

Knapamerki 4



Efnisyfirlit

1. kafli Knapinn, viðhorf og andleg liðan 4

Að setja sér markmið.....	4
Langtímamarkmið – skammtímamarkmið.....	5
Mælanleg og ómælanleg - sýnileg og ósýnileg.....	6
Hægra – vinstra heilahvel.....	8
Að skapa flæði.....	9
Andlegt jafnvægi knapans.....	9
Einbeiting.....	10
Hugþjálfun.....	10
Jákvæð sjálfsmynd, slökun og einbeiting.....	12
Viðhorf.....	12

2. kafli Líkamsbeiting knapans..... 14

Hesturinn endurspeglar ásetu knapans.....	14
Líkamlegur styrkur.....	15
Virk löðrétt áseta.....	16
Teygjur fyrir knapa.....	20

3. kafli Heilsufar hestsins..... 24

Hestahald og dýravernd.....	24
Heilbrigður hestur.....	25
Slys á hestum.....	26
Ormasmit.....	26
Lús.....	28
Hrossasótt.....	28
Þvagsteinn.....	29
Múkk.....	29
Hófsperra.....	30
Spatt.....	30

4. kafli Fætur og munnur hestsins 32

Fætur og fótagerð.....	33
Hófurinn og virkni hans.....	35
Umhirða fóta og hófa.....	36
Járningar.....	36
Hvenær þarf að endurnýja?.....	38
Fótstaða.....	38
Mismunandi járnningar.....	39
Hófhlífur og notkun þeirra.....	39
Ágrip.....	39
Helti.....	40
Að greina helti.....	41
Tennur og munnur.....	42

5. kafli Teymingar á hesti og framhaldsvinna við hönd. 44

Teymingar á hesti.....	44
Hvernig?.....	45
Unnið með hestinn sveigðan við hönd.....	48

6. kafli Fimipþjálfun - krossgangsæfingar..... 51

Almennt um hliðargangsæfingar.....	51
Krossgangur á skálinum.....	54
Þegar lengra er komið.....	56

7. kafli Form hestsins og hugtök tengd þjálfun... 57

Jafnvægi.....	58
Rölegur, viljugur og samstarfsfús.....	60
Taktviss, jöfn hrynjandi.....	61
Samspil ábendinga - samband.....	62
Samspora - beinn.....	63
Gegnumflæði ábendinga, mjúkur og sveigjanlegur.....	64
Fjöðrun og spyrna.....	65
Söfnun og burður.....	66
Hraði og yfirferð.....	68
Upphitun – Riðið í lágu formi.....	69
Framhugsun.....	70
Bak hestsins.....	71
Bakvandamál.....	74
Nokkrar góðar teygjur.....	75

8. kafli Að bæta jafnvægi hestsins 76

Stöðvun.....	76
Hvernig?.....	78
Hesturinn á að vera beinn.....	78
Hestinum riðið áfram.....	79
Gott að hafa í huga.....	79
Hömlun, að bæta jafnvægi hestsins.....	81
Hvað er hömlun?.....	81
Hvenær er hömlun notuð?.....	82
Samspil hvetjandi og hamlandi ábendinga.....	83
Samspil ábendinga í hömlun.....	84
Umbun.....	84
Að stækka og minnka.....	85
Stytta – lengja, minnka – stækka.....	86
Að minnka bauginn.....	89

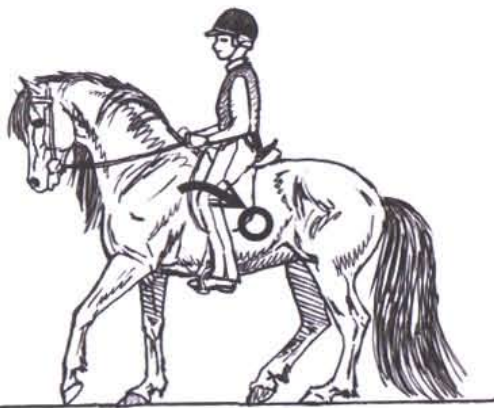
9. kafli Hringteymingar..... 90

Aðstæður.....	91
Rödd.....	92
Staðsetning – líkamstjáníng.....	92
Hringteymingarkeyrið.....	93
Taumurinn.....	94
Aðferð.....	95

Ítarefni..... 99



Hliðarjafnvægi (lateral balance), hesturinn beitir sér jafnt til beggja hliða.



Lengdarjafnvægi (longitudinal balance), hesturinn getur fært jafnvægi sitt fram og aftur.

Kerfisbundin þjálfun:

- Forsenda allrar þjálfunar er *rólegur* hestur sem treystir knapanum. Þá fyrst er hægt að leita eftir *hrynjandi*, framhugsun og óþvinguðum hreyfingum. Þegar hrynjandi og *framhugsun* eru til staðar hafa skapast forsendur fyrir betri samvinnu, *sambandi* og *svörun* við ábendingum. Með réttri þjálfun verður hesturinn smám saman meira *samspora* – *beinn* og þá hafa skapast forsendur fyrir auknum *sveigjanleika* og *spyrnu* sem byggir upp betra *jafnvægi* og í framhaldinu aukna *mýkt*. Þegar lengra er komið við þjálfun hestsins eykst *fjöðrun* og *kraftur*. Séu framtalin atriði til staðar á að vera hægt að safna hestinum sem hefur þá mikinn *léttleika* í framhluta (bógum), *styrk* (burð) í afturhluta og *útgeislun*.

