

# Knapamerki 5



# Efnisyfirlit.

<b>1. kafli Saga reiðmennsku.....</b>	<b>4</b>
Hvaða merkingu hefur orðið „dressage“? .....	4
Xenophon – fæðing hinnar klassísku reiðmennsku .....	5
Hesturinn við hirðir í Evrópu.....	6
Versalaskólinn og Guénière.....	8
Baucher, d’Aure og Saumur í Frakklandi .....	10
Spænski reiðskólinn í Vín .....	11
Þróun fimipjálfunnar á 19. og 20. öldinni .....	13
Þróun í Bandaríkjunum .....	14
Portúgal og Nuno Olivera .....	15
Tuttugusta öldin .....	16
Hin græna hestamenska .....	16
<b>2. kafli Þjálfun hesta – þjálfunarlifeðlisfræði.....</b>	<b>19</b>
Þjálfun .....	19
Markmið þjálfunar er að auka styrk og þol.....	20
Þjálfunarlifeðlisfræði .....	22
Blóðrás og öndun .....	24
Ofálag og þreyta.....	25
Mismunandi þjálfun .....	26
„Á toppnum“ .....	28
<b>3. kafli Opinn sniðgangur .....</b>	<b>29</b>
Hvað er opinn sniðgangur? .....	29
Þróun sniðgangs .....	30
Krossgangur og sniðgangur, ekki sama æfing .....	31
Forsendur hestsins .....	31
Að ríða opinn sniðgang .....	32
Vandamál við að ríða sniðgang .....	34
<b>4. kafli Að bakka.....</b>	<b>36</b>
Undirbúningur við hönd.....	36
Undirbúningur á baki.....	36
Æfingin að bakka.....	37
Algeng vandamál.....	39
<b>5. kafli Gangtegundapjálfun .....</b>	<b>41</b>
Þjálfun er aldrei lokið .....	41
Klárhestur – alhliða hestur .....	42
Gangskiptingar .....	43
Hraðabreytingar .....	44
Yfirferð .....	45
<b>6. kafli Fetþjálfun.....</b>	<b>46</b>
Vandamál á feti .....	47
Fet – hreyfistig.....	49
<b>7. kafli Stökkþjálfun.....</b>	<b>50</b>
Gildi stökkþjálfunar.....	50
Stökkskipting og ábendingar .....	51
Stökkæfingar – hraðabreytingar.....	53
Áseta og hvatning .....	54
Að hægja niður.....	55
Vandamál á stökki .....	56
Hægra stökk – Hreyfistig .....	57
<b>8. kafli Brokkþjálfun.....</b>	<b>58</b>
Brokk.....	58
Af hverju brokkar hann ekki? .....	59
Áseta á brokki .....	59
Slár – hringteymingar.....	61
Þorir hann að brokka?.....	61
Auknar kröfur geta bætt brokk .....	61
Baugavinna og svo beint áfram .....	62
Mýkt og fjöðrun .....	63
Stjórn á hraða og formi .....	63
Rétt en ekki rangt.....	64
Brokk – Hreyfistig .....	65
<b>9. kafli Töltþjálfun .....</b>	<b>66</b>
Tölt.....	66
Töltþjálfun .....	67
Form á tölti.....	69
Bundinn á tölti .....	69
Tölt á sveigðum sporum.....	70
Í frjálsum reiðtúrum .....	71
Stytta skrefið og stöðva .....	72
Upp á fótinn .....	73
Ekki til uppskrift.....	73
Klárangur á tölti – æfingar og aðferðir.....	74
Með því að létta á baki og láta tauminn í friði! .....	74
Inn í töltið af feti.....	74
Á viðavangi.....	75
Hliðstæð hreyfing .....	75
Áseta og hreyfing á tölti .....	75
Tölt – Hreyfistig .....	77
Skeið – Hreyfistig .....	78
<b>10. kafli Íslenskar stangir .....</b>	<b>79</b>
Þróun beislisbúnaðar.....	79
Stangamél .....	79
Íslenskar stangir og notkun þeirra .....	80
<b>11. kafli Félagasamtök og stofnanir .....</b>	<b>83</b>
Landssamband hestamannafélaga – LH .....	83
Tilgangur og markmið LH .....	83
Alþjóðasamtök landssamtaka um íslenska hestinn – FEIF.....	84
Félag hrossabænda – FHB .....	85
Félag tamningamanna – FT .....	86
Sögusetur íslenska hestsins .....	87
Veraldarfengur – WorldFengur.....	88
Háskólinn á Hólum.....	88
Landbúnaðarháskóli Íslands Hvanneyri – LBHÍ .....	90

### 3. kafli *Opinn sniðgangur*

Í þessum kafla verður fjallað um æfinguna opinn sniðgang en hún er af mörgum talin ein mikilvægasta æfingin við þjálfun hesta. Þær æfingar sem áður hafa verið kenndar í Knapamerkjunum, s.s. framfótasnúningur, að vikja á baug og krossgangur, eru allt liðkandi og losandi æfingar og forsenda þess að tímabært sé að æfa opinn sniðgang.

