

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

POUČEVANJE JAHANJA MLAJŠIH OTROK

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

Avtorica dela:

Klavdija Trdina

Ljubljana, 2015

Ključne besede: učenje jahanja, jahanje, predšolska vzgoja, otroci

POUČEVANJE JAHANJA MLAJŠIH OTROK

Klavdija Trdina

IZVLEČEK

Povezanost med človekom in živimi bitji ima v naših življenjih velik pomen. Navadno izhaja že iz zgodnjega otroštva. Pomembno je, da se pravilnega ravnanja z živalmi ali rastlinami naučimo čim prej, saj je od tega odvisna tudi varnost otrok.

V diplomski nalogi smo predstavili učenje jahanja za mlajše otroke. Glavni namen diplomske naloge je torej zapisati program učenja jahanja, ki je prilagojen mlajšim otrokom in skozi katerega se naučijo predvsem pravilnega varnega ravnanja s konji. Zapisali smo nekaj bistvenih podatkov o konjih; kako se za njih skrbi in katero opremo potrebujeta mladi jahač in konj za jahanje. Nadalje smo po korakih predstavili osnovna ravnanja mladega jahača s konjem ter opredelili osnovne pojme, ki so bistveni za razumevanje jahalnega športa. Opredelili smo dejavnike, ki vplivajo na uspešno učenje jahanja, ter poskušali odgovoriti na vprašanja, kdaj, kako in na kakšen način začeti z jahanjem. Poseben poudarek smo namenili gibalnim nalogam, s katerim lahko otrok postopoma postane dober jahač. Gibalne naloge smo razdelili na naloge brez konja z lesenim konjičkom ali palico, naloge z vodenjem konja na roki, naloge s konjem v hodu in naloge s konjem v kasu. Vse predstavljene gibalne naloge se smiselno dopolnjujejo in z vsako se povečuje zahtevnost, zato lahko otrok preko njih napreduje. Predstavili smo tudi nekaj gimnastičnih vaj za ogrevanje na konju.

Menimo, da moramo pri učenju jahanja mlajših otrok upoštevati veliko dejavnikov, kot so starost oziroma razvojna stopnja otroka, njegove morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti ter seveda način učenja, ki je odvisen tudi od konja in otrokove dojemljivosti za to gibalno dejavnost.

ZAHVALA

Najprej bi se rada zahvalila svoji mentorici prof. dr. Mateji Videmšek za pomoč, strokovnost in podporo pri nastajanju diplomskega dela. Zahvaljujem se tudi vsem profesorjem in asistentom na fakulteti, ki so pripomogli k mojemu napredku v izobraževanju.

Zahvala gre tudi ranču Kajžar, kjer so mi omogočili praktično izvedbo vaj, ki so opisane v diplomski nalogi, da ne pozabim učencev, ki so sodelovali in seveda staršem, ki so dovolili, da izvedbo vaj fotografsko dokumentiram. Še posebna zahvala gre mojemu prijatelju Roku Berniku, ki me je vpeljal v svet konj, mi stal ob strani, me vodil, spodbujal in mi svetoval pri delu s konji in jahači ter pripomogel, da sem diplomsko delo korektno izpeljala do konca.

Največja zahvala gre mojim staršem, ki so me vsa ta leta šolanja podpirali, spodbujali, tudi ko ni potekalo vse v najlepšem redu in niso nikoli izgubili upanja vame. Zahvaljujem, se tudi svojim sestram in bratu, za sodelovanje pri izvedbi vaj in za vso potrpežljivost, ki je bila potrebna pri tem. Na koncu pa se zahvaljujem tudi možu Tadeju, ki predstavlja pomemben del mojega življenja, za vso podporo, ljubezen in dodatne sprehode z otrokoma, da sem lahko v miru pisala to diplomsko delo.

ABSTRACT

The connection between human and living beings has great importance for our lives. It usually originates in early childhood. It is important to learn how to treat animals and plants properly as soon as possible, thus insuring the safety of children.

The present Bachelor's thesis focuses on horse-riding lessons for younger children. The main purpose of the thesis is to draw up a programme of horse-riding lessons tailored to younger children in order to teach them how to treat horses properly and safely. We collected some essential information about horses – how to take care of them and what kind of equipment young riders and horses need. Furthermore, we systematically presented the basic treatment of horses and explained the terms essential for the understanding of horse riding. We identified the factors that lead to the success of riding lessons and indicated when and how it is best to start riding. A particular emphasis was placed on motor tasks, which gradually help children to become good riders. Motor tasks were divided into the tasks without a horse, with a wooden horse or a stick, the tasks of leading the horse in hand, the tasks of riding the horse at a walk and the tasks of riding the horse at a trot. All motor tasks reasonably complement one another, increasing their complexity and accelerating children's progress. We also presented some warm-up gymnastic exercises on horseback.

We believe that horse-riding lessons for younger children should consider various factors, including children's age and development stage, their morphological characteristics and motor abilities, as well as learning methods. The latter also depend on the horse and child's perception of this physical activity.

KAZALO

1	UVOD	6
1.1	KAJ NAJ BI VSAK MLADI JAHAAČ VEDEL O KONJU	7
1.1.1	NA SPLOŠNO O KONJIH	7
1.1.2	SKRB ZA KONJA	8
1.2	OPREMA KONJA IN JAHAAČA	9
1.2.1	KONJSKA OPREMA	9
1.2.2	OPREMA JAHAAČA	10
1.3	KORAK ZA KORAKOM DO DOBREGA JAHAAČA	10
1.3.1	SEDLANJE IN UZDANJE	10
1.3.2	VODENJE KONJA NA ROKI	11
1.3.3	ZAJAHANJE IN RAZJAHANJE KONJA	12
1.3.4	DRŽA JAHAAČA	12
1.3.5	DELOVANJE JAHAAČA NA KONJA	13
1.3.6	KORAK	14
1.3.7	KAS	14
1.3.8	GALOP	15
1.4	CILJI	15
2	JEDRO	16
2.1	UČENJE MLAJŠIH OTROK	16
2.1.1	PRIPRAVNICA NA JAHANJE	17
2.1.2	MALA ŠOLA JAHANJA	17
2.2	GIBALNE NALOGE	18
2.2.1	GIBALNE NALOGE BREZ KONJA IN Z LESENIM KONJIČKOM NA PALICI	18
2.2.2	VODENJE KONJA NA ROKI	19
2.2.3	GIMNASTIČNE VAJE NA KONJU (najprej obvladovanje na mestu in nato v hodu na lonžirnem traku)	20
2.2.4	GIBALNE NALOGE OB JAHANJU V HODU (najprej učenje na lonžirnem traku na velikem krogu, kasneje samostojno z izvajanjem določenih likov ali menjav):	24
2.3	JAHANJE V KASU (najprej učenje na lonži na velikem krogu, kasneje samostojno):	33
3	SKLEP	39
4	VIRI	40

1 UVOD

Potrebi po gibanju in igri sta primarni potrebi vsakega otroka. Z gibanjem telesa otrok začne zaznavati okolico, prostor, čas in samega sebe. Ko začne obvladovati svoje roke, noge in trup, začneja čutiti veselje, varnost, ugodje in pridobi samozaupanje ter samozavest. Z gibanjem otroci poleg gibalnih sposobnosti razvijajo tudi spoznavne sposobnosti. Vključevanje v različne oblike športnih dejavnosti ima pomembno vlogo pri razvoju otrok (Videmšek in Jovan, 2002).

Prav jahanje pa je športna dejavnost, ki pozitivno vpliva na človekov telesni, čustveni in duševni razvoj, saj učenje ni usmerjeno le v kognitivno. Gibalni dialog s konjem predstavlja za otroke gibalno doživetje, ki jim prinaša veselje in zadovoljstvo. Hkrati lahko rečemo, da je jahanje športna aktivnost, ki otrokom nudi mnogotere možnosti za izkušnjo samega sebe, izgradnjo socialnega vedenja in ureditev vrednostnega sistema. Pri otrocih, ki se ukvarjajo z živalmi, prihaja do večje sposobnosti empatije, hkrati pa je žival pogostokrat lahko tudi vir socialne podpore. Znižujejo se tudi fiziološki odzivi, kot so krvni pritisk, srčni utrip ter drugi psihološki odzivi, kot sta anksioznost in stres (Tušak in Tušak, 2002).

Učenje jahanja je lepa, a še zdaleč ne preprosta športna dejavnost. Za razliko od ostalih športov imamo tukaj opraviti z živečim bitjem in ne s športno napravo. Prav tako v tem športu nisi sam zase, ampak moraš delovati v paru, usklajeno. Ni dovolj, da se naučiš tehnike pravilne drže in delovanja, saj se moraš hkrati seznaniti tudi z vedenjem in posebnostmi konj. Brez zaupljivega odnosa do konja, pa tudi brez dobrega temeljnega znanja, ne moreš nikoli postati dober jahač. Zavedati se je treba, da je do dobrega jahača dolga pot, na kateri marsikdo obupa. Nemalekdar za to ni kriv sam, ampak neprimeren način posredovanja znanja. Jahanje se ne začne z jahanjem, saj tako nikoli ne moreš postati poznavalec konj. S konjem se je potrebno spoznati, preden se prvič povzpneš v sedlo. Spoznati moraš telesno zgradbo, njihovo govorico telesa, njihova čutila in potrebe, opazovati, kako živijo. Veliko preživetega časa v družbi konj je potrebno, da jih spoznaš in pravilno razumeš. Tako tudi uvidiš, da oskrbovanje, spoznavanje, čiščenje prinesejo prav toliko veselja, kot jahanje samo (Marzinek – Spath, 1994).

