

Segítségök köröknél, fordulatoknál

Az ülésed mindig a nyereg legmélyebb pontján legyen, csípőid párhuzamosan a ló csípőivel, vállaid párhuzamosan a ló vállával, arra nézz, amerre menni akarsz. A lovas vigyázzon, mert az ülése könnyen a külső oldalra csúszhat, mindig maradjon a nyereg középpontjában.

A belső kéz jelzi az irányt.

A külső kéz ellenőrzi a jármód szabályosságát, és a hajlítás mértékét. Nem engedi, hogy a nyak túlzottan hajlítva legyen, és hogy a ló ne „eshessen” rá a külső vállára.

A belső csizma a hevederen, a külső a heveder mögött állandóan érintkezésben vannak a ló oldalával. Az előrehajtó segítséget a belső csizma adja egy gyors bökéssel.

34. AZ IDOMÍTÁSI SKÁLA

Az „idomítási skála”, azaz: ütemesség, elengedettség, támaszkodás, lendület, egyeneség, és végül az összeszedettség – egy lovaglási elmélet, mely több száz év lovaglási tapasztalataiból alakult ki, kiemelkedő lovas szakemberek tudásanyagát összegezve. Az elmélet „lóbarát”, és lehetőséget ad a ló hasznos élettartamának, a helyes idomítás általi meghosszabbítására, összehasonlítva a szabadon, legelőn tartott társak élettartamával.

Az idomítási skála használata a német kiképzési rendszerből terjedt el világszerte, és a díjlovaglást bírálók is erre alapozzák értékelésüket.

Bár a skála különálló fogalmakból áll össze, és időrendi sorrendje is megfelel a ló idomításban eltöltött idejének, a fogalmak gyakran egybeolvadnak, hatásuk összetett, egymásra épülnek. Ennek magyarázatául: amíg a ló nem megy ütemesen, nem lesz elengedett, elengedettség nélkül nincs lendület, stb.

A ló a kiképzés előrehaladtával egyre jobban megtettesíti a skála fokozatait. Pl. fiatal lónál az elengedettség elérése után kezdhetünk hozzá a támaszkodás kialakításához, az ugrásváltást akkor kezdjük tanítani, ha a ló már lendületesen mozog, stb.

Ütemesség

Ütemességen szabályos lábsorrendet, egyenletes tempót (ütemet) értünk. A lábsorrend a jármódnak megfelelő legyen.

- Lépésben négy, határozott patadobbanást kell hallani.
- Ügetésben két patadobbanást hallunk, a két átlós lábpárét, közte egy rövid szünet, ez a lebegési fázis, amikor mind a négy láb a levegőben van.
- A vágta háromütemű jármód, három patadobbanást hallunk (Sorrend: Külső hátulsó, belső hátulsó, külső elülső egyszerre, belső elülső), ezután lebegés következik.
- A tempót (az ütem gyakorisága, gyorsasága) kísérik határozott patadobbanások, sarkoknál, fordulatoknál, a mozgás nyújtásánál, rövidítésénél nem gyorsulhat fel, és nem lassulhat le.

Elengedettség

Az idomítás során azt kell elérnünk, hogy a ló izmai tónusosak (de nem görcsösek) legyenek, ízületei lazán mozogjanak, segítségadásakor a ló sehol ne feszüljön meg.

A legfontosabb izmok és szalagok a ló felső vonalán találhatóak, a farról, az ágyékon, a maron a tarkóig haladva.

Hogy a lovunk elengedett és hátból dolgozik, arról könnyen meggyőződhetünk, ha lépésben hosszú szárat adunk, ilyenkor az elengedett ló előre és lefelé nyújtja a nyakát (keresi a támaszkodást, ahelyett, hogy bejtené a hátát, és felemelné a fejét).

Támaszkodás

Az ideális támaszkodás, melyet a csizmánkkal és az ülésünkkel érünk el, könnyű és állandó rugalmas érzést nyújt. A csizmák előrehajtanak, a ló jól „alálép”, hátból mozog, a keletkezett energia a farból a háton, tarkón át végül a lovas kezében érződik. Ha a támaszkodás ily módon létrejön, akkor a ló megjelenése, mozgása „kerek” lesz, nem „átejett”, az ügetés és vágta lendületes, nem lapos. A ló hátulja és eleje összekapcsolódnak a törzs izmai és szalagjai által, ezt az élénk „előremenő” szándékot a lovas érzi a kezeiben. Ilyenkor mondhatjuk, hogy a ló támaszkodik.

