

ÖSSZEÁLLÍTOTTA TAJTI-SZALAY MÁRTA

Anatómiailag helyes LOVAGLÁS!

1. RÉSZ

A lovak természetes ferdesége manapság népszerű fogalom a lókiképzésben. A tény, hogy sok mozgásszervi és egészségügyi problémát okoz, kétségtelen.

Óriási a kínálat a természetes ferdeségre gyors megoldást nyújtó módszerekből, és nagy a csábítás, hogy az emberek beérjék ezekkel a felületes eredményt hozó képzési technikákkal. Ez magában rejti annak a veszélyét, hogy a lovat elvakítja a rövidtávú siker, szem elől tévesztve ezáltal az összefüggéseket, így visszatérnek a régi problémák.

A mindennapi munka az ARR központban is folyamatosan új kihívások elé állítja a kiképzőket. A több évtizedes tapasztalat azonban egy olyan kulcsot adott a kezükbe, amely segít megérteni a ló testének összetett világát: ez a biomechanika.

A ló egy különleges testi adottsággal óvja meg magát a szabad életben a természetes ellenségeitől: a gyorsaságával. A háziasítás és a tenyésztés



A KÉPZÉS CÉLJA, hogy a ló önhordásban, egyensúlyban, felfele dolgozó háttal járjon – Furioso-123 Berkenye

sem tudott változtatni azon a tényen, hogy a ló egy menekülőállat, a mai napig mélyen gyökerező menekülőösztön él a hátaslovainkban.

Ha a ló figyel, megemeli a fejét. Ebben a tartásban a trapézizom lefele nyomja a vállakat, és a ló súlypontja az elejére helyeződik. Ebből a helyzetből alakulhat ki a pánik, ami me-

nekülésre készíti a lovat. A menekülő ló a hátsó lábait tovább tartja a földön azért, hogy nagyobb tolóerő álljon a rendelkezésére. Ez azt jelenti, hogy a hát préselődik, a hátsó lábak pedig hátranyújtott állapotban vannak.

Ez a viselkedési minta teljesen normális, csak akkor jelent problémát, ha a lovat

hátsóként kezdjük használni. A mély törzs terhelése (a ló az elején van) és a lovas súlya által kifejtett hatás szinte kivétel nélkül a ló orvosi problémáihoz vezet.

A szabad életben tehát a lovaknak semmilyen problémát nem okoz a természetes ferdesége. A lovas súlyával együtt járó magasabb elvárás az, ami komoly nehézségek elé állítja a lovat, és rá nézve egészségkárosító következménnyel jár.

Az egyenesre igazítás rendszere

Itt kezdődik el a „Schiefen-Therapie“ és a korrekció. Ez a módszer a régi mesterek tanításaira épül, de a mai léte nyésztés és a modern lovaglás igényeihez és követelményeihez igazodik.

Az ARR (Anatomisch Richtiges Reiten, vagyis anatómiailag helyes lovaglás) a hátsó képzését két fázisban határozza meg: első lépésként a lovat a földről kapicán és futószár segítségével egyenesre igazítják, és a törzs izmait ad-

EQUIMINS
HORSE PRODUCTS
www.equimins.hu

FLEXIJOINT
Az ízületek védelme a maximumon

Kérje ingyenes katalógusunkat, vagy látogasson el weboldalunkra!
[WWW.EQUIMINS.HU](http://www.equimins.hu); [WWW.LOVITAMIN.HU](http://www.lovitamin.hu)

Hialuronsav, MSM, kondroitin szulfát, glükózamin, C vitamin, zöldkagyló.
A legmodernebb összetétel a maximális hatékonyságért.

Termékfelelős:
Möhöly Christa
Email: info@lovitamin.hu
Tel: 06 30 979 6578

► **HILTON A KÉPZETT LÓ** egyensúlyban marad nagyobb hajlítás során is

dig erősítik, amíg az könnyedén képes a lovas súlyát hordani. Csak ezután következik a második lépés: ezek áthelyezése a nyereg alatti munkába. Mivel a ló ekkor már kiegyensúlyozott és erős, könnyedén tudja teljesíteni ezt a kihívást.

Ez a rendszer működik mind a fiatal lovak belovaglásánál, mind azon korrekcióra szoruló lovaknál, amelyek vagy sosem részesültek megfelelő egyenesre igazító képzésben, vagy visszatértek az ösztönös mozgásmintához.

