

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

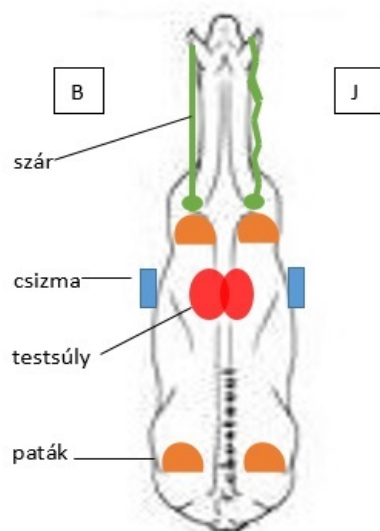


Lovaséletünk lapjai

(Dr. Ungvári Zsigmond gondolatai a lovaslásról)

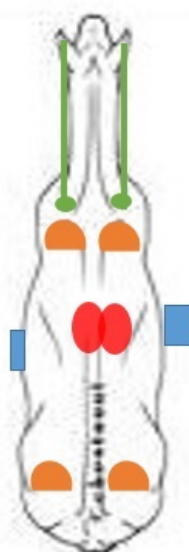
8.

A hajlítás segítői (fordulóban, kigyóvonalon, körön) egyenesből átmenet hajlításba mindhárom jármódban (lépés, ügetés, vágta)



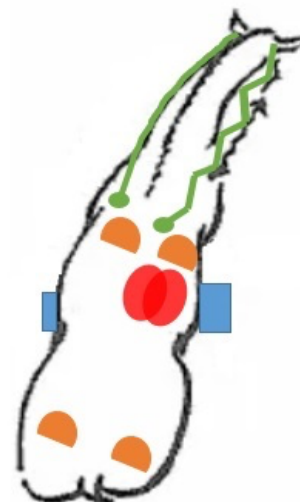
A ló száron, egyenesen, ütemesen, lendületesen halad előre

1. a **jobb szár** finoman, ritmusosan, kis erővel mozgatjuk, jelezve a ló számára, hogy változás következik - figyelemfelkeltés (forduló előtt néhány méterrel)

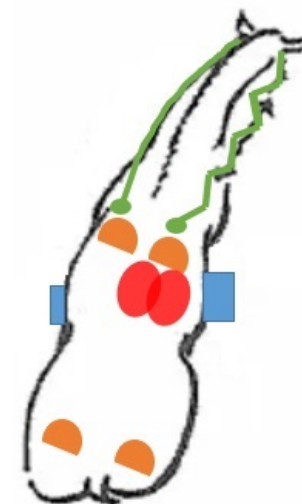


2. - **jobb csizma** (belső csizma) a heveder tájékon, - a mozgás ritmusában - erős nyomást gyakorol
- **bal csizma** a heveder mögött, finoman ellentart

A **testsúly** fokozatosan jobbra tolódik a jobb kengyelt lenyomva.
A ló ebben a pillanatban még egyenesen halad.



3. - **bal szár** (külső) enged a lovas vállának előre fordításával
- a **jobb szár** (belső) finoman felvesz, majd ritmusosan, folyamatosan kis erővel mozgatjuk, a jobb váll hátrébb kerül
- a **testsúly** jobbra tolódik
- a **csizmák** - a jobb oldalon aktívak a lépés ritmusában,
- a bal oldalon a heveder mögött a ló oldalához simulnak



4. A hajlítás fenntartása
- **belső szár** - finoman, folyamatosan, kis erővel mozgatjuk
- **külső szár** - megtart az íven
- **belső csizma** - ritmusosan előre hajt
- **külső csizma** - a heveder mögött a ló oldalához simul
- a **testsúly** a belső oldalon van, amelyet a kengyel lenyomása segít, - a **jobb váll** hátrébb, a **bal váll** kissé előrébb helyezkedik. A vállakat összekötő egyenes merőleges a ló gerincvonalára