

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů**

**Katedra speciální zootechniky**



**Výcvik koně pro soutěže všestrannosti od obsednutí po první sportovní sezónu**

**Bakalářská práce**

**Autor práce: Zuzana Kubíková**

**Vedoucí práce: Ing. Viktor Eichler**

**© 2014 ČZU v Praze**

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci „Výcvik koně pro soutěže všestrannosti od obsednutí po první sportovní sezónu“ jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 11. 4. 2014

---

### **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala ing. Viktorovi Eichlerovi za trpělivost, Renatě Markové a Alici Machové za poskytnutí odborné literatury.

# Výcvik koně pro soutěže všestrannosti od obsednutí po první sportovní sezónu

## **Souhrn**

Soutěže všestrannosti se skládají ze tří částí. Z drezurní úlohy, terénní zkoušky a parkuru. Většinou trvají po dobu tří dnů, kdy se každý den odehrává jedna část soutěže, ale počet dnů může být i kratší.

Práci na toto téma jsem si vybrala právě proto, že všestrannost je nejnáročnější soutěžní disciplínou na trénink a přípravu koně. Popisuji zde výcvik mladého koně od obsednutí po první sportovní sezónu. Je složená z optimálních výcvikových metod pro toto sportovní odvětví. Je zde zahrnuta příprava koně na obsednutí, vlastní obsednutí, základní výcvik koně, výcvik koně pro jednotlivé části všestrannosti a uvedena je i účast na závodech, a to jak všestrannosti, tak i účast pouze na drezurních a parkurových závodech.

**Klíčová slova:** kůň, trénink, všestrannost

# Horse training for contest in eventing from competitive setting till first sport season

## **Summary**

Horse contest of the versatility consists of 3 parts – dressage/training tasks, terrain trail and parkour. These contests last usually 3 days, when one part of the test is held every day, but the number of days can be even shorter.

I have chosen this theme of my work because of the fact that the versatility is most demanding discipline for training and education of the horse. I describe here the horse training from backing up to first race season.

It is composed from optimum training methods for this sort of sports. It includes here the preparation of the horse for backing, basic training, training for particular parts of versatility and also it is stated in this work also a participation in horse racings – the racings of versatility as well as dressage and parkour racings.

**Keywords:** Horse, training, eventing

# Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Cíl práce .....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Přehled literatury .....</b>	<b>10</b>
<b>3.1</b>	<b>Výběr vhodného koně.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2</b>	<b>Příprava koně na obsednutí.....</b>	<b>10</b>
3.2.1	Navykání na udidlo.....	12
3.2.2	Navykání na obříšník.....	13
3.2.3	Navykání na sedlo .....	13
3.2.4	Navykání na otěže .....	14
<b>3.3</b>	<b>Vlastní obsednutí.....</b>	<b>15</b>
<b>3.4</b>	<b>Základní výcvik koně.....</b>	<b>16</b>
3.4.1	Stupnice vzdělání koně.....	16
3.4.1.1	Takt .....	16
3.4.1.2	Uvolnění.....	17
3.4.1.3	Přilnutí .....	17
3.4.1.4	Kmih .....	18
3.4.1.5	Narovnání.....	19
3.4.1.6	Shromáždění .....	20
3.4.2	Potřeba pohybu .....	20
<b>3.5</b>	<b>Rozvoj síly, rychlosti a vytrvalosti.....</b>	<b>20</b>
3.5.1	Tělesná kondice .....	21
3.5.1.1	První fáze – rozvoj síly .....	21
3.5.1.2	Druhá fáze – rozvoj rychlosti a obratnosti .....	23
3.5.1.3	Třetí fáze – rozvoj vytrvalosti.....	23
3.5.2	Stupnice vzdělání.....	24
<b>3.6</b>	<b>Drezurní příprava.....</b>	<b>24</b>
3.6.1	CN-1/14 .....	24
3.6.2	CN-2/14 .....	25
3.6.3	Klasická drezurní příprava .....	25
3.6.3.1	Chody koně .....	25
3.6.3.2	Kmih .....	26
3.6.3.3	Prostupnost.....	26
3.6.4	Drezurní práce skokového koně .....	26
<b>3.7</b>	<b>Skoková příprava.....</b>	<b>28</b>
3.7.1	Skoková příprava koně pro parkur .....	28
3.7.1.1	Kavaletová práce.....	28

3.7.1.2	Jednotlivý skok při práci se skokovou řadou .....	30
3.7.1.3	Překážková řada .....	31
3.7.1.4	Samostatný skok .....	31
3.7.2	Terénní skoková příprava .....	32
<b>3.8</b>	<b>Tréninkový plán .....</b>	<b>33</b>
<b>3.9</b>	<b>Závody.....</b>	<b>34</b>
3.9.1	Drezurní závody .....	34
3.9.1.1	Průběh drezurního závodu .....	35
3.9.2	Parkurové závody .....	35
3.9.2.1	Průběh parkurového závodu .....	35
3.9.3	Závody všestranné způsobilosti.....	36
<b>3.10</b>	<b>Ukončení první sportovní sezóny.....</b>	<b>38</b>
<b>4</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>39</b>
<b>5</b>	<b>Seznam literatury .....</b>	<b>40</b>

# 1 Úvod

Soutěž všestrannosti je často nazývána královnou všech disciplín. S čímž se jezdci zúčastňující se této disciplíny rádi ztotožňují a na druhou stranu jezdci ostatních disciplín toto tvrzení rádi popírají. Velmi často se lze setkat s názorem, že když kůň, jezdec nebo oba nejsou vyloženě vhodní pro parkurové nebo drezurní soutěže, jde soutěžit ve všestrannosti. Osobně si myslím a pevně doufám, že to není pouze můj názor, že je tomu přesně naopak. Nároky na všestranného koně i jezdce jsou podstatně vyšší. Musí projevit jak vlohy pro drezurní soutěže, tak skokové schopnosti a zároveň musí být odvážní, odolní a ochotní, protože jejich trénink je s nadsázkou řečeno třikrát náročnější než pro soutěže zaměřené jenom na parkurové skákání nebo drezuru.

Ve své práci se věnuji výcviku mladého koně, který bude z čistě teoretického hlediska ideálním adeptem pro soutěže všestrannosti, stejně tak jezdec a trenér, kteří tohoto koně budou připravovat.



## **2 Cíl práce**

Cílem mé práce je na základě literární rešerše popsat optimální metody výcviku mladého koně pro soutěže všestrannosti. Zaměřila jsem se na výcvik od fáze přípravy koně pro obsednutí, samotné obsednutí, základní výcvik, rozvoj tělesné kondice, přípravu koně pro drezurní, skokovou a terénní zkoušku, tréninkový plán a účast na závodech. Popsání tréninkových metod by mělo zahrnovat vše potřebné pro to, aby bylo na konci tréninku možné absolvovat závod všestrannosti tak, aby na něj byl kůň maximálně připraven a nedošlo k jeho zranění či vyčerpání.

## 3 Přehled literatury

### 3.1 Výběr vhodného koně

Soutěž všestrannosti vyžaduje od koně opravdu všestranné vlastnosti, jejichž skloubení během přípravy je nejtěžším úkolem jezdce, cvičitele nebo trenéra. Pro usnadnění skloubení často protichůdných vlastností a požadavků je nezbytné vybrat vhodného koně, tj. takového, který by činil při přípravě co nejméně potíží. Ideálně by to měl být kůň vhodný pro ten nejtěžší stupeň všestranné způsobilosti – pro soutěž olympijskou. Bude to kůň poslušný a pružný pro drezuru, obratný, pozorný, rychlý, jistý, odvážný a vytrvalý pro terénní zkoušku, ale zároveň i klidný a vyvážený v úsecích, které bude třeba absolvovat v klusu. Rovněž bude pracovitý a s chutí bude absolvovat po terénní zkoušce ještě zkoušku parkurovou. Proto je potřeba vybrat takového koně, který bude co nejvíce odpovídat účelu, kterým je:

- a) pro drezuru – charakter, stavba těla a chodivost
- b) pro terénní zkoušku – srdnatost, vytrvalost, tvrdost a rychlost
- c) pro skokovou zkoušku – pozornost a obratnost

Je jisté, že najít vhodného koně nebude vůbec snadné. Bezpodmínečně je však třeba myslet na to, aby to byl kůň s dobrým charakterem a s chutí plnit požadavky, které na něj budou kladeny během terénní zkoušky, zejména tedy vytrvalost, srdnatost a rychlost, což jsou základní stavební kameny, na kterých je třeba koně pro všestrannost pilovat (Dobeš a kol., 1977).

Vybírat koně pro všestrannou způsobilost z koní, kteří nemají ukončen základní jezdecký výcvik, rozhodně není správné. Po takových koních nelze žádat výkony, které jsou vyžadovány v jednotlivých stupních těchto soutěží. Nedokončený tělesný vývoj a vývin u mladých koní jsou vylučujícími aspekty pro účast v soutěžích všestrannosti. Proto přichází v úvahu k výběru koně minimálně čtyř, lépe pětiletí s ukončeným základním výcvikem. Před tímto rokem se mohou vhodní koně zúčastnit jen lehkých kombinovaných soutěží (Dušek a kol., 2007).

### 3.2 Příprava koně na obsednutí

Výcvik každého jezdeckého koně vyžaduje jeho psychickou a fyzickou přeměnu a přizpůsobení se novým podmínkám života, což musí být velmi pozvolné. Kůň patří ke zvířatům reagujícím na domnělé nebezpečí útekem, proto se nejprve musí vyrovnat

s každodenním kontaktem s člověkem. Ideální je, je-li na tento kontakt kůň zvyklý již od raného věku (Kapitzke, 2008).

První výcviková fáze slouží k posílení kosterních svalů, k rozvoji chodivosti a k vybudování pozitivní atmosféry mezi koněm a člověkem. Dřív než na koně poprvé sedne jezdec, měl by se mladý kůň naučit stát klidně a uvolněně, na lehký signál vykročit, chodit dokola a nechat se vést (Heuschmann, 2012).

Jde o postupné a nenásilné učení koně reagovat na požadavky člověka. Zejména postupným a nenásilným, ale cíleným výcvikem je možné získat koně, který bude pro svého jezdce spokojeným partnerem, který bude psychicky a fyzicky zdravý a vydrží mu sloužit mnoho let. Mladý kůň by před zahájením výcviku měl zvládat ve stáji uvazování, čištění, zvedání nohou a měl by snášet dotyky na jakékoliv části svého těla. Mimo stáj je to stejné jako ve stáji, uvázaný kůň by měl stát klidně, nechat se ostříkat vodou a umýt. Kůň musí umět chodit bez spěchu i bez loudání vedle člověka, měl by ochotně na vodítku zatáčet, zastavit se, rozejít, rozklusat se a nechat se zavést do stáje a do boxu. Neměl by se bát lidí, běžného hluku a předmětů ve stáji a okolí, ostatních zvířat a aut. Provádí-li se pravidelná korektura kopyt už od útlého věku koně, neměl by být problém s okováním. Co se přepravy týče, je dobré, když se kůň naučí cestovat v přepravníku již od mala. Takto vychovaný kůň je na té nejlepší cestě k zahájení výcviku s co nejmenšími problémy. Důvěřuje člověku a respektuje ho a má zakořeněné základy disciplíny (Maxwell, 2009).