Že mlajši otroci velikokrat pokažejo željo po bližnjem spoznavanju s konji. Za začetek učenja jahanja se priporoča, da je otrok star sedem let. Kljub temu pa se lahko začne na konje privajati že veliko prej. Pravilna skrb in pravi odnos do konja sta namreč zelo pomembna dela učenja jahanja. V tem času otroci spoznajo prehrano in način hranjenja konj, naučijo se pravilne nege konja, spoznajo konjsko in jahačevo opremo ter se naučijo sedlati in uzdati konja. V pripravnici na jahanje se s pomočjo lesenih palic – konjičkov – poleg prej omenjenega učijo dejstev na jahališču. Naučijo se vseh osnov namišljenega jahanja, kar jim kasneje zelo pomaga pri navajanju na pravega konja. Mlajši otroci zatem začnejo z jahanjem na ponijih ali manjših pasmah konj, saj se tako lažje naučijo obvladovanja konja in pravilnega delovanja nanj. Priporočljivo je, da se z jahačevo višino viša tudi velikost konja. Tako postopoma mali jahač vedno bolj napreduje v svojem znanju in poznavanju konj, kar ga sčasoma lahko pripelje do samostojnega spretnega jahanja konj.

1.1 KAJ NAJ BI VSAK MLADI JAHAAČ VEDEL O KONJU

1.1.1 NA SPLOŠNO O KONJIH

Kdor se želi učiti jahati, mora konje poznati in se kasneje na njih tudi spoznati.

Konji so čredne, stepske živali. Po naravi so plašni in pred nevarnostjo zbežijo. Bežijo pred nenavadnimi, nepoznanimi, nenadnimi dražljaji. Branijo se le v brezizhodnih položajih. Ker so čredne živali, potrebujejo veliko gibanja. Primerno je, da imajo družbo drugih konj. Najprimernejše bivališče za njih so pašniki, kjer lahko ves dan mulijo travo – temu primeren imajo tudi prebavni sistem, zato moramo konje krmiti večkrat na dan.

Odlikujejo se v občutku zaupanja in posledično nezaupanja. Zelo je dovzeten in občutljiv za nagrado in pohvalo. Krivično kazni pa si dobro zapomni.

Z očmi ob straneh glave zajamejo skoraj popoln vidni krog. Le za seboj in tik pred seboj ne vidijo tako dobro, zato moramo vedno konja z glasom opozoriti nase, ko se mu približujemo od zadaj, da se nas ne ustraši in po pomoti ne brene. Konji zelo dobro vidijo v mraku. Imajo odličen spomin, zato se vas bodo po vonju spomnili tudi čez nekaj let.

Konji se med seboj sporazumevajo predvsem z govorico telesa. Že po položaju ušes lahko razberemo njihovo razpoloženje (Behling, 2009).

1.1.1.1 KONJSKE PASME

Poznamo različne tipe konj. Med hladnokrvne konje uvrščamo konje težkih delovnih in vlečnih pasem, kot so: slovenski hladnokrvni, posavec, norik, ardenec itd. Navadno jih ne uporabljamo za jahalne namene.

Konji toplokrvnih pasem so zaradi svoje telesne zgradbe in temperamenta primerni za šport. Večina toplokrvnih pasem konj ima v krvi večji ali manjši delež angleškega ali arabskega polnokravnega konja. Ime nima nikakršne zveze s telesno temperaturo konja, kvečjemu deloma s temperamentom živali. Mednje prištevamo pasme: lipicanec, slovenski toplokrvni konj, hanoveranec, holštajneg, trakenec, nonius, kasaške konje idr. Ponavadi se na teh pasmah otroci učijo jahanja.

Polnokrvni konji so konji: angleški polnokrvni konj, arabski polnokrvni konj in angloarabec.

Polkrvni konj so konji, katerih eden od staršev je polnokrvni konj.

Mali konji ali tako imenovani poniji so konji manjše rasti. Poznamo: haflingerje, bosanske planinske konje, islandske konje, shetlandske konje itd. Večina teh pasem je zelo primerna za učenje jahanja otrok (Trapečar, 1991).

1.1.2 SKRB ZA KONJA

1.1.2.1 PREHRANA

Pomemben del konjske oskrbe je pravilno krmljenje. Vlakninasto krmo, torej travo, seno ali slamo, morajo imeti na voljo ves dan, ali pa jim jo v zadostnih količinah polagamo dvakrat ali trikrat na dan. Vedno naj imajo tudi dostop do sveže vode. Krmila naj bi dobivali tudi po trikrat ali štirikrat dnevno. Toplokrvni konj, težak okoli 600 kg in jahan vsak dan, naj bi dnevno zaužil tri do šest kilogramov močnih krmil, pet kilogramov sena ter minerale in vitamine. Lahko mu ponudimo tudi dva kilograma trave, silaže ali korenja (Behling, 2009). Hranjenje konj je za otroke zanimivo in poučno. Z opazovanjem namreč spoznajo njihove prehranske navade, starši ali učitelji pa jim lahko razložimo, zakaj se prehranjujejo na tak način.

1.1.2.2 PRAVILNA NEGA

Vsak jahač mora znati očistiti svojega konja. Pomembno je, da konja pred tem razsedlamo in privežemo. Čiščenje ne koristi samo dlaki, ampak tudi jahaču, saj med tem s konjem vzpostavlja stik. Poleg tega ga hkrati tudi pregledamo, če je slučajno kje poškodovan. Za čiščenje potrebujemo plastično ali gumijasto krtačo, kovinsko strgalo, sirkovo krtačo, ščetko z mehкими ščetinami, česalo ali glavnik za grivo, več gob ter strgalo za kopita s ščetko.

Najprej je treba z dlake odstraniti grobo nesnago. To storimo s trdim strgalom, vendar le po mehkih delih telesa, ki so: vrat, trebuh in križ. Predele, kjer so kosti tik pod kožo, pa previdno očistimo s sirkovo krtačo. Mehka ščetka pride na vrsto pri čiščenju konjeve glave in na koncu, ko še enkrat skrtamo celoten trup.

Vedeti moramo, da je konja potrebno krtačiti od sprednjega proti zadnjemu delu in v smeri rasti konjske dlake.

Nazadnje očistimo še rep in grivo. Grivo razčešemo ali pa šetkamo (odvisno od dolžine). Rep pa lahko razčešemo kar s prsti, saj bi drugače izpulili preveč dlak. Če je zelo umazan, ga lahko operemo in umijemo s konjskim šamponom.

K čiščenju konja spada tudi čiščenje kopit. Preveriti jih moramo enkrat na dan, saj se v kopita lahko zataknejo kamenčki ali kosi lesa. Pregledamo tudi, če so še vsi žebliji in podkve na svojem mestu. K čiščenju kopit pristopimo od strani, postavimo se nasproti konju ter se sklonimo in konjevo nogo z notranjo roko primemo čim nižje. Ob tem jasno rečemo tudi 'kopito' ali 'noga' (odvisno na katero dejstvo konja navadimo). Če se konj na to ne odzove, ga lahko nežno potrepeljamo ali pa povlečemo za nogo in nato, ko nogo dvigne, trdno primemo za bicelj ter s klinom pazljivo očistimo kopito (Behling, 2009). Seveda je mlajšim otrokom pri čiščenju potrebno pomagati, saj težje dosežejo bolj nedostopne dele konjevega hrbta. Ker so konji včasih lahko nepredvidljivi, mora vedno biti poleg še odrasla oseba, ki se spozna na konje. Otroku je največkrat potrebno pomagati pri čiščenju kopit, saj to delo zahteva nekaj več moči.

1.2 OPREMA KONJA IN JAHAČA

1.2.1 KONJSKA OPREMA

Glavna oprema konja sta sedlo in uzda. Sedlo se mora konju natančno prilagati. Pod sedlo moramo podložiti podsedelnico. Sedlo položimo na konja tako, da se konju prilaga. Nato ga moramo pripeti s podsedelnim pasom, ki ga močno zategnemo. Po potrebi ga kasneje, ko se konj že nekoliko shodi, še nekoliko zategnemo (Behling, 2009).

Pomembna oprema so tudi stremena, ki morajo biti primerna za širino jahačeve noge. Vložek v stremenu naj bo gumijast, da ima lahko jahač dobro oporo s čevlji oziroma škornji. Stremniki so prilagodljivi in jih zato lahko nastavimo za vsakega jahača posebej, odvisno od dolžine jahačevih nog (Marczak in Bush, 2002).

Uzda mora biti, tako kot sedlo, primerne velikosti. Največkrat konja uzdamo z navadno brzdo, ki je sestavljena iz uzde z navadno brzdo in vajeti ter nosnika. Včasih potrebujemo za konja strožjo brzdo, ki je nekoliko ožja ali pa širša, ki je za občutljive konje prijetnejša. Vajeti so lahko usnjene, iz bombažnega pasu ali prevlečene z gumo. Pomembno je, da niso predolge, saj bi se konj lahko spotaknil.

