



## ВЕРХОВАЯ ЕЗДА В КЛУБЕ «PRADAR»: ПЕРВЫЕ ШАГИ НА ПУТИ К МЕЧТЕ

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Мы рады приветствовать вас в стенах Большого Международного Конного Клуба «PRADAR»!

Клуб «PRADAR» даже в самом своем названии хранит благодарность к лошади: Пражский Дар — именно так звали лошадь, с которой в 1996 году началась история проекта «PRADAR». Сегодня «PRADAR» — это синоним респектабельности и безупречного сервиса.

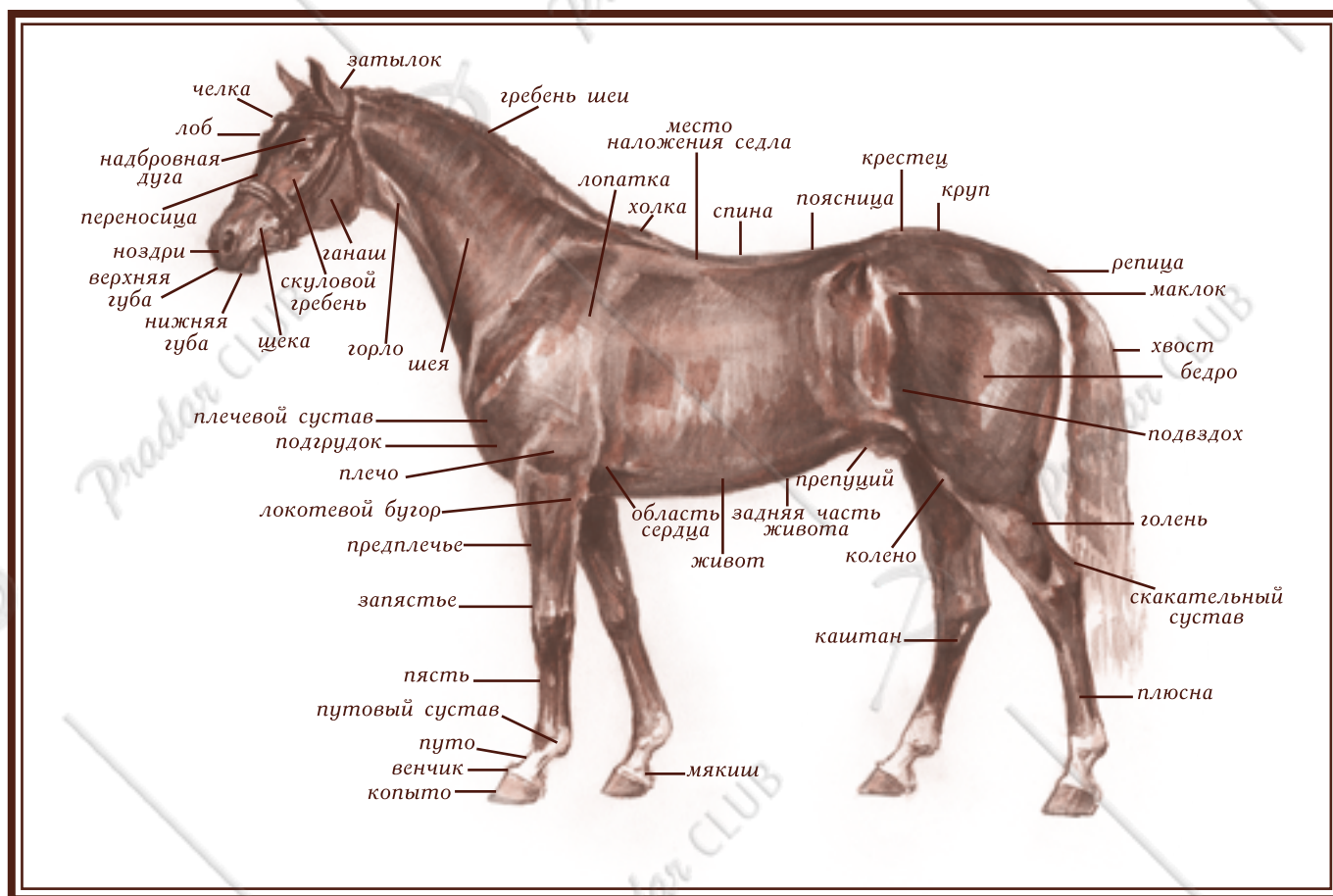
Тренеры Клуба имеют специализированное образование и регулярно проходят программы повышения квалификации.

Техника безопасности является для нашего Клуба абсолютным приоритетом.

Все оборудование сертифицировано, а сам спортивный объект соответствует высоким международным стандартам.

Ни один член Клуба не приступает к тренировке без ознакомления с правилами, основные положения которых вы найдете в этой книге.

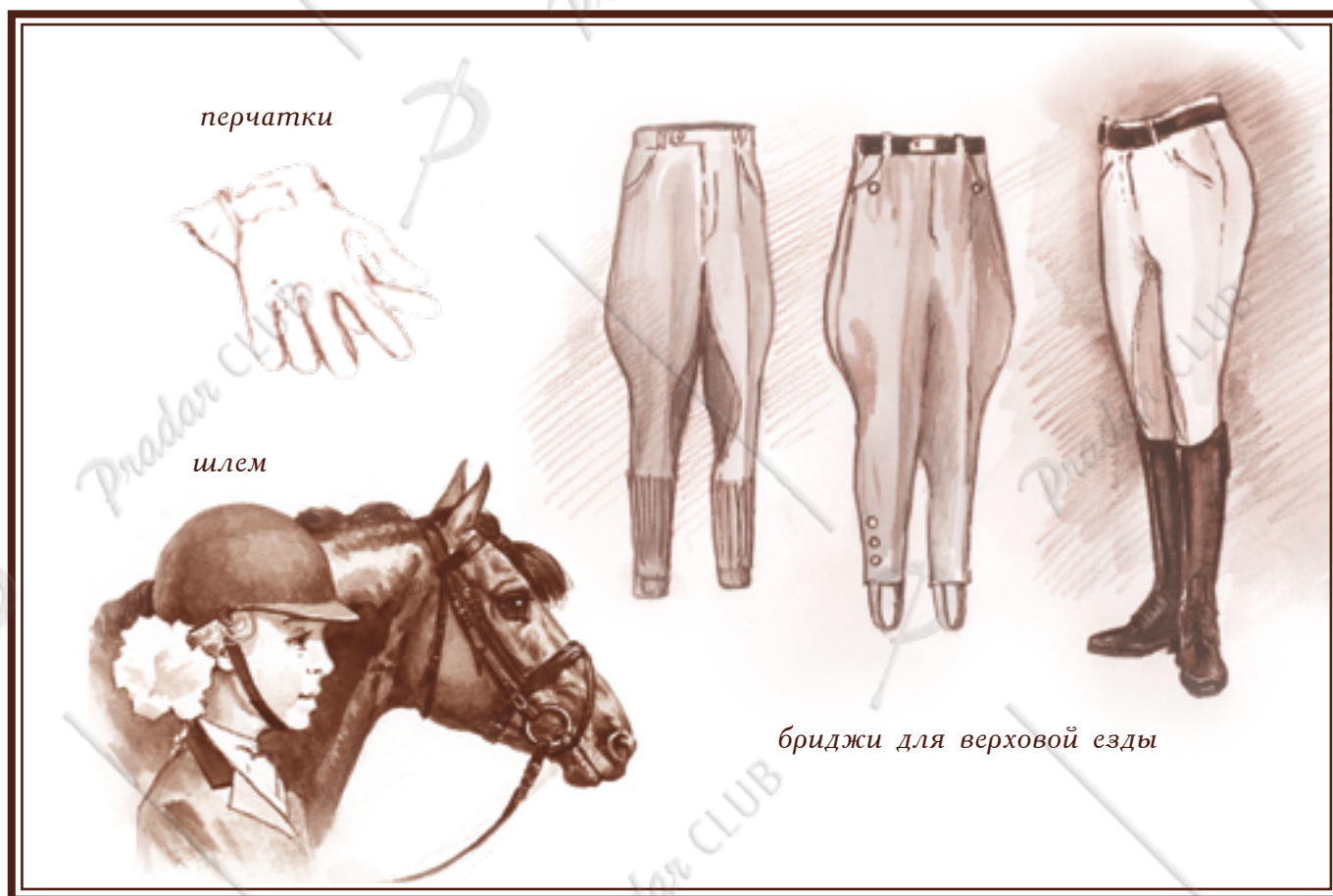
Освоив их, вы осознанно погрузитесь в новый для себя мир — мир лошадей и верховой езды.



Лошади сопровождали человека на протяжении практически всей ее истории. Конечно, древние люди далеко не сразу приручили лошадь и стали ездить верхом, но точно можно сказать, что все великие свершения истории происходили с «высоты седла». Ежедневное общение с лошадьми было частью дворянского воспитания (верховая езда, охота, уход и разведение), изысканным развлечением (скачки, бега, поло, классические дисциплины конного спорта) и обязательным навыком в хозяйстве (пахота и перевозка грузов). Сегодня, увы, с развитием урбанизации мы все больше теряем эту часть жизни человека. Тем ценнее становятся те моменты, которые дарят нам возможность заниматься верховой ездой и конным спортом.