Velice užitečnou a důležitou pomůckou při přípravě koně na obsednutí je lonžování. Na lonži si mladý kůň začíná zvykat na spolupráci s člověkem a na práci pod sedlem. Správnou prací na lonži se mladý kůň učí respektu, a ten je základní požadavkem pro další spolupráci s člověkem. Kůň se naučí správně používat své tělo, najít si rovnováhu ve všech třech základních chodech, pohybovat se uvolněně, ochotně a pravidelně, takže už bude z části připraven pro další práci pod jezdcem. Dále se také učí reagovat na první pobídky, především ty hlasové, které je poté možné použít při prvních lekcích pod jezdcem. Tento postup usnadňuje koni pochopení pomůcek sedem, holeněmi a otěžemi, celý proces obsedání a následného výcviku pod jezdcem bude pro psychickou a fyzickou stránku koně podstatně šetrnější a srozumitelnější. Vhodná práce na lonži také podporuje správný vývoj svalů koně, které jsou velmi důležité pro následné nošení jezdce. Při prvním lonžování není třeba používat žádné speciální pomůcky, jako jsou obřišník, sedlo a pomocné otěže. Není ani potřeba, aby měl kůň na sobě uzdečku s udidlem. Postačí lonžovací obnosek, lonže a lonžovací bič. Není-li k dispozici obnosek, lze místo něj pak použít uzdečku s velmi jemným udidlem (Švehlová, 2003).

Jak se lonžuje: Koně, který ještě nikdy nebyl lonžovaný, je zapotřebí nejprve naučit, že má na lonži chodit v kruhu. Protože bude nejspíš vyskakovat nebo se pokoušet o změnu směru, použije se obnosek a lonže se zapojí do postranního kroužku. Pokud je potřeba zasáhnout, je důležité snažit se koni nezpůsobovat bolest. Mladí koně se učí lonžovat zásadně v lonžovacím kruhu. Ze začátku je dobré koně na kruhu zavést. To znamená, že lonžér několikrát společně s koněm obejde požadovanou velikost kruhu a vede koně u hlavy. Poté se bude od koně postupně vzdalovat, až nakonec zůstane stát uprostřed kruhu. Kůň velmi rychle pochopí, že má zůstat na stopě kruhu a že má chodit ochotně vpřed ve všech základních chodech. Důležité je na koně mluvit a to stejným tónem hlasu. Zejména na začátku je hlas nejúčinnější pomůckou, která u plachých a nervózních koní vzbuzuje důvěru a kterou nejrychleji chápou. Teprve poté, co kůň porozumí základům lonžování, ochotně jde do středu a stejně klidně i zpět na kruh, začne se používat další výstroj (Švehlová, 2003).

Cílem prvních lekcí je, aby kůň chodil po obvodu kruhu pravidelně, klidně a uvolněně. Aby chodil podle pokynů lonžéra v kroku nebo klusu a byl při tom na jemném přilnutí na lonž, na pobídky by měl reagovat správně a pohotově. Měl by se na pokyn zastavit, nechat otočit a stejně dobře kráčet i na druhou ruku (Paalman, 1998).

Pracovat s koněm na lonži v pravém slova smyslu se začíná až ve chvíli, kdy na sobě bude mít plnou základní výstroj. Právě díky ní totiž může do svého pohybu zapojit svaly, které ve volnosti nepoužívá, nebo je používá jinak. Začíná své tělo měnit a přepracovávat tak, aby se lépe hodilo pro jezdecké účely. Začíná si také vypracovávat jiný způsob pohybu, který je důležitý proto, aby kůň mohl nosit váhu jezdce bez újmy na zdraví. K základní výstroji patří udidlo a lonžovací obříšník nebo sedlo. Na tuto základní výstroj je dobré navykat koně již v boxu, ale nikdy bychom neměli navykat koně na dvě nové věci najednou (Schmelzer, 2007).

### 3.2.1 Navykání na udidlo

Mladí koně jsou zvědaví a rádi nové věci ochutnávají. Mají velmi citlivou hubu, a proto jsou pro ně nejlepší tlustá, lehká stihlová udidla. Dobrým materiálem je umělá hmota, kůň ji ochotně přijímá, protože je teplá. Udidlo, a to z jakéhokoliv materiálu, by ale nemělo být poškozené nebo ani částečně zkorodované. Důležitá je velikost udidla, příliš velké udidlo bude v hubě koně posunovat na stranu, dlouhá ramena udítka mohou na spodní čelisti při sevření působit louskáčkovým efektem. Příliš malé udidlo bude svírat koutky huby. Dalším důležitým bodem je nastavení správné délky lícnic. Ty by měly být tak dlouhé, aby se v koutcích koni objevily dvě kožní řasy. Lícnice by rozhodně neměly být dlouhé. Udítko bude

pak narážet na přední zuby a s volným udidlem si kůň může pohrávat, strkat nad něj jazyk, nebo ho posouvat dozadu za stoličky. Pro první lonžování s udidlem není nutné koně na udidle vodit. Lonž bude stále zapnutá do obnosku a bude stačit, že má kůň prozatím udidlo volně v hubě. Pokud ale bude chtít lonžér lonž zapnout do kroužku udidla, je předchozí vodění nezbytně nutné. Kůň musí umět správně reagovat na jemné zatáhnutí za kroužky udidla skloněním hlavy dolů, přežvýknutím udidla v hubě a zpomalením chodu. Rozhodně se nesmí s udidlem nijak prát nebo reagovat na jeho působení zvednutím hlavy. Reaguje-li kůň takto, je třeba dál ho lonžovat na obnosku a na udidle ho pravidelně vodit a učit správným reakcím na jeho působení (Hilbt, 2001).

### 3.2.2 Navykání na obříšník

Navykání na obříšník může být větším problémem než navykání na udidlo. I nyní je důležité začínat s navykáním v boxu, protože většina koní je zde klidnější a cítí se bezpečněji, proto se chovají důvěrněji a lépe přijmou novou věc na svém těle. Jsou však i tací koně, kteří budou právě v boxu nebezpečnější, protože je kolem nich málo místa a mohou tak snáze poranit sebe i člověka. Při první nasazování obříšníku v lonžovacím kruhu vzniká nebezpečí, že se kůň rozběhne a bude na lonži vyvádět. A to je také situace, kdy se může zranit nebo si poškodit končetiny. Proto je třeba rozhodovat se u každého koně individuálně dle jeho temperamentu a charakteru, tak aby riziko jeho zranění bylo co nejmenší. Obříšník z počátku nelze moc utahovat, proto je ale nutné dát pozor, aby nesklouznul koni dozadu na hřbet a břicho. Tomu je možné se vyhnout při použití lehkého poprsníku. Po připnutí obříšníku s poprsníkem se nechá kůň v klidu stát a člověk by ho měl pochválit. Poté se začne obcházet s koněm box, či kruhovka. Kůň si musí na jeho přítomnost zvyknout a zjistit, že se mu nic špatného neděje. Postupně je dobré začít obcházet i stáje a nechá-li se kůň s obříšníkem v klidu povodit, začne se s jeho lonžováním (Stahlecker, 2000).

### 3.2.3 Navykání na sedlo

Navykání na sedlo bude probíhat podobně jako na obříšník. I u sedla je možné použít poprsník, protože sedlo, stejně jako obříšník, nelze hned plně dotáhnout. Třmeny se sundají a kůň se nechá, aby si zvyknul na zvuk pohybujících se bočnic, když se rozejde a následně rozběhne. Kůň si na tento zvuk poměrně rychle zvykne a pak je možné vrátit na sedlo třmeny, které se nechají spuštěné dolů, aby koně oškádlily. Stejně jako na zvuk bočnic si i na spuštěné třmeny kůň poměrně rychle zvykne. Zvláště opatrný musí být člověk při sundávání jak sedla, tak i obříšníku. Je dobré si přizvat napoprvé pomocníka. Zvláště se musí dát pozor, aby se

podbřišník po rozepnutí prudce nedotknul nohy koně, to by ho mohlo polekat. Proto je dobré, drží-li koně někdo u hlavy a chlácholí ho a někdo další sundává opatrně sedlo nebo obřišník (Stahlecker, 2000).

V této době je také dobré začít koně zvykat na velikost jezdce. To jde provést tak, že se člověk postaví vedle osedlaného koně na nějaký podstavec. Zvykání na velikost člověka je důležité hlavně proto, že nasedne-li jezdec poprvé do sedla, mladý kůň nemá největší strach z váhy jezdce, ale z jeho velikosti (Paalman, 1998).

### 3.2.4 Navykání na otěže

Ve fázi, kdy už kůň chodí klidně na lonži s udidlem v hubě a obřišníkem nebo sedlem na zádech, ukáže se koni, že udidlo neleží v hubě jen tak, ale že na něj může i něco působit. To se dělá tak, že se do kroužků udidla zapnou normální nebo vyvazovací otěže a druhý konec se zapne do obřišníku nebo sedla. Důležité je aby se nechali otěže volné, prověšené, aby koně netahaly, ale aby přesto cítil jemný kontakt v hubě. Tento jemný kontakt ho přiměje přezvykovat udidlo a natahovat hlavu dolů, protože přirozená reakce většiny nezkažených koní je jít za udidlem. A navíc bude mít následně méně problémů při prvním použití otěží jezdce. V této fázi výcviku se nevyžaduje, aby kůň chodil vyvázaný, ale pouze to, aby si zvyknul, že na udidlo v hubě může působit určitá síla (Hilbt, 2001).

Zatím jde jenom o upevnění poslušnosti koně na lonži, o to aby chodil pravidelným, klidným a uvolněným pohybem, o zlepšení koordinace nohou a činnosti zad a zádě. Nic jiného se v této fázi nepožaduje. Jakmile se kůň toto naučí, je na jezdci nebo trenérovi rozhodnou-li se koně již obsednout, nebo budou-li pokračovat v lonžování na vyvazovacích otěžích a posilovat tím záda a spravovat držení těla, čímž koně po fyzické stránce ještě lépe připraví na samotné obsednutí. Čím lépe totiž bude mladý kůň na obsednutí připravený, tím méně budou jeho tělo i mysl namáhány a poškozovány a díky tomu bude pod jezdce snadněji pracovat (Švehlová, 2003).

Dalším vhodným prostředkem, který lze při výcviku mladého koně využít, je skákání ve volnosti. To se může aplikovat u koní před i po obsednutí, protože plánovité skákání ve volnosti je vhodné pro všechny skokové koně. Mladí koně se nechají volně skákat malé překážky a požadavky je možné postupně pomalu zvyšovat. Důležité je zvyšovat požadavky opravdu pomalu, protože v raném stádiu výcviku by bylo neodpuštělné mladého koně přetěžovat. Hlavním smyslem skákání ve volnosti přes několik málo nenáročných překážek je, aby si kůň zvykal na sedlo a používal přitom potřebné svalstvo, které se posiluje. Dalším důležitým aspektem je, že se skákáním ve volnosti podporuje vyvažování a sebedůvěra

mladého koně a hlavně se kůň učí samostatně odskakovat v přirozené rovnováze (Paalman, 1998).

### 3.3 Vlastní obsednutí

Zvykne-li si mladý kůň na všechno výše popsané, má dostatečně vyvinuté osvalení a je psychicky i fyzicky připraven pro to, aby mohl nést váhu jezdce, můžeme začít s vlastním obsedáním. Obsedáním se rozumí první usednutí jezdce na mladého koně a jeho zvykání na jezdcovu váhu. Kůň by měl být v této době již minimálně tříletý (Hermsen, 2002).

Mladý kůň by měl být klidný a uvolněný. Člověk, který bude koně obsedat, se z místa které jsme využívali pro zvykání koně na velikost jezdce, pomalu položí přes sedlo a pomocník drží koně u hlavy. Dobré je, když pomocník koně chlácholí klidným a laskavým hlasem, může ho hladit po krku, či poklepávat po různých částech těla, abychom odvedli pozornost od váhy jezdce v sedle. Potom koně začneme pomalu provádět. Místo volíme opět podle temperamentu a charakteru koně tak, abychom co nejvíce eliminovali možnost zranění jak koně, tak i člověka. Pokud je kůň klidný, může jezdec pomalu přehodit pravou nohu přes záď a opatrně si sednout do sedla. Třmeny zatím nebude používat. Nohy necháme volně viset dolů (Paalman, 1998).

První základy výcviku pod sedlem je opět dobré provádět na lonži. Jezdec zatím nepoužívá otěže ani holeně a kůň chodí podle pokynů lonžéra. Až postupně při dalších lekcích, začíná jezdec brát otěže do rukou a používat mírný tlak holení. Důležité je skloubit tlak holení s hlasovými povely lonžéra, kůň pak snadněji pochopí, co po něm jezdec chce. Proto je dobré, aby byly používány hlasové povely stále stejně, tak jak se je kůň naučil při prvních lekcích na lonži bez jezdce a veškerého vybavení mimo obnosku, lonže a biče (Hermsen, 2002).