Az idomítási skála eddig tárgyalt három eleme alkotja a ló belovaglásának első, kezdeti, „szoktatási” szakaszát.

Lendület

A lendület nevezhető a ló, lovas által ellenőrzött erejének, energiájának is. Az energiát a hátsó végtagok adják, azáltal, hogy a

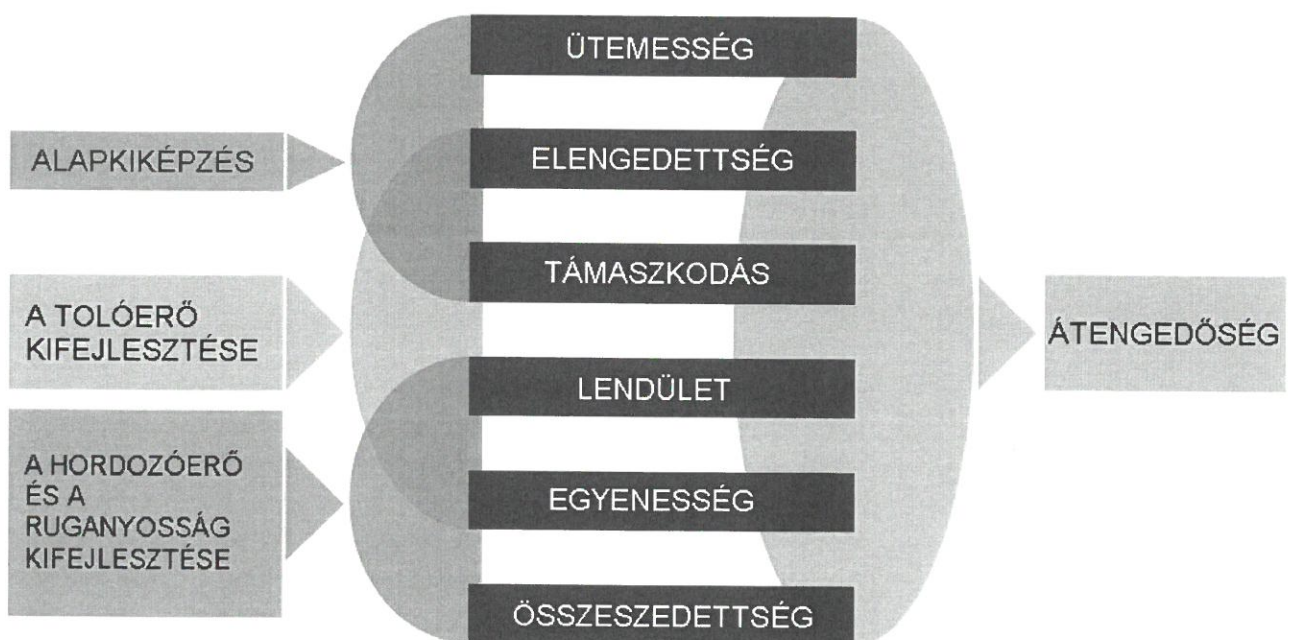
lovas az idomítás során egyre erőteljesebb lépésekre készíti, ill. egyre jobban a súlypont alá lépteti azokat, de a szársegítség (fél-felvételek) nem engedi, hogy a ló „elsiessen”. Csak az elengedett és támaszkodó ló képes lendületesen mozogni, bármilyen ellenállás, izom-, szalag-, ízület-feszesség meggátolja az energia felszabadulását.

A lendület kifejlesztésével a lovas célja, hogy a ló képességeit, tehetségét maximálisan kifejthesse, de mindig a lovas ellenőrzése alatt. A lovas érzetei, tudása alapján akkora lendületet fejleszt ki a lóban, amely még ellenőrizhető, a ló nem „esik az elejére”, és nem siet el.

