

## FIGYELEM!

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzéselméletből,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettanból.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

### **A félév végi jegy kialakítása:**

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

**A félévi eredmény elégtelen**, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

**A félévi eredmény „letiltva”**, ha a félév folyamán a hallgató nem vett részt gyakorlati foglalkozáson, **„nem teljesítette”**, ha legalább **10 különböző héten** nem vett részt a gyakorlati foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

## **Lovaglás**

### **I. témakör: A ló viselkedésének megismerése és a helyes viselkedés kialakítása**

#### **1. Biztonsági szabályok**

- Ha a lóval, vagy körülötte dolgozunk mindig legyen rajta kötőfék vagy kantár és vezetőszar.
- Mindig szóljunk a lóhoz, amikor közelítünk felé, mert előfordul hogy éppen nyitott szemmel alszik
- Kerüljük a hirtelen, fenyegető mozdulatokat, a közvetlen szemkontaktust, a harsány hangos beszédet
- Mindig biztonsági helyzetből dolgozzunk, egyszerre a lehető legtöbb testrészének érintésével
- Tudassuk a lóval mire készülünk, mutassunk neki meg mindent amivel érinteni fogjuk (ápolószerszám, nyereg, nyeregalátét, kantár, lótakaró, spray, tubusok stb.)
- Megfelelő lábbelit használjunk, ami ki tud csúszni a kengyelből ha kell, védi az ember lábát, ha a ló rálépne
- viseljünk kobakot, gerincvédőt vagy mellényt
- a fel és leszállás is biztonságos helyzetből, a marnál történjen
- ne érjen minket váratlanul ha a ló megijed valamitől, és tudjuk mit tegyünk (és mit ne tegyünk) ilyen esetben

#### **2.A ló viselkedését meghatározó körülmények:**

**2.1. Ösztönök:** 50 millió év során kialakult ösztönei közt a legfőbb a menekülési ösztön, anatómiailag erre a legalkalmasabb. Minden számára ismeretlen vagy veszélyesnek gondolt dolog (hang, mozdulat, szag, tárgy) elől menekülni akar, ez könnyen veszélyes helyzeteket teremthet. Emellett jól alkalmazkodik, gyorsan tanul, ezért megfelelő módszerek alkalmazásával hamar túl lehet juttatni az ismeretlentől való félelmén. Klausztofóbia, utánzás, ellenkezési reflex-nyomásra engedés tanítása

**2.2.Érzékelés:** a ló a legérzékenyebb háziasított állat, 5érzéke van: látás, tapintás, hallás, ízlelés, szaglás

**2.3. Reakcióidő:** a háziállatok közt a legrövidebb reakcióidővel rendelkezik,, mozdulatai az ember számára felfoghatatlanul gyorsak lehetnek.

### 3. A ló idomítása:

**3.1. Szoktatás:** a menekülésében gátolt, vagy korlátozott lovat a félelmet keltő ingerrel "elárasztjuk" mindaddig, amíg azt el nem viseli, miután megnyugodott, megszüntethetjük az ingert.

**3.2. Fokozatos nyugtatás:** amennyiben a félelmet keltő ingerrel történő elárasztás balesetveszélyes helyzetet teremtene (menekülésében gátolva támadhat), akkor alkalmazzuk a fokozatos nyugtatás technikáját; úgy zajlik, hogy a félelmet keltő ingerrel közelítünk a lóhoz mindaddig, amíg a menekülési szándékának jelei mutatkoznak, ekkor azonnal - nagyon fontos, hogy még a menekülés tényleges megkezdése előtt- távolodni kezdünk a félelmet keltő ingerrel az állattól. Ha a megnyugvás jeleit mutatja, ismét felé közelítünk. Legyen a mozgásunk lassú óvatos, kiszámítható és az irányát mindig a ló által mutatott reakciókhoz igazítsuk. Ezt addig folytatjuk, amíg a lovat a félelmet keltő ingerrel meg tudjuk érinteni, és annak viselkedése eközben közömbös marad.