Előkészítés futószáron

Az ARR-képzésnek megfelelően a ló természetes ferdeségét még azelőtt korrigálják, mielőtt nyereg kerülne a lóra. Csak akkor lehetséges a stresszmentes lovaglás (aminek nincs egészségkárosító hatása), ha még lovaglás előtt megtanulja a ló, hogyan mozogjon körön, hogyan bánjon a nyíróerővel és a centrifugális erővel, hogyan emelje meg a törzsét úgy, hogy a háta felfelé tudjon lengeni.

A lovak futószáron sajátítják el azt a képességet, hogy a hátsó lábaikon több terhet tudnak viselni, és fel tudják emelni a törzsüket. Amennyiben ez nem sikerül, a törzs tömege, amelynek egy része a lapockához kapcsolódik, az elülső lábakat fogja terhelni, korlátozva a mar tájékának vérrellátását a már ismert következménnyel: a baltavágás mélyülésével. Ebben az állapotban a ló nem képes a lovagláshoz szükséges izmok fejlesztésére, a valós konchajlítás és a felfelé mozgó hát pedig anatómiailag lehetetlen elvárás. Sok lovas ismeri a háttájék, a térd és a csüd krónikus problémáit.

Sajnos újra és újra az a tapasztalat, hogy a lovak – bár jószándékú, ám rosszul értelmezett – előre-lefele testtar-



tásban dolgoznak: az, hogy a fej mélyen van, nem jelenti, hogy helyes nyújtásban is lenne. Az olyan előre-lefele, amikor a törzs nem felfelé emelkedik, nem képes a hátizmok megnyújtására, ezáltal a ló ugyanúgy az elejére esik, ami a fent említett problémákhoz vezet.

Az ARR-módszer alapján a képzés első lépcsője akkor teljesített, ha a ló a futószáron szerzett egyenesre igazítás során képessé válik ütemesen, elengedetten, lendületesen mozogni. Ezzel megvalósul a kiképzési skála négy eleme, amihez esettől függően három vagy négy hét célzott tréning szükséges. A ló ezután a következő szintre léphet: megkezdődhet a nyereg alatti munka.



Klaus Schöneich 1985-ben fogalmazta meg az Anatomisch Richtiges Reiten, azaz anatómiailag helyes lovaglás elméletét és gyakorlatát. Az első könyvét ebben a témában 1992-ben adta ki, amit további négy kötet követett.

1994-ben Gabriele Rachen-Schöneichhal kialakították az első teljeskörű tervet a ló természetes ferdeségének korrekciójára. Az évek alatt több mint 6000 lóval foglalkoztak, ezáltal kivételesen nagy tapasztalatra tettek szert a lovak biomechanikájával és képzésével kapcsolatban.

A központ több állatorvossal, kiópraktórral, oszteopátával, Bach-virág-terapeutával áll közvetlen kapcsolatban, munkájuk szorosan kötődik a kiképzéshez. Külön figyelmet fordítanak a helyes zablaválasztásra és nyeregillesztésre.

Gabriele Rachen-Schöneich

Több mint húsz éve képzeli a lovakat az ARR-központban. Tanulóit a körkarámban földről és a pályán is oktatja a természetes ferdeség korrekciójára. Köszönhetően szociálpedagógiai és lovas terápiás háttérének, valamint kiemelkedő ismereteinek az emberi mozgásszervrendszerrel, ő a szakértője az anatómiailag helyes lovasülésnek, rendszeresen tart ülésjavító órákat.

Ezek mellett tudása kiterjed a ló-egészségre, homeopátiára, takarmányozásra is.

Klaus Schöneich

Gyerekkora óta él és dolgozik lovakkal. 1985-ben fejlesztette ki a Schiefen-Therapie elnevezésű egyenesre igazító képzést. A különböző fajtájú lovakat és lovaglási formákat külföldi utakon (Spanyolországban, az Egyesült Államokban) tanulmányozta, ezzel mélyítve tudását a ló anatómiájáról és biomechanikájáról.

Ma számos külföldi kurzuson (Jelenleg Németországban, Svájcban, Hollandiában, Dániában, az Egyesült Államokban, Finnországban, Angliában, Ausztriában és Svédországban) segíti tanulóit a ló kiképzésben, és tanulságos mozgásanalízist is tart.

Publikáció

Die Grundlagen des Freizeitreitens auf Westernbasis – Anatomisch richtiges Reiten, Klaus Schöneich, 1992

Anatomisch richtiges Reiten: Die neue Dimension, Müller Rüschiikon, 1999

Die Schiefen-Therapie: Die Auswirkung der natürlichen Schiefe und Vorderlastigkeit auf das moderne Reitpferd, Müller Rüschiikon, 2006

Die Schiefen-Therapie: Pferde geraderichten mit System, Müller Rüschiikon, 2010

Das Geheimnis der Biomechanik, 2011