Další lekce pod jezdce budou jednodušší, když se bude s mladým koněm jezdit ve společnosti jiných koní. Osvědčenou metodou je použití jednoho nebo více vodících koní. Takový vodící kůň půjde po straně mírně před mladým koněm, jsou-li k dispozici dva vodící koně, půjde jeden před a druhý vedle mladého koně. Dobré je uskutečňovat tyto lekce v ohraničeném prostoru, ideálně v hale, mladý kůň tak nebude utíkat pryč a svým kamarádům se rád rychle přizpůsobí jak chodem, tak i tempem a směrem pohybu. Nejdříve je třeba koně učít chodit v kroku a klusu tak, aby šel volně v přirozeném tempu dopředu. Velmi důležitým předpokladem výcviku je u koně vyvolat a udržet svižný pohyb dopředu, proto ho tak musí jezdec jezdit a nezadržovat ho rukou otěžemi. Pokud bude chtít kůň cválat, je dobré nechat ho. Jezdec koni odlehčí hřbet, aby se kůň mohl volně pohybovat. V prvních dnech by se ale

neměly s mladým koněm cválat dlouhé úseky, protože nemá ještě upevněnou rovnováhu (Fráterová, 2007).

### 3.4 Základní výcvik koně

Základní výcvik koně probíhá střídavě na ohraničeném prostoru jízdárny a v terénu. Začíná se na jízdárně, kde byl kůň obsednut, a až později se vyjede ve společnosti jiných koní do terénu (Dobeš a kol., 1998).

Základním stavebním kamenem pro úsilí a práci trenéra a jezdce bude stupnice vzdělání koně. Tu by měl nezávisle na cíli uplatnění splňovat každý kůň, aby poslušně, bez odporu a harmonicky reagoval na pomůcky jezdce (Fráterová, 2007).

#### 3.4.1 Stupnice vzdělání koně

Jednotlivé komponenty stupnice vzdělání na sebe navazují a jsou na sobě vzájemně závislé. Pokud se některý z nich vynechá nebo zanedbá, celá dosavadní práce a úsilí se zborčí jako domeček z karet. Takt, uvolnění, přilnutí, kmih, narovnání a shromáždění, to jsou hlavní pilíře při základním výcviku koně. Je to šest komponent, které platí při výcviku každého koně a vedou k hlavnímu cíli, čímž je absolutní prostupnost. Bez prostupnosti, nebo lépe jezditelnosti, je dosažení jednotlivých bodů velmi obtížné. Kůň by měl být jezditelný již v mládí, protože to usnadňuje každodenní práci jezdce. Přesto ale výcvik není závislý pouze na dovednosti a šikovnosti jezdce, ale i na psychických a tělesných předpokladech koně.

Výcvik koně lze rozdělit na dvě části, a to na základní práci a práci nástavbovou. Do první části patří tři body: takt, uvolnění a přilnutí, což je základ ježdění, přičemž prostupnost koně je vždy v pozadí. Bez příslušných základů skončí brzy vývoj a výcvik koně na hranici možností. To, co by mělo být ježděním vyzařujícím lehkost a eleganci, z toho se stane křeč a boj. Nastane-li tato situace, jediným možným a správným postupem pak je nepokračovat v práci a začít znovu od začátku s tím, že se základy ježdění na daném koni obnoví a vylepší. To znamená, že až po zvládnutí prvních třech bodů, tedy taktu, uvolnění a přilnutí, je možné začít zlepšovat kmih, propracovávat narovnání a shromáždění (Schöffmann, 2006).

##### 3.4.1.1 Takt

Takt znamená rytmicky a prostorově pravidelný pohyb ve všech třech základních chodech koně. Tedy konstantní ustálenost rytmu a v prostornosti kroků a skoků, přičemž rytmus je časový odstup odrazu a dopadu nohy koně (Radloff, 2013).



Vidí-li člověk zdravého koně na louce, pohybuje se jistě v taktu a především v kroku, tedy v chodu, při kterém nejčastěji dochází pod jezdcem k problémům v taktu. V kroku se totiž pohybuje pozvolně, krok za krokem volně na pastvě žere s hubou u země a hledá čerstvou trávu. Přitom má zcela automaticky vyklenutý hřbet, krk má natažený a také mírně vyklenutý od kohoutku směrem k zemi. Toto je pro koně automatické a příznivé držení těla, které ve většině případů chybám v taktu zabrání. Když si ale na hřbet koně sedne jezdec, udělá mladý, nepříježděný kůň nejprve kočičí hřbet a následně prohne páteř směrem dolů, protože nemá ještě dostatek síly. Následuje to, že kůň cítí váhu jezdce jako věc nepříjemnou nebo neobvyklou a napne svaly proto, aby váhu jezdce lépe unesl a získal ztracenou rovnováhu. A právě v této fázi může docházet k poruchám v taktu, ty jsou v mládí ale většinou jen dočasné, tedy pokouší-li se jezdec koni pomoci při vyklenutí hřbetu a tím i jeho posílení. Jezdec by se měl vždy snažit propracovat ke správnému držení těla koně, tedy k vyklenutému hřbetu a krku volně nesenému a mírně vyklenutému s hubou dolů, tak jako když se kůň volně pase. Chyby v držení těla a následně tedy i v taktu jezdec způsobí zejména tím, že příliš tahá nebo příliš pevně drží otěže (Schöffmann, 2006).

#### 3.4.1.2 Uvolnění

Uvolněnost je přirozený pohyb koně s kmitavými zády, tedy s uvolněnými, především zádočnými, svaly (Radloff, 2013).

Je to důležitá součást výcviku a s taktom přímo souvisí, protože bez taktu není uvolnění, a zároveň platí, že uvolnění není žádný čistý takt. Má-li kůň totiž trvale problémy s taktom, automaticky křečovitě stahuje svalstvo, takže se nemůže uvolnit. Dalším nepříjemným faktorem působícím na takt a následně tedy i uvolnění může být působení tělesného nebo duševního napětí. Při napětí se kůň nikdy nemůže pohybovat tak přirozeně a harmonicky, jako vyrovnaný a uvolněný jedinec. Dlouhotrvající napětí může kromě toho také vyústit až v bolest, která vede k následným poruchám pohybu, jinak řečeno, poruchám v taktu, čímž je snadné dostat se do bludného kruhu. Proto je uvolnění a takt nezbytnou základní součástí při práci s koněm (Schöffmann, 2006).

#### 3.4.1.3 Přilnutí

Pod pojmem přilnutí se rozumí stálé a lehké spojení jezdcovy ruky a huby koně. Kůň, který se pohybuje pravidelným a uvolněným pohybem dopředu, za což je zodpovědný jezdec svými pobídkami sedem a holení, by měl sám hledat přilnutí na udidle, a tím tedy nacházet i spojení s rukou jezdce (Fráterová, 2007).

Optimální a žádoucí je, když se kůň jemně natáhne do lehce napnutých otěží, spokojeně při tom překusuje na udidle a linii čela má na kolmici nebo trochu před ní. Přilnutí by mělo být vyhledáváno jemně, rozhodně ne silou, taháním za otěže a způsobováním tak koni v hubě bolesti. Přilnutí by mělo tedy být nenásilné, ale přesto není vhodné mít otěže prověšené. Jde o to, najít ideální místo tak, aby byly obě otěže napnuté, ale přitom za ně jezdec netahal. V běžné praxi toto spojení spousta trenérů přirovnává ke špagetě, za kterou chce jezdec tahat, ale nesmí ji přetřhnout. Proto musí jeho ruka působit jemně, ale cíleně. Přilnutí je hlavním stavebním kamenem celého ježdění. Co se týče stupnice vzdělání koně, je přilnutí spojením základního výcviku, tedy taktu a uvolnění, s druhou částí, kterou je kmih, narovnání a shromáždění. Základem správného přilnutí je totiž uvolnění a takt, kdežto přilnutí je zase základním předpokladem všeho ostatního, tedy již zmiňovaného kmihu, narovnání a shromáždění (Schöffmann, 2006).

#### 3.4.1.4 **Kmih**

Je energické vykročení a výrazný švih končetin koně vpřed u vznosných chodů, tedy klusu a cvalu, ve fázi vznosu při aktivní práci zad koně. Krok, protože nemá fázi vznosu, se označuje jako vykračující energetický chod koně, tedy chod bez kmihu (Radloff, 2013).

Kmih lze rozlišovat vrozený nebo získaný. Někteří koně již v útlém věku budou kolem člověka klusat uvolněně, pružně a budou dělat dlouhé ladné kroky, jiní zase budou pospíchat krátkými a uspěchanými krůčky bez špetky elegance. Stejně je to i ve cvalu. Jedni budou předvádět cval energický, směrem nahoru, s časově výraznou fází volného vznosu, druzí se kolem člověka mihnou spíše ploše a uspěchaně, místo na pohled hezkých cvalových skoků. Rozdíl v kmihu je závislý na interiéru a exteriéru koně. Exteriér, tedy anatomická stavba koně, zcela podstatně pohyb a jeho průběh ovlivňuje. U koní všeobecně platí, že čím je stavba těla lepší (tedy tzv. drezurní typ koně), tím je více pravděpodobné, že kůň bude mít určitý přirozený kmih. Ideální stavba koně tedy je: volně nesená hlava s lehkou žuchvou by měla přecházet do lehce zaobleného krku. Krk by měl být dostatečně dlouhý a končit harmonicky v dlouhém širokém kohoutku, a přitom všem by měla být horní linie krku silněji osvalená než ta spodní. Ideální plec by měla být šikmá, trup by měl mít obdélníkový tvar a dostatečně hluboký hrudník, linie hřbetu by měla být lehce zakřivená a měla by přecházet do široké, ale ne příliš krátké zádě. Přední končetiny by měly být rovně postavené s výraznými klouby, přičemž by se měla vejít jedna pěst mezi loket a trup koně. Zadní končetiny by měly být dobře zaúhlené, ideálně úhel 100° pro kyčelní kloub, 140° pro kolenní kloub, 150° pro hlezenní kloub. Zaúhlení spěnkového kloubu je také důležité a nemělo by být pod 50°

a nepřesahovat 55°. Vše, co je výše popsáno, nehovoří pouze o ideálu koňské krásy, ale jde především o to, že kůň který se co nejvíce těmto vlastnostem přiblíží, pro nás bude mnohem lepším a ochotnějším partnerem. Veškerá jezdecká práce pro něj bude snazší než například pro koně se špatným zaúhlením kloubů, pro kterého bude mnohem těžší pružit při pohybu nahoru, dolů a také směrem dopředu. Kmih neznamená rychlost. Aby kůň mohl správně pružit, musí nejprve vyklenout hřbet, čehož dosáhne tím, že skloní krk. Přežene-li jezdec tempo, kůň, a to hlavně v klusu, většinou zareaguje rychlejším pohybem končetin. A přesně to mu zabrání v tom, aby pružil celým tělem. Zároveň nedostatečná pobídka bude mít za následek ztrátu kmihu, kůň se tzv. rozpadne a přirozený posun spočívající v dalekém posunu zadních nohou se vytratí. Proto je tedy v klusu a ve cvalu třeba zřetelného impulsu kupředu, který umožní klidný, ale i přes to pilný rytmus. Posun přitom musí vycházet ze zadních končetin, které vykračují daleko dopředu (Schöffmann, 2006).

#### 3.4.1.5 Narovnění

Narovnění znamená odstranění nebo alespoň co největší eliminování vrozených individuálních odchylek koně, které mu brání v jeho vyváženém pohybu na rovné linii. Naprostá většina koní má vrozené křivé držení těla způsobené polohou hřbíběte v děloze matky. Narovnění se snažíme dosáhnout při pravidelné a gymnastické práci, kdy u rovně sestaveného koně následují zadní nohy, nohy přední v rovné linii a osa koně maximálně odpovídá rovné nebo zahnuté linii pohybu koně, tedy jeho stopě. Posun zadní nohy směřuje co nejvíce po stopě jeho těžiště (Radloff, 2013).