Lendület csak azokban a jármódokban lehetséges, melyekben van lebegési fázis.

Egyenesség

A lovak, az emberhez hasonlóan aszimmetrikusan (jobb kéz, bal kéz) születnek, előrehaladáskor testük kissé hajlított (ferde). Ez a ferdeség súlyosbodhat, ha a lovas az egyik



95 Az idomítási skála, összefüggések az egyes összetevők között, az idomítás előrehaladtával a ló egyre jobban „hátból” dolgozik, mely elvezet az átengedőséghez

oldalt túlterheli (nem középen ül), ill. ha az egyik száron erősebb támaszkodást tart fenn, mint a másikon.

Ha a ló ferde, sokkal nehezebben találja meg az egyensúlyát, és a lendületét.

A lóval a kiképzés során azt kell elérni, hogy az első és hátsó lábak patanyomai egyenes vonalon, és íven is egy vonalba essenek, ill. hogy a lovas mindkét kezében egyforma támaszkodást érezzen.

Az eddigiek alapján az idomítási skála 2, 3, 4, 5-ik eleme az tolóerő kifejesztését szolgálja.

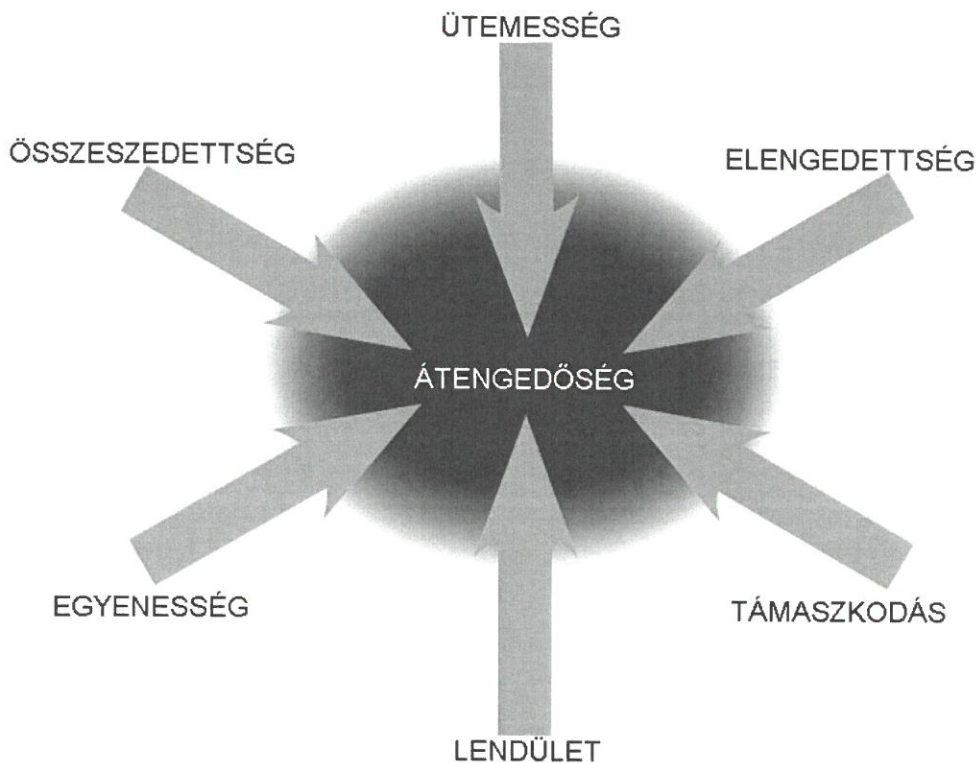
Összeszedettség

Az idomítás a lovat könnyebben lovagolhatóvá, irányíthatóvá, izmosabbá, könnyebben

kezelhetővé teszi. Ahhoz, hogy ezt elérjük, ill. hogy a lovas súlyát a legkönnyebben tudja hordozni, a ló egyensúlyának át kell alakulnia. A belovaglás kezdetekor a lovas súlyát főleg az elülső végtagok viselik, ettől hamar elfárad, a lépések nyújtása helyett „elsiet”, nehezen lehet felvenni, és gyakran a lovas kezére támaszkodik, egyensúlyt keresve.