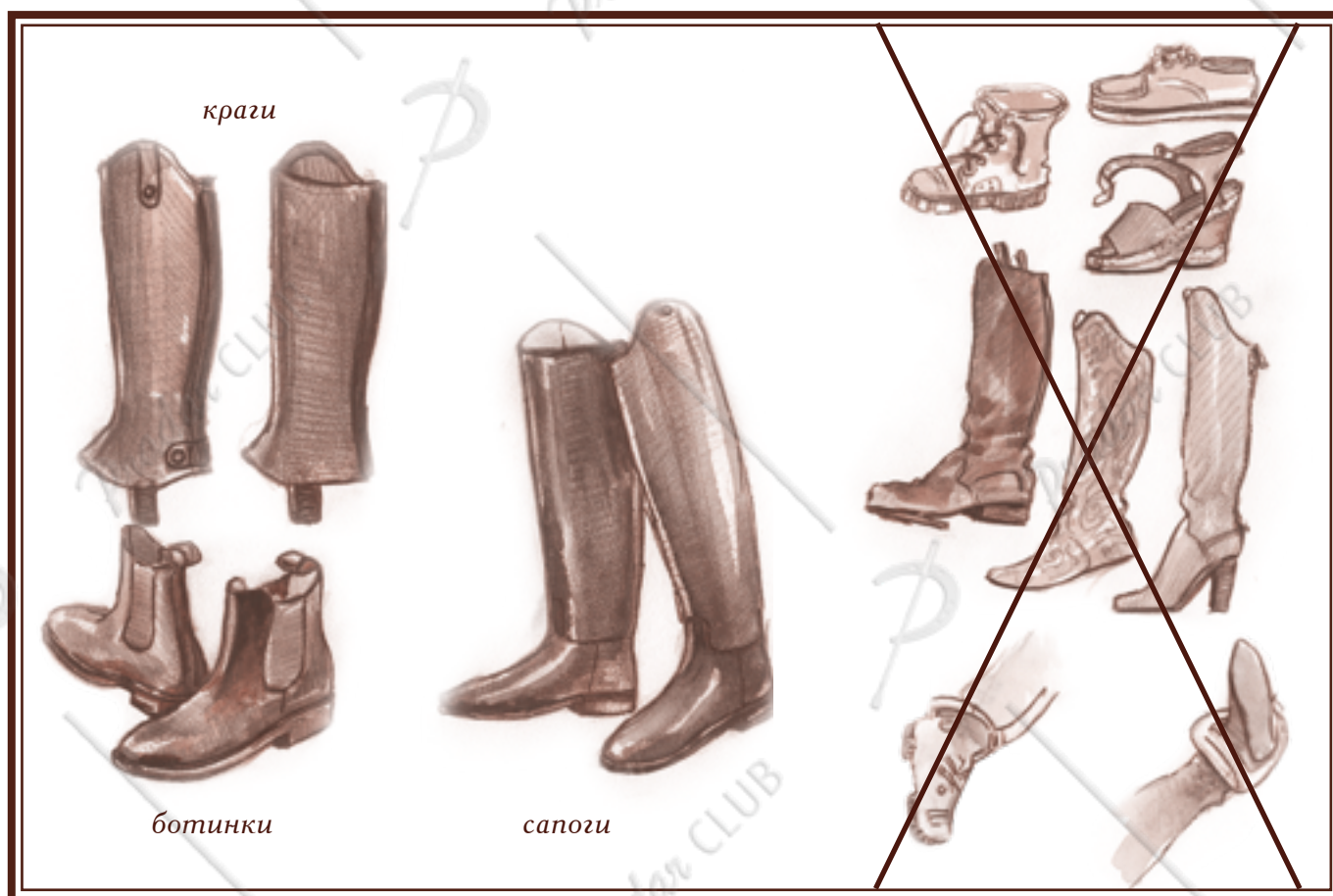
В классических дисциплинах конного спорта преобладают лошади верхового типа — сегодня это все чаще полукровные спортивные породы: тракененская, ганноверская, голштинская, национальные теплокровные породы (KWPN, BWP, SF и пр.). Среди пород российской селекции можно отметить буденновскую, донскую, русскую верховую, - представителей этих и многих других пород вы встретите в конюшнях Клуба «PRADAR», — именно они откроют перед вами новый прекрасный мир, познакомившись с которым, вы уже не сможете представить себе жизнь без лошадей и конного спорта!

В современном спорте используются мини-пони, пони и верховые породы лошадей. Класс «пони» — это не просто забава для малышей, а серьезная часть спортивной подготовки. В мире пони-спорт является отдельной дисциплиной, проводится множество соревнований по конкуру, выездке и троеборью на пони, включая уровень континентальных чемпионатов. Пройдя эти первые, но уже серьезные и осознанные, шаги в пони-спорте, детям и подросткам гораздо легче пересаживаться на верховых лошадей, справляться с ними и быстро влиться в конный спорт.



### ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЕЗДА НА ЛОШАДИ БЕЗ ЗАЩИТНОГО ШЛЕМА!

- ⊙ Важно, чтобы одежда позволяла вам свободно двигаться, но не была слишком объемной и не имела грубых внутренних швов.
- ⊙ Традиционно всадники надевают на тренировку специальные бриджи с коленной или полной леей, рубашки, поло, жилетки или куртки, перчатки, шлем.
- ⊙ Для выступлений в выездке взрослые всадники могут выбрать в качестве головного убора цилиндр, но на тренировках ношение специального защитного шлема с тремя точками крепления строго обязательно! Также вас не допустят без шлема до участия в соревнованиях, если ваш возраст менее 21 года или же вы выступаете на молодой лошади.
- ⊙ Для занятий верховой ездой НЕ ПОДХОДЯТ: шорты и короткие бриджи.
- ⊙ Запрещается надевать шарфы, одежду с декоративными элементами, которые могут за что-то зацепиться при верховой езде.
- ⊙ Длинные волосы желательно убрать в пучок или под специальную заколку-сеточку, - так они не будут вам мешать и создадут аккуратный образ, всегда отличающий всадников.
- ⊙ При занятиях верховой ездой рекомендуется снимать с рук кольца, так как в определенных случаях можно травмировать ими пальцы рук. Также следует оставить за пределами манежа все громоздкие украшения (серьги, браслеты, колье).



**НЕЛЬЗЯ ЕЗДИТЬ ВЕРХОМ В ОБУВИ БЕЗ КАБЛУКА, С РИФЛЕННОЙ ПОДОШВОЙ ИЛИ С ТОЛСТОЙ ПОДМЕТКОЙ — В СЛУЧАЕ ПАДЕНИЯ НОГА МОЖЕТ ЗАСТРЯТЬ В СТРЕМЕНИ!**

- ⊙ Важно носить правильно подобранную обувь не только во время занятий верховой ездой, но и при нахождении на конюшне.
- ⊙ Лошадь может случайно наступить копытом вам на ногу, поэтому нахождение на конюшне в шлепанцах, босоножках или кроссовках не допустимо!
- ⊙ Для езды верхом пользуйтесь обувью на гладкой подошве, с небольшим широким каблуком 2-3 см.
- ⊙ Вместо сапог допустимо использовать специальные ботинки для верховой езды (также на гладкой подошве с небольшим каблуком) и краги.
- ⊙ Нога должна свободно входить в стремя, не цепляться за него деталями вашей обуви.
- ⊙ Тренер имеет право не допустить вас до занятий верховой ездой в случае, если ваша обувь не отвечает требованиям техники безопасности.