Narovnění je důležité pro rovnoměrné rozdělení váhy těla na obě strany. Tím se eliminují případné nemoci z přetížení jedné strany způsobené nerovnoměrným zatěžováním. Narovnění jezdec dosáhne, bude-li důkladně a stejnoměrně procvičovat obě poloviny těla koně. Dalším důležitým úkolem při narovnění koně je optimalizace jeho posuvné síly, lépe se dostane na pomůcky, a tím se stane přístupnějším, bude lépe a v obou koutcích stejnoměrně reagovat na otěže, čímž dosáhne lepšího přilnutí. V neposlední řadě také díky narovnění lze dosáhnout shromáždění koně, protože narovnění nám zaručuje rovnoměrné rozložení váhy na obě zadní končetiny. Důležité je, aby jezdec narovnával koně neustále, tento proces není a nebude nikdy dokončen, protože přirozená křivost koně je více či méně stále výrazná (Fráterová, 2007).

#### 3.4.1.6 Shromáždění

Shromážděný kůň umožní jezdcí pohodlně sedět a reaguje na jeho jemné pomůcky rukou a holení. To vše proto, že je vyvážený a většinu své i jezdcovy váhy přenáší na zád' a zadní končetiny. Aby bylo tohle všechno možné, musí být kůň schopen alespoň částečně splnit všechny předchozí body stupnice vzdělání. Například kůň, který není uvolněný, nemůže jít v opravdovém shromáždění, protože následkem nedostatečného uvolnění bude to, že se z pohybu koně vytratí kmih, dostaví se chyby v taktu a nedostatky v přilnutí. U mladého koně není shromáždění vůbec možné bez procvičování a dostatečně silného svalstva. Proto, aby se kůň vůbec mohl shromáždít, musí být schopen převzít zátěž zádí, to lze ale jen za předpokladu, že bude moci zád' snížit. Předpokladem pro snížení je opět dobrá souhra zaúhlení kloubů na zadních končetinách. Jde o to, že zaúhlení kloubů jde ruku v ruce s ohnutím, protože budou-li klouby dobře zaúhlené, bude při jejich ohýbání méně práce, a tím bude převzetí zátěže jednodušší. Přidá-li se k tomuto ještě krátký hřbet, nebude mít kůň se shromážděním ve většině případů žádný větší problém (Schöffmann, 2006).

#### 3.4.2 Potřeba pohybu

Kůň potřebuje každodenní pohyb pro zachování svého zdraví. Stejně jako všichni ostatní atleti potřebuje i kůň doplňkový výcvik, a to zejména proto, aby se dál vyvíjel a zachovával si dobrou fyzickou kondici. Co se týče zdatnosti, je pohyb koně vždy úzce spjatý s výživou. Kůň, který bude žít pouze z pastvy, je schopen provádět pouze lehkou práci, a to zejména v letních měsících. U koně ustájeného boxovým způsobem bude mít člověk možnost sledovat a ovlivňovat jeho příjem potravy a díky tomu postupně lépe budovat jeho fyzickou kondici, která mu bude později umožňovat snazší provádění požadované práce. Protože ale bude takto ustájenému koni odepřena svoboda pohybu po část nebo i po celý den, je klíčovou součástí pro jeho zdravý a šťastný život vhodný výcvik. Umožní-li to podmínky, je vhodné poskytnout koni možnost strávit alespoň část dne na pastvě nebo ve výběhu. Nebudou-li k dispozici výběh či pastva, je dobré pustit koně volně na ohraničenou venkovní nebo krytou jízdárnu a dopřát mu alespoň trochu svobody pohybu (Draperová, 1997).

### 3.5 Rozvoj síly, rychlosti a vytrvalosti

Základem pro správný rozvoj síly, rychlosti a vytrvalosti je systematický trénink, který se bude odvíjet od věku koně a stupně soutěží, kterých se budeme zúčastňovat (Dillon, 2012).

### 3.5.1 Tělesná kondice

Trénink zaměřený na dosažení požadované tělesné kondice lze obecně rozdělit do třech fází. Princip první fáze bude spočívat především v pomalé práci zaměřené na zesílení a přípravu koně pro následující opravdovou práci. Druhá fáze tréninku bude obsahovat dosažení fyzické kondice, která je nezbytně důležitá pro většinu každodenní jezdecké činnosti. A třetí fáze bude zahrnovat jemné doladění vrcholného fyzického stavu, který bude člověkem vyžadován právě pro soutěže všestrannosti (Klimke, 2005).

#### 3.5.1.1 První fáze – rozvoj síly

Toto období, tedy pomalé práce, je nesmírně důležité a neměli bychom ho nikdy uspěchat. Pro dosažení dobré fyzické kondice a eliminaci vzniku nemocí z přetížení koně, ať už fyzického či psychického, bude nejlépe sloužit výcvikový plán. Ten je nutné sestavovat pro každého koně individuálně a přesně pro potřeby jeho dalšího využití. Plán by měl být sestavován tak, aby byl v něm obsažený výcvik pro koně co nejrozmanitější, aby udržoval koně v bdělosti a zájmu a také by měl obsahovat v každém týdnu alespoň jeden volný den, aby si kůň mohl odpočinout. S mladým koněm na začátku práce na tělesné kondici, by se mělo chodit pouze krokem. Koni, který byl delší dobu ve výběhu, bude nejprve stačit tři čtvrtě hodiny denně. Postupem času, během následujících dvou až třech týdnů, se bude doba prodlužovat na hodinu a půl až dvě hodiny denně. Kůň by měl chodit kupředu, rovně a v dobrém rytmu, a to vše proto, aby se začaly na správných místech budovat svaly. Dobré je měnit prostředí tréninku, tedy střídat krytou a venkovní jízďárnu s projíždkami do terénu, kde navíc lze využívat změny povrchu půdy a terénní nerovnosti. Na jízďárně se bude procvičovat zastavení a rozejítí, žádné další jízďárenské cviky zatím aplikovány nebudou. Změnu směru bude vhodné provádět na diagonálách. S klusáním se bude začínat ve třetím až čtvrtém týdnu práce. Nejprve se bude asi půl hodiny chodit v kroku a pak se začne klusat. Krok před klusem pomáhá v zahřátí svalstva a kůň se pak v klusu lépe uvolní. I poslední minuty výcvikového času se budou provádět v kroku a to proto, aby kůň vychladnul. Klus se bude jezdec snažit provádět tak, aby byl kontrolovaný a rytmický. Ze začátku by neměl trvat moc dlouhou dobu, měl by být prokládán krokovými úseky. Postupem času, podle toho zda se bude kůň cítit a vypadat silnější, je možné začít dobu klusu prodlužovat a krokové úseky zkracovat. V terénu je dobré klusání do kopce, protože snižuje zatěžování předních nohou. V lehkém klusu by měl jezdec pravidelně střídat nohu, na kterou bude vysedat a při klusání do kopce by měl udržovat váhu vpředu. Ve čtvrtém týdnu je pak vhodné zapojit kratší fáze práce na

rovině, ty by neměly přesahovat dvacet minut. Určité úseky lze absolvovat v lehkém cvalu, ale neměli by se cválat dlouhé úseky. To se bude dělat proto, aby se kůň podnítil k odpočinku a pokračování budování kondice. V této době je vhodné brát koně spíše ven do terénu, ideální jsou co nejvíce rovné louky, protože bude-li se jezdit kopcovitým terénem, kýžený odpočinek pro svaly se nedostaví. V pátém týdnu se naopak přidá koni práce právě v kopcovitém terénu, a to pro její pozitivní účinky v budování svalstva. V šestém týdnu se s koněm začne cválat v pracovním cvalu, ten bude ale ještě prokládán cvalem lehkým, zejména pokud bude jezdec provádět kruhy, nyní zatím jenom velké a to o průměru minimálně 16 metrů. V terénu není vhodné koni dovolit nekontrolovatelné zběsilé cválání a stejně jako u klusu je dobré aplikovat cval do kopce, což pomáhá koni budovat svaly zvláště na zadních nohách a zlepšuje funkci srdce a plic (Draperová, 1997).

Výcvikový plán by měl být vhodně sestavený a krom práce pod sedlem by měl zahrnovat i lonžování a skákání ve volnosti (Paalman, 1998).

#### 3.5.1.1.1 Rozvoj posuvné síly

Rozvoj posuvné síly znamená to, že kůň bude vyvíjet větší aktivitu zádě a zadní končetiny bude podsunovat dál pod těžiště, což je předpokladem pro následný rozvoj nosné síly. Pro rozvoj posuvné síly je důležité správné přilnutí a kmih koně bez jakýchkoliv chyb. Kmihem se aktivují zadní končetiny a energetické vykročení umožní koni prostornější cval. Přilnutí a kmih nemá velký význam jen při drezurním ježdění, ale i při jízdě v terénu a skákání. Pružné a stálé přilnutí je nutností, protože jen tehdy lze koně jezdit kontrolovaně což je obzvlášť důležité v obrazech a distancích. Zároveň je nutností, aby kůň neztrácel kmih, protože jen tehdy bude přicházet s důvěrou na otěž. Bude-li jezdec pobízet koně holeněmi tak, aby dostal jeho zadní končetiny dál pod těžiště, bude moci vznikat prostorný cval, který bude moci díky zvýšené posuvné síle zvýšit i skokovou sílu (Fráterová, 2007).

#### 3.5.1.1.2 Rozvoj nosné síly

Bude-li dokončena fáze rozvoje posuvné síly, může se začít s rozvojem nosné síly, teda narovnáním a shromážděním. V okamžiku, kdy začne mladý kůň vnímat pomůcky jezdce, už začíná práce vedoucí k narovnání. Cíleného narovnání ale bude moci jezdec dosáhnout až tehdy, když je už rozvinutá posuvná síla a kmih, koně totiž není možné narovnat jen rozhodným ježděním dopředu. Cviky pro narovnání koně, které je třeba provádět, jsou ježdění na zaoblených liniích, ustupování na holeň, a v dalším výcviku to bude i dovnitř plec. Budou se tedy dělat všechny cviky zlepšující poslušnost koně na holeň. Kontracval je taktéž dobrým cvikem pro narovnání koně. Nutností je dbát na to, aby byly zadní končetiny ve stopách

předních končetin. Ježděním na rovných i zaoblených liniích bude zlepšováno narovnání a shromáždění pružně jdoucího koně. Ke zvyšování nosné síly bude docházet tehdy, zvýší-li se posuvná síla, čehož dosáhne jezdec zesíleným pobízením holení a zároveň použitím vydržujících a zadržujících pomůcek otěžemi. Tak budou působit postupně přes hřbet na zadní končetiny a tím tedy dosáhne jezdec zvýšení nosné síly. Cviky, které se budou při tomto tréninku používat, jsou cviky shromažďující. Tak se nazývají cviky, které nutí zadní končetiny koně ke zvýšenému převzetí váhy. Patří k nim především správné používání poloviční a celé zádrže a dále pak couvání (Fráterová, 2007).

### 3.5.1.2 Druhá fáze – rozvoj rychlosti a obratnosti

Dokončí-li se první fázi budování fyzické kondice, bude kůň již připraven na to, že může začít skutečná práce. K dosavadní práci se bude postupně přidávat práce na rovině a na jízdárně, která bude zahrnovat doplňková cvičení. Tím je myšleno to, že už se nebudou jezdit pouze rovné linie, ale začne se s prováděním vlnovek, kruhů a oblouků. Tyto nové výcvikové vložky se budou z počátku provádět jenom párkrát během výcvikové jednotky, ale postupně se bude četnost jejich používání zvyšovat. To bude záležet na tom, jak se bude kůň dostávat do stále lepší formy. Dalším prvkem, který lze do práce pod sedlem zahrnout, je překonávání kavalet a později gymnastické skákání křížků. Pro rozvoj rychlosti se bude využívat změny tempa a to především ve cvalu. Bude se střídát pomalý cval s výrazně rychlejším a následným přejitím opět do klidného pomalého cvalu. Cílem jezdce bude to, aby kýžené zrychlení bylo co nejvýraznější a reakce koně na změnu tempa byla co nejrychlejší (Draperová, 1997).