Jafnvægi

Mikið hefur verið fjallað um jafnvægi knapans og mikilvægi góðrar ásetu enda um afar mikilvæg atriði að ræða. Jafnframt hefur töluvert verið fjallað um misstyrk og líkamsbeitingu hestsins og mikilvægi þess að þjálfari rétta líkamsbeitingu bæði hjá hesti og knapa. Þegar knapinn er í góðu jafnvægi verður auðveldara fyrir hestinn að bera hann. Stundum er talað um tvenns konar jafnvægi hestsins, **hliðarjafnvægi** (lateral balance) og **lengdarjafnvægi** (longitudinal balance).

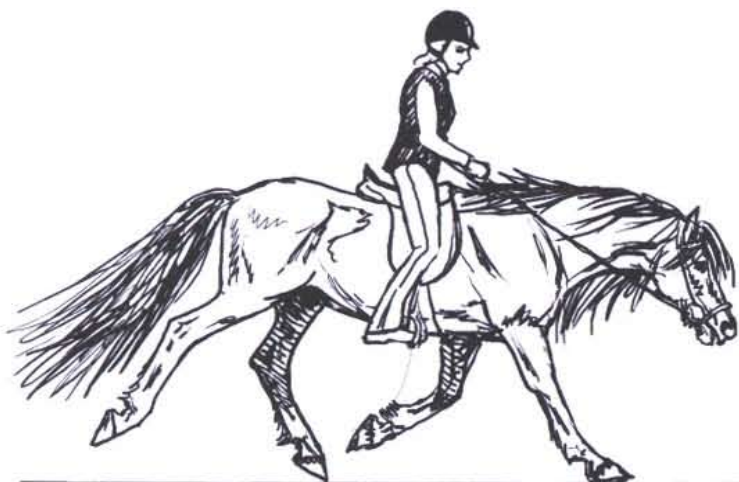
Jafnvægi:

- **Hliðarjafnvægi:** Hesturinn beitir sér jafnt í báðum hliðum og heldur jafnvægi sínu í hliðargangsfæringum og á baug. Hann getur t.d. farið krossgang og framfótasnúning jafnt til beggja hliða og haldið jafnvægi sínu. Hann gengur rétt sveigður á baug án þess að falla inn/út um bóga eða afturhluta. Hesturinn er *samspora*.
- **Lengdarjafnvægi:** Hesturinn getur fært þyngdarpunkt sinn fram og aftur. Hann getur fært aukna þyngd á afturhluta og komið fram og niður án þess að glata takti og jafnvægi. Hægt er að stjórna reisingu hestsins.

Að sjálfsögðu byggist jafnvægi hestsins mest á þjálfunarstigi hans, líkamsbyggingu og þeim undirbúningi og þjálfun sem hann hefur fengið. Þegar hesturinn hefur öðlast gott jafnvægi getur hann borið sig sjálfur, þ.e. haldið jafnvægi sínu og líkamsbeitingu án hjálpar og/eða ábendinga frá knapanum. Hestur í góðu jafnvægi á auðvelt með að bera knapann og halda réttum takti og hrynjandi í hreyfingum. Þetta er þó leikni sem byggist upp á löngum tíma með réttri þjálfun og sanngjörnum kröfum frá hendi knapans.

Gott jafnvægi er forsenda mýktar og jákvæðs samspils hjá knapa og hesti eins og margoft hefur komið fram. Eftir því sem styrkur hestsins eykst og hann verður *samspora* þá batnar jafnvægi hans. Eftir því sem jafnvægi hestsins batnar þarf hann smám saman minni hjálp frá knapanum til að halda lengur jafnvæginu. Þetta má sjá hjá mikið og vel þjálfuðum hestum þar sem ábendingar knapans eru nánast ósýnilegar vegna þess hversu sterkur, vel þjálfður og í góðu jafnvægi hesturinn

er. Oft er það svo að knapinn gerir hestinum erfitt fyrir að öðlast og halda góðu jafnvægi. Þetta getur verið vegna þess að knapinn sjálfur hefur lélegt jafnvægi og eyðileggur þar með möguleika hestsins til að hreyfa sig í góðu jafnvægi. Þegar hestur er í góðu jafnvægi á hann auðvelt með að ganga beinn, sveigja sig jafnt til beggja hliða og færa jafnvægi sitt fram, t.d. teygja sig fram, niður og aftur með því t.d. að stöðva rétt. Hægt er að ímynda sér hjól og hjólreiðar þegar hugsað er um jafnvægi. Ef hjólið hallast í aðra áttina leitast hjólreiðamaðurinn við að halla sér í hina og halda fastar um stýrið þeim megin til að halda jafnvægi. Það sama gerist hjá knapa sem ríður missterkum hesti sem vill halla sér meira á aðra hliðina en hina og skjóta t.d. út bóg eða lend.



Ójafnvægi, fellur á framhlutann, leggst á taum.

Líklegt er að knapinn fari að halla sér til hliðar, falla saman og toga í tauminn til að rétta hestinn af í stað þess að leiðrétta jafnvægið á réttan hátt með tilheyrandi æfingum og þjálfun. Jafnvægi hjá hesti er einungis hægt að byggja upp með réttri þjálfun sem krefst tíma og þolinmæði af hálfu knapans. Framan af í þjálfun hestsins er lögð áhersla á að bæta hliðarjafnvægi hans og eftir því sem það batnar er hægt að byggja upp og bæta lengdarjafnvægi. Þegar þyngdarpunktur knapa og hests er sá sami er gott jafnvægi til staðar. Jafnvægi er ekki eitthvað sem kemur einn góðan veðurdag og er komið til að vera án



Ójafnvægi, beitir sér ójafnt í hliðum, skýtur út bóg.

Gott andlegt og líkamlegt jafnvægi er **best að byggja upp** með kerfisbundinni þjálfun með forsendur hestsins að leiðarljósi.