Pod dodatno opremo pa lahko naštejemo bandaže, ki varujejo konjeve noge pred zunanjimi poškodbami, in ščitnike, ki imajo prav tako varovalno vlogo. Včasih za določene konje potrebujemo tudi pomožne vajeti, ki pa imajo predvsem vlogo pomoči pri pomanjkljivem delovanju na konja, da izboljšamo naslon in prepustnost, ali da onemogočimo sunkovito dviganje glave (Donner in Specht, 1995).

1.2.2 OPREMA JAHAČA

Za jahače začetnike ne potrebujemo veliko opreme, saj je nujno imeti le jahalno čelado, ki mora imeti tritočkovno zapenjanje. Lahko uporabimo tudi kolesarsko čelado.

Lahko imamo tudi jahalne hlače (ni nujno), ki poskrbijo predvsem za udobje. Ker na notranji strani stegen nimajo šivov, nas ne morejo odrgniti, ko začnemo jahati večkrat po več časa. Namesto teh lahko nosimo tudi vzdržljivostne jahalne hlače, saj te niso tako ozke in tudi ne potrebujemo škornjev.

Jahalni škornji nam dajejo dobro oporo. Veliko bolj praktične pa so gamaše iz semiša ali umetnega usnja, saj so bolj udobne in cenejše ter jih lahko nosimo ne glede na to, katere čevlje imamo obute. Škornji in gamaše nas ščitijo pred pritiskom in odrgninami stranskih jermenov, hkrati pa tudi manj drsijo in imamo zato boljši oprijem, ko jahamo.

Zgoraj imamo lahko oblečeno kar koli si poželimo in v čemer se najbolj udobno počutimo. Seveda nam oblačil ne sme biti preveč škoda, saj se te hitro lahko umažejo ali pa pri padcu tudi strgajo. Priporočljivo je imeti bolj oprijeta oblačila, saj učitelj jahanja lažje vidi in popravlja napake v naši drži (Behling, 2009). Pri začetnikih se tudi priporoča uporaba zaščitnega jopiča, saj ta varuje hrbtenico pri morebitnem padcu.

Rokavice prav tako niso del obvezne opreme. Jahaču omogočajo boljši oprijem vajeti (da te ne drsijo iz rok) in hkrati preprečujejo nastajanje žuljev in odrgnin med prsti.

Jahač med jahanjem ne sme nositi nakita, saj se v primeru padca lahko z njim poškoduje (Marczak in Bush, 2002).

1.3 KORAK ZA KORAKOM DO DOBREGA JAHAČA

1.3.1 SEDLANJE IN UZDANJE

Konje, ki se prosto gibljejo v boksih, zauzdamo preden jih osedlamo. Če so konji v stojiščih, je bolj primerno, da jih najprej osedlamo (Donner in Specht, 1995).

Sedlo vzamemo v roke, nato stopimo na konjevo levo stran in ga počasi dvignemo nad konjev hrbet. Položimo ga malo pred sedlišče, približno na viher, in ga mehko potegnemo nazaj v pravilno lego. Pravilna lega sedla je natanko za konjevimi pleči. Vedno ga položimo tako, da ga poravnamo v smeri dlake, saj drugače lahko pride do otiskov. Zatem stopimo še na konjevo desno stran in tudi tam preverimo podsedelnico in jo po potrebi poravnamo. Izpod desnega sedelnega krila potegnemo sedelni pas, stopimo okoli konja in ga zapnemo (na levi strani),

najprej le na prvo ali tretjo luknjo. Trdno ga zategnemo šele tik preden konja zajahamo (Behling, 2009). Pravilnost lege sedla lahko že na daleč opazimo tudi, če pogledamo, kje poteka podsedelni pas. Ta mora ležati za dlan odmaknjen od prvih konjevih nog, ko ta stoji.

Sedlati mlajši otroci še ne zmorejo sami, zato jim pomagajo odrasli. Pomembno je, da otroci temu prisostvujejo in pomagajo po svojih najboljših močeh. Lahko nam podajo podsedelni pas, pogledajo ali je sedlo pravilno nameščeno na konjev hrbet in ali je podsedelnica povsod poravnana, da konja ne bi ožulila ...

Za sedlanjem sledi še uzdanje. Vajeti konju položimo čez vrat, postavimo se na konjevo levo stran in z desno roko od spodaj sežemo okoli njegove glave ter jo nežno, a trdno držimo. V isto roko primemo uzdo približno na sredini, z levo roko pa brzdo nastavimo na konjev gobec. Če konj sam ne odpre gobca, palec leve roke nežno potisnemo v medzobni rob (ga rahlo podrgnemo po čeljusti) in nato, ko konj dovolj široko odpre gobec, brzdo potisnemo vanj. Oglavnik z desno roko potegnemo čez konjeva ušesa in pazimo, da jih preveč ne zapognemo. Uzdo zapenjamo od zgoraj navzdol: najprej podvratnik (med glavo in njim mora biti za pest prostora), nato nosnik (med glavo in njim mora biti za dva prsta prostora) in nazadnje podbradni jermen (med glavo in njim mora biti za prst prostora) (Behling, 2009).

Tudi uzde se med seboj razlikujejo. Nekatere strožje uzde imajo pod brado še verižico, ki jo je potrebno zapeti, vendar moramo tudi tu pustiti za dva ali tri prste prostora.

Tudi pri uzdanju je pomembno, da so otroci zraven in odraslemu pomagajo zauzdati konja. Lahko pa se tega lotijo tudi sami in jim odrasli le priskočijo na pomoč ob morebitnih težavah.

1.3.2 VODENJE KONJA NA ROKI

Ko vodimo osedlanega konja, moramo biti pozorni, da stremena niso spuščena (če so, jih moramo prej dvigniti in skozi njih potegniti stranski jermen, da jih še dodatno zavarujemo), saj lahko konja plašijo. Vajeti primemo v roko tako: z desno roko primemo vajeti za približno širino dlani pod obroči brzde, med vajeti vtaknemo palec in sredinec. Pri tem desno vajet držimo nekoliko krajšo. Konce vajeti držimo z levo roko v zaprti pesti in nanje čvrsto pritiskamo s palcem. Konja vodimo tako, da stopamo ob njegovi glavi, s pogledom usmerjenim naprej (Donner in Specht, 1995). Ne vlečemo ga za seboj, temveč ga z odločnim korakom vodimo ob sebi. Konja spodbudimo h gibanju z glasom ter nakazovanjem gibanja. Če se konj upira, ga ne trepljamo po zadnjici, ker lahko skoči ali brcne. Ko je konj nemiren, mu položimo levo dlan na nosni hrbet in po potrebi tudi večkrat potegnemo z vajetmi ter ga hkrati pomirjamo z glasom. Konja nikoli ne smemo vleči s silo, saj se lahko vzpne, ker se želi rešiti bolečega pritiska brzde. Če vodimo konje drugega za drugim, je pomembno, da je med njimi za konjsko dolžino varnostne razdalje. Če želimo konja obrniti, ga usmerimo od sebe proti desni strani.

1.3.3 ZAJAHANJE IN RAZJAHANJE KONJA

Preden konja zajahamo, dobro zategnemo podsedelni pas in pripravimo stremena na približno pravilno dolžino. Stremenske jermene preprosto pomerimo ob svoji roki, s katero se dotikamo sedla. Strema naj sega približno do pod pazduhe. Konja nato postavimo na srednjo linijo v jahališču in se postavimo na njegovo levo. Vajeti primemo z levo roko in bolj na kratko, da se konj ne prestopa. Levo nogo vtaknemo v levo strema, z desno roko se z vajeti vred primemo za sprednji zgornji del sedla (nad vihom), se odrinemo od tal, desno nogo zavihtimo čez konjev križ in mehko zdrsimo v sedlo. Kadar je jahač manjši in z lastno višino ne doseže z nogo konjevega stremena, si lahko pomaga s pručko ali zabojem (ali drugim pripomočkom, ki se ne prevrne zlahka) (Behling, 2009).

Ko sedemo na konja, stopala zatakujemo v stremena, ki jih že pred zajahanjem nastavimo na pravilno dolžino. Noga v stremenu mora rahlo pokrčena v kolenu pasti ob konjevem trebuhu. Lega kolena je ob kolenski blazini, lega goleni pa malce za sedelnim pasom. Ko že sedimo na konju in stremena niso pravilne dolžine, lahko stremena podaljšamo/skrajšamo tako, da potegnemo nogo iz stremena, jo naslonimo pred sedlo in stremnik preprosto podaljšamo od zgoraj (s konja) (Behling, 2009).

Pri razjahanju vzamemo vajeti v levo roko, z desno roko se opremo na sprednji rob sedla, noge vzamemo iz stremen in desno nogo zavihtimo preko konjevega hrbta, ob tem pa se desna roka oprime zadnjega desnega roba sedla. Nato se počasi spustimo na tla, kamor sonožno pristanemo.