### 3.5.1.3 Třetí fáze – rozvoj vytrvalosti

Kůň pro soutěže všestrannosti potřebuje vytrvalost a odolnost, a to proto, aby byl schopný vyrovnat se s požadavky, které na něj tato soutěžní disciplína klade. Třetí fáze výcviku tělesné kondice proto bude zahrnovat zvláště delší trasy překonávané ve cvalu. Ten ale bude jezdec muset zapojovat vždy postupně a na vhodném povrchu, aby co nejvíce eliminoval možnost vzniku zranění. Nejprve bude samozřejmě začínat s kratšími cvalovými úseky a až později se propracuje k dlouhému, vytrvalému cvalu, což mu pomůže dosáhnout u koně vysokého stupně fyzické kondice. U koní pro všestrannost bude jezdec moci použít také rychlejší formy cvalu s výrazně delšími cvalovými skoky, a to pro vyladování formy. Stále bude ale nutné aby měl na paměti to, že je potřeba dopřát koni během týdne alespoň jeden den odpočinku, i když se bude postupně blížit ke své vrcholné fyzické kondici. I nyní

bude pro koně nejlepší, stráví-li odpočinkový den ve výběhu nebo lépe, na pastvě (Draperová, 1997).

### 3.5.2 Stupnice vzdělání

Při plnění všech fází tréninkového plánu by měl jezdec neustále dbát na stupnici výcviku koně a měl by se snažit o její co nejvhodnější aplikaci na daného koně. Neměl by na její procvičování zapomínat ani při lehkých terénních vyjížděkách, které budou sloužit zejména pro aktivní odpočinek koně během výcvikového týdne (Schöffmann, 2006).

## 3.6 Drezurní příprava

Drezurní příprava koně se dále rozděluje na klasickou drezurní práci a na drezurní práci skokového koně. Co se týká soutěží všestrannosti, bude třeba spojit oba druhy drezurní práce. Co se týká klasické drezurní přípravy, bude se odvíjet od stupně soutěže, který chce jezdec s daným koněm absolvovat. Zde uváděnou modelovou dvojici tedy zatím bude zajímat drezurní příprava vhodná pro nejnižší stupně soutěže všestrannosti. Bude se připravovat na soutěže stupně Z, tedy základní stupeň obtížnosti a zde jsou dle pravidel České jezdecké federace předepsány drezurní úlohy označené jako CN-1/14 a CN-2/14. Drezurní příprava skokového koně se bude také odvíjet od stupně obtížnosti Z.

### 3.6.1 CN-1/14

Označení CN-1/14 znamená: C je souhrnné označení soutěží všestrannosti, N je označení národních soutěží, 1 jsou v úrovni ZK a Z označované soutěže, kdy se drezurní zkouška koná na kolbišti o velikosti 20x40 m a 14 za lomítkem je konečné dvojčíslí roku, ve kterém byly naposledy upraveny pravidla, jimiž se všichni zúčastnění musejí řídit. Takto označená drezurní zkouška obsahuje cviky, kterými jsou: přechody do klusu, pracovní a prodloužený klus, průjezd střední linií, diagonálou změnit směr, vlnovka o třech obloucích, kruh o velikosti 20 m a půlkruh, přechody do cvalu a pracovní cval, přechody do kroku, střední krok a krok na dlouhé otěži, zastavení a nehybnost. Při těchto cvicích se hodnotí u chodů uvolněnost a pravidelnost. U kmihu chuť jít dopředu, pružnost došlapů, poddajnost hřbetu, a angažovanost zádi. V prostupnosti je to pozornost a důvěra, soulad, lehkost, živost pohybů a přilnutí. Co se týká jezdce, hodnotí se jeho držení těla, sed a přesnost a účinnost pomůcek. V této obtížnosti soutěže je na jezdce nebo trenérově uvaženo, zda pracovní a střední klus předvede v jednotlivých cvicích vysezený nebo lehký s vysedáním. Ostruhy zde nejsou povinné a není dovoleno, aby měl kůň pákové uždění (ČJF, 2014).



### 3.6.2 CN-2/14

Toto označení nese stejné náležitosti jako označení předchozí vyjma 2 za pomlčkou, ta totiž určuje, že kolbiště pro tuto soutěž bude mít rozměry 20x60 m. Co se týče cviků prováděných v této soutěžní úloze, jsou stejné jako v té předchozí, pouze s rozdílem pořadí a předepsáním písmen ve kterých se cviky provádí. A ještě je zde požadován pracovní klus na volné otěži a následně přechod do kroku, stále na volné otěži. U cviků se hodnotí stejné prvky jako v předchozí úloze, tedy u chodů uvolněnost a pravidelnost. U kmihu chuť jít dopředu, pružnost došlapů, poddajnost hřbetu a tak dál. A stejně jako při přechozí úloze je jen na jezdcově nebo trenérově uvážení v jakém typu sedu předvede klusové pasáže a zda použije ostruhy nebo ne, stejně tak je zakázáno pákové uždění (ČJF, 2014).

### 3.6.3 Klasická drezurní příprava

Drezurní příprava se samozřejmě bude prolínat se stupnicí vzdělání koně, se kterou je velice úzce spjata. Při drezurních úlohách v soutěžích všestrannosti se hodnotí chody, kmih, prostupnost a jezdec. Proto je důležité se na tyto aspekty zaměřit a drezurní přípravu směřovat k jejich dokonalosti (Sharp, 2000).

#### 3.6.3.1 Chody koně

V drezurních úlohách CN-1/14 a CN-2/14 jsou cviky prováděné ve všech základních chodech koně. Tedy v kroku, klusu i ve cvalu. Ve všech těchto chodech budou rozhodčí hodnotit uvolněnost koně a pravidelnost chodu, která je s uvolněním úzce spjata (ČJF, 2014).

Uvolnění po stránce teoretické je již popsáno v kapitole 3.4 Základní výcvik koně, konkrétně v podkapitole 3.4.1 Stupnice vzdělání koně. Nyní se jezdec s trenérem zaměří na jeho praktické provedení (Schöffmann, 2006).

Koně b měl jezdec uvolňovat alespoň 20 minut, a to 10 minut v kroku a 10 minut střídáním klusu a cvalu. Bude to dělat proto, aby se kůň tzv. zahřál, tedy aby připravil svaly, šlachy a klouby koně na pracovní zatížení, a aby se zvýšeným prokrvováním vybudoval fyziologický základ pro další ježdění. Důležité je, během uvolňování jezdit především na rovných liniích a velkých obloucích. Dále je také dobré provádět pro usnadnění uvolnění přechody z jednoho chodu do druhého a změny směru. Časový údaj je zde pouze orientační, protože každý kůň je jiný a potřebuje pro uvolnění jinak dlouhou dobu, proto vždy bude jezdec přihlížet k individuálním potřebám koně. Uvolňovací fázi koně lze považovat za

dokončenou v momentě, kdy kůň bude spokojeně překusovat udidlo a bude se pod jezdcem nenuceně a vyrovnaně pohybovat v pravidelném tempu a čistém taktu. Již při uvolňování je však třeba pracovat s koněm tak, aby šel s krkem a hlavou dopředu a směrem dolů. Jezdec ale musí i v této fázi dbát na aktivaci zádě a zadních končetin směrem pod sebe, tedy pilně vpřed. Podaří-li se jezdcí pracovat tímto způsobem, podaří se mu i to, že už při uvolňovací fázi bude hřbet koně pružit, a to je hlavním předpokladem pro každou další práci. Do uvolňovací fáze může být v případě potřeby zahrnuto i lonžování nebo klus přes kavalety (Sharp, 2000).

### 3.6.3.2 **Kmih**

Co se týká kmihu, hodnotí rozhodčí ve výše uvedených úlohách chuť jít dopředu, pružnost došlapů, poddajnost hřbetu a angažovanost zádi. Stejně jako uvolnění je i kmih popsán už dříve v podkapitole 3.4.1 Stupnice vzdělání koně. Jen správným ježděním lze docílit tréninku svalstva, které bude koni napomáhat k získání pružnosti a síly. Nejen s ohledem na kmih, ale i na ostatní body stupnice zde pomohou poloviční zádrže. Proto je nesmírně důležité správné ježdění přechodů, tedy změny tempa, změny chodu a celé zádrže. To vše totiž koně stále nutí k tomu, aby zadními končetinami vykračoval dál pod váhu jezdce za současného vyklenutí hřbetu, což je základním předpokladem kmihu (Radloff, 2013).

### 3.6.3.3 **Prostupnost**

Hlavními požadavky drezurního ježdění je získání a zachování prostupnosti koně. Prostupnost lze definovat jako míru vyjádření duševní ochoty koně plnit požadavky jezdce. Jde tedy o stav, kdy bude každá pobídka holení nebo zádrž rukou jezdce procházet celým koňským tělem a bude končit působením na zád' koně. Pobídka holení bude působit na zadní nohu koně, na stejné straně, větším podsunutím a větší podsun zadních nohou povede k většímu vyklenutí hřbetu a tím k následnému prodloužení krku, to se bude projevovat mírným tlakem na udidlo. Když v tomto momentu vydří ruka jezdce v klidu a zachytí posuvnou sílu zádě, aniž by ovšem tahal otěž zpět, vrátí se část energie od udidla přes krk a hřbet zpět k zádi a kůň přitom bude zkracovat a podsazovat zadní nohy pod tělo a současně bude klenout krk vzhůru. Každý výcvik koně pod jezdcem bude stavěn na základech, jimiž jsou uvolnění, poslušnost na pomůcky a prostupnost (Schöffmann, 2006).

### 3.6.4 **Drezurní práce skokového koně**

Žádný kůň nemůže dobře skákat bez základu sestaveného z korektní práce v příjezdování. Příjezdování skokového koně se od čisté drezury velmi liší, ale pro výcvik

všestranného koně je nenahraditelný, stejně jako klasická drezurní příprava. V klasické drezuře jsou hlavními pomůckami jezdce nohy, ruce a díky dlouhým třmenům hluboký, pracovní sed. Kdežto ve skokovém ježdění je pomůckou vedle nohou a rukou jezdce lehký sed v sedle s výrazně kratšími třmeny (Dillon, 2012).

Každý kůň, nejen ten drezurní nebo všestranný, by měl zvládnout klasickou drezuru minimálně na stupni Z. Jen tehdy totiž může dojít k tak potřebné kontrole na parkuru nebo při terénní zkoušce (Kapitzke, 2008).

