

2. ZÁKLADNÍ VÝCVIK JEZDCE

2.2 Sed a výcvik sedu

Sed jezdce

Správný sed je základem veškerého působení jezdce na koně. Jezdec se musí naučit být na koni v rovnováze. Teprve tak může najít v jakékoli situaci společné těžiště s koněm. Pouze tehdy, sedí-li pružně a uvolněně, je schopen přizpůsobit se pohybu koně, bez přidržování či křečivosti.

!POZOR! Vyvážený a uvolněný sed je předpokladem pro korektní pobídky a působení na koně.

Rozlišujeme tyto druhy sedu:

- drezurní sed (základní sed),
- lehký sed
- dostihový sed.

!POZOR! Podle situace můžeme koně v jednotlivých typech sedu různě zatěžovat a odlehčovat.

V drezurním sedu je hřbet koně zatížen nejvíce, v lehkém a dostihovém je zase převážně odlehčen. Mezi úplným zatížením a úplným odlehčením existují v rámci každého druhu sedu plynulé přechody.

Je otázkou dlouhodobého a systematického výcviku, než je jezdec schopen v daném druhu sedu dosáhnout přesného přizpůsobení se tempu a přesunutí těžiště koně. Cvičení sedu, ať už drezurního nebo lehkého, je nezbytné, protože jím jezdec získá nutnou rovnováhu a potřebnou kondici.

Drezurní sed

Drezurní sed, nazývaný také základní, je výchozí pro všechny druhy sedu. Jemu se při výcviku začátečníka musí věnovat největší pozornost. V drezurním sedu se jezdí i při odlehčování a při základním výcviku. V přípravě ke skákání nebo jízdě v terénu se používá drezurní sed se zkrácenými třmeny.

Tento sed se různí podle tělesné stavby jezdce, stejně jako podle klenutí hrudníku koně. Základem však je svislá poloha jezdce, kdy kolmice k zemi vede od ucha přes rameno a kyčel až ke kotníku (zkráceně: rameno-kyčel-pata).

Sedací kosti jsou v klidu a jezdec s uvolněnými svaly v nejhlubším místě sedla. Váha těla spočívá rovnoměrně na obou sedacích kostech a na vnitřní svalovině stehen. Jsou-li hýžděové a stehenní svaly nesprávně napnuté, zvedá se jezdec z nejhlubšího místa sedla. Sedí tzv. „nad koněm“.

Stehna jsou při uvolněném sedu lehce nakloněná dovnitř, takže kolena jsou přiložena k sedlu vnitřní plochou. Obě stehna je třeba posunout natolik zpět, aby sedací kosti zůstaly ve správné poloze. Správná poloha kolen je velice důležitá, protože umožňuje korektní polohu a působení holeně a jezdce nutí sedět v nejhlubším místě sedla.

Přetočení stehen dovnitř nebo ven zamezuje celkovému uvolnění jezdce a brání mu v hlubokém zasednutí.

Koleno je natolik ohnuté, aby chodidlo, při pohledu ze strany, leželo přesně pod těžištěm jezdce. Toto lehké zaúhlení kolena je zajištěno správnou délkou třmenů.

Pozn. překl.: Škodlivé více drezurnímu než skokovému sedu je křečovitě zavrtání kolen do koně. Koleno má být volně přiloženo, v lehkém sedu pevněji.

Příliš dlouhé třmeny způsobí tzv. „Vidlicový sed“. Při něm jsou nohy jezdce nadměrně narovnané, jezdec nasedá na sedacích kostech, ale převážně se opírá o stehenní svaly, a nemůže tudíž dostatečně pobízet kupředu holeněmi. Trvalým ježděním s příliš krátkými třmeny vzniká nebezpečí „stolicového sedu“. Holeně jezdce se posunou příliš dopředu a opět nemohou dostatečně pobízet.

Podle délky svých nohou drží jezdec **holeně** méně nebo více šikmo dozadu, směrem k břichu koně, na které měkce přiléhají vnitřní stranou lýtky. Tak spočívají těsně za podbřišníkem, svislice rameno-kyčel-pata zůstává zachována.

Chodidla leží těsně před svým nejširším místem přirozeně ve třmenech a jsou rovnoběžná s břichem koně. Při pohybu pěruje kotník směrem dolů.

Pata je nejnižším bodem jezdce. Chybou je jak křečovitě točení špičky dovnitř, tak její vytáčení ven nebo přehnané prošlápnutí paty.

Jezdec sedí nenuceně se vzpřímeným **trupem** uprostřed sedla. Aby neztratil rovnováhu, nesmí v kyčlích vybočovat na stranu. Páteř zůstává přesně nad středem sedla a zachovává si svůj přirozený tvar dvojitého S. Kulatá záda nebo naopak prohnutý kříž způsobují strnulost sedu a v důsledku toho je pobízení koně nedostatečné.