Zatem po spodnjem stremenskem jermenu obe stremeni potegnemo navzgor, podsedelni pas pa popustimo za nekaj lukenj. Pozorni moramo biti, da nikoli ne izpustimo vajeti. Eno roko lahko potegnemo skozi njih, saj imamo tako še vedno konja lahko pod nadzorom, v primeru, da bi se prestrašil ali pa nam hotel ponagajati (Donner in Specht, 1995).

1.3.4 DRŽA JAHKAČA

Pravilna drža je pogoj za jahačevo delovanje na konja. Pri drži gre za to, da jahač pridobi ravnotežje na konju, ne da bi se ga moral oklepiti, se česa oprijemati ali sedeti krčevito in napeto (Donner in Specht, 1995). Zlato pravilo drže jahača se glasi: rame, kolki, pete => ravna črta. Sedimo naravnost in v sredini sedla. Obe sednici moramo čutiti enako. Trup mora biti vzravnani, kot da bi nas nekdo za glavo vlekel navzgor. Pozorni moramo biti, da križa ne uleknemo. Nadlakti in komolci so ob telesu, podlakti pa držimo tako, da sta pesti poravnani in približno za pest nad vihom. Držo rok lahko preverimo tako, da pogledamo, ali so komolec, zapestje in obroček na brzdi v ravni črti. Paziti moramo, da sta roki poravnani in sproščeni, saj

le tako lahko konja nežno, previdno in z občutkom usmerjamo (Behling, 2009). Vajeti brzde primemo zravnanje in enako dolge med mezinec in prstanec. Konci vajeti visijo preko kazalca navzdol. Pesti so zaprte, rahlo upognjena palca pritiskata na vajeti ob kazalce in preprečujeta, da bi nam te drsele iz rok. Pesti so postavljene pokonci s palci, usmerjenimi navzgor, in sta med seboj oddaljeni za približno štiri prste. Pozorni moramo biti, da zapestje ni togo, saj bomo le s sproščenim zapestjem lahko pravilno delovali na konja (Donner in Specht, 1995).

Nogi sproščeno visita ob sedelnih krilih, goleni mirujejo neposredno za sedelnim pasom. Pete morajo biti naša najnižja točka (pomembno je, da jih ves čas nekoliko pritiskamo navzdol, saj tako izboljšujemo naše ravnotežje) (Behling, 2009).

1.3.5 DELOVANJE JAHACA NA KONJA

Jahač deluje na konja s težo, nogami in vajetmi, kar imenujemo tudi jahačeva dejstva. Noge imajo predvsem nalogo priganjanja, roke pa zadrževanja. Oboje podpira delovanje s težo. S sodelovanjem različnih dejstev dosežemo obvladovanje konja ter želeno držo konja.

Delovanje na konja mora biti na začetku vedno blago. Predvsem pa skozi učenje jahanja pridobivamo občutek, kako delovati na našega konja, saj so le-ti med seboj različno občutljivi in dojemljivi za naše delovanje (Donner in Specht, 1995).

Dejstvo teže torej uporabljamo za priganjanje, zadrževanje ter za usmerjanje na eno ali drugo stran. Tudi medtem ko konj hodi, ga lahko z delovanjem sedišča priganjamo naprej, saj tako pripomoremo tudi k aktivnejšemu konjevemu hodu.

Z dejstvi nog konja priganjamo naprej, usmerjamo v stran ali v levo in desno ter pravilno poravnamo njegov zadnji del telesa. Pri priganjanju imamo goleni naprej ob sedelnem pasu in z obema nogama hkrati enakomerno pritiskamo na konjev trebuh. Vendar tega ne počnemo ves čas jahanja, ampak le takrat, ko želimo, da konj pospeši. Nogi moramo sprostiti in ju ne krčevito vleči navzgor, peti pa ves čas potiskamo navzdol in hkrati stisnemo goleni, da imamo boljši oprijem.

Dejstva teže in nog dopolnjujemo z dejstvi vajeti. Nikoli jih ne uporabljamo samih. Uporabljamo jih za pritegovanje, popuščanje, vztrajanje, preprečevanje in usmerjanje. Pri pritegovanju pesti obrnemo navznoter, pri popuščanju roke pomaknemo nekoliko naprej ali pesti nekoliko odpremo, pri vztrajanju moramo vajeti trdno držati v rokah in konja v naslonu spodbujati s težo in nogami. Pri preprečevanju vajeti rahlo pritegnemo, pri usmerjanju pa jih nekoliko odmaknemo od konjevega vratu v želeno smer. Z vajetmi vedno ravnamo previdno in jih ne vlečemo po nepotrebnem.

Velikokrat konja usmerjamo oziroma mu dajemo napotke tudi z glasom. Določene fraze ga lahko naučimo in jih potem tudi uporabljamo med jahanjem. Predvsem je uporaba glasu

priporočljiva za učenje jahačev začetnikov, saj tako konju lažje sporočijo, kaj želijo od njega (Behling, 2009).

Otroke je potrebno vedno opozarjati na opazovanje konjevih odzivov na jahačeve dražljaje. Pomembno je, da se trudijo čim bolj slediti in prilagajati gibanju konja, ter da z vsako uro pridobivajo večji občutek za konjeve potrebe. Sčasoma jim bo uspelo, da jim bo konj skorajda prebral misli (bo naredil določeno vajo z minimalnim nakazom jahača, kaj želi od njega).

1.3.6 KORAK

Korak je hod v štiritaktnem ritmu (konj noge polaga na tla drugo za drugo). Če želimo, da konj stopi naprej, pritegnemo križ in z nogami pritisnemo ob konjev trebuh. Pri nekaterih konjih zadošča že, da le pritegnemo križ, spet druge pa je potrebno večkrat spodbosti z nogami ali celo uporabiti bič. Ko se konj začne prestopati, moramo biti pozorni na pravilno držo (vzravnano telo, pete potiskamo navzdol, roke imamo v pravilni drži, pogled usmerjen v smer gibanja ...). Vajeti moramo držati mehko, saj konji v koraku migajo z glavo. Ko konja želimo usmeriti, mu to nakažemo s težo in nogami. Pri zavijanju na desno z desno sednico močnejše potisnemo na sedlo in hkrati več teže prenesemo na desno stran. Ob tem ne smemo zasukati kolkov. Levo golen premaknemo za dlan nazaj, desna golen ostane ob sedelnem pasu (Behling, 2009).

1.3.7 KAS

Kas je dvotaktni hod s fazo lebdenja. Konj pri tem sočasno dviguje diagonalna para nog. Prehod v kas ni veliko drugačen od prehoda v korak. Konjevo pozornost pridobimo s polparado. Trdno sedimo v sedlu, roki obrnemo rahlo navznoter in po potrebi nekoliko skrajšamo vajeti ter hkrati konja z obema nogama nekoliko močnejše stisnemo. Zatem takoj popustimo vajeti (jih konju podamo). Sprva je kas za jahače zelo neudoben, zato se poskušamo čim prej naučiti jahanja v lahkem kasu. V lahkem kasu jahamo tako, da vsak drugi konjev korak vstanemo v stremenih. Lahko si pomagamo s štetjem: »1, 2«. Prav tako lahki kas jahamo na začetku vsake ure, da se konj lažje razgiba in ogreje (Behling, 2009).

Iz kasa v korak preidemo tako, da naredimo polparado. Ko se hočemo iz kasa ustaviti, moramo izvesti celo parado.

1.3.8 GALOP

Galop je poskočen hod v tritaktu. Jahat se ga učimo, ko jahanje v koraku in kasu že dobro obvladamo. Konj lahko galopira v levem ali desnem galopu, odvisno s katero nogo konj najprej zamahne naprej. V desnem galopu najprej zamahne z desno nogo, v levem pa z levo. Za prehod v galop iz kasa (vsaj na začetku), najprej izvedemo s polparado. Nekoliko skrajšamo vajeti in konja privijemo rahlo navznoter (tako, da je njegova glava malo obrnjena v notranjost maneže). Notranje zapestje zasukamo navznoter in močnejše spodbodemo z notranjo nogo. Hkrati zunanjo golen premaknemo za dlan nazaj in zatem konja z notranjo nogo znova spodbodemo. Temu mora slediti prvi galopski skok. Da pa ne ostanemo le pri enem skoku, je konja potrebno priganjati vsak korak z notranjo nogo. Za začetnike je sprva priporočljivo, da se oprimejo grive ali sedla, dokler se ne navadijo na konjev ritem. Lažje je jahati, če ves čas noge in pete potiskaš navzdol. V galopu lahko jahamo tudi v razbremenilnem sedu oziroma prvem ravnotežnostnem položaju. V tem položaju se nekoliko dvignemo v stremenih in nagnemo naprej, hrbet pa mora ostati raven. Zadnjico lažje dvignemo iz sedla, če kolena nekoliko močnejše pritisnemo h kolenskim blazinam (Behling, 2009).

1.4 CILJI

V diplomskem delu želimo predstaviti konja, kako se z njim ravna in kaj potrebujemo, ter kaj je potrebno za uspešno jahanje le-tega. Sestavili in predstavili bomo program gibalnih nalog za učenje jahanja, prilagojen mlajšim otrokom.

Cilji diplomskega dela so naslednji:

- predstaviti ravnanje s konjem;
- predstaviti potrebno opremo za jahanje;
- opredeliti osnovne pojme jahalnega športa;
- opredeliti dejavnike uspešnega jahanja;
- sestaviti in predstaviti program gibalnih nalog za učenje jahanja mlajših otrok.

