

# JDEME JEZDIT

Když už je koník vyčištěný, nasedlaný a nauzděný, je čas na jízdou! Většina jezdců se učí jezdit na jízdárně, což je velký ohraničený prostor. Na zemi najdeš měkoučký písek. I když bys do něj spadl/a, je to jako do peřinky 😊

Na koně vždy nasedej z jeho levé strany. Strč levou nohu do třmenu, popadni sedlo oběma rukama a pravou nohou se pořádně odraz ze země. Pravou nohu přehoď přes koňský hřbet a pohodlně se usaď v sedle. Narovnej se. Pravou nohou vklouzni do koňského třmenu. Nyní máš obě nohy ve třmenech a sedíš hezky rovně. Nezapomeň pořádně prošlipnout paty. To znamená, že budeš mít paty blíže k zemi než špičky prstů. Hurááá! Sediš na koni, teď už jenom chvílku a zažiješ skvělé dobrodružství.



Před prací na jízdárně je potřeba koníka pořádně rozehrát. Zahřátím předcházíš riziku, že by se koník mohl zranit. Koníka rozehrěješ tak, že třikrát či čtyřikrát obkroužíš jízdárnu v kroku. Krok je pro koníka nejjednodušším chodem.

Až budeš zkušenější jezdec či jezdyně, můžeš po zahřátí koníka přejít do klusu. Klus je rychlejším chodem než krok. Ze začátku ti může připadat, že nemáš nad chodem koníka vůbec žádnou kontrolu a jen se mu plácáš v sedle. Neboj, to se naučíš. Tvůj sed v klusu se bude lišit podle toho, jestli chceš jezdit ve westernovém stylu nebo v anglickém. Jestli si zvolíš westernový styl, tak zůstaň pevně sedět v sedle, uvolni svaly na břiše a vstřebávej jednotlivé nárazy. Pokud budeš jezdit v anglickém stylu, budeš při klusu ze sedla vysedávat a držet se koleny v sedle a nohama ve třmenech. Zadek je ve vzduchu.