Pozn. překl.: Pro takové napřímění trupu, kdy jezdec není ani předkloněn, ani zakloněn, se užívá označení „balanční sed“ nebo „sed v rovnováze“. Je narušen právě vidlicovým či stolicovým sedem.

Jezdec sedí **vzpřímeně**, ale nesmí se přehnaně vypínat. Trup je natolik zpevněný, aby zůstalo zachováno jeho správné držení, musí však být zároveň do té míry pružný, aby se mohl přizpůsobit pohybu koně. **Také pánev** jezdce musí sledovat pohyb koně. Toto bývá označováno jako „pružné zachování optimální polohy těla“. Pouze tak může jezdec sedět hluboko a pružně a i v pohybu tvořit s koněm jednotný celek.

O elastickém a pohybu se přizpůsobícím napnutí trupu se hovoří tehdy, sedí-li jezdec s „mírně napnutým křížem“. (Pojem napnutí kříže není z hlediska sportovní fyziologie správný, protože člověk nemá žádnou křížovou svalovinu. Tento pojem se ale v klasickém jezdeckví tak ujal, že se stal synonymem pro napnutí a uvolnění břišních a hlubokých dolních zádových svalů.) Při tom se svaly trupu jezdce více či méně automaticky napínají a uvolňují.

Hlava je nesena uvolněně a vzpřímeně. Pohled směřuje dopředu mezi uši koně. Pokud jezdec drží bradu příliš nataženou dopředu nebo ji má napnutou, snižuje pružnost trupu a tím i „pružné zachování optimální polohy těla“.

Ramena drží jezdec přirozeně a nenuceně stažená dozadu tak, aby prsa byla lehce vypnutá. **Paže** nesmí být strnulé a od ramene visí mírně před svislicí. **Předloktí** se **loktem** jen velmi lehce dotýká těla. Silnější přiložení způsobuje vytažení ramen a vede ke strnulému držení těla. Vytáčení loktů ven škodí pružnosti sedu a znemožňuje nezávislost vedení otěží.

Ruce jsou uzavřeny v pěst, nesmí být ale strnulé. Jezdec je drží vzpřímeně palcem nahoru, protože jen tehdy je možné používat jemné pomůcky otěžemi, které vychází ze zápěstí. Přiměřeně ohnuté palce leží střechovitě na koncích otěží a zabraňují jejich nekontrolovanému proklouznutí.

Předloktí - otěže - koňská huba mají, jak z pohledu jezdce, tak i ze strany tvořit přímku. Udrží-li si jezdec tuto přímku, je schopen dávat korektní a citlivé pomůcky otěžemi a působit měkce na hubu koně.

!POZOR! Pouze uvolněný sed v rovnováze umožní jezdcům dávat pomůcky holení a otěží nezávisle na pohybu jeho trupu. Je základním předpokladem pro správné a účinné pomůcky.

Lehký sed

Lehký sed má širokou oblast využití. Jezdec při něm odlehčuje hřbet koně např. při skákání, při jízdě v terénu nebo při zajíždění mladého koně. Podle situace a stupně odlehčení známe lehký sed i tato označení: remontní sed, odlehčený sed, terénní sed, skokový sed.

Lehký sed se jezdí v sedle skokovém nebo pro všestrannost, protože tato sedla svojí formou a předsunutými kolenními opěrkami umožňují jeho provedení. Třmeny jsou oproti drezurním sedu podstatně kratší. Míra zkrácení je individuální a závisí na situaci. Pro dosažení menšího odlehčení je stačí zkrátit o dvě až tři dírky, zatímco v situaci, kdy potřebujeme výraznější odlehčení hřbetu koně (např. při skákání, jízdě v terénu), je vhodné zkrátit je o čtyři až pět dírek.

!POZOR! V lehkém sedu se jezdec lépe přizpůsobuje změně těžiště a tempa. Mezi různými stupni zatížení jsou plynulé přechody.

Jezdec sedí vzpřímeně a v kyčlích se více či méně naklání dopředu. Tíha jezdce spočívá převážně na stehnech, v kolenou a na patách. Sedací kosti zůstávají s menším odlehčením co nejbližší sedla, protože tak může jezdec zůstat co nejjistěji v rovnováze. Při vyšším tempu, skákání a při výraznějším odlehčení se zvedají více **ze sedla**.

Také při lehkém sedu musí jezdec zůstat pružně **ve střední poloze**. Strnulý nebo neklidný trup je chybou a ruší vzájemnou rovnováhu koně a jezdce.

Tím, že jsme zkrátili třmeny, vznikne v lehkém sedu ostřejší zaúhlení v kolenou. Aby měl sed jezdce stabilitu, musí **kolena více sevřít**.