Systematický výcvik je postaven na třech základních pilířích, kterými jsou kontrola, rovnováha a rytmus. I skokoví koně potřebují čistý takt, protože poruchy v taktu téměř vždy poukazují na problémy s uvolněním koně a tím související činností hřbetu. Neuvolněný kůň se totiž nemůže optimálně soustředit a kůň, který nebude mít vyklenutý hřbet, bude dělat chyby v taktu a obvykle bude mít potíže i s optimální křivkou skoku nad překážkou. Právě tyto problémy pak mohou být rozhodující při parkuru, kde často o shození nebo neshození břevna rozhodují milimetry. Jedině uvolněný a klidný kůň se bude moci soustředit na daný úkol tak, že bude mít možnost a především i sebevědomí na to, aby si v extrémních situacích mohl pomoci sám. Chyby se budou samozřejmě dostavovat, i pokud bude mít problém s přilnutím. Pokud bude přilnutí chybět, nemůže kůň při tak vysokém tempu, které je na parkuru nebo v crossu potřebné, následovat jezdcevo přitahující nebo povolující ruku, a proto nebude moci ani vyklenout hřbet a natáhnout se, což je pro dobrý průběh skoku nezbytně nutné. Co se týče kmihu, ten při skokových disciplínách není až tak důležitý jako při klasické drezuře. Není nutné, aby kůň na parkuru nebo v crossu oslnivě péroval s daleko podkračujícíma zadníma nohama, zde jsou mnohem důležitější schopnosti skákat a dobrý cval. Kmih u skokového koně je ale i přesto možné rozvíjet za podpory jezdce a to pravidelnou prací v pracovním tempu a klidně i s využitím projížděk v terénu. Velmi důležitým bodem, napomáhajícím jezdcovi při kontrole skokového koně je narovnění. Jde o to, aby se při nájezdu na překážku dostali obě zadní nohy koně stejnoměrně pod jeho těžiště a aby taky při odskoku stejnoměrně zvedly tělesnou váhu do výšky. Nebude-li toto kůň umět, nebude moci nikdy využít celou svoji kapacitu. Proto je nutné narovnění, kterého dosáhne jezdec shromažďující prací. Je důležité, aby kůň měl obě zadní nohy stejně silné a stejně posilované. Podcení-li jezdec narovnění na parkuru, kde jsou překážky volně shoditelné, bude to soutěžní dvojici stát nejspíš bodovou penalizací, ale při terénní zkoušce, kde je většina překážek pevně stojících, se nám může podcenění narovnění fatálně nevyplatit. Shromáždění koně při skokové zkoušce umožní jezdcovi snížit tempo bez změny taktu a jezdit tak přesněji menší obraty a kontrolovat počet cvalových skoků v distancích. Pro drezurní skokovou

přípravu se perfektně hodí kavaletová práce. Lze při ní totiž procvičovat nájezdy na skok, změny v tempu, udržování a zlepšování uvolnění a taktu, přilnutí, kmih, narovnání a shromáždění. Jezdec také získá lepší kontrolu, rovnováhu a natrénuje rytmus, jakým je třeba na překážku pravidelně cválat (Schöffmann, 2006).

### **3.7 Skoková příprava**

Skokovou přípravu koní pro všestrannost je možné rozdělit na přípravu parkurovou a terénní. Obě tyto přípravy se budou navzájem prolínat a pro soutěže všestrannosti nelze vynechat ani jednu z nich. Právě zde bude kůň moci uplatnit to, co se naučil při skákání ve volnosti a nedocenitelné budou i svaly, které si během něho vybudoval (Edwards, 2008).

#### **3.7.1 Skoková příprava koně pro parkur**

Celý skokový program, který zde bude popsán, není možné absolvovat hned během prvního dne, ale veškeré požadavky je nutné zvyšovat postupně. V každé další hodině nelze pokračovat tam, kde jsme minule skončili, ale je třeba zopakovat si alespoň zkráceně minulý výcvik a na něj pak navázat. Spěcháním totiž nelze nic dokázat, právě naopak, tak akorát se zkazí celý dosavadní výcvik koně (Dillon, 2012).

##### **3.7.1.1 Kavaletová práce**

Neodmyslitelnou součástí skokového výcviku je kavaletová práce. Pouze systematickou prací na kavaletách je možné rozvinout a procvičit svaly, které jsou pro skákání nezbytně nutné. Z počátku bude jezdec s koněm kavalety překlusávat a přecválat položené na zemi a bude se pilovat skoková drezura, která byla popsána výše. Přes kavalety bude jezdec jezdit v lehkém sedu, bez ohledu na chod, ve kterém jsou kavalety koněm překonávány. Důležité je, aby i nájezd na kavaletu projel v lehkém sedu, protože bude-li například klusat v lehkém klusu a až těsně před první kavaletou přejde do lehkého sedu, vyvede tím koně z rovnováhy, a ten proto zrychlí, aby zůstal pod těžištěm jezdce. Podstatné je, aby se svaly na obou stranách koně rozvíjeli stejnoměrně, proto musí jezdec při překonávání kavalet nebo později i skoků, koukat rovně před sebe a oba třmeny zatěžovat svojí vahou stejně. I když skákáním ve volnosti kůň již získal určité zkušenosti, není možné předpokládat, že i pod jezdcem bude stejně dobře skákat. Přesto, že bude jezdec sedět klidně a nebude mít žádný vliv na koně, bude ze začátku skokového výcviku mladý kůň jeho vahou vyváděn z rovnováhy a musí tedy svoji přirozenou rovnováhu upravit. Proto bude jezdec na začátku výcviku jezdit přes kavalety pouze krokem a klusem. Hlavním smyslem kavaletové práce je to, že kůň začíná získávat

sebedůvěru při hledání správného odskoku. Tímto postupem získá časem tolik jistoty, že později samostatně najde odskok i na větších překážkách a bude v těžkých situacích spolupracovat s jezdcem. Z toho důvodu je důležité už od začátku nedovolit koni vyrovnávat odskok malým meziskokem a na to bude jezdec dbát již při kavaletové práci v kroku. Každopádně musí být vždy a v každé situaci zachován volný pohyb vpřed. Proto bude-li jezdec cítit, že kůň před překážkou zpomaluje, musí ho pobídnout do správného tempa. Nebude ho tedy pobízet neustále, ale musí cítit rytmus a tomu své pobídky přizpůsobit. Takže bude-li kůň zpomalovat, pobídne ho holení, aby šel kupředu a tempo zůstalo zachováno. Pro fázi nad kavaletami platí to samé, tedy, že bude jezdec pobízet, jen když bude kůň zpomalovat a je jedno, jestli půjde o práci v kroku nebo v klusu. Jednotlivé kavalety budou ležet ve vzdálenosti pro krok asi 1 až 1,10 m (dle potřeby koně) a pro klus to bude vzdálenost asi 1,30 m. Ideální počet kavalet jsou 4 pro práci v kroku a pro práci v klusu i víc. Postupem času lze začít kavalety odzadu zvedat. Nejprve v kroku, čímž se kůň bude učit zvedat nohy a také zádové a bederní svaly se vypracují a zpružní. Zvedat kavalety je dobré v pořadí poslední, tedy čtvrtá, druhá a pak třetí a první. Stejně se budou zvedat i v klusu s tím, že postupem času se přidá pátá kavaleta, která bude vyšší než předchozí 4 a vzdálenost mezi 4. a 5. zvýšenou kavaletou bude 2,50 m a na poslední, 5. kavaletě, bude jezdec po koni požadovat překonání ve cvalu. Po důkladném procvičení s eliminací co nejvíce nedostatků a vad je možné přidat další, tedy v pořadí 6. zvýšenou kavaletu. Ta bude od 5. vzdálená 3 m. Dalším postupem lze pak přidat i 7. kavaletu, která se zvýší ještě zhruba o 10 cm nad 5. a 6. kavaletu a vzdálenost od té 6. bude 3,5 m. Jako další postup je vhodné využít postavení malého šířkového skoku, tedy oxeru místo zvýšené 7. kavalety, ideálně bude-li široký 0,60 m a vzdálenost od 6. zvýšené kavalety bude stále 3,50 m a postupem času se zde může zařadit jeden cvalový skok tím, že se prodlouží vzdálenost mezi 6. zvýšenou kavaletou a 7. oxerem na 6,50 m. Postupem výcviku se může oxer rozšiřovat a to až na délku 1,20 m. Během celé doby práce na kavaletách by se neměli stavět překážky výš, než 3 kavalety na sebe, tedy zhruba 1,20 m (Klimke, 2005).

Stejně důležitou částí tréninku jako je odskok a samotný skok je i doskok. Spousta koní má totiž po doskoku tendenci utíkat, což je přirozená reakce koně, protože se po doskoku dostane z rovnováhy, předek je přetížený a proto kůň potřebuje podle své příježděnosti 10 až 15 cvalových skoků pro znovuzískání rovnováhy, pak sám od sebe zpomalí. Čím má však kůň lépe osvalená záda a bedra, tím méně cvalových skoků bude pro vyrovnání potřebovat. Důležité je, aby v této fázi jezdec nerušil koně svojí váhou a nebral koně zpět otěží. Naopak, měl by zůstat v lehkém sedu s lehkou rukou a nechat koně aby našel ztracenou rovnováhu sám, jen tak se vyvaruje tomu, aby se kůň naučil chodit s váhou těla na předních nohách.

Dobré je použít hned po doskoku hlasovou pomůcku, kterou bude jezdec používat už na začátku výcviku při lonžování a skákání ve volnosti pro zpomalení ruchu. Po několika málo cvalových skocích může jezdec opatrně avšak hbitě zasednout do pracovního cvalu a posunout své těžiště dozadu. Toto už kůň zná z předchozího základního výcviku koně, a proto se pokusí zareagovat tím, že přenese své těžiště na zadek a tím automaticky zpomalí. Další důležitou částí skokového výcviku je změna cvalového nohosledu ve vzduchu nad poslední zvýšenou kavaletou nebo oxerem a dopad končetin na zem v příslušném cvalu. To vše za použití těžiště jezdce. Jezdec a kůň jsou totiž v souladu, je-li těžiště jezdce nad těžištěm koně, změní-li tedy jezdec těžiště, dosáhne tak určité reakce i ze strany koně. Například přeneseli jezdec nad skokem těžiště doprava, učiní tak naprosto přirozeně i dobře ježděný kůň a dopadne tedy ve cvalovém nohosledu na pravou stranu, čímž tedy učiní takzvaný přeskok. Pokud mladý kůň pokročí v kavaletové práci tak daleko, že po posledním skoku přeloží své těžiště zpět a nebude už utíkat pryč, lze začít stavět kavaletové řady tak, že po poslední zvýšené kavaletě nebo oxeru, se bude jezdec sám rozhodovat, na kterou nohu bude chtít doskočit. Dobré je procvičování na osmičkách. To znamená, že dvojice najede řadu v klusu z pravé strany a po posledním skoku, který bude překonávat ve cvalu, doskočí kůň ve cvalovém nohosledu na levou stranu. Následně bude dvojice pokračovat dál, přejde do klusu a najede řadu v zleva a po posledním skoku, který opět překoná cvałem, doskočí ve cvalovém nohosledu napravo. Takto je možné cvičení několikrát opakovat a až bude jeho provádění bezchybné, může se začít s překonáváním jednotlivého skoku postaveného do oblouku (Paalman, 1998).

#### **3.7.1.2 Jednotlivý skok při práci se skokovou řadou**

Tento jednotlivý skok bude postaven jednou do obratu vpravo a jednou vlevo. Vzdálenost od skokové řady a tohoto skoku musí být dělitelná třemi, protože podle této vzdálenosti udělá kůň určitý počet cvalových skoků. Bude-li překážka vzdálená 18 m, kůň udělá 5 cvalových skoků, bude-li vzdálená 21 m, kůň udělá 6 cvalových skoků, atd. Důležité je, aby se dbalo na to, aby kůň v oblouku zůstal stále ve stejném rytmu. Tedy aby nezpomaloval ani nezrychloval. Po této jednotlivé překážce opět doskočí dvojice doleva nebo doprava, což musí jezdec i kůň vědět ještě před tím, než na překážku najedou (Paalman, 1998).