2 JEDRO

2.1 UČENJE JAHANJA MLAJŠIH OTROK

Življenjski slog posameznika se razvija vse življenje. Na začetku se ta slog oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje pa v okolju, v katerem otrok odrasča. Pri otrocih in mladostnikih igrajo najpomembnejšo vlogo vsekakor starši (Videmšek in Pišot, 2007). Starši so tudi tisti, ki otroka navdušijo, ali pa mu dovolijo navduševati se nad konji. Starši so tudi tisti, ki otroka vozijo na dodatne dejavnosti, v našem primeru na jahanje. A od otrok in vaditeljev oz. učiteljev jahanja je odvisno, ali bodo otroci z veseljem hodili na to dejavnost.

Otroci so učenci, stari do šestnajst let. Spodnja starostna meja, pri kateri se lahko otroka sprejme v jahalno šolo, naj bi bila pet let. V tej starosti se otrok uči samo osnov, preko katerih konje spozna in dobiva predvsem zaupanje do njih. Pri sedmih letih je otrok že umsko in telesno dovolj zrel, da ga lahko učimo tudi kompleksnejših vaj in izvajanja težjih nalog. Res pa je, da če ima otrok veliko željo po spoznavanju konj in učenju jahanja, ne smemo te želje zatreči in je zavreči. Tudi za otroke mlajše od pet let se lahko oblikuje nekoliko prilagojen program, ki bi mu lahko rekli kar pripravnica na jahanje.

Učne ure, predvsem za najmlajše, ne smejo trajati predolgo, saj otroci niso sposobni toliko časa držati svoje pozornosti kot odrasli. Za otroke stare pet do sedem let naj bi učna ura trajala le 30 minut. Za starejše lahko traja do ene ure. Učitelj mora program in dolžino ure prilagajati razvitosti posameznika, njegovemu znanju in sposobnosti dojemanja. Opaziti mora, kdaj je primeren čas za učenje določene vaje in kdaj je potrebno narediti premor. Pozoren mora biti na otrokovo utrujenost, nezbranost in strah. Utrujenost se pojavlja velikokrat, saj otroci ure učenja jahanja obiskujejo v popoldanskem času, po koncu šolskega pouka. Pri pojavljanju strahu pri otroku ne gre samo za tisto, kar ga povzroča, temveč tudi za to, kako tisto, kar povzroča strah, deluje. Najpomembnejša sta nepričakovanost in presenečenje. Otrok se navadno boji vsega, kar se pojavi iznenada, posebno ob nepričakovanih zvokih, oglašanju ali gibanju konja (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Potrebno se je truditi, da jahanje za otroke ostane prijetna dejavnost. Predvsem pri mlajših otrocih je njim prijetneje, če jih učimo skozi igro in prisposodbe. Seveda ne smemo zanemarjati tudi pomena odgovornosti, spoštovanja do konja in do oseb, ki pouku prisostvujejo. Hkrati je otroke pomembno opominjati, da so konji velike in občutljive živali, ki se lahko tudi prestrašijo, imajo slab dan, padejo (in oni z njimi) in je z njimi potrebno ravnati resno in previdno. Večina otrok rada tekmuje in to lahko s pridom izkoristimo, saj lahko v učno uro vpeljemo kratke tekmovalne igre, kviz ali kako drugo dejavnost, ki ima lahko poudarek tudi na estetiki. V skupini moramo nagraditi tako zmagovalce kot poražence. Tudi med odmorom lahko otrokom zastavljamo vprašanja. Tekmovalnost ne sme prekoračiti meje. Najpomembnejše pravilo je, da vedno pazimo na varnost otrok in konjev. Otroci bodo vsakokrat veseli pohvale in tudi kritiko bodo sprejeli, če jim jo bomo podali na pravi način. Vse učence moramo obravnavati kar se da enako, torej ne smemo dajati prednosti bolj nadarjenim otrokom.

Pri prvih učnih urah jahanja na konju se bodo otroci počutili varneje, če bo konja sprva nekdo vodil. Razlage in navodila morajo biti čim bolj enostavna. Na to moramo biti pozorni, še posebej pri mlajših otrocih, saj je njihova sposobnost razumevanja, besedni zaklad in trajanje zbranosti veliko bolj omejeno kot pri starejših in odraslih. Ko jim podamo navodila za izvedbo vaje, jih lahko na kratko opišemo in, če imamo večjo skupino, razumevanje razlage tudi preverimo. Dobro je, da spodbujamo samostojno razmišljanje in samoocenjevanje. Otrokom lahko že med vajo zastavljamo vprašanja, kot so: »Ali meniš, da ti je gibalna naloga šla dobro od rok? Kaj bi lahko izboljšal naslednjič? Kaj ti dela preglavice ...« Tako si bodo otroci vaje in pomembne stvari bolj vtisnili v spomin, saj bodo o njih več razmišljali.

Pri delovanju mladega jahača na konja moramo biti pozorni, da preprečimo vsakršno premočno vlečenje vajeti, pretirano uporabo nog ali biča. Spodbujati moramo spoštljivo in pazljivo ravnanje s konjem (Marczak in Bush, 2002).

2.1.1 PRIPRAVNICA NA JAHANJE

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja, saj je otrokov organizem najbolj dovzeten za vplive okolja prav v tem obdobju (Videmšek, Stančevič in Sušnik, 2005). Otrokove dejavnosti v teh prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo na razvoj in oblikovanje vrste njihovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001). Čas prvih ur učenja jahanja bi namenili predvsem spoznavanju konj, njihovega načina življenja, skrbi za konja, spoznavanju konjeve in jahačeve opreme ter pripravi konja na jahanje. Vse to je potrebno predstaviti na zanimiv način, če se le da skozi igro, kvize, ali pa drugačen izviran način, ki otroka pritegne. Marsikateremu otroku bi najbrž vse to vsaj nekoliko potlačilo željo po jahanju, zato bi v te učne ure vključila tudi simulacijo jahanja na lesenih palicah konjičkih. Spoznavali bi jahališče in se učili vseh šolskih vaj, ki jih lahko izvajamo na jahališču. Spoznavali bi dejstva, s katerimi vplivamo na konja in predvidevali konjevo odzivanje v določenih situacijah. S tem bi poskrbeli za primerno pripravljenost otrok na prve prave učne ure jahanja in njihovo varnost. Hkrati bi tudi sebi omogočili lažje nadaljnje delo z otroki in konji, ko se že učijo jahanja s pravimi konji.

2.1.2 MALA ŠOLA JAHANJA

Človeški gibalni razvoj poteka po določenih načelih oziroma zakonitostih. Sprva se morajo otroci ob učenju povsem zavedati, kaj počne njihovo telo in zavestno dajati ukaze (npr. pete moram potiskati navzdol, dlani morata dobro držati vajeti in biti obrnjeni druga proti drugi). Ker ti gibi še niso zavestni, otrok porabi veliko energije, saj je aktivirano večje število mišic

kot je za to gibanje zares potrebno. Eno zadnjih načel je tendenca k zmanjševanju angažiranja mišic (Vizjak Kure, 2010), kar otroci dosežejo prav skozi vajo, nekateri malo prej od drugih.

Prve učne ure na pravem konjevem hrbtu bi sprva potekale v znamenju ravnotežnostnih vaj na mestu in v hodu, učenju hoda in zaustavljanju konja, vodenju konja v različne smeri in po določenih likih.

Večino časa bi sprva delali na lonži, kar pomeni, da učenec ne vzame vajeti v svoje roke, ampak namesto njih učitelj priveže lonžo, s katero s sredine jahališča vodi konja. Pomaga si z glasom, lonžirnim bičem in usmerjanjem s pomočjo lonže. Tako otroku omogočimo, da se lažje osredotoči na dejstva, ki jih od njega zahtevamo, saj sam še ni sposoben pravilno vplivati na konja. S tem se tudi najlažje posvetimo bistvu jahanja, ki je ravnotežje. Najprej se ga je potrebno naučiti skozi hod. Ko je to znanje usvojeno, se lahko učimo še v kasu.

Zatem sledi učenje držanja vajeti in delovanja z njimi. Hkrati učimo tudi delovanje z nogami. To vodi do vedno bolj in bolj kompleksnih vaj, ki jih postopoma podajamo mladim jahačem.

2.2 GIBALNE NALOGE

2.2.1 GIBALNE NALOGE BREZ KONJA IN Z LESENIM KONJIČKOM NA PALICI

- **Hoja/hopsanje/tek/jogging/skipanje/prisunski koraki v obliki določenih likov (mali krog, veliki krog, po dolgi stezi)**
 - Namen: spoznavanje enostavnih osnovnih likov jahanja in spodbujanje gibalnih sposobnosti.
 - Opis: otrok drži lesenega konjička za vrat (palico) in v maneži »jaha« v obliki naslednjih likov: mali krog, veliki krog, dolga steza. Za lažje spoznavanje si pomagamo s talnimi označbami ali stožci.
 - Različice: te like lahko izvaja v teku, hopsanju, joggingu, skipanju in s prisunskimi koraki.

- Pripomočki: talne označbe, stožci, plakat maneže z narisanimi liki.