### **ВХОДИТЬ В ДЕННИК МОЖНО ТОЛЬКО ЕСЛИ ЛОШАДЬ ПОВЕРНУЛАСЬ К ВАМ МОРДОЙ ИЛИ БОКОМ**

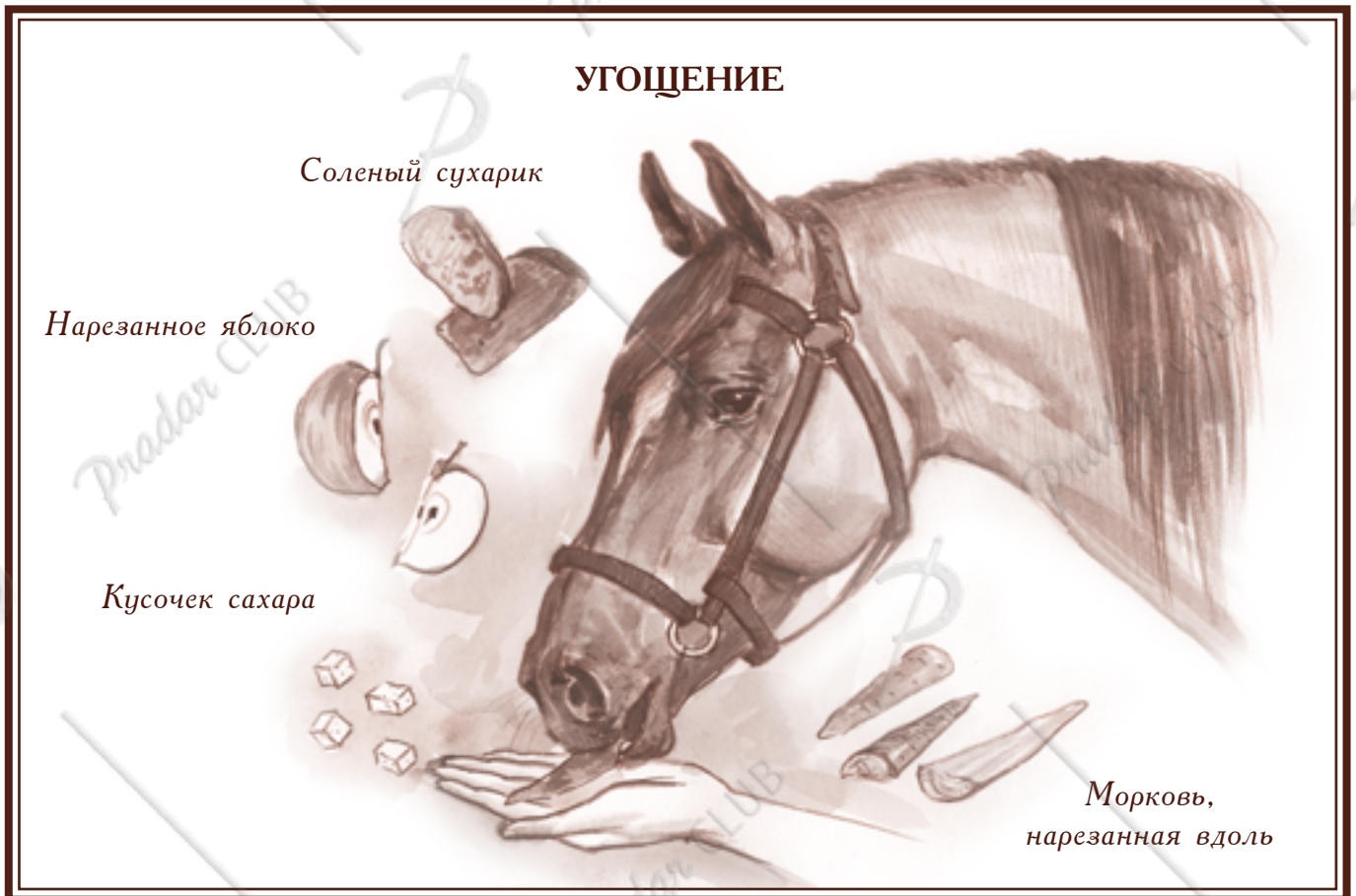
- ⊙ Прежде чем подойти к лошади, окликните ее, чтобы она знала о вашем приближении — если вы подойдете внезапно, лошадь может испугаться и ударить.
- ⊙ Не подходите к незнакомым лошадям без разрешения тренера или владельца лошади, не гладьте, не кормите их.
- ⊙ Большинство лошадей миролюбивы и добронравны, но с некоторыми из них работать могут только люди, имеющие большой опыт.
- ⊙ Не выпускайте повод из рук от момента вывода лошади из денника, до момента расседлывания.
- ⊙ Выводя лошадь из денника, или вводя в денник, — открывайте дверь полностью, чтобы лошадь не задела ее.



### НЕ ПОДХОДИТЕ К ЛОШАДИ СЗАДИ — ИСПУГАВШИСЬ ЛОШАДЬ МОЖЕТ УДАРИТЬ

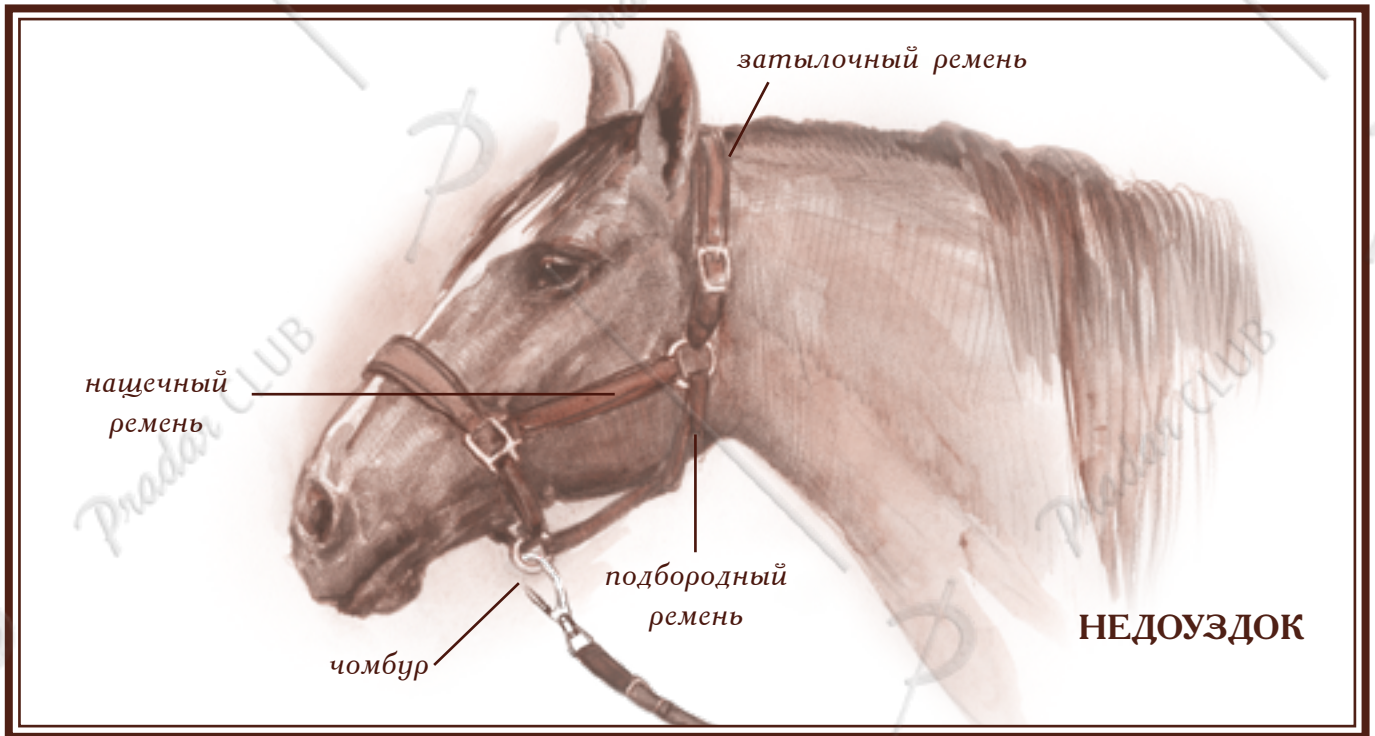
- ⓪ Обращайтесь с лошадью всегда спокойно и уважительно.
- ⓪ Запрещается кричать на лошадь, дразнить, бить, резко осаживать назад и поворачивать.
- ⓪ Не бегайте по конюшне, соблюдайте тишину.
- ⓪ Не просовывайте руки к лошади сквозь решетку денника — лошадь может непреднамеренно укусить, в «поисках угощения» на вашей ладони.

