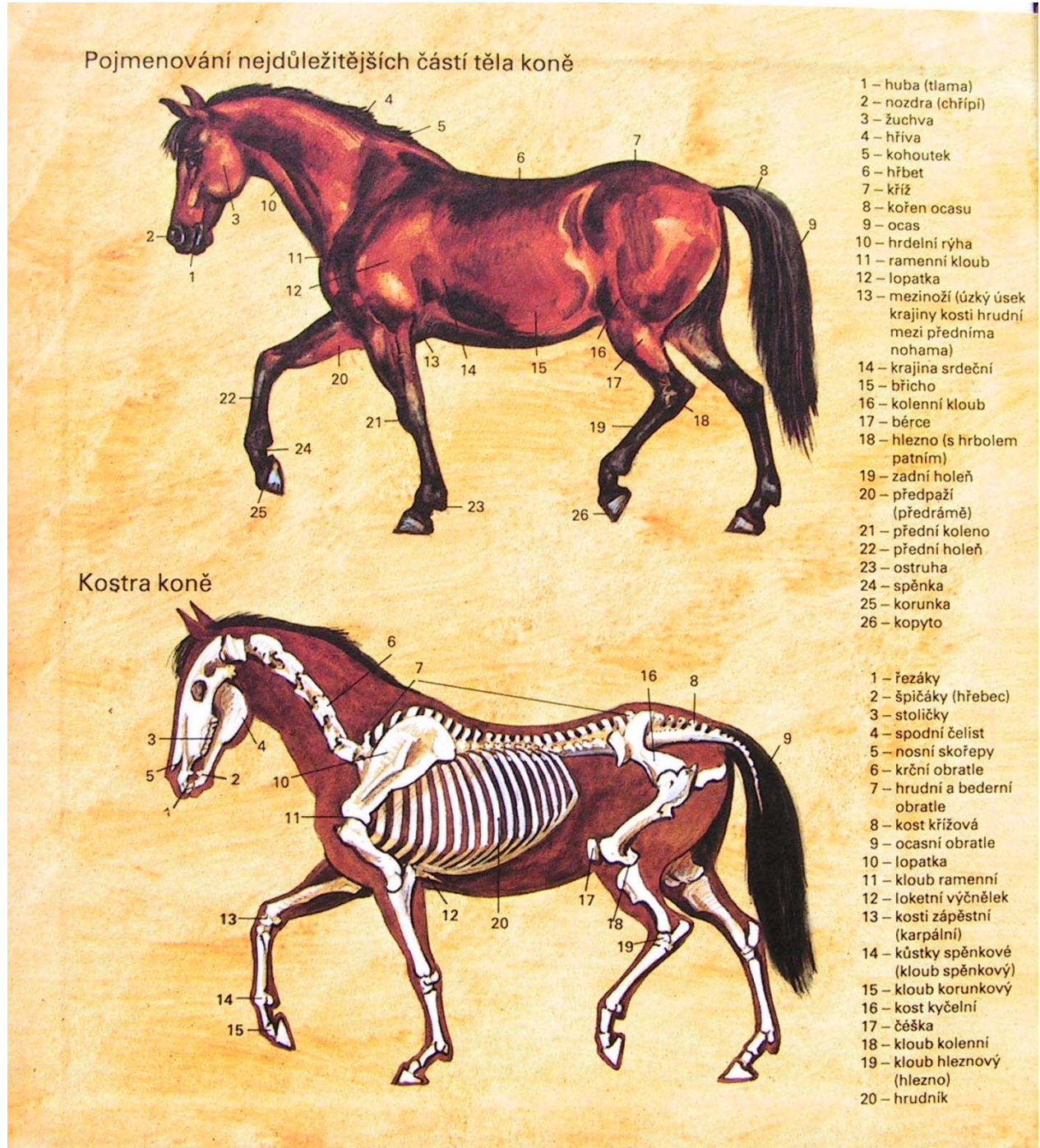


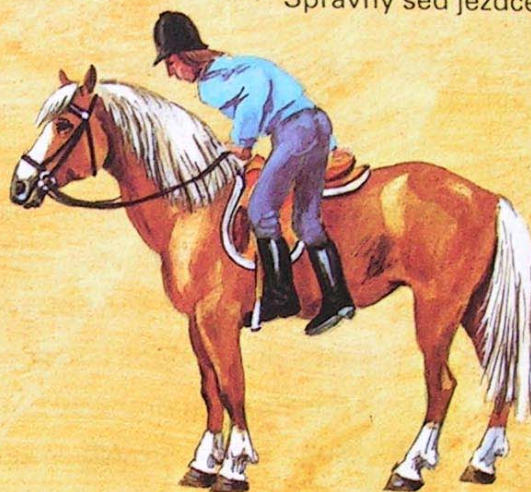
Na tvrdých deskách knihy - vpředu



Správný sed jezdecke



1. do třmenu zasuneme špičku levé nohy...



2. pravou nohou se energicky odrazíme od země a přitáhneme se...



3. pravou nohu přehodíme přes hřbet koně...



4. a měkce dosedneme do sedla