

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



Lovaséletünk lapjai

(Dr. Ungvári Zsigmond gondolatai a lovaglásról)

7.

Kezdődik a lovaglás! 🙌😄

A ló a szabadság megtestesítője, a természet része, vele együtt mi is azzá válunk.

A tiszta, szépen felszerszámozott ló nem csak jól mutat, dicséri a lovasát, de a **ló egészségét** is védi.

Ha jól csináljuk 😊

- **Egyensúlyban:** - középen ülünk, egyenes testtartásban, nyugodtan, kiegyensúlyozottan
- **lábaik** puhán odasimulnak a ló oldalához a heveder vonalában
- finom **szárkapcsolatban** a ló a zablára támaszkodik, kezek könyökben hajlítva a test mellett fekszenek könnyed tartásban

Hogy csináljuk? 🤔

- **tanuljuk meg** a feladatok végrehajtásához szükséges elméletet
- ismerjük és **tiszteljük** egymás személyiségét - ez erősíti a **bizalmat**
- ülünk **zártan, mélyen, egyensúlyban** a ló hátán, hogy a lovat minél jobban érezzük
- tanuljuk meg használni a törzsünket, a végtagjainkat egymástól függetlenül is - **tökéletes testkontroll**
- a szárazon keresztül keltsük fel és tartsuk meg a ló **figyelmét**
- érzük el a szabályozható, ütemessé tehető élénk mozgást - **lendület**

A **lovak közössége**, társadalma, viselkedési szokásai különböznek a miénktől.

A lovas **kötelessége** megtanulni és megtalálni az együttműködés leghasznosabb formáját.

A tökéletes testtartás sok gyakorlást és odafigyelést igényel. **Legyünk kitartóak!**

Váljunk a párosunk határozott **vezetőjévé!**

Követeljük **fegyelmet**, de legyünk mindig **igazságosak**.

Tegyünk olyat, ami a lónak jól esik.

Első egyszerű feladat - indulás és megállás 🤔

A lovas nem követel olyat, amire a ló ne lenne felkészítve. A tanítás **egymásra épülő gyakorlatokkal** halad az összetett mozgások felé.

-**Ha indítunk, előreajtunk, fokozunk** - a nyereg legmélyebb pontján ülünk - a csizmával a heveder vonalában a ló oldalára, a derekat meghúzva a ló hátára gyakorlunk nyomást.

- A támaszkodást megtartva, a ló izmait, mint egy rugót, energetizált állapotba hozzuk, majd a száron engedve elindítjuk a mozgást, amely így erőteljes és összerendezett lesz.

- **Ha lassítunk - jármódot váltunk - megállítunk**, akkor a csizma és a testsúly nyomását csökkentjük vagy megszüntetjük, izmainkat ellazítjuk, a szárat mindkét oldalon rugalmasan megtartva (finoman felváltva húzom és engedem) fokozatosan megállásig lassítjuk a ló mozgását.