### 3.7.1.3 Překážková řada

Cvičení přes překážkovou řadu lze začít jejím napojením na řadu kavaletovou. Předpokladem pro postup z kavaletové na překážkovou řadu je uspokojivé překonávání kavaletové řady. Pro takovéto cvičení už bude potřeba mnohem více skokového materiálu, především stojany a clony, kterými bude v případně potřeby možné překážku vymežit. Práce na překážkové řadě bude začínat stejně jako práce kavaletová a to tím, že se nejdříve položí na zem čtyři kavalety v klusové vzdálenosti, které se budou opět postupně zvyšovat. Za kavaletovou řadu se postaví skok tvořený dvěma stojany a dvěma zkříženými bariérami, takzvaný křížek. Ten bude ve vzdálenosti 2,5 m a výška ve středu bude okolo 0,50 m. Křížky se staví proto, že nutí koně skákat překážku uprostřed. Postupem času je pak možné postavit druhý skok ve vzdálenosti 3 m a později i třetí skok ve vzdálenosti 3,50 m. Za ním může potom následovat malý šířkový skok ve vzdálenosti 6,10 m. Dále lze postavit kolmý skok ve vzdálenosti 6,50 m a poté ve vzdálenosti 10,20 m další nižší oxer. Dalšími prvky, které je možné také aplikovat, jsou skoky postavené v oblouku po řadě. Pro příklad to může být kolmý skok, který se postaví po řadě do pravého oblouku ve vzdálenosti 15,20 m a do mírného oblouku vlevo lze postavit trojbradlí ve vzdálenosti 14,70 m. K trojbradlí bude vzdálenost kratší než ke kolmému skoku, protože odskok před kolmým skokem do výšky je dřív než před trojbradlím. Takováto překážková řada je výborným cvičením, vychovává totiž koně k promyšlené spolupráci. Jezdec při cvičení na překážkových řadách dobře pozná, jak jeho kůň jde. Zda jde klidně a uvolněně, nebo se do řady zbrkle vrhá. Právě pro zbrklé koně je toto cvičení výborné, dřív nebo později se totiž naučí najíždět jednotlivé skoky v řadě pomalu, uvolněně a ve správném tempu cválat dál. Překážkové řady je možné různě měnit a upravovat. Můžou se stavět na diagonálách, na rovných liniích i v obloucích. Také lze tyto sestavy libovolně kombinovat, ale vždy je třeba dodržovat vzdálenosti jednotlivých skoků. Další obměnou, kterou jde provést je aplikace různých nezvyklých prvků, bedýnek imitujících zdi, umělé bazének, a protože koně reagují i na barevnost překážek, je dobré jejich barevnost různě kombinovat (Paalman, 1998).

### 3.7.1.4 Samostatný skok

Pro koně, který bude bez problémů zvládat skokové a kavaletové řady nebude žádným problémem překonání samostatného skoku. Ve své podstatě lze za takový skok považovat i ten, který bude umístěn do oblouků po skokové řadě. Každopádně má svůj určitý význam při pilování nájezdů na překážku a změně cvalu nad překážkou. Praktické cvičení lze provádět

tak, že se postaví do středu půlky jízdárny, tedy na písmeno X a zároveň mezi písmena B a E křížek nebo kolmý skok, přes který bude jezdec na koni přecvátávat stále dokola. Takže kůň bude sestavený do kruhu. Nebo může aplikovat jízdu do osmičky, tedy změnu cvalu nad překážkou a pak zase zpět. Toto cvičení je dobré pro ohebnost a rovnováhu koně (Dillon, 2012).

### 3.7.2 Terénní skoková příprava

Terénní skoková příprava bude vždy navazovat na běžnou skokovou přípravu a bude s ní úzce spjata. Bude se lišit tím, že místo překážek, které lze volně shodit, bude dvojice kůň a jezdec, skákat přes překážky přírodní. K tomuto účelu výborně poslouží například polomy v lese nebo ideálně kmeny stromů položené na louce přesně tak, jak je potřeba. Další výbornou součástí terénní skokové přípravy je překonávání přírodních příkopů a potoků a překonávání různých valů, k čemuž se skvěle hodí násepy oddělující jednotlivé louky od sebe, ty je možné překonávat výskokem na ně a pak seskokem z nich dolů. Dobré je i využití malých hranatých balíků slámy, které budou perfektně simulovat úzké průčelí. Důležité je také, aby se kůň nebál vody. Ze začátku proto bude projíždět různě velkými a hlubokými kalužemi. Ideální pro takovýto trénink je vybudování umělého jezírka, které nebude příliš hluboké, ale umožní natrénování seskoků do vody a výskoků z ní. Protože, ale ne každý si může takové vlastní jezírko vybudovat, je vhodné domluvit se s někým, kdo takové možnosti má a zajet s koněm na trénink k němu. To je dobré nejen pro samotný skokový a terénní výcvik, ale i proto, že bude možné vyzkoušet si chování koně v jiném prostředí (Smith, 2003).

Hloubky jsou při výcviku přes přírodní překážky obzvláště důležité, protože jsou pro většinu jezdců a koní nepříjemné. Proto by měl být výcvik založený především na vzájemné důvěře a na jejím upevňování. Dobré je pro přípravu časté ježdění z kopce dolů a pod něj položení jedné kavalety. Tu lze postupem času zvyšovat, čímž se budou zvyšovat i nároky na koně, důležité je, aby vše bylo postupné. Prvotní jednoduchost překonávání přírodních skoků přispěje k tomu, že se časem stanou pro jezdce a koně samozřejmostí. Každou překážku je nutné najíždět energicky a koncentrovaně, i když bude vypadat naprosto jednoduše, a to proto, aby dal jezdec koni jasně najevo, že ji opravdu chce překonat. Dalším důležitým aspektem je střídání povrchu, proto budou některé lekce probíhat na louce, jiné na zpevněných lesních cestách nebo přímo chůzí mezi stromy. V létě je dobré využít strniště po žních. A samozřejmě se bude využívat i měkký povrch na jízdárně, kde lze trénovat skákání přes úzká průčelí, která může vhodně imitovat například plastový barel nebo další varianty



skoků, se kterými se může dvojice setkat na crossové dráze při závodech (Miesner a kol., 2000).

### 3.8 Tréninkový plán

O dostatku pohybu koně je již zmínka v kapitole 3.4.2 Potřeba pohybu. Níže je uvedeno několik tréninkových plánů, které bude teoreticky možné použít v běžné praxi. Předpokladem pro tréninkový plán, který nyní povede k přípravě na první soutěž je, že kůň už má dobře zvládnutý základní výcvik koně a je tedy možná jeho konkrétní specializace, tedy pro soutěže všestrannosti. Úkolem tréninku koně pro všestrannost je připravit ho tak, aby byl schopný podat v soutěži plný výkon, aniž by jakkoliv utrpěla jeho důvěra, zdraví a nervová soustava. Plán tréninku by měl sestavit trenér společně s jezdcem, který bude koně na soutěže připravovat a následně s ním i soutěže absolvovat. Měli by ho společně sestavovat přesně na míru danému koni, proto všechny tréninkové plány uváděné v literárních pramenech je nutno brát jenom jako orientační. Musí se ale brát ohled i na momentální situaci, která se může odvíjet například podle počasí, zdravotního stavu koně a mnoha dalších faktorů dle kterých bude tréninkový plán upravován, protože striktní dodržování může mnohdy způsobit více škody než užitku. Kromě téměř každodenní práce, která bude trvat asi hodinu, potřebuje všestranný kůň další 1-2 hodiny pohybu bez zátěže, tím může být kontrolovaný pohyb na lonži, vodění koně nebo pobyt ve výběhu či na pastvě. Právě během této doplňkové práce je dobré střídání povrchů, které má pozitivní účinky z hlediska posílení šlach a kloubů koně, nutným předpokladem ale je, aby takováto práce trvala několik měsíců (Meisner a kol., 2000).

Doporučený tréninkový plán podle **Miesner a kol. (2000)** je:

**Neděle** – bude považována za dnem odpočinkovým, kdy se koni poskytne procházka v terénu v kroku bez jezdce nebo i v klusu pod jezdce. A zbytek dne pak stráví kůň volným pohybem ve výběhu nebo na pastvě.

**Pondělí a čtvrtek** – cval absolvovaný na velkém prostoru na trávě nebo písku, v jednom z obou dní je vhodná i práce v kroku a v klusu v kopcovitém terénu.

**Úterý a pátek** – budou dny, kdy se bude dvojice jezdec a kůň soustředit na drezurní práci s krátkými třmeny a v lehkém sedu. Dalším úkolem pak bude skoková gymnastika na překážkách.

**Sobota** – bude dnem pro trénink v terénu.

Podle **Dobeše (1998)**, může tréninkový plán vypadat takto:

**Neděle** – bude vhodným dnem pro jízdu terénem pod jezdcem v délce asi tří hodin. Jezdec se bude věnovat uvolnění především v klusu, který se bude postupně během tréninkového plánu prodlužovat až na 1 hodinu.

**Pondělí a pátek** – budou dny, kdy se bude jezdec s koněm věnovat drezurní práci zaměřené na zdokonalování stupnice vzdělání koně ve všech drezurních cvicích, které budou prováděny.

**Úterý a čtvrtek** – budou určeny pro cvalovou práci s výcvikem zaměřeným na rozvoj vytrvalosti a požadované rychlosti.

**Středa** – bude dnem pro skokový trénink.

**Sobota** – bude opět dnem pro práci v terénu, kdy se bude dvojice soustředit na práci v kroku a klusu se zařazením co nevíce terénních nerovností.

Další vhodnou součástí tréninku koně pro všestrannost, bude účast na parkurových a drezurních závodech. Tu bude také nutno zahrnout do tréninkového plánu. Na těchto závodech si bude jezdec moci vyzkoušet chování koně v cizím prostředí, mezi cizími koňmi a při stresových situacích. I zde by měl ale jezdec zachovat co největší klid, aby svoji nervozitu nepřenašel na koně a tím negativně neovlivnil výsledky závodu (Hermsen, 1999).

### 3.9 Závody

Jak už je výše zmíněno, účast na závodech je výborným tréninkovým prostředkem. Proto bude vhodné, když velká část první závodní sezóny, kdy bude kůň minimálně čtyřletý, lépe pětiletý, bude věnována účasti na závodech parkurových a drezurních. První start v závodech všestranné způsobilosti bude naplánován až na konec sezóny, tedy na podzim. Samozřejmostí je, že jezdec ani trenér nebudou koně zbytečně hnát do vysokých soutěží. Protože cílem této práce je absolvování všestranných závodů na stupni Z, nebude ani při drezurních nebo parkurových závodech vyžadována účast ve vyšších soutěžních stupních obtížnosti (Dobeš a kol., 1977).

#### 3.9.1 Drezurní závody

Drezurní závody bude možné zařadit v rámci tréninku do první třetiny závodní sezóny. To zejména proto, že z důvodu počasí a terénních podmínek v zimním období, bude tato část roku věnována více drezurní přípravě. První drezurní závody budou absolvovány na co nejnižším stupni a nebudou očekávány žádné závratné výsledky v umístění. Samozřejmě by

měla být projevena snaha podat co nejlepší výkon, ale pokud se něco nepovede provést úplně dokonale, není třeba ani hroutit. Úkolem prvního závodu není vyhrát, ale zjistit jak se kůň bude chovat, co od něj lze očekávat a bude tento závod brán jako cenná součást tréninku, protože pomůže poodhalit problémy, které na domácí půdě vůbec nemusí být (Clegová a Harrisová, 2007).

### **3.9.1.1 Průběh drezurního závodu**

Před drezurní soutěží bude jezdec koně uvolňovat a opracovávat přesně tak, jako to dělal během tréninku doma. Krokování na volné otěži, které bude dostatečně dlouhé, uvolňovací práce a mezitím přestávky určené k vydechnutí, koně uvolní a dostatečně ho připraví na výkon. Zároveň by ale tato příprava neměla být příliš dlouhá, aby koně příliš nevyčerpala a udržela pozornost jezdce i koně pro samotnou soutěž (Fráterová, 2007).

Je možné procvičit si i některé drezurní cviky, které jsou v úloze předepsány. V zásadě se ale nedoporučuje projíždět si celou úlohu přesně tak, jak v ní jdou cviky po sobě. To se ovšem nedoporučuje ani během tréninku, lepší je procvičovat jednotlivé cviky každý zvlášť a až v konečné fázi tréninku je spojit a projet si celou úlohu tak, jak je (Clegová a Harrisová, 2007).

Co se týká samotné úlohy a pohybu v soutěžním obdélníku je vyžadováno značné soustředění koně i jezdce. Na závodech se tedy přezkouší výsledky tréninku a zároveň se díky protokolům od rozhodčích posoudí i to, zda je tato jezdecká dvojice po stránce drezurního výcviku na správné cestě (Fráterová, 2007).