**3.3. Tanulás:** a ló nagyon gyorsan tanul erre azért van nagy szüksége, mert zsákmányállat, ha nem tanul elég gyorsan, akkor préda lesz belőle. Tartsuk szem előtt, hogy a rosszat ugyanolyan gyorsan megtanulj, mint a jót. A ló szeret is tanulni, a környezetének legapróbb változásait képes érzékelni, ezek a változások vagy félelmet, vagy kíváncsiságot váltanak ki belőle, legtöbbször a félelem leküzdését kíváncsiság követi.

**3.4. Emlékezet:** A ló mindenre emlékezik, ami vele megtörtént, a tapasztaltakat a menekülés szükségessége alapján kategorizálja. Előfordulhat, hogy valójában ártalmatlan dolgokat helytelenül a meneküléshez kapcsol, ezért nagyon fontosak az első tapasztalatok egy új dolog megismerése során ezért ilyenkor legyünk nagyon körültekintőek. A lóban az első rossz tapasztalatok kitörölhetetlen emlékeket hagynak, ezek a későbbiekben (pl. stresszes helyzetben) újra felszínre törhetnek.

**3.5. Rangsor:** A lovaknál a rangsort általában egy idős kanca vezeti. Ennek oka, hogy a csikók felnevelése alatt a kancák jóval gyakrabban kerülnek veszélyes helyzetbe a ragadozókkal szemben, ezek túlélése során neki van a legtöbb tapasztalata annak helyes megítélésében, hogy mi a veszélyes és mi nem az. Tehát a rangsorban elfoglalt helyet a magabiztosság határozza meg. A legtapasztaltabb használja a lábait a legkevesebbet, ő tudja mikor milyen irányban milyen messzire kell menekülni, ezért a többiek követik, illetve ő irányítja a többieket. Ebből látszik, hogy nem a legerősebb irányít, ezt a lovas kihasználhatja, a lónak a lovasát a rangsorban maga felett állónak kell tekintenie. Így a ló tiszteli a lovast és nem fél tőle, vele szemben készséges. Ahhoz hogy a ló minél jobban tisztelje a lovast annak minél tudatosabbnak, türelmesebbnek, kreatívabbnak, bátrabbnak és talpraesettebbnek kell lennie.

**3.6. Testbeszéd:** magabiztosságot vagy alárendeltséget fejez ki, öröklött és tanult minták alakítják.

Menekülési szándék jelei: fejét felvágja, hátát megfeszíti, koncát meghajlítja, maga alatt lépked; olyan, mint egy megfeszített rugó, minden pillanatban kész a rajtra.

Alárendeltség kimutatásának jelei: fej lehajtása, rágcsálás, nyalogatja, harapdálja az ajkát.

Fenyegető jelzések: fejlóbálás, hátra hajtott fülek, fogak mutogatása nyitott szájjal, hirtelen, fenyegető közeledés.

**3.7. Irányítás:** a lónak a mozgás az élete, a mozgásának szabályozásával a gondolkodását befolyásoljuk. Ezt kétféleképpen tehetjük: mozgásra bírjuk, ha állni szeretne, mozgását megakadályozzuk, ha mozogni szeretne. A menekülésben korlátozás pszichikai nyomást jelent számára ennek eszközei: kötőfék, kaloda, béklyó, körkarám, a ló szemének eltakarása, testrészeire gyakorolt nyomás alkalmazása, lovaglás során állítások, hajlítások, a lábainak keresztezésére késztetése, körre lovaglás.

**3.8. Feltételes reflexek:** a ló képzése alapvetően feltételes reflexorok kialakításából áll. Úgy történik, hogy a ló válaszütemek az őt érő ingerekre a sorozatos megerősítések következtében állandósulnak.