Az edzések során a szükséges izmok meg erősödnek, és a ló megtanulja, hogyan terhelje egyre jobban a hátsó végtagjait. Ezzel az elülső végtagok tehermentesítődnek, szabadabban, vállból tudnak mozogni, a ló lovaglása könnyebb lesz, teljesítménye javul.

Idővel a ló egyre összeszedettebbé válik, a hátsó lábak jobban a test (törzs) alá lépnek,



a ló súlypontja hátrébb kerül, azaz „kifejlődik a hátulso lábak hordozó ereje”.

Ezek alapján az idomítási skála 4, 5, 6 elemét a „hordozóerő kifejlesztésének” is nevezzük. A díjlovaglás nagydíjában az összeszedettség már olyan mértékű, hogy a ló képes helyben ügetni (piaff), vágóban egyhelyben megfordulni (piruett).

Kezdő programoknál az összeszedettség még nem követelmény, de a lónak iramváltoztatásoknál, megállásnál el kell kezdenie a hátuljával egyre jobban „alálépni”, ami az összeszedettség első feltétele.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az idomítási skála hasznos segítség egyrészt a lovas számára, hogy hol tart lovának kiképzésében, másrészt a bíróknak is a ló mozgásának értékelésekor. Ha a mozgás ütemes, a ló elengedett, támaszkodik, lendületesen mozog, egyenes, a nehezebb programokban már összeszedett, tartásban, keretben megy, akkor a kiképzése jó úton halad. Ennek eredményeképpen egyre jobban javul a ló átengedősége.

A 96. ábra egy kissé másképpen jeleníti meg az idomítási skálát, vagyis: egy fiatal ló akkor lesz képes szabályosan, ütemesen mozogni, ha hajlékony, elengedett, de az elengedettség sem jöhet létre megbízható, állandó támaszkodás nélkül. Az elengedetést az edzések során naponta el kell érni, és a valódi összeszedettség is csak úgy érhető el, ha az idomítási skála összes elemét helyesen hajtja végre a ló.

Az idomítási skálán bármilyen szintű lovasnak érdemes elgondolkoznia, legyen szó amatőr szabadidőlovasról, vagy profi ugatólovasról. Ez hozzájárul ahhoz, hogy hosszú időn keresztül élvezhessünk lovunkkal a közös sportolást.

35. TÚL AZ ALAPKIKÉPZÉSEN – VÁLTOZATOK AZ EGYES JÁRMÓDOKON BELÜL

A magasabb szintű lókiképzés csak folytatása a helyes alapkiképzésnek. Ahogy múlik a sportban eltöltött idő, mind a lovasnak, mind a lónak tudásban fejlődnie kell. Azt nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy minden ló külön egyéniség és az edzési szinteket különböző idő alatt éri el. Érdemes szem előtt tartani a régi mondást: „siess lassan” (festina lente).

A nehezebb feladatokba akkor kezdünk bele, amikor a ló az alapjármódokban ütemesen, elengedetten és helyes támaszkodásban megy. Ezután kezdünk hozzá a lendület, az egyenesre állítás és bizonyos fokú összeszedettség kifejlesztéséhez (ld. idomítási skála, 26. old).

A továbbfejlődéshez alapvető feltétel, hogy a lovasnak korrekt, független ülése legyen, testhelyzete legyen egyensúlyban és összhangban a lóval (101. ábra).

A jó lovaglás fegyelmet és tudatosságot igényel. A segítségadás legyen precíz, egyértelmű és pontos. A lovas mindig legyen tisztában a segítségadásnak a lóra kifejtett hatásáról. Edzzük magunkat ahhoz, hogy előbb gondolkodjunk és utána cselekedjünk. A lovasnak meg kell tanulnia felismerni azokat az érzeteket, hogy a ló mikor „hordozza magát”. Ezt hívjuk „lovasérzésnek”.

A kezdő lovas könnyebben fejlődik egy idősebb, jól belovagolt lovon, mely helyesen adott segítségre megfelelően válaszol. A kezdő lónak is „könnyebb az élete” egy tapasztalt lovassal a hátán. Mindenesetre egy jó edző irányításával a közös fejlődés is megvalósítható.