## УГОЩЕНИЕ

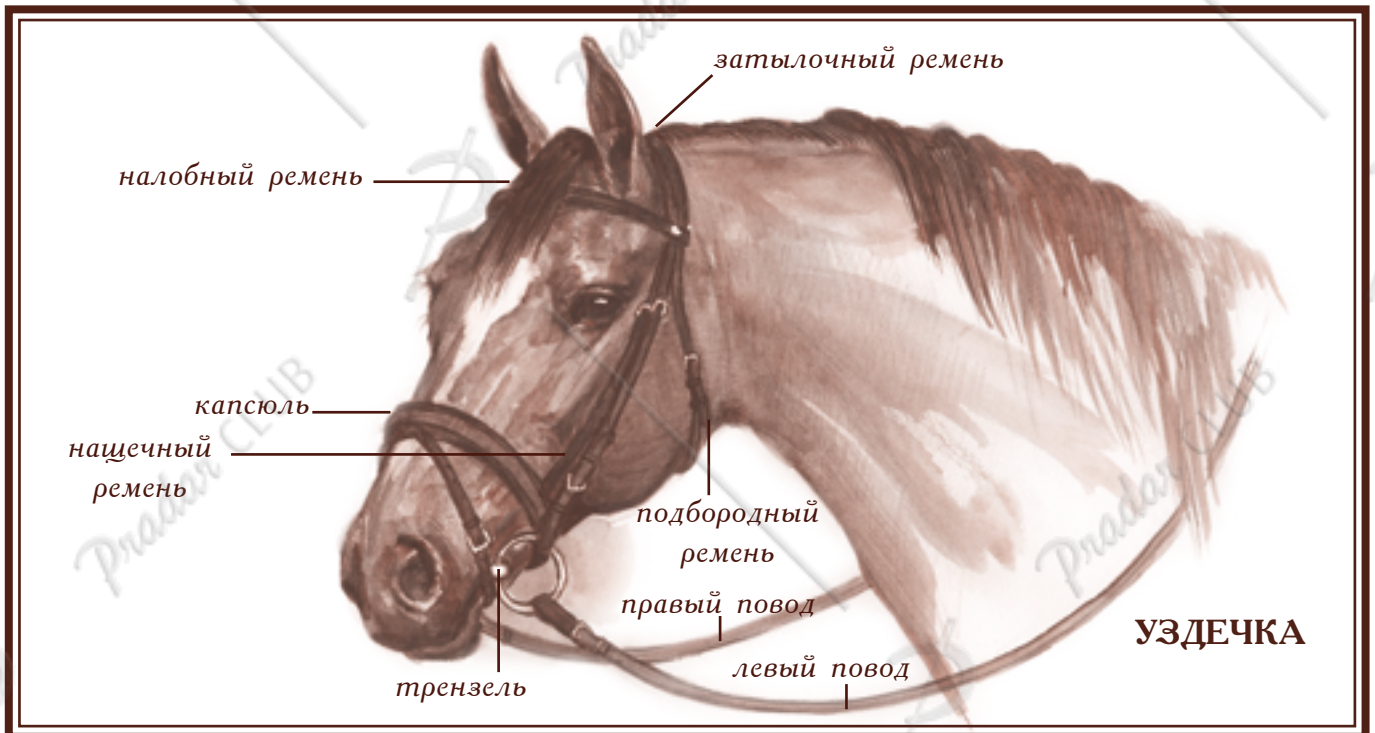


## ТОЛЬКО С РАСКРЫТОЙ ЛАДОНИ

- ⊙ Если Вы хотите угостить лошадь, то сначала спросите разрешения тренера.
- ⊙ Угощение дают на полностью раскрытой ладони.
- ⊙ Запрещается угощать лошадь, просовывая руку сквозь решетку денника.
- ⊙ Чтобы угостить лошадь в деннике, откройте дверь полностью или верхнюю её часть.
- ⊙ Угощать лошадей можно сухим (!) хлебом, мытой морковью, нарезанной вдоль, яблоками, нарезанными ломтиками, специальными лакомствами и сахаром.
- ⊙ Лошадям запрещено давать мягкий хлеб, булки, сдобу с плесенью, конфеты, подгнившие овощи и фрукты — у лошадей очень чувствительная пищеварительная система, и любая непредназначенная для лошади пища может привести к гибели!



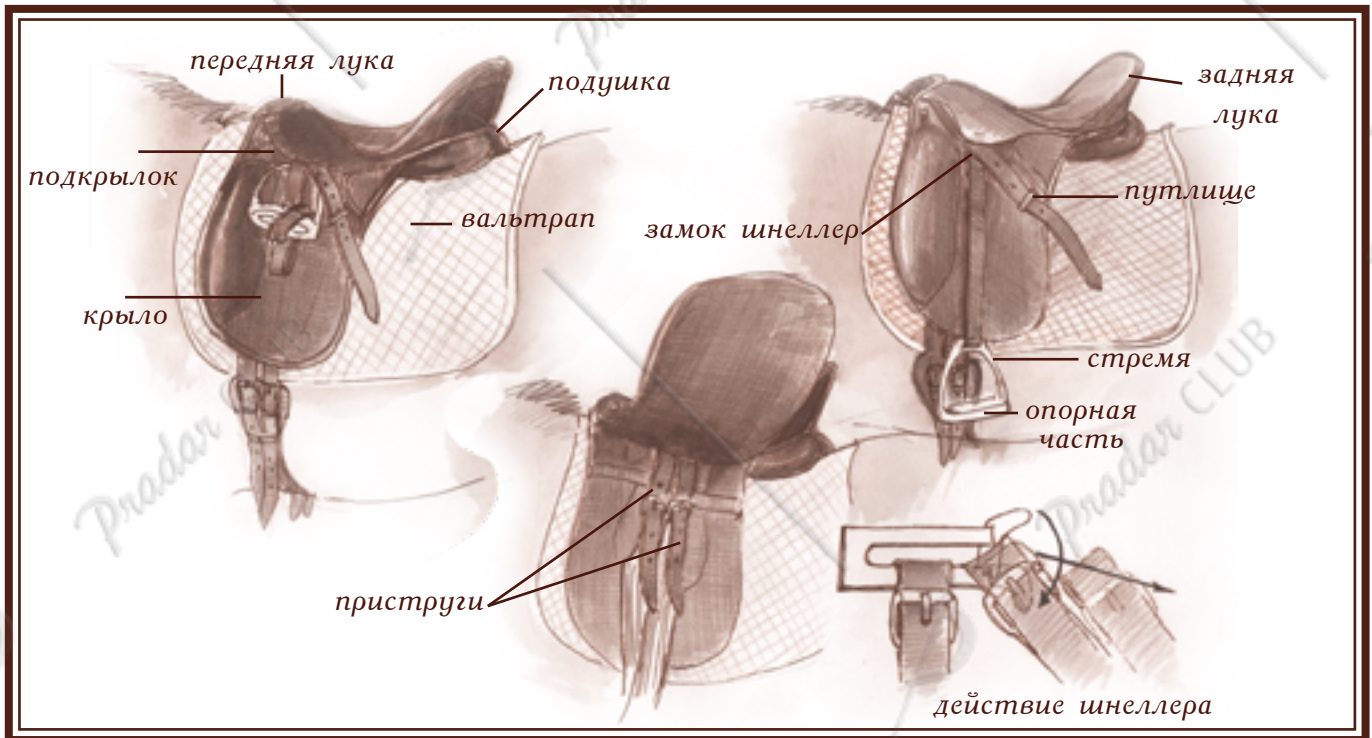
Недоуздок — один из элементов конной амуниции, необходимый в обиходе конюшни. Недоуздок используется для осуществления ухода за лошастью, постановки ее на развязки для чистки и седловки, выгула, выпаса. Правильно подобранный по размеру, верно надетый и застегнутый недоуздок не причиняет лошади неудобств.



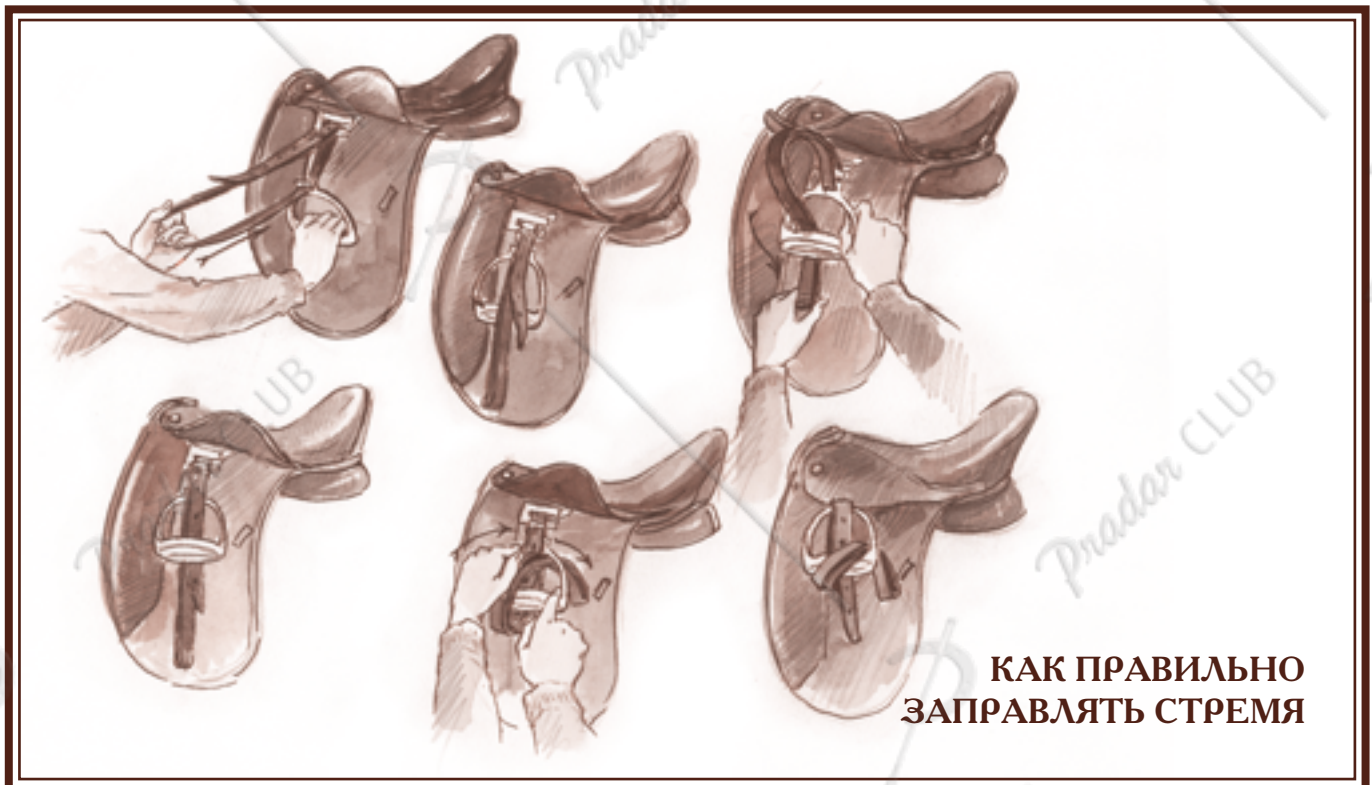
Уздечка на протяжении веков является одним из основных элементов амуниции. С течением времени строение уздечки изменялось, и сегодня для конного спорта доступно бесчисленное количество моделей. Традиционно для изготовления уздечки используется мягкая кожа.

