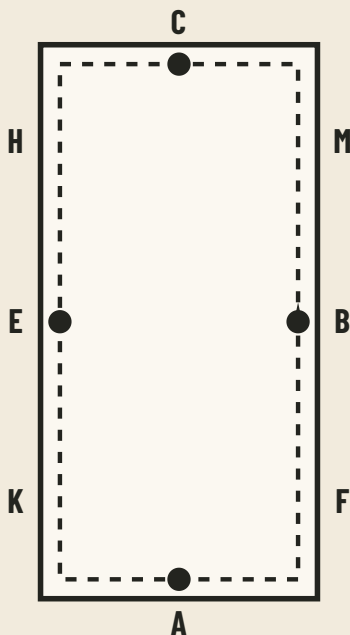


INGYENES MINTA · 1. HÉT A 12-BŐL

# Magabiztosan a nyeregben

Megállás és nyugalom: az első hét három edzése és három négyzete

Nyomtasd ki, vagy tartsd a telefonodon, és lovagold végig még ezen a héten. A teljes program 12 hétből és 36 edzésből áll.



A program segédlet hobбилovasoknak; nem helyettesíti az edzővel végzett oktatást és az állatorvosi ellátást. Mindig bukósisakban lovagolj.

## Megállás és nyugalom

A hét célja: a ló a szavadra három lépésen belül megáll – először melletted, aztán alattad. A megállás minden további alapja: az a ló, amelyik hangra megáll, olyan ló, amellyel terepen is biztonságban érzed magad.

1

1. edzés · Megállás hangra

2

2. edzés · 20 m-es kör az A-nál

3

3. edzés · Átlóváltás F–X–H

Az edzéseket ebben a sorrendben csináld. Közöttük lehet egy-két szabadnap, egy tereplovaglás vagy csak legeltetés. A hét végén három négyzet vár rád.

### NEM A TERV SZERINT ALAKULT A NAP?

Esik az eső, ideges a ló, vagy csak 20 perced van: húzz egy kártyát a B-terv csomagból. A hét folytatódik, nem kezded előlről.

# Megállás hangra

**10 perc**

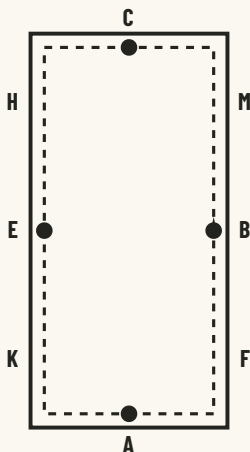
A FÖLDRŐL

**30 perc**

NYEREGBEN

**5 perc**

LEVEZETÉS



## A FÖLDRŐL · 10 PERC

Vezesd a lovat a patanyomon, a feje a vállad mellett legyen. 10–15 lépésenként mondd ki a szavadat, állj meg te is, és fújd ki a levegőt. Megáll 3 lépésen belül? Dicsérd meg. Nem áll meg? Röviden húzd a vezetőszárat lefelé és hátra, majd próbáld újra. Cél: 5 megállás egymás után.

## NYEREGBEN · 30 PERC

10 perc lépés laza száron, mindkét irányba. Utána megállás az A, E, C és B betűnél: 3 lépéssel a betű előtt fújd ki a levegőt és ülj mélyebben, mondd ki a szót, és csak utána vedd fel a szárat. Álljatok 5 másodpercig, dicsérd meg, folytasd lépésben. 3 kör mindkét irányba.

## LEVEZETÉS · 5 PERC

Lépés laza száron. Leszállás után ellenőrizd: nyugodtan lélegzik, a nyereg alatt nem izzadt.

### Gyakori hiba

A szárat meghúzni, mielőtt kimondod a szót – a ló így csak a kézre tanul meg reagálni. **Javítás:** a sorrend: ülés – szó – szár, és köztük gondolatban „egy, kettő”.

**STOP** · Ha a ló megálláskor ágaskodik, hátrál vagy rúg, szakítsd meg az edzést, és kérd edző tanácsát.

## 20 m-es kör az A-nál

**10 perc**

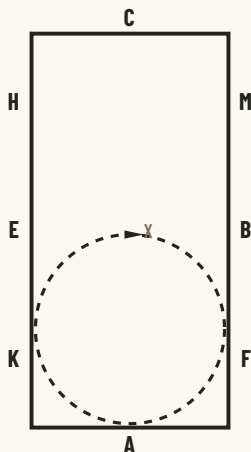
A FÖLDRŐL

**30 perc**

NYEREGBEN

**5 perc**

LEVEZETÉS



### A FÖLDRŐL · 10 PERC

Vezesd a lovat a nagy körön az A-nál, mindkét irányba. Minden körön egyszer állj meg a szavadra. A ló mellett, egyenletes lépésben haladjon – ne előzzön, ne maradjon le.

### NYEREGBEN · 30 PERC

10 perc lépés laza száron. 20 m-es kör az A-nál lépésben: érinti az A betűt, mindkét hosszú falat 4 m-rel a K és az F után, valamint az X középpontot. Utána 2 kör ügetésben mindkét irányba. Ha gyorsít, válts lépésbe, állj meg a szóra, és kezd újra.

### LEVEZETÉS · 5 PERC

Lépés laza száron az egész pályán, mindkét irányba.

#### Gyakori hiba

A kör a falnál ellaposodik, és a ló „húz” a kapu felé. **Javítás:** mindig a kör következő pontjára nézz, ne a lóra. A fejed és a vállad mutatja az utat.

## Átlóváltás F-X-H

**10 perc**

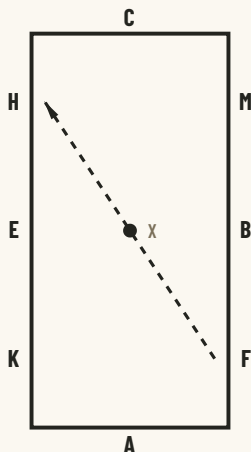
A FÖLDRŐL

**30 perc**

NYEREGBEN

**5 perc**

LEVEZETÉS



### A FÖLDRŐL · 10 PERC

Vezesd a lovat az átlón az F-től az X-en át a H-ig. Az X-nél állj meg a szóra, álljatok 3 másodpercig, és folytassátok. Kétszer mindkét irányba (a H-tól az X-en át az F-ig).

### NYEREGBEN · 30 PERC

10 perc lépés laza száron. Utána ügetés a patanyomon és irányváltás az F-X-H átlón, előbb lépésben, aztán ügetésben. Számolj hangosan: „egy – kettő”: az átlón ugyanaz legyen a ritmus, mint a falnál. Egyszer állj meg lépésben az X-en.

### LEVEZETÉS · 5 PERC

Lépés laza száron, a végén megállás a szóra az A-nál.

### Gyakori hiba

Az átló végén a ló „beesik” a sarokba és gyorsít. **Javítás:** 3 lépéssel a H előtt nézz az új nyomvonalra, és ülj mélyebben.

## Három négyzet

Csak azt pipáld ki, ami legalább két edzésen sikerült.

☐

Hangra 3 lépésen belül megáll, a földről és nyeregből is

☐

20 m-es kör ügetésben gyorsítás nélkül

☐

Írányváltás az átlón úgy, hogy nem esik ki a ritmusból

### Jegyzetek

---

---

---

---

Mehetek a 2. hétre? ☐ IGEN ☐ MÉG NEM – megismétlem a 1. hetet