Megerősítések (jutalom-büntetés, kényelem-fájdalom, félelem-megnyugvás) lehetnek:

+pozitív megerősítések: kényelmet okozó- komfort

- negatív megerősítések: kényelmetlenséget okozó- diszkomfort

Lehetnek Fizikai jellegűek:

- komfort: levegő, víz, takarmány, védelmet nyújtó fedél, pihenés, ápolás

- diszkomfort: fájdalom, munka, magas hőmérséklet, nyomás, bökdösés, ütés

Lehetnek pszichikai jellegűek:

- komfort: dicséret, nyugtatás, (nyugodt hang vagy gyengéd érintés), biztonságérzet

- diszkomfort: megfélemlítés, megdorgálás, a fizikai diszkomfort fenyegetettségével

**3.9. Tanulási folyamat:** csak a kívánt viselkedés elérésekor következzen a pozitív megerősítés, a büntetést kerüljük, mert a lóból irántunk táplált félelmet generál, ezáltal elidegeníti tőlünk a lovat. Hagyni kell a lovat hibázni, hogy maga ébredjen rá, ha valamit rosszul csinált.

A ló három érzékelésen alapuló tapasztalat útján tanul (látás hallás tapintás).

A feladatok gyakorlása során valamilyen diszkomfort alkalmazásával nyomást gyakorlunk a lóra, amennyiben a kívánt hatást elértük azonnal megszüntetjük a nyomást és valamilyen komfortot alkalmazunk. Mindig fokozatosan és nagy türelemmel lássunk munkához, a pozitív megerősítések túlsúlyban legyenek. Nagyon fontos részünkről a lehető legrövidebb időn belüli reakció. Amikor a tanultak reflexszerűvé válnak, akkor a jutalmazást elhagyjuk.

Mivel a ló tanulékony, sok esetben nem kívánt feltételes reflexei alakulnak ki, ezeket felismerésük után türelemmel és kitartással megváltoztathatóak.

## **II. témakör: a lovaglási alapismeretek:**

A ló jólétéről, egészségéről folyamatos gondoskodás, a fokozatos terheléssel történő szisztematikus kiképzés, a teljes élettartam alatt végezhető sikeres munka záloga. A lovas részéről fontos a lovak jelzéseinek helyes értelmezése, és a megfelelő segétségek alkalmazása.

### **1. Alapjármódok:**

**Lépés:** 4 ütemű jármód, a ló azonos oldali lábait egymás után lendíti előre, lebegőfázisa nincs. Fontos a tiszta ütemesség és a helyes lépés során a hátsó végtagok túllépnek az első végtag patanyomán. Az azonos oldali lábak nem lendülhetnek egyszerre előre, ez súlyos hiba passzban járásnak nevezik.

**Ügetés:** 2 ütemű jármód, a ló az átlós végtagjait egy időben lendíti előre, lehet lebegő fázisa is, ekkor a két ütem közt a lábak a talajjal nem érintkeznek. A helyes ügetés során az előre lendülő végtagok egyszerre, vagy a hátsó egy nagyon rövid idővel hamarabb érinti a talajt, ilyenkor a ló hátból dolgozik, elengedett állapotban mozog. Megkülönböztetünk rövid-, munka-, és nyújtott ügetést.

**Vágta:** 3 ütemű jármód, a mozgás mindig az egyik hátsó láb előrelendítésével kezdődik (vágta beugrás), és másik hátsó lábbal egy időben lendül az átlós első láb előre, szabályos vágta esetén kell legyen lebegő fázis, amely a negyedik láb talajról való elrugaszkodása után következik. A vágta hibás, ha a második ütem kettéválik, és így négy üteművé válik.

**Hátralépés:** kétütemű jármód, lábsorrendje az ügetéshez hasonló, de nem lehet lebegő fázisa. A hátraléptetés a ló számára diszkomfortot okoz, (mert nem szeret arra felé menni, amerre nem lát), korrekt végrehajtása nehéz feladat, a ló idomítottságának fokozásához nagyon hasznos.