Уздечка должна подходить лошади по размеру. Капсюль должен быть застегнут плотно, но не туго. Подбородный ремень должен быть застегнут.

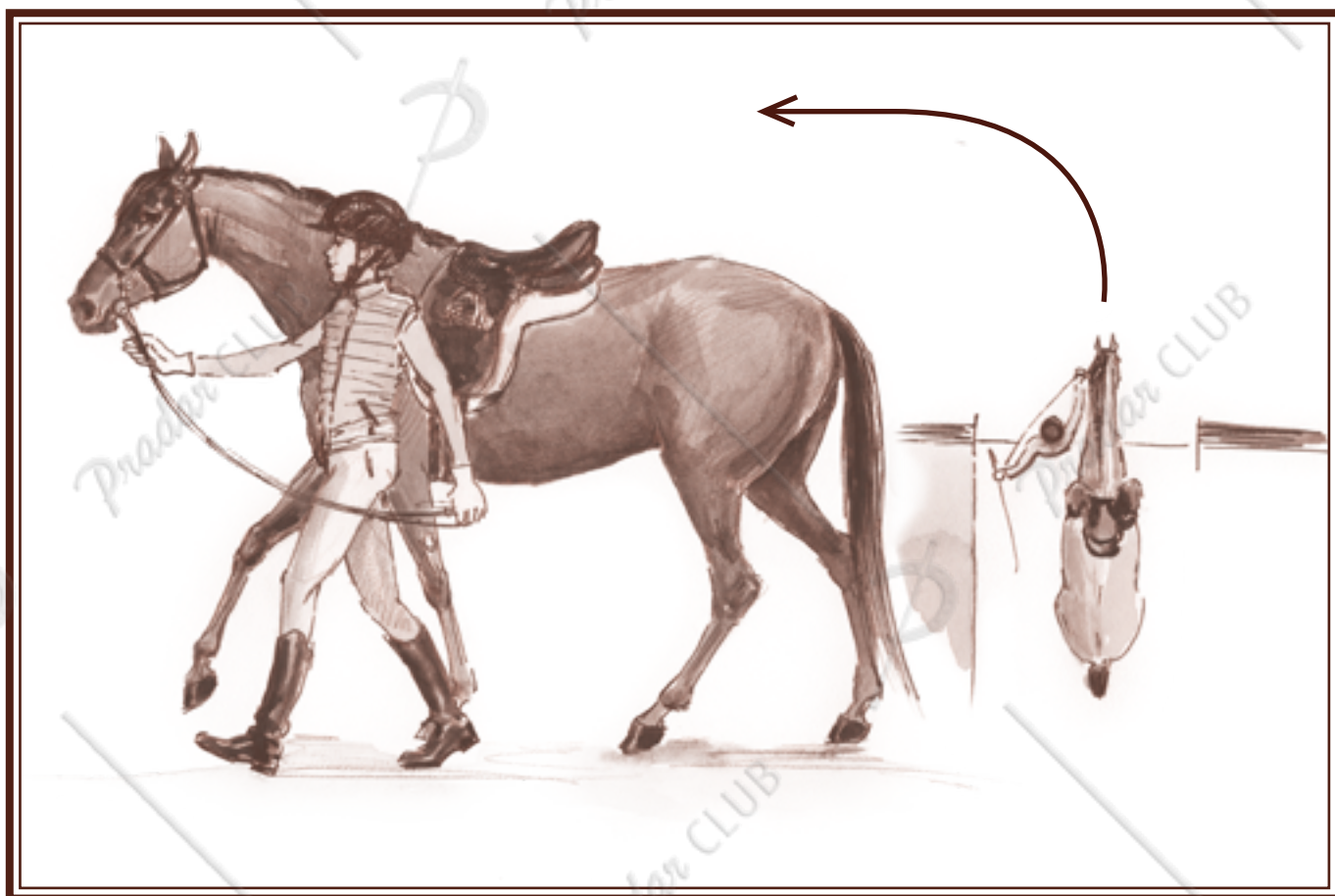




Седла многие столетия служили для комфортной езды всадника на лошади. Современное спортивное седло при грамотном подборе не сковывает движения лошади и правильно формирует посадку всадника. Существует несколько разновидностей седел. В нашем Клубе используются конкурные, выездковые и троеборные седла.



**ВЕДИТЕ ЛОШАДЬ В ПОВОДУ ТОЛЬКО С ПОДТЯНУТЫМИ СТРЕМЕНАМИ. БОЛТАЮЩЕЕСЯ СТРЕМЯ МОЖЕТ ЗА ЧТО-НИБУДЬ ЗАЦЕПИТЬСЯ**



### ВСЕГДА ОСТАВАЙТЕСЬ В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ ЛОШАДИ РЯДОМ У ПЛЕЧА С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ

- ⊙ Для обеспечения максимальной безопасности тренировочного процесса (как для всадника, так и для лошади) в нашем Клубе чисткой и седловкой лошади занимаются профессиональные коноводы. Перед началом занятия именно они подадут вам поседланную лошадь.
- ⊙ Когда вы возьмете лошадь из рук коновода и поведете ее в манеж, убедитесь, что повод снят с шеи и оба стремени подтянуты и закреплены на седле.
- ⊙ Не выпускайте повод из рук с момента, когда вам отдал его коновод, до конца тренировки, когда вы спешитесь и передадите лошадь обратно коноводу.
- ⊙ Ведите лошадь из конюшни или обратно только в поводу, находясь по левую сторону от нее, сняв повод с ее шеи. В левой руке держите конец повода, а правой ведите лошадь под уздцы. Никогда не тените лошадь!
- ⊙ Запрещено наматывать повод на руку.
- ⊙ Ведя лошадь в поводу, держитесь на расстоянии длины двух корпусов лошади (примерно 5 метров) от идущей впереди вас лошади.
- ⊙ Если Ваша лошадь чего-то испугалась, не тяните за повод, постарайтесь успокоить лошадь голосом, а затем поощрите ее оглаживанием.



### ОСТАНОВИСЬ, ЕСЛИ КОРИДОР КОНЮШНИ НЕ СВОБОДЕН

- ⦿ Если проход конюшни загроможден, не пытайтесь провести лошадь мимо оказавшегося на вашем пути крупного инвентаря. Остановите лошадь и попросите освободить проход.
- ⦿ При выходе из конюшни в манеж сначала остановитесь у ворот, широко откройте дверцу, посмотрите по сторонам и только после этого выводите лошадь в манеж.



- ⦿ Перед посадкой в седло подтяните подпругу. Расстояние между подпругой и передними ногами лошади должно быть приблизительно с ладонь. Подпругу подтягивают сначала за левую, а затем правую пряжку. После подтягивания подпруги, под ней должна помещаться ваша ладонь, но прилегание должно быть плотным. Следите, чтобы пряжки были подтянуты равномерно.
- ⦿ Далее опустите стремена и накиньте повод на шею лошади.
- ⦿ После посадки в седло снова проверьте натяжение подпруги, - при необходимости подтяните её.
- ⦿ Нельзя садиться на лошадь у стенки.



*обходить лошадь можно только спереди*

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ДЛИНУ СТРЕМЕНИ



- ⊙ Выберите удобную для вас длину стремян, — обычно она равна длине руки, вытянутые пальцы которой лежат на креплении стремян, а стремя упирается в подмышечную впадину. Сев в седло, вы можете дополнительно подкорректировать длину стремян, если это необходимо.
- ⊙ Для занятий выездкой стремяна делают чуть длиннее, для гимнастических прыжков и конкурных тренировок — чуть короче.



*Перенос ноги через круп лошади*

- ⊙ Садитесь на лошадь только по команде тренера.
- ⊙ Садитесь на лошадь с левой стороны, левой рукой взявшись за гриву вместе со слегка натянутым поводом, а правой придерживайте стремя и вставьте в него левую ногу. Потом возьмитесь правой рукой за заднюю луку и оттолкнувшись от земли перекиньте правую ногу через круп лошади. Мягко сядьте в седло.
- ⊙ При возможности используйте для посадки в седло специальную табуретку.
- ⊙ Запрещено садиться верхом в деннике или проходе конюшни — только на манеже!

