

## РИТМ - НАКЛОН КОРПУСА

Галопировать - все равно, что вальс танцевать. На три такта.

Вес тела на внешней ноге – как при катании на горных лыжах.

Прыжок - как темп галопа.

1) Толчок 2) Траектория 3) Приземление – 1) Толчок 2) Траектория 3) Приземление и т.д.

Третий такт - как при катании на горных лыжах в момент укола палкой в конце поворота. Только на лошади вместо расслабления наружной ноги и переноса веса на другую ногу, "пружина" возвращается на место (1 такт). Мы должны четко удерживаться на этой пружине (1 такт): вес тела приходится на наружную ногу, при этом у корпуса правильный угол наклона. В вальсе акцент делается на 1 такт. В верховой езде тоже. Траектория (2 такт) и приземление (3 такт) являются только следствием. И основной момент здесь - наклон корпуса.

Чрезвычайно важно удерживаться на этой пружине, расположив свой вес точно на наружной ноге. Это имеет такое же значение, какое имеет верховая езда по сравнению с пешим ходом. Если мы едем верхом - мы сможем объехать весь мир, мы проецируем нашу жизнь на реальность, а в противном случае мы остаемся привязанными к земле как оседлые крестьяне. Значение наклона корпуса состоит в том, что именно угол его наклона определяет, "куда" нас спроецирует пружина, куда нас увезет лошадь. Это также важно, как важен угол наклона ствола у ружья, если мы хотим поразить цель.

Совершенно очевидно, что наклон корпуса влияет на точку приземления лошади. А вот о тонкости воздействия всадника можно судить по тому, как он, используя правильный угол наклона своего корпуса, подводит лошадь к точке отталкивания. Угол наклона корпуса должен приходиться на траекторию между внешней задней ногой лошади и внутренней передней, а также должен определять протяженность этой траектории.

Дадим лошади свободно идти под нами галопом, при этом мы должны:

1 такт – Расположить собственный вес на внешней ноге, приняв правильный угол наклона корпуса так, чтобы постоянно сохранять равновесие.

2 такт - Продолжать удерживать вес на внешней ноге.

3 такт - Продолжать удерживать вес на внешней ноге.

Если мы приблизим внутреннюю часть бедра как можно ближе к седлу до полного контакта (Total Contact®), мы будем делать то, что делает лошадь:

1 такт – Располагаем собственный вес на внешней ноге, правильно наклонив корпус.

Лошадь на внешней задней ноге.

2 такт - Перераспределяем свой вес одинаково на обе наши ноги.

Лошадь на внешней диагонали.

3 такт - Располагаем свой вес на внутренней ноге.

Лошадь на внутренней передней ноге.

**ТОЛЧОК (1 такт)** – Лошадь привстала на внешней задней ноге. При определенном достаточно высоком уровне прыжков она стоит на обеих задних ногах. Всадник тоже переносит свой вес на внешнюю заднюю ногу лошади или на обе задние ее ноги, имея правильный угол наклона корпуса.

**ТРАЕКТОРИЯ (2 такт)** - Лошадь расположена параллельно земле как в наивысшей точке траектории при прыжках, так и при манежной работе, когда ее опора идет на внешнюю диагональ. Всадник располагает свой вес одинаково на обе ее ноги, как при прыжках, так и при манежной работе. На прыжках в наивысшей точке траектории он абсолютно симметричен лошади. При больших высотах его корпус может быть параллелен земле, а руки полностью вытянуты так, чтобы лошадь могла сработать шеей. Взгляд направлен

вперед для подготовки траектории следующих за приземлением темпов галопа. Всадник уже готов переместить свой вес на ту же самую или на другую внешнюю заднюю ногу.

**ПРИЗЕМЛЕНИЕ (3 такт)** - Лошадь на внутренней передней ноге. Всадник, даже если его вес все еще на внутренней передней ноге лошади, начинает возвращаться на заднюю внешнюю, что при прыжках происходит в момент, когда обе задние ноги лошади пересекли наивысшую точку траектории, а при манежной езде в унисон с работой задней конечности лошади.

Таким образом, вечно спорный вопрос между верховой ездой «сидя сзади» и облегченной верховой ездой не является дискриминантным для хорошей и плохой езды.

- Если в момент подхода к препятствию всадники сводят свое воздействие к последнему мгновению, создавая у лошади импульс, необходимый для преодоления барьера, а таких всадников, к сожалению, молодежь часто берет себе в пример;

- Если для того, чтобы двинуть лошадь в последний момент и обычно всегда в спешке, корпус всадника, уже не сохраняя равновесия, уклоняется далеко за вертикаль;

- И если всадник не понимает, что после толчка уже нет времени для того, чтобы погасить инерцию, которую он создал своим воздействием и которая может обрушить его на сам барьер:

Очевидно, именно эти три положения являются теми существенными критериями, которые отличают эффективную верховую езду в равновесии от другой, в любом случае проблематичной и сложной как для лошади, так и для всадника. Правда, немногим всадникам удастся создать необходимый импульс, сохраняя равновесие свое и лошади. Но такое суждение не означает, что добиться этого практически невозможно или очень сложно и под силу только талантливым людям. Наоборот, вероятнее всего, что подростки, которым точно и просто указан нужный путь, добьются этого быстро и совершенно естественно, используя свои природные данные равновесия, координации, гибкости и пластичности, т.е. все то, что присуще молодым спортсменам.