### **3.9.2 Parkurové závody**

Co se týče skokových závodů, bude vhodné účast na nich zařadit na konec první třetiny závodní sezóny, tedy na přechod jaro – léto, kdy lze po zimě již předpokládat dostatečnou připravenost (Palman, 1998).

#### **3.9.2.1 Průběh parkurového závodu**

Před samotnou skokovou soutěží si musí jezdec prohlédnout parkur. Prohlídka parkuru probíhá většinou u nižších stupňů parkurových soutěží na koních, kdy i samotné opracování koně je možné provádět přímo na kolbišti a kde jsou většinou k dispozici i dva zkušební skoky. Zpravidla jeden výškový a jeden výško-šířkový. Prohlídka parkuru se dělá proto, aby si jezdec prohlídnul překážky, kombinace a distance a na základě toho si zvolil co nejvhodnější trasu (Clegová a Harrisová, 2007).

Příprava koně začíná uvolňovacími cviky. To proto, aby jezdec koně dostal co nejlépe na pomůcky. Poté si podle potřeby koně skočí několikrát zkušební skoky, z počátku bude skákat skoky na nižší úrovni a nároky bude během přípravy postupně zvyšovat tak, až nakonec budou odpovídat výšce a šířce skoků v parkuru, který se chystá jet. Důležité je, aby jezdec, stejně jako v předchozí kapitole, při přípravě koně před drezurními závody ani nyní koně zbytečně nepřetížil a nevyčerpal (Dušek, 1992).

Do kolbiště pak vjíždí dvojice klusem a před samotným startem zastaví před věží rozhodčích a jezdec pozdraví. Poté co je mu signálem zvonku povolen start, nacválá, projede přes pomyslnou startovní čáru a bude absolvovat předepsaný kurz závodu. Během závodu je důležité, aby kůň cválal stále stejným tempem dopředu, tedy aby mezi jednotlivými skoky nezpomaloval ani nezrychloval, a dalším důležitým aspektem je klidný a soustředěný nájezd na překážku. Naprosto samozřejmé je koně po podaném výkonu pochválit (Fráterová, 2007).

### 3.9.3 Závody všestranné způsobilosti

Jak je zde již několikrát uvedeno, bude vhodné v první závodní sezóně závod všestrannosti absolvovat až na podzim, na konci závodní sezóny, a to na stupni obtížnosti Z. Nejlepší je, když bude závod rozdělen do tří dnů. Drezurní úloha a její náležitosti jsou již popsány v kapitole 3.6 Drezurní příprava a jejích podkapitolách. Drezurní zkouška bude probíhat první den závodu a příprava koně před ní bude provedena stejně jako u drezurních závodů, které nejsou součástí všestrannosti, tedy tak, jak je popsáno v podkapitole 3.9.1 Drezurní závody.

Druhý den závodů všestrannosti probíhá zpravidla terénní nebo-li crossová zkouška. Rozměry a výšky překážek na národní úrovni jsou jasně dány pravidly České jezdecké federace a vypadají takto:

Národní	ZK	Z	ZL	L
Výška pevné části	80 cm	90 cm	100 cm	105 cm
Výška proutí	100 cm	110 cm	120 cm	125 cm
Šířka v nejvyšším bodě	100 cm	110 cm	120 cm	130 cm
Šířka základny	130 cm	150 cm	170 cm	190 cm
Pouze šířkové skoky	140 cm	160 cm	200 cm	240 cm
Hloubkový doskok	90 cm	100 cm	120 cm	140 cm

Pro účely této práce bude směřodatný druhý sloupec, který se týká obtížnosti stupně Z (ČJF, 2014).

Stejně tak je určena i délka trati, počet skoků, rychlost a čas:

Úroveň	Délky tratí (metry)		Počty skoků		Rychlost (m/min)	Čas (min)	
	Min.	Max.0	Min.	Max.	Max.	Min.	Max.
<b>ZK</b>	1000	1600		15	450	2,2	4,2
<b>Z</b>	1200	1800		15	450	2,6	4
<b>ZL</b>	2000	2500		20	480	4,2	5,2
<b>L</b>	2200	3000		25	500	4,4	6

V této tabulce je opět směrodatný pouze druhý řádek určený pro soutěž obtížnosti stupně Z (ČJF, 2014). Co se týká samotné přípravy na terénní zkoušku, je nezbytně nutné, aby se jezdec seznámil s tratí. Jezdec si musí zapamatovat všechny překážky a naplánovat si jejich správné překonání, eventuálně alternativu trasy, hraniční praporky a vše zkombinovat s podmínkami povrchu na místě závodu. Příprava před terénní jízdou zhruba odpovídá přípravě na parkur popsané v kapitole 3.9.2 Parkurové závody (Clegová a Harrisová, 2007).

Důležité je správné naplánování tempa, v jakém bude terénní zkouška absolvována a to tak, aby se co nejlépe rozvrhly síly koně. Jezdec se tedy musí rozhodnout, které úseky trati absolvuje pomaleji a které rychleji tak, aby koni vystačily rezervy, a zcela je nevyčerpal. Po absolvování terénní zkoušky koně je nutné povodit, to proto, aby se mu zklidnil dech a puls. Poté se o něj řádně postarat dle jezdcova nejlepšího vědomí a svědomí. Dám se mu napít po malých douškách vody a poskytne se mu krmení, jehož dávky budou zvyšovány s postupujícím časem od proběhlé terénní jízdy (Fráterová, 2007).

Parkurová část závodu čeká dvojici poslední, tedy třetí den soutěže. Její náležitosti a parametry jsou jasně dány opět pravidly České jezdecké federace pro soutěže všestrannosti.

Vypadají takto:

	<b>ZK</b>	<b>Z</b>	<b>ZL</b>	<b>L</b>
Výška (cm)	80	90	100	110
Šířka oxerů (cm)	100	110	120	130
Šířka trojbradlí (cm)	120	130	140	150
Délka dráhy (m)	450	500	500	500
Rychlost (m/min.)	325	350	350	350
Max. počet překážek/skoků	8-9/8-9	8-9/8-9	9/10	9-10/12

A opět bude směrodatný pouze druhý sloupec pro soutěže obtížnosti stupně Z (ČJF, 2014).

Před samotným zahájením parkuru je kůň podroben zdravotní kontrole, během které jezdec koně náležitě zaopatří a předvede. Opracování a samotné absolvování parkuru bude

probíhat stejně, jako je již popsáno v kapitole 3.9.2 Parkurové závody. Musí se však mít na paměti to, že kůň předešlý den absolvoval náročnou terénní zkoušku, a proto musí být jeho průběh velmi dobře naplánován s ohledem na kondici koně (Fráterová, 2007).

### **3.10 Ukončení první sportovní sezóny**

Dobře zakončenou první sportovní sezónou příprava nekončí, ale naopak. Soutěžní dvojici se otevírají dveře pro další účast ve všestranných soutěžích minimálně na stejném stupni obtížnosti. Postupem času a tréninku koně, můžou samozřejmě pokračovat dál do vyššího stupně. Navíc i soutěže drezurní a parkurové lze absolvovat na vyšším stupni. To vše ale bude vyžadovat důslednou přípravu a nový tréninkový plán (Dobeš, 1986).

## 4 Závěr

Trénink mladého koně všeobecně není snadná věc a trénink koně pro všestrannost je nesnadný dvojnásob. Každá drobná chyba na začátku výcviku negativně ovlivní celou další práci. Proto je třeba se těmto chybám vyvarovat hned od začátku práce s mladým koněm a veškeré další počínání musí být promyšlené a předem naplánované. K tomu nám bude sloužit tréninkový plán. Samotný výcvik musí probíhat postupně a systematicky dle individuálních schopností jednotlivého koně a nelze vynechat nebo přeskočit jakoukoliv jeho část. V celém průběhu výcviku je třeba dbát především na bezpečnost lidí i koní, kteří se výcviku zúčastňují, aby nedocházelo ke zbytečným zraněním.

## 5 Seznam literatury

- Česká jezdecká federace. 2014. Pravidla pro všestrannost [on-line]. 1.1.2014. [cit. 2014-1-18]. Dostupné z <[http://www.cjf.cz/dokumenty/Pravidla/2014/Pravidla\\_C\\_2014.pdf](http://www.cjf.cz/dokumenty/Pravidla/2014/Pravidla_C_2014.pdf) >
- Dillon, E. 2012. Výcvik skokového koně. Brázda. Praha. 187 s. ISBN: 9788020903969
- Dobeš, J., Dušek, J., E., Jandl, F., Jokl, Z., Kepřta, F., Klement, J., Matoušek, V., Michal, V., Pillich, Nyklová, E., V., Řechka, S., Svoboda, M., Šindler, J., Zelenka, J. 1977. Jezdeckví a dostihový sport. Státní zemědělské nakladatelství. Praha. 338 s.
- Dobeš, J. 1986. Jízda na koni. Olympia. Praha. 210 s.
- Draperová, J. 1997. Velká obrázková encyklopedie Kůň a péče o něj. Svojtka a Vašut. Praha. 256 s. ISBN: 8071802778
- Dušek, J., Misař, D., Müller, Z., Navrátil, J., Rajman, J., Tluchoř, V., Žlumov, P. 2007. Chov koní. Brázda. Hodonín. 398 s. ISBN: 9788020903884
- Edwards. E. H. 1994. Obrazová encyklopedie koní. Cesty. Praha. 400 s. ISBN: 8071810606
- Edwards, E. H. 2008. Velká kniha o koních. Knižní klub. Praha. 272 s. ISBN: 9788024221977
- Fráterová, Z. 2007. Směrnice jezdeckví a vozatajství: Základní výcvik jezdce a koně 1. díl. ČJF. Praha. 208 s. ISBN: 9788023995343
- Harrisová, M. C., Cleggová, L. 2007. Jezdeckví. Slovart. Bratislava. 344 s. ISBN: 9788072099139
- Hermsen, J. 2002. Encyklopedie koní. Rebo Productions. Čestlice. 312 s. ISBN: 8072341847
- Heuschmann, G. 2012. Kdyby koně mohli křičet. Brázda. Praha. 134 s. ISBN: 9788020903914
- Hilbt, R. 2001. Longieren. BLV. München. 159 s. ISBN: 9783405161507
- Kapitzke, G. 2008. Kůň od A do Z. Brázda. Hodonín. 409 s. ISBN: 9788020903631
- Klimke, I., Klimke, R. 2005. Kavalety – drezura a skákání. Brázda. Praha. 143 s. ISBN: 802090333
- Maxwell, R. 2009. Výcvik mladého koně. Metafora. Praha. 153 s. ISBN: 9788073591991
- Miesner, S., Plewa, M., Putz M. Učebnice jezdeckví - vzdělání pro pokročilé 2 díl. Česká jezdecká federace. Praha. 76 s. ISBN: 8023849530
- Paalman, A. 1998. Skokové ježdění. Brázda. Hodonín. 395 s. ISBN: 8071810819
- Radloff, S. 2013. Jezdecký výcvik se systémem drezurní a skokové lekce pro každý den. Brázda. Praha. 167 s. ISBN: 9788020904003



- Schmelzer, A. 2007. Longieren leicht gemacht: Ausrüstung – Methoden – Problemlösungen. Cadmos Verlag GmbH. Marburg. 111 s. ISBN: 9783861275596
- Sharp, D. 2000. Keep Your Eventer Round in Dressage. Practical Horseman [on-line]. 5. 2000. [cit. 2014-2-8]. Dostupné z <<http://connection.ebscohost.com/c/articles/3059146/keep-your-eventer-round-dressage> >
- Schöffmann, B. 2006. Stupnice vzdělání koně úspěšné ježdění podle směrnic jezdecké federace. Brázda. Praha. 169 s. ISBN: 8020903437
- Smith, J. 2003. Get Ready To Jump „Cross – Country“. Horse Jurnal [on-line]. 26.7.2003 [cit. 2014-2-4]. Dostupné z < <http://horse-journal.com/article/get-ready-to-jump-e2809ccross-countrye2809d>>
- Švehlová, D. 2003. Lonžování. Montanex. Ostrava. 248 s. ISBN: 8072250671