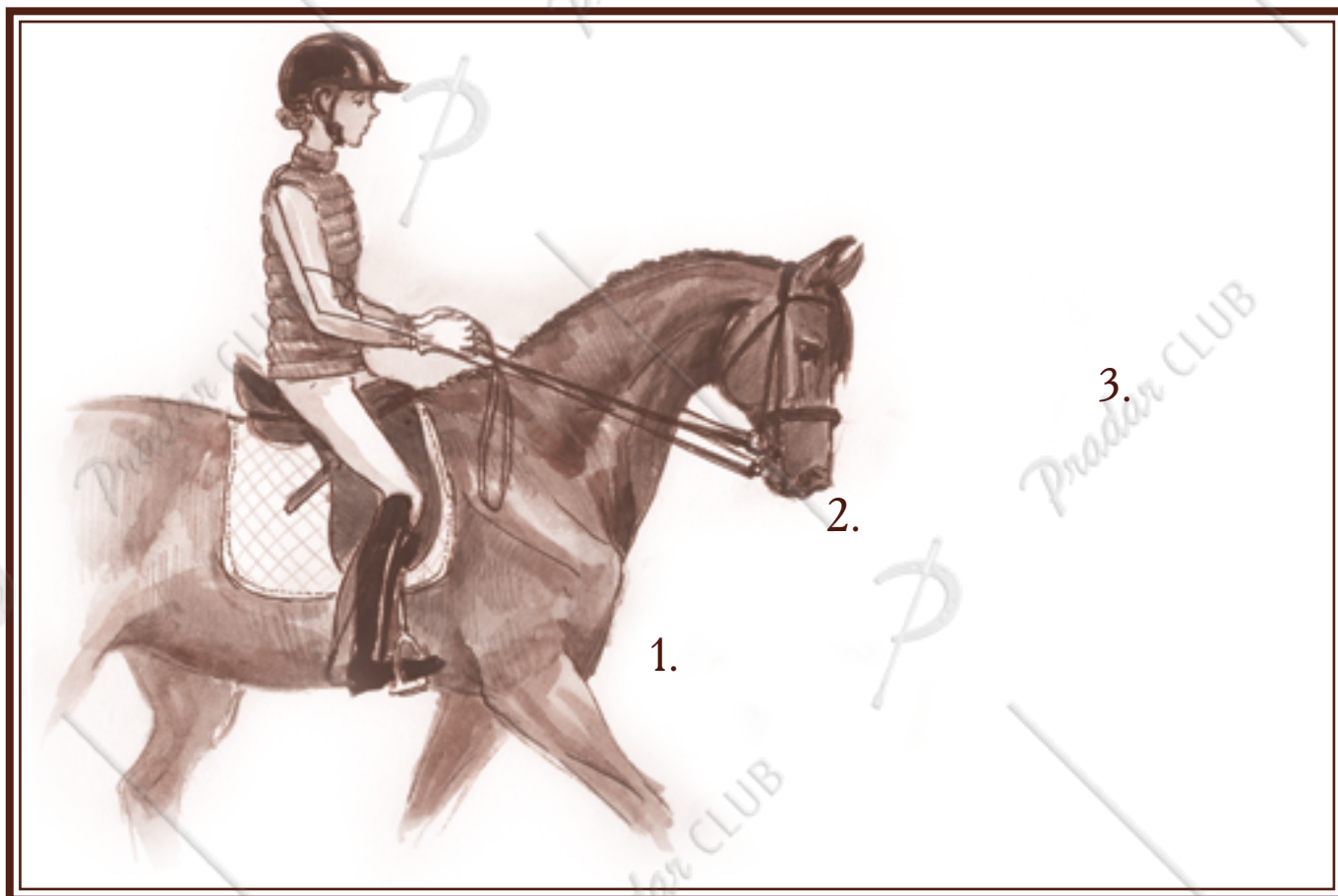




### САДЯСЬ В СЕДЛО, НЕ «РАСПУСКАЙТЕ» ПОВОД

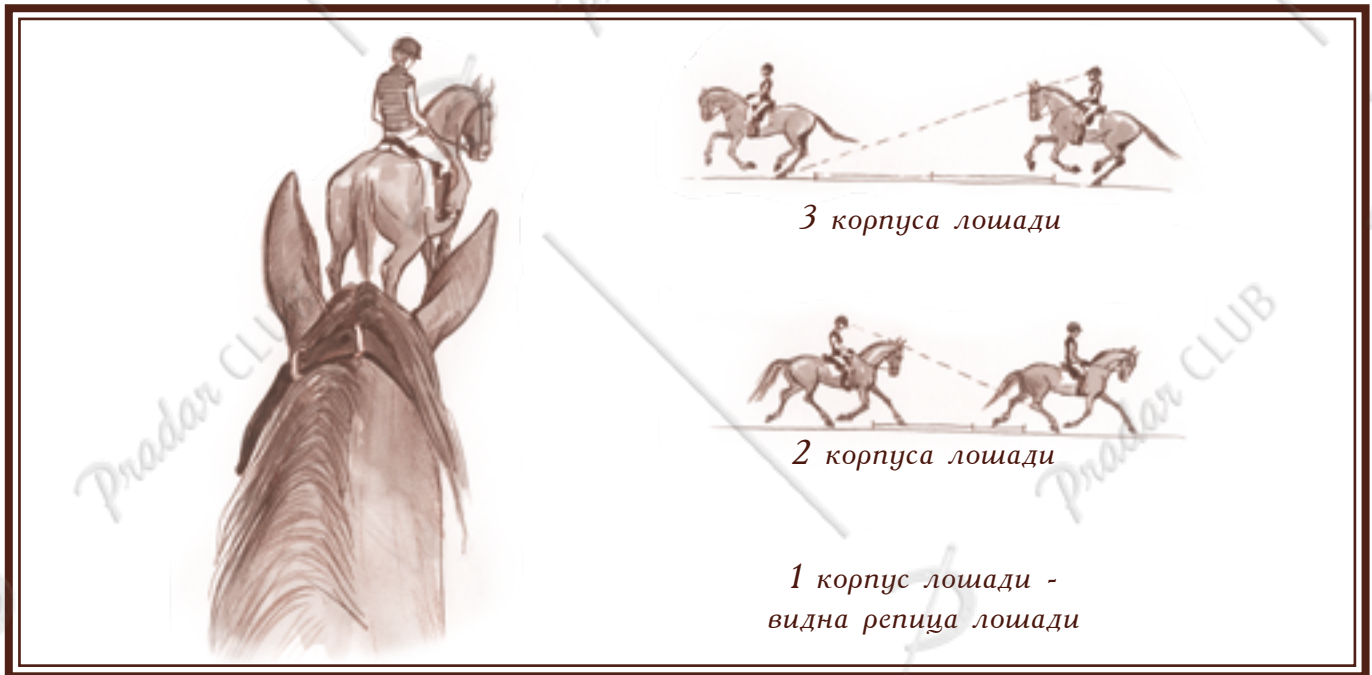
- ⦿ Садясь в седло, не распускайте повод, он должен быть в левой руке и слегка натянут.
- ⦿ Если повод будет «распушен» при посадке в седло — лошадь может чувствительно ущипнуть вас сзади.
- ⦿ Не позволяйте лошади с подтянутыми подпругами опускать голову.
- ⦿ Некоторые лошади не стоят на месте и начинают идти вперед, как только видят, что всадник собирается сесть в седло, — в таком случае попросите помощи тренера или коновода.

## РАЗБОР ПОВОДА, ПОЛОЖЕНИЕ РУК ВСАДНИКА



- ⊙ Разберите повод так, что бы он проходил между мизинцем и безымянным пальцами. Кисть должна быть плотно закрыта.
- ⊙
- ⊙ Руки всегда должны быть согнуты в локте, а сами локти слегка прижаты к корпусу. Кисти расположены вертикально — параллельно друг другу. Таким образом рука становится продолжением повода, а всадник может чутко контролировать натяжение и длину повода.
- ⊙
- ⊙ Рука должна быть спокойной, что позволит всегда сохранить мягкий контакт со ртом лошади.
- ⊙ Не распускайте повод и не тяните за него — выберите такую длину, которая позволит сохранить деликатный контакт со ртом лошади.
- ⊙





## СМЕНА ИМЕЕТ ПРИОРИТЕТ В ДВИЖЕНИИ

- Во время езды в манеже не «наезжайте» на впереди идущую лошадь и не подъезжайте к лошадям сбоку.
- Не останавливайтесь на пути движения других лошадей.
- Смена всегда имеет приоритет движения в манеже. Движение сменой — это движение нескольких лошадей друг за другом, с сохранением постоянной дистанции.
- Разъезжайтесь со встречными всадниками левым плечом.
- Управляйте лошадью спокойно и мягко, не дергайте за повод.
- Хлыстом можно пользоваться только с разрешения тренера.
- Первая (внешняя) линия следа предоставляется всадникам, едущим более резвым аллюром. При наличии в манеже всадников,двигающихся галопом и/или рысью,двигающийся шагом всадник должен переместиться на вторую или третью линию следа.
- Если всаднику необходимо сделать продолжительную остановку, например, чтобы поправить седловку, или подогнать длину стремян, - для этого нужно выехать внутрь манежа, но так, чтобы средняя линия и диагонали оставались свободными.
- Если два всадника двигаются одинаковым аллюром друг за другом, и задний хочет объехать впереди идущего за счет увеличения темпа (но не путем перехода на более резвый аллюр), то после обгона он не должен преграждать дорогу едущему сзади всаднику (делать кроссинг).
- Если всадник, едущий резвым аллюром, видит перед собой на линии следа всадника на более тихом аллюре, который еще не уступил ему дорогу, он должен отчетливо подать команду: «Дорогу!».
- Пони и лошади работают в разных частях манежа.