**Megállás:** a sikeres végrehajtás esetén a ló a négy lábát egyformán terheli, a végtagok függőlegesek, megmarad a könnyed támaszkodás a zablán.

## 2. A lovas helyes ülése:

Azért fontos, mert így tudja legjobban gyakorolni befolyását a ló irányítására. Helyes ülés esetén a lovas úgy van a ló hátán egyensúlyban, hogy a karjaival és a lábaival nem kapaszkodik, minden helyzetben a súlypontjával a ló súlypontját kontrollálja, azaz testsúlysegítséget alkalmaz. A helyes ülés során a nyereg legmélyebb pontján helyezkedik el a lovas, ülőcsontjait kontrolláltan terheli, válla, csípője, sarok függőleges vonalat alkot. Sarok leszorítva, a kengyelben csak a lábfej elülső része van. A test laza, rugalmas, a mérsékeltlen meghúzott keresztcsont könnyedén követi a ló hátának lengését.

**3. Szárak tartása:** a kis és a gyűrűsujj közt vezetve egyforma hosszan fogja a lovas. Az öklök zártak, felfelé néznek, a ló marja felett azonos magasságban tartja a lovas, a csuklók lazák, a szárat az ujjak szorítása tartja, a karok lazák, a szárral minimális erőhatást gyakorol a zablán keresztül a ló szájszegletére, mivel ez igen érzékeny pontja az állatnak.

**4. Segítség:** a lovas a segítségeket helyesen és szükség szerint együttesen alkalmazva irányítja a ló mozgását.

Testsúlysegítség: a lovas törekedjen a testsúlysegítséget elsődleges segítségként alkalmazni.

Ez a segítség önmagában lehetővé teszi a lovas számára a vágózó ló irányítását.

-mindkét oldali megterhelő: fokozott előrehajtás, vagy fokozott felvétel esetén

- egyik oldali megterhelő: fordulatok, oldaljárások esetén

- tehermentesítő: a testsúlyt a marja felé kimozdítva a hát és a hátsó végtagokat tehermentesíti

Csizmasegítség: lehetnek

-előrehajtó: csizma a hevederen

- oldalt léptető: a csizma a heveder mögött aktívan készíti a hátsó láb mozgását az átlós első láb irányába

- ellentartó: csizma a heveder mögött passzívan megakadályozza láb külső irányba történő kitérését

Szársegítség: a szárak fokozott megfeszítéséből illetve ellazításából állnak

- felvívő: félfelvételek: iram mérséklése, figyelem felhívása a ló állítása

Teljes felvétel, megállítás: félfelvételek sorozata

- engedő: minden felvételt engedés kell kövessen, különben megakad a ló, ellenkezni kezdene, az engedések során a kéz teljesen ne ürüljön ki, egy finom támaszkodás meg kell maradjon, a szár nem lazulhat meg teljesen

- kitarító: ha a ló szár ellen, vagy szár felett megy, ill. hátraléptetéskor kitarító szársegítség esetén fontos, hogy amint a ló enged a segítségnek azonnal engedő segítséget alkalmazzunk

- behatároló: a másik oldali szár félfelvételeivel együtt alkalmazzuk, a ló külső vállára esését akadályozza meg

- oldalra kimozduló: fiatal ló kiképzése során a segítségadás fokozásaképpen a szárakat oldalra kitérítjük a ló nyakától

kiképzési piramis vagy skála: azaz a lovas egyszeregy

- szoktatási fázis:

- tolóerő fejlesztése:

- hordozóerő fejlesztése:

ütem

elengedettség,

támaszkodás,

lendület

egyenesre igazítotttság

összeszedettség

Oldaljárások: 3 majd 4 patanyomon haladás, elengedetető gyakorlatok, először csak lépésben

- vállat be

- féloldalazás

- combra való engedés

- farát be, farát ki