#### Hvað er opinn sniðgangur?

Opinn sniðgangur er liðkandi æfing fyrir hestinn og eykur sveigjanleika hans ásamt því að hafa safnandi áhrif. Sniðgangurinn mýkir hestinn, jafnar út misstyrk og stuðlar að því að gera hann samspora. Æfingin gerir hestinn næman fyrir ábendingum knapans, sérstaklega fótábendingum þar sem hann á að sveigja sig um innri fót knapans og stíga með innra afturfæti fram að ytri bóg (taum). Jafnvægi og mýkt hestsins batnar þegar riðinn er sniðgangur og er æfingin grundvöllur fyrir söfnun og því að kynna aðrar æfingar, svo sem afturfótasnúning, lokaðan sniðgang og hliðargangsæfinguna „half-pass“ en þar gengur hesturinn áfram og til hliðar sveigður til þeirrar áttar sem hann gengur til. Sniðgangur bætir mjög stjórnun knapans á bógum hestsins sem er forsenda þess að geta stjórnað afturhluta hans, t.d. við söfnun.



Hesturinn látinn **vikja með framhluta um afturhluta** á litlum baug, **undanfari að afturfótasnúningi**.

Í kaflanum um framhaldsvinnu við hönd á 4. stigi eru kynntar æfingar sem undirbúa vel opinn sniðgang og því er mönnum bent á að rifja upp þá umfjöllun hér. Jafnframt er baugavinna mjög góður undirbúningur fyrir opinn sniðgang – sérstaklega að stækka og minnka baug.



**Opinn sniðgangur**, hesturinn á þremur sporaslóðum.



**Lokaður sniðgangur**, hesturinn á þremur sporaslóðum.



Krossgangur.



Opinn sniðgangur.



Æfingin „Half Pass“ – í henni gengur hesturinn **áfram og til hliðar samtímis** og er stilltur í þá átt sem hann er að fara til. Æfingin er safnandi og gjarnan æfð í kjölfarið á sniðgangi.

### Opinn sniðgangur:

- Sniðgangur er safnandi æfing sem einnig hefur liðkandi áhrif.
- Æfingin bætir svörun við hvetjandi og (hægjandi) hamlandi ábendingum.
- Æfingin eykur jafnvægi um leið og hún þjálfar upp burð afturfóta.
- Æfingin liðkar bógana og eykur bóghreyfingar.
- Æfingin jafnar misstyrk, losar um hliðar hestsins og bætir höfuðburð.
- Æfingin stuðlar að mýkt og að hesturinn verði samspora.
- Sniðgangur er sú fimíæfing sem er hvað gagnlegust til að bæta töltið.

Æfingin sniðgangur hefur stundum verið kölluð „æfing æfinganna“ vegna þess hversu mikilvæg hún hefur verið talin við þjálfun hesta. Sniðgangurinn hentar sérstaklega vel við töltþjálfun og er því mjög mikilvæg æfing sem vert er að þekkja vel og æfa mikið. Að geta riðið sniðgang rétt er grundvöllur fyrir margt annað sem fylgir í þjálfun hestsins, s.s. til að bæta gangtegundirnar og aðrar fimíæfingar. Opinn sniðgangur er liðkandi og safnandi æfing sem hefur margvísleg góð áhrif í þjálfun hestsins.



Krossgangur.



Opinn sniðgangur.

### Þróun sniðgangs

Talið er að æfinguna opinn sniðgang, eða „shoulder in“ eins og hún heitir á ensku, hafi breskur hertogi að nafni William Cavendish (Newcastle) þróað fyrstur með markvissum hætti en hann var þekktur listamaður, reiðmeistari og þjálfari í Evrópu á 17. öld. Hann mun fyrstur hafa þróað útfærslu á opnum sniðgagni á baugum þar sem lögð var höfuðáhersla á að mýkja bóga hestsins. Til eru heimildir um að fyrir tíma Newcastle, eins og William Cavendish var alltaf kallaður, hafi annar þjálfari að nafni Pluvinel notað æfingu svipaða sniðgangi til að