**СЛЕЗАТЬ С ЛОШАДИ ТОЛЬКО НА ЛЕВУЮ СТОРОНУ, «БРОСИВ» СТРЕМЯ**

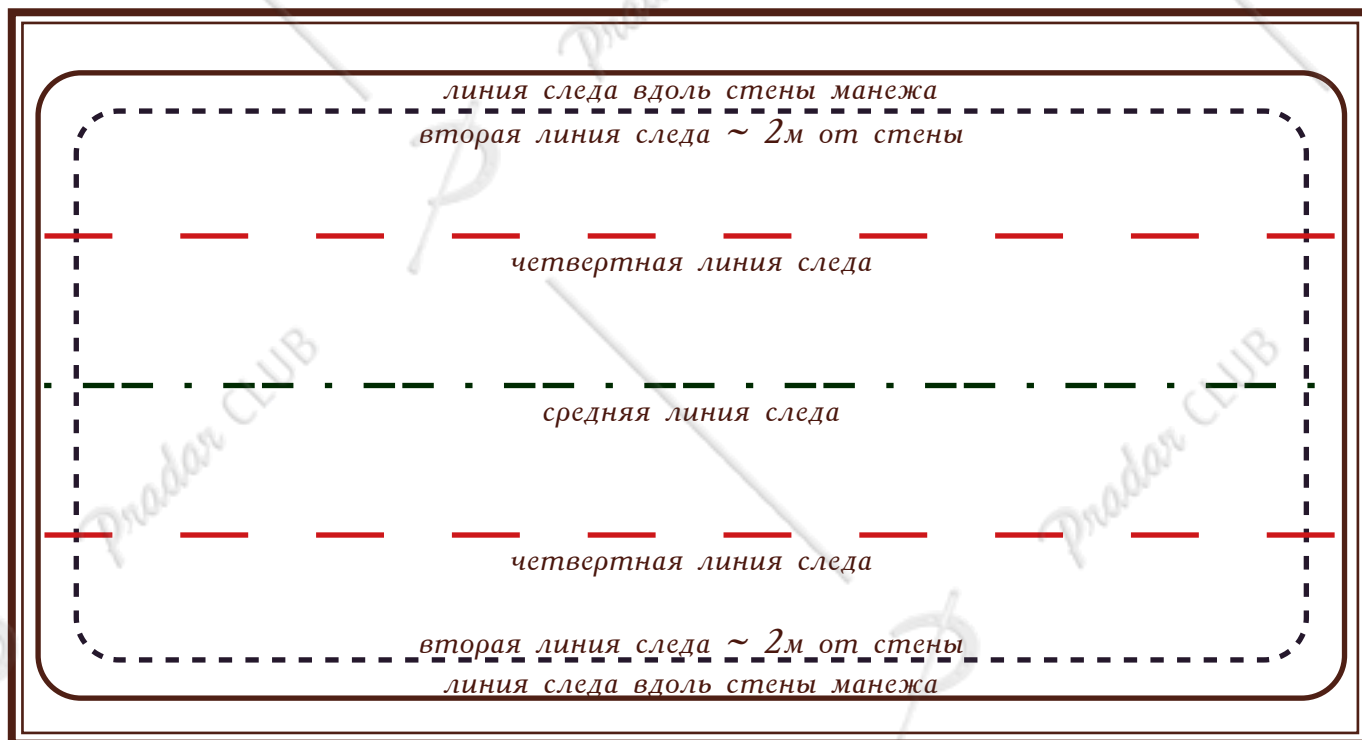
- ⦿ Перед тем, как спешиться с лошади, выньте ноги из стремян.
- ⦿ Спешивайтесь с лошади махом правой ноги через круп.
- ⦿ Далее ослабьте подпругу и подтяните стремена.
- ⦿ Ведите лошадь с левой стороны, держа правой рукой под уздцы, а левой за конец повода.



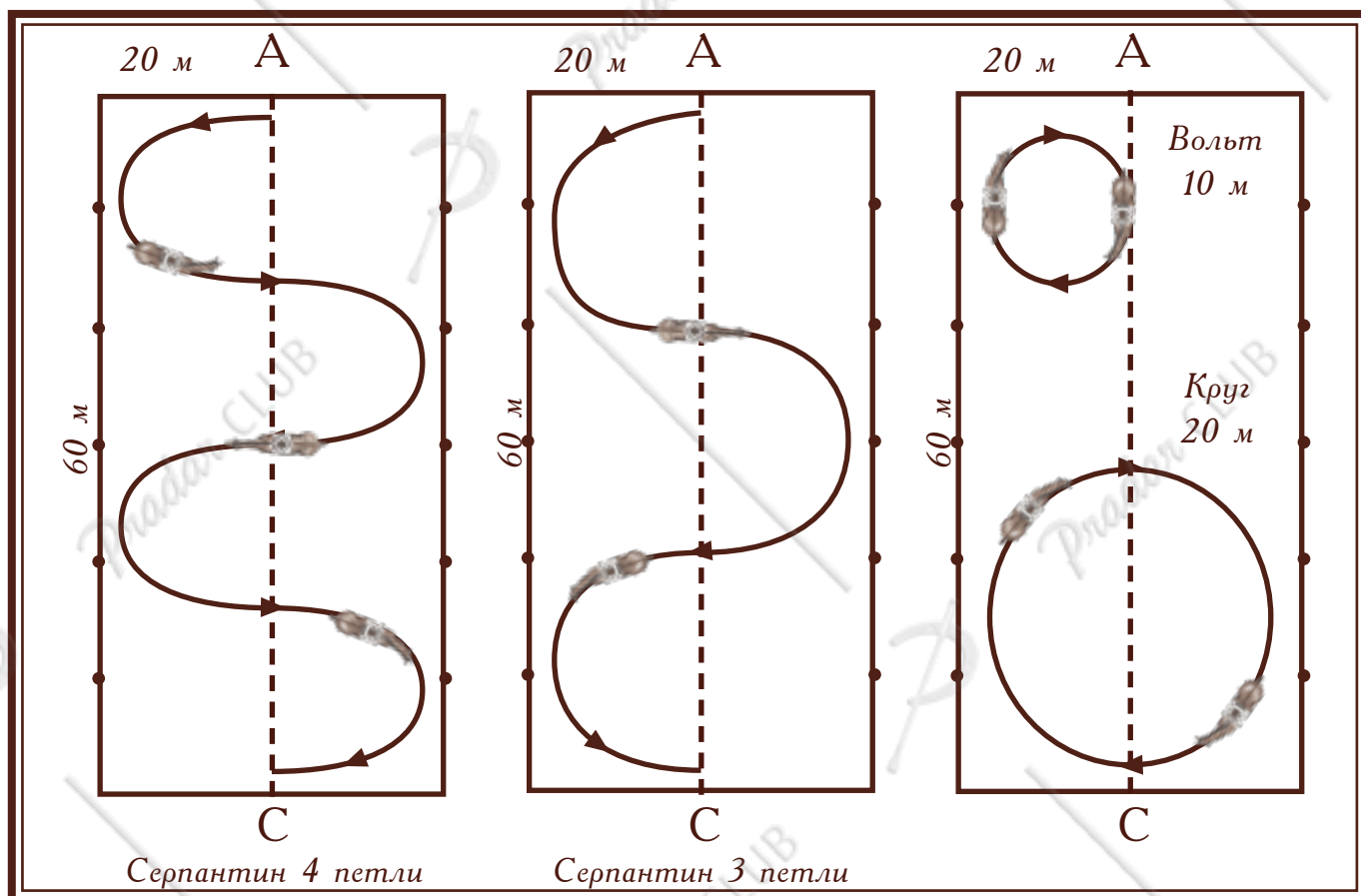
### ЗАВОДИТЕ ЛОШАДЬ В КОНЮШНЮ, ШИРОКО ОТКРЫВ ДВЕРИ

- ⊙ Не въезжайте в конюшню верхом, а вводите лошадь в поводу.
- ⊙ Заводите лошадь в конюшню, широко открыв двери.
- ⊙ Не тяните лошадь за повод на себя или за собой — всегда оставайтесь у плеча с левой стороны.
- ⊙ Спешиваясь, не оставляйте лошадь без присмотра и не выпускайте повод из рук.
- ⊙ Не привязывайте лошадь за повод уздечки к деннику, к стойкам препятствий, ограждениям манежа и т.д.
- ⊙ Перед уходом угостите лошадь морковью, нарезанным яблоком, сухариком или сахаром.

