

Для практическихъ занятій, въ интересахъ укрѣпленія посадки, Э. Андерсонъ рекомендуетъ \*) слѣдующія упражненія:

*Упражненія для посадки.* I. Опустить руки; вытянуть ляшки, затѣмъ привести ихъ въ прежнее положеніе; колѣни при этомъ сгибать во внутрь. Эти упражненія производить почаще. II. Приподнять оба колѣна, чтобы они сошлись поверхъ луки, и вновь ихъ привести въ прежнее положеніе. При этомъ надо стараться внутреннюю поверхность ляшекъ привести въ возможно большее соприкосновеніе съ сѣдломъ, держа все остальное тѣло неподвижно. III. Упирается ляшками на сѣдло и наклонять верхнюю часть тѣла назадъ до соприкосновенія плечъ съ крестцомъ. Приподниматься ме-



Рис. 297. Посадка ѣздока на шагъ (на рисунокъ этомъ, взятомъ изъ книги гр. Врангеля „Das Buch vom Pferde“ положеніе ноги всадника изображено неправильно, ее слѣдовало бы отнестн каблукѣмъ назадъ).

дленно и садиться въ сѣдло. IV. Сѣсть глубоко въ сѣдло, держать правильно ляшки, согнуть въ сторону верхнюю часть тѣла, чтобы плечо дотрагивалось до гривы, и медленно принять прежнее положеніе. V. Поворачивать въ стороны, назадъ, впередъ, опять въ стороны и принимать нормальное положеніе.

*Упражненія въ равновѣсїи.* I. Перекинуть правую ногу черезъ луку на лѣвую сторону, затѣмъ перекинуть обѣ ноги на правую сторону и сѣсть правильно, поставивъ лѣвую ногу на прежнее мѣсто. II. Перекинуть правую ногу черезъ луку на лѣвую сторону, повернуть корпусъ на ляш-

\*) „A System of horse gymnastics“ by Edward Z. Anderson.

кахъ лицомъ къ хвосту лошади. Затѣмъ перекинуть лѣвую, а потомъ правую ногу черезъ сѣдло. Принять прежнее положеніе, перекинувъ лѣвую ногу черезъ луку. Продѣлать то же самое въ обратномъ порядкѣ.

*Упражненія для ногъ.* I. Держать колѣно близъ сѣдла, приподнимать выше икры и ступню одной ноги, а затѣмъ другой, не дотрагиваясь до лошади и не мѣняя положенія колѣнъ.



Рис. 298. Приготовленіе къ сгибанію по методѣ Дж. Филлиса.

Это упражненіе продѣлывать сперва шагомъ, затѣмъ рысью и галопомъ, чтобы ѣздокъ вполне научился владѣть ногами. II. Сидѣть совершенно спокойно и ноги держать свободно. Поворачивать въ сторону и во внутрь сперва одну, а потомъ и другую ногу. Цѣль этого упражненія—сдѣлать ноги гибкими, что совершенно необходимо хорошему ѣздоку, чтобы во всякое время, безъ посторонней помощи, находить стремяна.

*Взлѣзаніе на лошадь безъ стремянъ.* Надо встать на лѣвую сторону лицомъ къ плечу лошади, взять пучекъ гривы въ лѣвую руку, держа большой палецъ кверху. Правой рукой взять за переднюю луку такъ, чтобы пальцы пришли подъ сѣдло и большой палецъ въ сторону. Ногами надо оттолкнуться отъ земли и подняться на рукахъ, затѣмъ перекинуть правую ногу черезъ крестецъ лошади и сѣсть въ сѣдло. Начинаящему это упражненіе покажется сначала крайне труднымъ, но на самомъ дѣлѣ оно не такъ трудно, какъ кажется, и послѣ нѣсколькихъ попытокъ легко продѣлывается каждымъ. Такое вскакиваніе въ сѣдло слѣдуетъ дѣлать на всѣхъ аллюрахъ; очевидно, чѣмъ аллюръ быстрѣе, тѣмъ требуется и большая сноровка, причемъ на движеніи, грудью поворачиваются въ сторону движенія и бѣгутъ, равняясь съ плечомъ лошади.

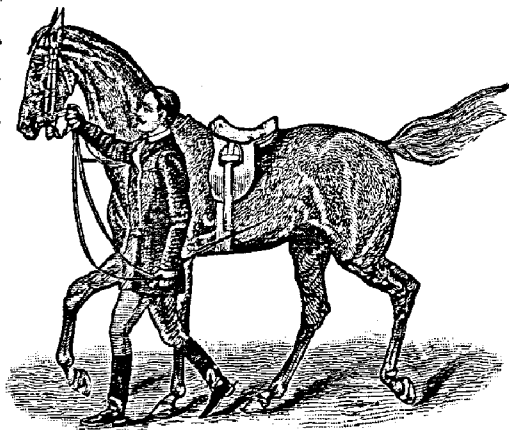


Рис. 299. Сгибаніе затылка.

*Слѣзаніе безъ помощи стремянъ.*

Какъ и при взлѣзаніи, слѣдуетъ держаться за гриву и луку; всю тяжесть тѣла переводятъ въ противоположную сторону на вытянутыя руки, корпусъ держать въ такомъ положеніи одно мгновеніе, перпендикулярно лѣвой сторонѣ лошади и на носкахъ опускаются на землю.

Точно также и это упражненіе продѣлывается на различныхъ аллюрахъ.

*Общія упражненія.* I. Держатся за обѣ боковыя части сѣдла, переводятъ тяжесть тѣла на вытянутыя руки и поворачиваютъ корпусъ сперва