Slika 1. Prikaz teka s konjičkom na palici (spoznavanje likov in menjav).

- **Hoja/hopsanje/tek/jogging/skipanje/prisunski koraki v različnih spremembah smeri v obliki menjav (menjava po diagonali, menjava iz kroga, menjava v krogu ...)**
 - Namen: spoznavanje osnovnih menjav v jahanju in spodbujanje gibalnih sposobnosti.
 - Opis: otrok drži lesenega konjička za vrat in v maneži »jaha« z njim v obliki naslednjih menjav: menjava po sredini, menjava po diagonali, menjava iz kroga, menjava v krogu. Da otrok te menjave lažje usvaja, mu lahko pomagamo s talnimi označbami, stožci ali skiciranjem. Lahko tudi v prvem poskusu hodimo pred njimi in skupaj pojemo pesmice, ki se nanašajo na izvedbo menjave.
 - Različice: te menjave otrok izvaja v teku, hopsanju, joggingu, skipanju in s prisunskimi koraki.
 - Pripomočki: talne označbe, stožci, plakat.

2.2.2 VODENJE KONJA NA ROKI

- **V obliki določenih likov (mali krog, veliki krog, po dolgi stezi)**
 - Namen: otrok se uči vodenja konja in skupaj s konjem spoznava manežo v obliki določenih likov.
 - Opis: otrok konja drži z desno roko za uzdo in ga v hodu in hoji vodi v obliki likov: mali krog, veliki krog, po dolgi stezi.
 - Različice: če je otrok že dovolj izkušen in konj miren, lahko poskusi tudi v teku in konja vodi v kasu.

- Pripomočki: talne označbe, stožci, plakat.
- **V različnih spremembah smeri v obliki menjav (menjava po diagonali, menjava iz kroga, menjava v krogu ...)**
 - Namen: otrok se uči vodenja konja na roki in skupaj z njim spoznava manežo v obliki določenih menjav.
 - Opis: otrok konja v hodu vodi tako, da ga drži za uzdo in skupaj z njim hodi v obliki različnih menjav (po sredini, po diagonali, iz kroga, v krogu).
 - Različice: otrok lahko konja vodi tudi v kasu, tako da poleg njega teče.
 - Pripomočki: stožci, talne označbe, plakat.



Slika 2. Prikaz vodenja konja na roki.

2.2.3 GIMNASTIČNE VAJE NA KONJU (najprej obvladovanje na mestu in nato v hodu na lonžirnem traku)

- **Razročenje z obrati**
 - Namen: raztez upogibalk rok.
 - Opis: otrok sedi na konju z nogami v stremenih, leva roka je razročena z dlanjo obrnjeno navzgor, desna pokrčena v komolcu, dotik prsi z dlanjo. Z levo roko dvakrat potisne nazaj, nato se roki zamenjata. To vajo nekajkrat ponovi.



Slika 3. Prikaz razročenja z obrati.

- **Kroženje z rokami**

- Namen: Raztez upogibalk in iztegovalk rok.
- Opis: otrok sedi na konju z nogami v stremenih, z obema rokama, vzročenima in iztegnjenima, prične hkrati krožiti. Vajo nekajkrat ponovi.
- Različice: lahko kroži le z eno roko in nato še z drugo, lahko kroži z rokama v nasprotnih smereh ali zaporedno (tako, da si roki sledita).



Slika 4. Prikaz kroženja z rokami nazaj.



Slika 5. Prikaz kroženja z rokami naprej.

- **Vzročenje – obiranje jabolk**

- Namen: raztez upogibalk rok.
- Opis: otrok sedi na konju z nogami v stremenih, z obema rokama vzročenima in se pretvarja, da obira jabolka tako, da izmenično izteguje roki čim višje.

- Različice: otrok za izboljševanje ravnotežja lahko tudi stoji v stremenih in izvaja to vajo. Za večjo motivacijo se lahko spomnimo tudi obiranje drugega sadja ali reševanje mačke z drevesa oz. strehe.



Slika 6. Prikaz obiranja jabolk.

- **Dotik konjevih uhljev**

- Namen: raztez iztegovalk hrbta.
- Opis: otrok sedi na konju z nogami v stremenih v predklonu, naslonjen na konjev vrat ter se vzročeno poskuša z dlanmi dotakniti konjevih uhljev.
- Različice: vajo lahko izvaja tudi tako, da stoji v stremenih.



Slika 7. Prikaz dotika konjevih uhljev.

- **Čiščenje čevljev**

- Namen: raztez stranskih upogibalk trupa.
- Opis: otrok sedi na konju z nogami v stremenih, odklonjen na levo stran se poskuša z levo roko dotakniti levega stopala in tako očistiti čevlje, nato poskusi ponoviti vajo še na desni strani.
- Različice: levega stopala se z nekaj več spretnosti lahko poskuša dotakniti tudi z desno roko in desnega stopala z levo roko.



Slika 8. Prikaz čiščenja levega čevlja z desno roko.

Slika 9. Prikaz čiščenja levega čevlja z levo roko.

- **Odkloni**

- Namen: raztez stranskih upogibalk trupa.
- Opis: otrok sedi na konju z nogami v stremenih, desnico vzročeno in levico pokrčeno z dlanjo v boku. Z desno roko nato poskuša seči čim dlje čez glavo tako, da se trup hkrati rahlo odkloni. Zatem ponovi vajo še z drugo roko.



Slika 10. Prikaz odklonov.

- **Ležanje na konjevem hrbtu**

- Namen: raztez trebušnih upogibalk.
- Opis: otrok sedi na konju z nogami v stremenih, s hrbtom naslonjen na hrbet konja in rokami ob telesu.

- Različica: namesto da so roke ob telesu, jih otrok lahko vzroči.



Slika 11. Prikaz ležanja na konjevem hrbtu.

- **Polčepi z razročenjem**

- Namen: krepitev stegenskih mišic.
- Opis: otrok stoji na konju z nogami v stremenih, razročeno ali z rokami v boku. Z gibanjem v kolnih navzdol se z zadnjico približuje sedlu, vendar nanj ne sede. Nato z gibanjem navzgor zopet preide v stoječi položaj.



Slika 12. Prikaz polčepa z razročenjem.

2.2.4 GIBALNE NALOGE OB JAHANJU V HODU (najprej učenje na lonžirnem traku na velikem krogu, kasneje samostojno z izvajanjem določenih likov ali menjav)

- Spremljanje konjevega gibanja s sediščem; držanje za sedlo

- Otrok je pri tej vaji pozoren na gibanje v bokih, ki mora biti sočasno s konjevim gibanjem, ali le malo hitreje, če želi konja priganjati. Paziti je potrebno, da otrok na konju ni negiben in tog, ampak da je mehak in hkrati čvrst ter vzravn.



Slika 13. Prikaz spremljanja konjevega gibanja ob držanju za sedlo.

- **Spremljanje konjevega gibanja s sediščem; razročenje ali z rokami v boku**
 - Otroku pri tej nalogi dodamo različne zaposlitve z rokami, da njegova drža in gibanje s sediščem postaneta čim bolj gotova ter podzavestna.



Slika 14. Prikaz spremljanja konjevega gibanja s sediščem ob razročenju.



Slika 15. Prikaz spremljanja konjevega gibanja s sediščem z rokami v boku.

- **Sprememba smeri s težiščem**
 - Otrok z nagibom in obrati telesa preizkuša, kako se konj odziva na določen dražljaj in kako to vpliva na spremembo konjeve smeri.



Slika 16. Prikaz spremembe smeri s težiščem.

- **Sprememba smeri s pomočjo nog in težišča**
 - Otrok pri tej vaji prične vključevati noge tako, da z golenjo desne noge pritisne ob konjev trebuh nekoliko nazaj od nevtralnega položaja (noga pravokotno glede na tla). Pozorni moramo biti, da otrok ne brca konja. Poskusimo tudi z levo nogo.



Slika 17. Prikaz spremembe smeri s težiščem in nogami.

- **Pravilno držanje vajeti ob spremljanju konjevega gibanja**

- Otroku pokažemo pravilno držo vajeti in med jahanjem preverjamo pozicijo njegovih rok (dlani, komolcev, ramen). Preverjamo tudi, da hkrati pazi na pravilno držo in spremljanje konjevega gibanja.



Slika 18. Prikaz pravilnega držanja vajeti.

- **Ustavljanje konja (parada iz hoda)**

- Otrok se pri tej vaji nauči pravilnega zaustavljanja konja. Pomembno je, da pridobi občutek, s kakšno najmanjšo močjo lahko potegne za vajeti, da se konj na njegov ukaz ustavi. Težišče je pri tem nekoliko nazaj. Sedeti je potrebno globoko v sedlu, da je učinkovitost delovanja vajeti največja.



Slika 19. Prikaz ustavitve konja.

- **Upočasnjevanje konjevega hoda**

- Pri tej vaji se otrok uči upravljati vajeti z zapestji. Polparada je namreč le upočasnjevanje konjevega gibanja, česar se nauči s pravilnimi kratkimi potegi vajeti nazaj od smeri gibanja. Potrebno je pridobiti občutek, kako močni morajo biti ti potegi, da konj ne naredi cele parade.



Slika 20. Prikaz pozicije rok brez potega vajeti.