Holeně leží těsně za podbřišníkem a vnitřní plochou lýtek udržují měkký kontakt s břichem koně. Přiloženými lýtky může jezdec dosáhnout správného pobídnutí. Přílišné posunutí holení dozadu značně škodí rovnováze jezdce.

Při skákání tato chyba často způsobuje, že se jezdec příliš brzy opět napřímí, aby nepřepadl dopředu, čímž koně ruší ve hřbetu.

Třmeny jsou prošlápnuté na nejširším místě **chodidla**. Přesto musí chodidla zůstat pod těžištěm, aby jezdec mohl neustále udržovat rovnováhu.

Pata je nejnižším bodem. Lehce prošlápnutý kotník poskytuje jistou a pružnou oporu a udržuje polohu holeně. Pokud je pata vytažená nahoru, pohyb se kotníkem dostatečně neodpruží, holeně utíká dozadu a jezdec se dostane před pohyb koně.

!POZOR! Základem tohoto druhu sedu je koleno pevně přiložené na kolenní opěrky, holeně, které nemění svou polohu, a dolů pružící paty.

Předklonění **trupu** vychází výlučně z kyčelních kloubů. Důležité je přirozené držení páteře. Musíme se vyvarovat kulatých zad nebo prohnutého kříže.

Paže a lokty vedou z **ramenního kloubu** trochu před trup. **Předloktí** držíme tak, aby linie předloktí - otěže - koňská huba tvořila pokud možno přímku. Také v lehkém sedu musí být pobídky holení a otěží **nezávislé na pohybu** trupu.

Ruce držíme po obou stranách krku kousek před kohoutkem. Délka otěží musí odpovídat stupni odlehčení a předklonění trupu.

Hlavu neseme uvolněně a rovně, pohled směřuje dopředu.

Při **skákání** musí jezdec sedět obzvláště dobře v rovnováze, aby mohl při překonávání překážky jít s pohybem koně. Přitom je nutno dbát na tyto zásady:

- Při **odskoku** zůstává jezdec v pružném předklonění, které vychází z kyčlí. Musí dostatečně zatlačit patu dolů, aby jeho holeně zůstaly na podbřišníku a nesklouzly dozadu. Při překonávání vyšších překážek je nutné se předklonit ještě více. Při současném hlubokém sedu ve střední poloze, hlubokém držení kolen a pat musí ruka jezdce jít citlivě dopředu ve směru koňské huby, a to tak daleko, jak to vyžaduje natažení krku koně. Lehké spojení s koňskou hubou zůstává zachováno.
- Ve **fázi letu** přes překážku je trup silněji předkloněný a hýždě přiměřeně nad sedlem. Do jaké míry je třeba se předklonit a nadzvednout ze sedla, záleží na výšce překážky a vyklenutí hřbetu koně. Rozhodující je soulad s pohybem koně a setrvání v rovnováze.
- Během **doskoku** se trup hbitě přizpůsobí změně těžiště. Nesmí se stát, že jezdec přepadne dopředu nebo se octne za pohybem koně. Příliš časté vzpřímení těla ruší koně ve hřbetu a vede k chybám žádě. Před skokem, během něj a po něm by měla zůstat zachována pevná a jistá poloha kolen a holení. Zároveň by se při skákání měl dodržovat měkký kontakt ruky s koňskou hubou. Hlavu nese jezdec vzpřímeně, aby hned po doskoku mohl hledět směrem k další překážce. Rozhlížení se po doskoku je chybné, protože ruší soustředění koně i jezdce.

Dostihový sed

Dostihový sed se používá výlučně ve cvalu a jen zkušenými jezdci může být užíván v cvalovém úseku při soutěžích všestrannosti. Svým charakterem zajišťuje úplné odlehčení.

Protože se jezdí s hodně zkrácenými třmeny, je nutné použít sedlo skokové nebo pro všestrannost.

Třmeny jsou ještě o několik dírek kratší než při lehkém sedu, takže sedací kosti se úplně zvednou ze sedla. Tíha jezdce spočívá nejvíce v kolenou a na patách.

Pevně přiložená kolena a svislé holeně jsou pro udržení rovnováhy v dostihovém tempu nezbytné. **Pata** v kotníku vypruží váhu jezdce.

Trup je natolik předkloněný, že vede rovnoběžně s koňským krkem.

Paže drží jezdec před trupem. **Ruce** spočívají po stranách krku asi na šířku dlaně pod hřívou. Lokty nesmějí odstávat od těla. Kývavé pohyby hlavy vychází z loketního kloubu. Linie čela a nosu koně má být za stálého přilnutí hodně před kolmicí. Aby jezdec nerušil koně, případně aby seděl jistě v rovnováze, může si udělat tzv. **mústek** z otěží.