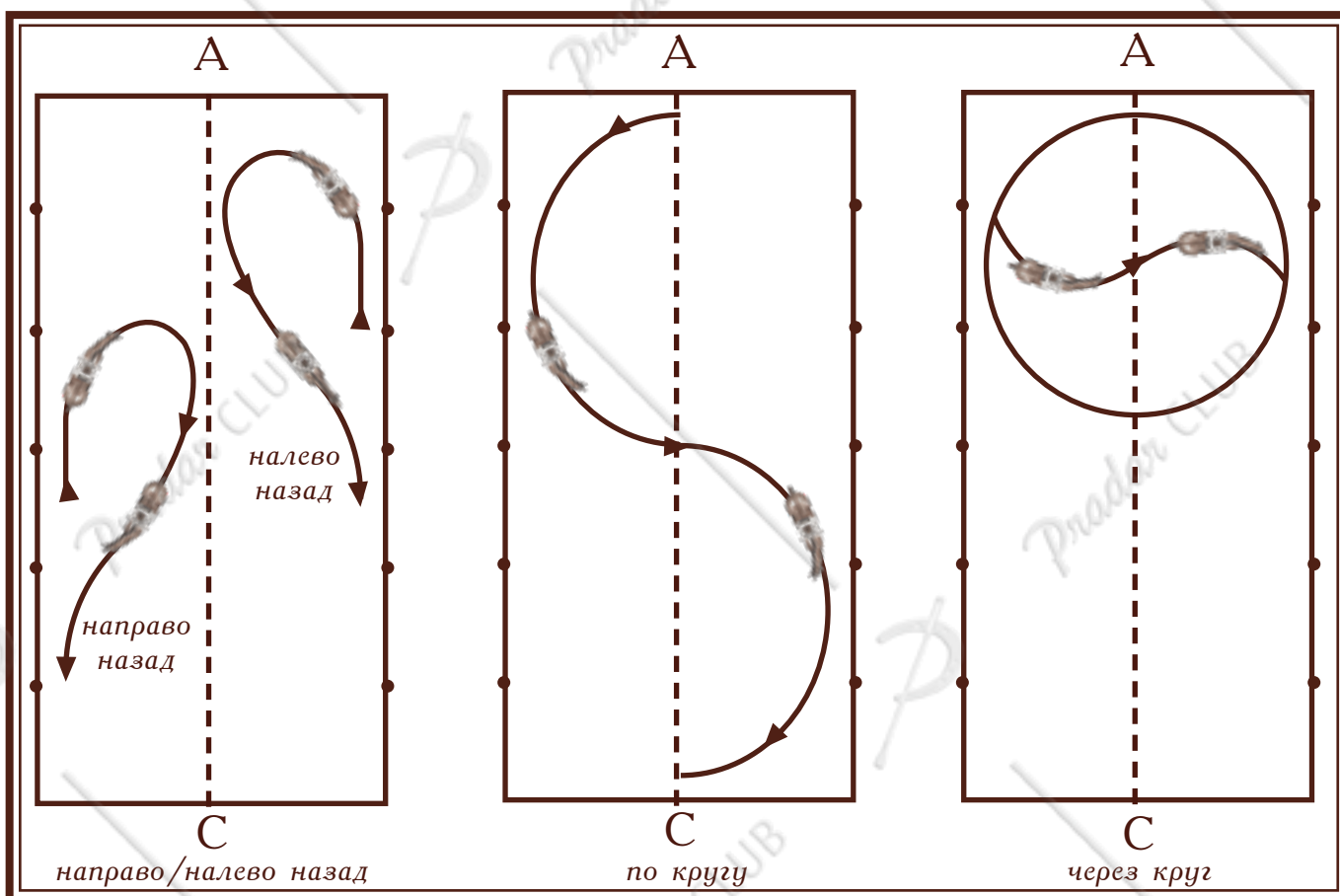
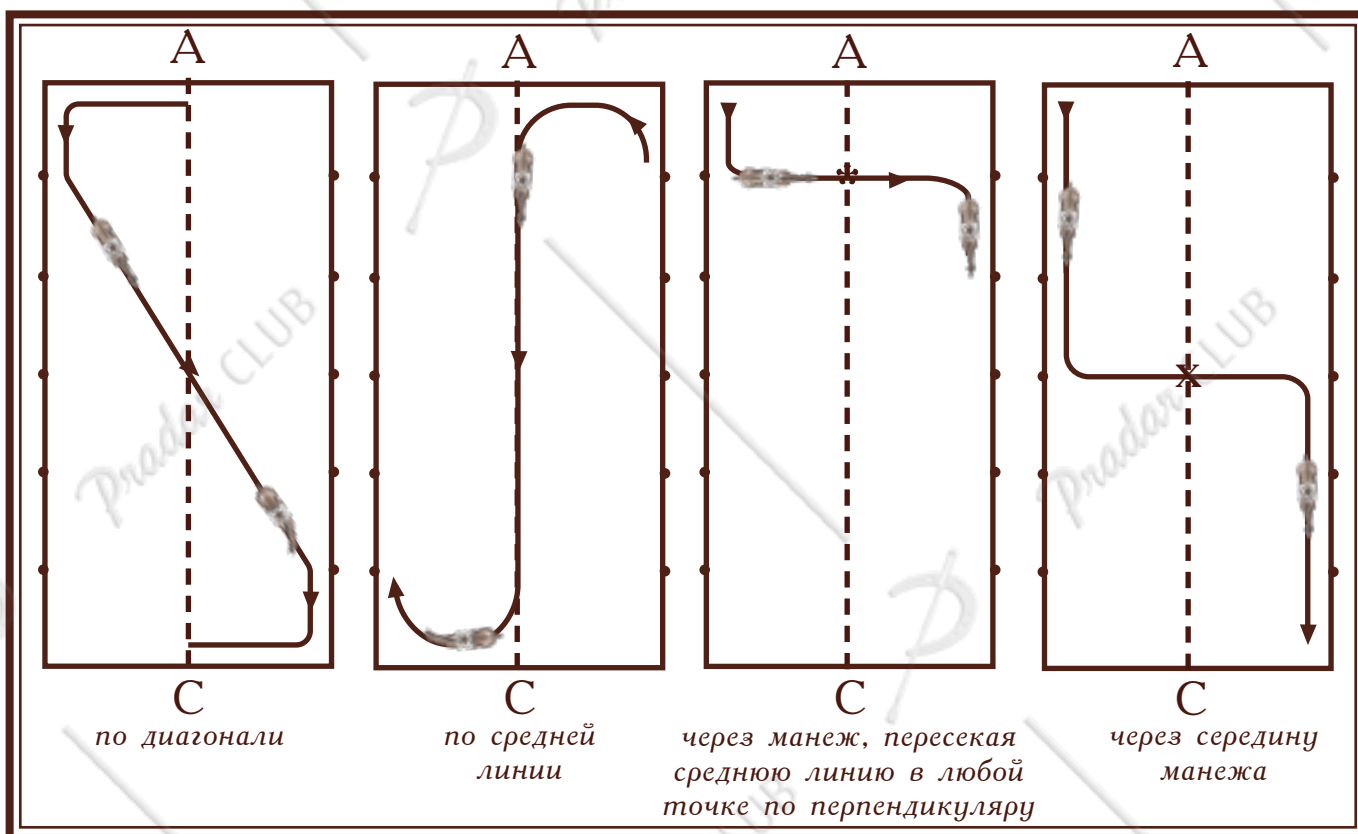
## ЛИНИИ В МАНЕЖЕ

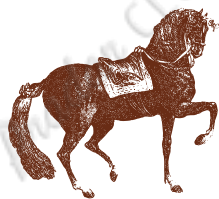


## ФИГУРЫ



# ДВИЖЕНИЕ ПО ЛИНИЯМ В МАНЕЖЕ. ПЕРЕМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ





Большой Международный Конный Клуб  
«PRADAR» – ЭТО ТЕРРИТОРИЯ СЧАСТЛИВЫХ  
Людей и Лошадей!

Двери нашего Клуба открыты для всех, кто готов с уважением и любовью к лошади обучаться искусству верховой езды.

Конный спорт прекрасен не только непосредственным общением с лошастью, но и своей доступностью абсолютно любым возрастным категориям! В нашем клубе дети начинают заниматься на мини-пони с 2,5 лет, а взрослые могут начать заниматься на лошадях абсолютно в любом возрасте и при этом иметь шанс реализоваться в спорте как на любительском, так и на профессиональном уровне!

Члены нашего Клуба не только учатся ездить верхом, они чтят Кодекс благополучия лошади. С первых шагов мы знакомим их с правилами обращения с лошастью, что позволяет сделать занятия верховой ездой сотрудничеством двух уважающих друг друга партнеров, работающих слаженно в гармонии и взаимопонимании. Лошади Клуба – прекрасно выездженные, добронравные, опытные «учителя» и «турнирные бойцы». Занятия на наших лошадях под руководством профессиональных тренеров помогут вам стать частью большой конноспортивной семьи.

Вы постигаете азы и оттачиваете свое спортивное мастерство на легендарной арене Клуба «PRADAR», где тренировались великие советские всадники, достигшие впоследствии вершин спортивного Олимпа и прославившие на весь мир отечественную выездку. И это особый повод для нашей гордости!

Каждый член Клуба соблюдает правила, приведенные в этой книге. Именно с этих простых положений начинается путь к взаимопониманию с лошастью, а это и есть главный ключ к успеху!

С уважением,  
искренне ваш,  
Клуб «PRADAR»

+7 (495) 249-33-37

смс: +7 (910) 427-37-37

office@pradar.ru

Москва, ул. Беговая, д.22, стр. 17

PradarClub.ru