Slika 21. Prikaz pozicije rok ob potegu vajeti.

- **Spreminjanje smeri s pomočjo delovanja vajeti**

- Otroka naučimo pravilnega usmerjanja konja še s pomočjo vajeti. Če želi, da konj zavije levo, nekoliko potegne levo vajet in jo zadrži, dokler zavoj ni končan, vendar tudi desne vajeti ne sme popustiti, mora jo namreč držati blizu konjeve grive. Tudi pri tej vaji mora otrok pridobiti občutek, koliko moči mora vložiti v poteg vajeti, saj premočno delovanje na konja z vajetmi le-temu povzroča bolečino.



Slika 22. Prikaz spremembe smeri s pomočjo delovanja vajeti.

- **Spreminjanje smeri s pomočjo delovanja vajeti, teže in nog**

- Otrok se pri tej vaji uči hkratnega delovanja na konja z vajetmi, z nogami in težo, ter poskuša najti način, s katerim bo porabil čim manj energije, kar skozi vajo tudi utrjuje. Paziti moramo na vsa odstopanja od pravilne drže ter na pravilno razmerje delovanja vseh treh dejavnikov.



Slika 23. Prikaz spremembe smeri s pomočjo delovanja vajeti, teže in nog.

- **Jahanje različnih sprememb smeri v obliki določenih likov (mali krog, veliki krog)**
 - Delovanje na konja s pomočjo vajeti, nog in teže otrok utrjuje skozi različne naloge. Sprva skozi lažje, kot so: po dolgi stezi (krog po robovih cele maneže), veliki krog (krog v velikosti polovice maneže) in mali krog (krog na velikosti ene osmine maneže). Otroku povemo, da je pomembno konja usmerjati tako, da oblikuje čim bolj pravilen lik, saj se tako uči konja vedno bolj usmerjati. Lažje je, če si pomagamo tudi s stožci ali drugimi talnimi oznakami, saj si tako otrok hitreje predstavlja, kaj želimo od njega.



Slika 24. Prikaz jahanja velikega kroga.

- **Jahanje različnih sprememb smeri v obliki menjav (menjava po diagonali, menjava iz kroga ...)**

- Menjave so že nekoliko težja gibalna naloga, s katero vadimo pravilno delovanje na konja s pomočjo vajeti, nog in teže. Tudi tu lahko za lažjo predstavo uporabimo stožce ali talne označbe.



Slika 25. Prikaz jahanja menjave v krogu.

- **Prehod preko na tleh ležečih kavalet**

- Za popestritev vadbe na jahališču uporabimo tudi na tleh ležeče kavalete. Pri tej vaji je pomembno, da je otrok sposoben konja čim bolj naravnost pripeljati do kavalete, katero nato prestopi ter zatem nadaljuje svojo in jahačevo pot. Paziti je potrebno, da se konj ne odloči obiti ovire, zato je pri tej vaji potrebna dobra mera odločnosti. Otrok mora pri tej vaji že pred kavaletami uravnati tempo konjevega hoda, da gre konj čeznje v pravilnem taktu. Jahanje preko kavalet se lahko sprva izvaja v sedečem položaju, kasneje pa v razbremenilnem sedu (z zgornjim delom telesa se nagnemo naprej nad konjev vrat, kar vključuje dvig sednih kosti, pri čemer lahko ugotovi, da sedi le še na sramni kosti, ravnotežje pa si pomaga držati s stegni, ki jih stiska skupaj, in vajetmi).



Slika 26. Prikaz jahanja preko kavalet v sedu.

- **Jahanje brez stremen**

- Jahanje brez stremen je dobro za izboljševanje ravnotežja in povečevanje mehkoobe jahača. Pri tej vaji otrok najprej na mestu vadi dajanje stopal v stremena, nato to poskuša še med konjevim hodom. Fazo, ko nog nima v stremenih, naj povečuje, dokler ni povsem gotov. Nato lahko stremena tudi prekrižamo čez konjev hrbet, da jahača ne motijo pri pravilni drži, in konja ne spodbujajo po nepotrebnem, saj je lahko to zanj zelo moteče. Na začetku je priporočljivo, da se otrok drži sedla. Šele ko je prepričan vase, lahko jaha s pravilnim držanjem vajeti.



Slika 27. Prikaz jahanja brez stremen.

- **Jahanje nazaj**

- Ta gibalna naloga je namenjena predvsem popestritvi in povečanju zaupanja med konjem in jahačem. Otrok se pri tej vaji na konja usede tako, da gleda nazaj v konjevo zadnjico. Z rokami se oprime sedla za hrbtom in poskuša čim bolj vzdrževati ravnotežje in mehko gibanje. S to vajo otrok tudi pridobiva zaupanje do konja. Učitelj naj vodi konja za uzdo.



Slika 28. Prikaz jahanja nazaj.

- **Dvigovanje v stojo na stremenih z držanjem za sedlo (priprava na učenje lahkega kasa)**

- Otrok pri tej vaji sedi na konju z nogami v stremenih, z rokami naj se drži za sedlo. Nato se dvigne iz sedla tako, da so njegova kolena skoraj popolnoma iztegnjena. Zadnjica je v najvišji točki dviga skoraj nad konjevim vihom. Zatem se spusti zopet v sedeči položaj v sedlo. Vajo ponavlja dokler izvedba ni prepričljiva.



Slika 29. Prikaz jahanja v hodu z dvigovanjem v stojo na stremenih ob držanju za sedlo (predvaja za kas).

- **Dvigovanje v stojo na stremenih z držanjem vajeti**

- Otrok sedi na konju z nogami v stremenih in pravilnim držanjem vajeti. Začne se dvigovati na skoraj iztegnjene noge in spuščati nazaj v sedlo. Paziti je potrebno, da jahač med vsem tem gibanjem ne pozabi, da morajo roke ostati na mestu, saj so v tem primeru bolj del konja kot jahača. Če tega ne upošteva, se zna zgoditi, da bo otrok konja hkrati tudi upočasnjeval (oz. izvajal nekakšno polparado ali celo parado).



Slika 30. Prikaz dvigovanja v stojo na stremenih s pravilnim držanjem vajeti.

2.3 JAHANJE V KASU (najprej učenje na lonži na velikem krogu, kasneje samostojno)

- **Držanje za sedlo ob dvigovanju v stojo na stremenih v konjevem ritmu (lahki kas)**
 - Otrok najprej sedi na konju in poskuša konja spremljati v sedečem kasu. Z rokami se drži za sedlo. Nato se prične dvigovati na vsak drugi konjev korak. Otroku lahko pomagamo s štetjem (1, 2, 1, 2 ... ali hop, hop, hop ...) tako, da se na vsako drugo otrok dvigne.



Slika 31. Prikaz jahanja sedečega kasa ob držanju za sedlo.



Slika 32. Prikaz jahanja lahkega kasa ob držanju za sedlo.

- **Razročenje ob jahanju lahkega kasa**
 - Ko otrok že obvlada jahanje lahkega kasa z držanjem za sedlo, lahko poskuša za krajši čas z eno roko spustiti sedlo. Zatem lahko poizkusi brez, da bi se držal za sedlo in jaha v razročenju (lahko jih tudi vzroči). S to vajo otrok pridobiva na ravnotežju in ima hkrati proste roke, da se po potrebi hitro oprime konjeve grive ali sedla, če ga vrže iz ravnotežja.



Slika 33. Prikaz jahanja lahkega kasa z razročenjem.

- **Roke v boku ob jahanju lahkega kasa**

- Za vadbo pravilne drže pri jahanju v lahkem kasu so roke v bokih odlična gibalna naloga. Hkrati otrok pridobiva občutek za boljše ravnotežje ter preizkuša, kako visoko se je potrebno dvigniti, da je gibanje še učinkovito in da ne porabi preveč energije.



Slika 34. Prikaz jahanja lahkega kasa z rokami v boku.

- **Držanje vajeti ob jahanju lahkega kasa**

- Zatem otrok vadi jahanje z držanjem za vajeti. Jahač mora paziti, da rok med jahanjem ne premika (so neodvisne od telesa), saj lahko s potegi vajeti konju povzroča bolečino in ga hkrati tudi zaustavlja. Pri tej vaji otrok začne vaditi tudi spreminjanje smeri v lahkem kasu s pomočjo nog, rok in teže. Lahko mu postavimo stožce ali druge ovire, okoli katerih mora jahati.



Slika 35. Prikaz jahanja lahkega kasa z držanjem vajeti.

- **Jahanje različnih sprememb smeri v obliki določenih likov (mali krog, veliki krog)**
 - Otrok nato že lahko prične z vadbo jahanja različnih likov, pri katerih mora biti pozoren na pravilno obliko in velikost. Nakazovanja smeri se uči že pred začetkom jahanja določenega lika.



Slika 36. Prikaz jahanja malega kroga v sedečem kasu.

