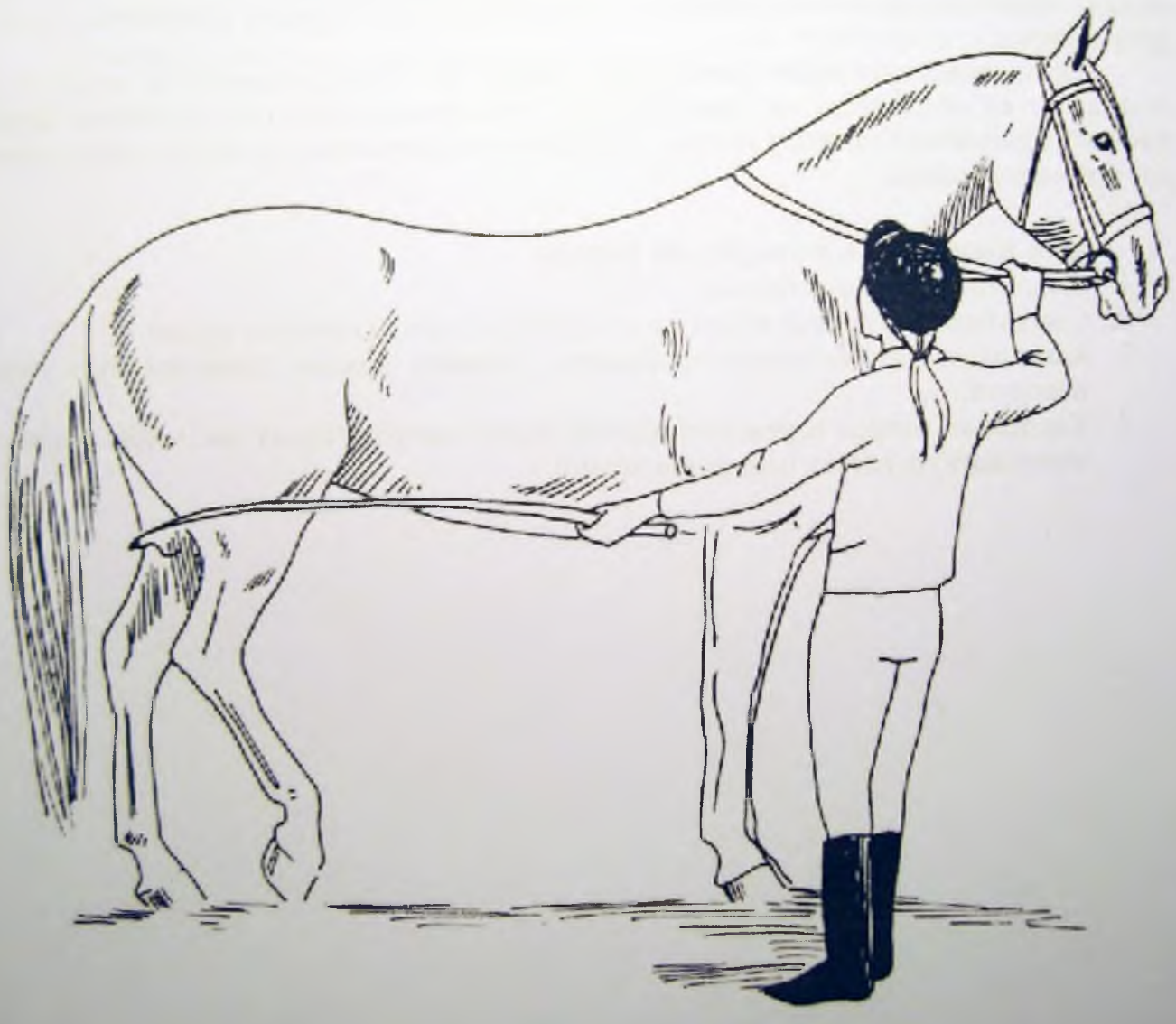
1. Выполните ровную остановку
2. Слегка сожмите правый повод и потребуйте от лошади сгибание вправо.
3. Как только она выполнит требование, надавите правым шенкелем чуть позади подпруги.
4. Как только лошадь переместит заднюю часть, наберите повод так, чтобы лошадь не могла шагнуть вперед передними ногами.

Упражнение 5. Повороты на переду в руках.

Преимущества.

Это упражнение улучшает гибкость и мягкость лошади, не требуя всадника на ее спине, а также вырабатывает повиновение и легкость движений.

Рис. 5



Установка.

Возьмите оба повода в одну руку под подбородком лошади (близко к трензелю). Дотроньтесь хлыстом до правого бедра лошади, заставляя ее развернуться на переду вокруг Вас.

Произведите, по меньшей мере, 3 разворота таким образом.

Повторите упражнение в обратном направлении.

Сделайте с лошадью несколько шагов вперед и повторите всю установку сначала.

Подсказка.

Вам нужно, чтобы лошадь переступала задними ногами быстро и активно в ответ на Вашу команду хлыстом. Не позволяйте лошади делать шаги вперед передними ногами. Лошадь должна поворачиваться вокруг переда, переступая задними ногами и выполняя четкий «Х» при каждом шаге. Если лошадь норовит шагнуть вперед, резко остановите ее при помощи повода, зажатого в руке. Ваша лошадь должна оставаться мягкой на рот, спокойно переступать задними ногами и не пытаться сделать шаг вперед.

Упражнение 6. Осаживание в руках.

Преимущества.

Это упражнение направлено на расслабление задней части лошади, но для этого оно должно выполняться правильно.

Рис. 6