

Mottó: Tudatos lovaglás, Ismeretekre épülő cselekvés
"Csak annyit tudunk a gyakorlatban megvalósítani, amit elméletben is tudunk."



Lovaséletünk lapjai

(Dr. Ungvári Zsigmond gondolatai a lovaglásról)

5.

Hogyan érhetjük el a legszebb eredményeket?

Milyen legyen a lovas?

Ezeket a tulajdonságokat a lovaglás tanulása során sajátítjuk el.

1. **Elméleti tudás** - tudja, hogy mit csinál - az előző lapokon már említettünk néhányat.
A legfontosabbak ezek után következnek.
2. **Ülésbiztonság**: mély ülés, megfelelő térd és comb támaszok - fizikai erőt kíván.
A testünk méreteihez illően meg kell erősödnünk.
3. **Egyensúly** - teljes testkontroll, független kéz, harmonikus, összerendezett mozdulatok.
4. **Önbizalom** - meg tudom csinálni - határozottság, magabiztosság, bízik magamban.
5. **Alázat** - legyünk büszkéek az eredményeinkre, de ne elégedjünk meg ennyivel, tudjuk, hogy van még tanulnivalónk.

II. A ló hátán ülés mitől lesz lovaglás?

Minden mozgásban van.

A lóval való együttműködéstől igazi csapattá válunk, aminek 3 fokozata van.

Mit tapasztalunk a lovon ülve?

1. **A változás tőlünk függetlenül következik be**, mi csak érzékeljük és követjük a ló mozgását.
Ilyen a lovaglás kezdeti szakasza - megpróbálunk a ló hátán maradni!
2. **Mi magunk idézzük elő a változást** - tudatosan készítjük a lovat, a sporttársunkat bizonyos mozgásra, amit már korábban megtanult. Kihozzuk belőle, amit tud!
3. **Mi tanítjuk és képezzük a lovunkat**, amire az örökölt adottságai alapján képesnek tartjuk. A lovunk mozgását és viselkedését a lehető legjobbá tesszük. Ezt a feladatot egy türelmes, megértő, igazi lovasember tudja csak elvégezni, aki minden alkalommal úgy száll le a lováról, hogy „**ma is tanultam valamit**”.