- **Menjava noge v jahanju kasa**
 - Otrok pri tej vaji jaha lahki kas – v kasuse usede v sedlo (sedeči kas) za pet konjevih korakov, zatem za štiri korake, tri korake, dva koraka in na koncu za en korak. Usedanje v sedlo za en korak, kar imenujemo tudi menjava noge, otrok vadi, dokler mu ne uspe ob vsakem poskusu.
- **Jahanje različnih sprememb smeri v obliki menjav (menjava po diagonali, menjava iz kroga, menjava v krogu ...)**
 - Za vadbo spreminjanja smeri je odlično tudi jahanje menjav, saj mora otrok pri teh gibalnih nalogah že nekoliko več razmišljati. Hkrati se tudi pokaže, koliko je njegovo gibanje na konju že podzavestno in katere elemente je potrebno še bolj vaditi. Na sredini vsake menjave mora narediti tudi menjavo noge, saj se pri menjavah zamenja smer jahanja. Pri jahanju lahkega kasa je namreč pomembno, da se otrok vedno dviguje hkrati s konjevo sprednjo zunanjo nogo.



Slika 37. Prikaz jahanja menjave v krogu v lahkem kasu.

- **Enakomerno približevanje središču (polžek) ob jahanju lahkega kasa**

- Ko otrok spremembe smeri že dobro obvlada, lahko poskusi tudi z jahanjem tako imenovanega polžka. Sprva naredi en veliki krog po maneži, nato z vsakim krogom velikost le-tega zmanjšuje, dokler ne pride do sredine velikega kroga. Narediti mora vsaj štiri zaporedne vedno manjše kroge. Ko je s konjem na sredini velikega kroga, lahko polžka vadi tudi iz znotraj navzven (dela vedno večje kroge do velikosti velikega kroga). Paziti mora, da pri manjših krogih konja dovolj spodbuja, saj se velikokrat začne ustavljati in stopi v kas. Tega pri tej vaji ne želimo.



Slika 38. Prikaz jahanja polžka v lahkem kasu.

- **Upočasnjevanje konjevega kasanja**

- Tako kot pri vaji upočasnjevanja konjevega hoda je tudi tu ključno delo zapestij, s katerimi upočasnjujemo konja s kratkimi potegi vajeti. Pri tej vaji je potrebno paziti na moč potega vajeti, saj lahko premočen poteg povzroči, da konj stopi v hod, preblag poteg pa, da konj sploh ne reagira.

- **Polparada (prehod iz kasa v hod)**

- Polparade imajo za cilj konja prestreči v nižji hod, kar v našem primeru pomeni iz kasa v hod. Otrok žene konja in pritegne križ, roka je pasivna ali rahlo zateguje do spremembe hoda. Ko konj nakaže spremembo hoda, jahač takoj popusti vajeti.



Slika 39. Prikaz prehoda iz kasa v hod (polparada).

- **Dve polparadi (prehod iz kasa v hod in čez nekaj korakov ustavitev) ali cela parada**
 - Cela parada je vrsta polparad, ki konja zaustavijo iz hoda, kasa ali celo galopa. Pri zaustavljanju konja iz višjih vrst hodov pomaga, če pred celo parado otrok naredi več polparad. Cele parade naj izvaja samo na ravnih linijah. Ko se konj zaustavi, mora jahačeva roka postati lahka ter takoj popustiti. Tudi aktivnost jahačevih nog in pritegnjenega križa popusti v trenutku, ko konj stoji na mestu, saj tako tudi preprečimo, da bi konj stopil nazaj. Jakost dejstev, ki jih jahač uporablja za izvedbo polparad ali celih parad, se ravna glede na konjevo poslušnost in prepustnost (kako se konj odziva na dejstva). Ta občutek otrok pridobiva skozi vajo in ure jahanja.



Slika 40. Prikaz prehoda iz kasa v hod ter zatem ustavitev (cela parada).

- **Jahanje sedečega kasa**
 - Sedeči kas se uporablja za delo na jahališču, predvsem pri jahanju manjših likov. Otrok z mehkim križem spremlja gibanje konja in hkrati mehko prestreza sunke konja v hrbet tako, da ob vsakem koraku konja potisne križ mehko naprej, odvisno od jakosti sunka. Od obvladovanja seda v sedečem kasu je odvisno, kako čvrsto jahač sedi na konju. Pri tej vaji je potrebno paziti, da otrok noge ves čas potiska navzdol in so pete nižje od prstov na nogi. Sedeči kas je lažje jahati, če kolena ves čas stiska skupaj.



Slika 41. Prikaz jahanja sedečega kasa.

- **Prehod preko na tleh ležečih kavalet**

- Namen vadbe prehoda preko kavalet je, da otrok spozna gibanje po neravnem terenu oziroma po terenu z ovirami na tleh. Primerno sredstvo za to so drogovi ali petnajst centimetrov debeli hlodi, razvrščeni po tleh jahališča. Naslednji cilj je uravnavanje takta in podaljševanje oziroma skrajševanje koraka. V ta namen postavimo dve, tri in kasneje do šest kavalet. Za okvirno dolžino vzamemo pri jahanju v kasu približno 120 cm. Zelo pomembno je jahati proti kavaletam v pravem osnovnem tempu, da gre konj čez kavalete v pravilnem taktu. Jahač pred kavaletami ne sme prenehati s priganjanjem konja, a mora hkrati mora paziti, da se tempo ne poveča preveč. Pri eni konjski dolžini pred kavaletom se tempo konja ne sme več spreminjati in mora roka ostati pasivna. Jahanje čez kavalete se izvaja v razbremenilnem sedlu. Ko jahač preide preko kavalet, s pojačanim priganjanjem nadaljuje vadbo po jahališču.



Slika 42. Prikaz prehoda preko kavalet v razbremenilnem sedlu.

3 SKLEP

Učenje jahanja je velik izziv vsakemu posamezniku, ki se tega srčno loti. Kot vsako delo z otroki, je tudi to lahko naporno in zahteva veliko odgovornost od učitelja. Hkrati pa večino delo z otroki in konji osrečuje. Marsikdo se tudi znajde pred problemom, kako pravilno in na pravi način predajati znanje otrokom. Ob pregledu literature smo ugotovili, da ni veliko napisanega o tem, s katerimi gibalnimi nalogami in na kakšen način učiti mlade jahače. Kako najbolje približati jahalni šport otrokom, je bil torej v tej diplomski nalogi največji izziv. Pomembno je, da otroci spoznajo pomembnost pravega odnosa in dela s konji, ki je največkrat bistvena popotnica v odraslo dobo.

V diplomskem delu smo na kratko predstavili konje in opisali, kako je potrebno pravilno skrbeti za njih. Opisali smo opremo konja in opremo, ki jo jahač potrebuje za jahanje. Razložili smo pravilno sedlanje in uzdanje konja, ter kako se pravilno vodi konja na roki. Zapisali smo postopek zajahanja in razjahanja konja in opisali pravilno držo jahača. Opisali smo vsa osnovna dejstva, s katerimi lahko mladi jahač deluje na konja, razložili konjev korak, kas in galop, ter kako se v določenih hodih konja lahko jaha.

Poglobili smo se v način poučevanja mlajših otrok in njihove zmožnosti učenja. Z namenom, da bi otrokom na čim bolj varen in prijeten način približali konja in učenje jahanja, smo pripravili program, po katerem lahko mladi jahač postopoma napreduje v spretnosti jahanja. Sprva otrokom predstavimo vso skrb, ki jo potrebuje konj (od hranjenja do kidanja gnoja, nastiljanja in paše). Zatem mu pokažemo, kako konja in jahača pripravimo na jahanje. Opišemo mu vso opremo in pokažemo pravilno namestitev te opreme. Temu sledi spoznavanje maneže in učenje likov ter menjav, kar lahko spoznava s konjičkom na palici, peš z gibalnimi nalogami, ali z vodenjem konja na roki. Zatem otrok spoznava manežo in konja z jahanjem v hodu. Ko na ta način že obvlada konja, se prične učiti gibalnih nalog v kasu. Tako lahko doseže primerno obvladovanje konja.

Diplomsko delo bo v pomoč vsem učiteljem in trenerjem jahanja, ljubiteljem konj in vsem, ki želijo delo s konji približati mladim nadobudnežem. Z diplomskim delom smo želeli ozvestiti starše in učitelje jahanja, kako na pravilen, varen in otrokom prijazen način podajati znanje jahanja. Želimo, da bi se čim več strokovno izobraženih učiteljev jahanja zavedalo pomena dobrega podajanja znanja o jahanju in bi se obračali tudi na ta program.

4 VIRI

- Bush, K. in Merczak, J. (2009). *101 riding exercises*. Cincinnati: David and Charles.
- Donner, H. D. in Specht, D. (1995). *Osnovno šolanje jahača in konja*. Ljubljana: Konjeniška zveza Slovenije, Slovenska konjeniška akademija.
- Marczak, J. in Bush, K. (2002). *Učenje jahanja*. Ljubljana: Kmečki glas.
- Behling, S. (2009). *Mala jahalna šola: priročnik za začetnike in izkušene jahače*. Tržič: Učila International.
- Trapečar, B. (1991). *Katalog vprašanj za jahalno šolo*. Maribor: Konjeniški klub Maribor, Konjeniška zveza Slovenije.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2002). *Psihologija konja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov – Predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Stančevič, N. in Permanšek, M. (2014). *Igrive športne urice*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, N. (2001). *Igrajmo se skupaj: Program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vizjak Kure, T. (2010). *Spodbujanje razvoja senzorike, motorike, kognicije, govora in jezika: priročnik z vajami in lestvice za spremljanje razvoja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.