

Jónás Melinda

## Lovak mozgatása



A követelménymodul megnevezése:

### Gondozási feladatok

A követelménymodul száma: 1688-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SzT-007-30



## A LOVAK MOZGATÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

A mozgás a táplálkozás után a lovak legfontosabb életjelensége. A ló szervezetének egészséges működéséhez elengedhetetlen az állandó mozgás. A lovak már megszületésük után 1–2 óra múlva lábra állnak és napról- napra egyre többet mozognak. Mire egy kis csikó felnőtt, rengeteget kell mozognia ahhoz, hogy egészséges, terhelést jól bíró, és nem utolsó sorban a sportban minél kiemelkedőbb eredményt nyújtó lóvá válhasson. Hogyan tudjuk biztosítani lovaink számára a megfelelő mozgás mennyiséget, hogy egészséges felnőtteké váljanak és bírják az általunk eléjük gördített feladatok adta erős terheléseket?



*1. ábra. Újszülött kiscsikó*

## SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A lovak jellemző tulajdonsága a hely-, és helyzetváltoztató mozgás. A mozgás létrejötte elengedhetetlen a táplálkozáshoz, a lovak egészséges életfolyamataihoz, emésztéshez, bélműködéshez, a mozgásszervek fejlődéséhez, regenerációjához, ideális működéséhez.

**A ló helyzetváltoztatással járó mozgásai:**

**A lefekvés.** A ló mindig nehézkesen, ügyetlenül, ennek következtében nem „szívesen” fekszik le. Lefekvés előtt négy végtagját a „hasa alá szedi”, a test súlypontját közelíti a talajhoz, hátát púposítja, majd a nyakát és a fejét lesüllyesztve, lábait behajtja és egyik vagy másik oldalra dőlve, hirtelen a földre ejti magát. A ló fejét, nyakát általában fenn tarja, de ha kimerült, az is előfordul, hogy hátra, illetve oldalra fordítja. A kimerült állat teljesen oldalára fekszik, és kinyújtott lábakkal alszik.



*2. ábra. Kanca csikójával fekszik*

**A hempergés** a ló másik játékos mozgásformája, amelyet a bőr dörzsölése során annak tisztogatására használ, némely esetben azonban a hasi fájdalmának (kólíka) a kifejezője is lehet. Hempergéskor a fekvő állat összehúzza magát, és a végtagok egyidejű lökészerű behajlításával, majd a fej hátralendítésével egyik oldalról a másikra fordul a hátán.



3. ábra. Hempergés

**Felálláskor** a ló először kinyújtja a törzsét, miközben négy lábát a törzse alá szedi, majd nyakát fölemeli, fejét és ezáltal testsúlyát hátratulva, az elülső végtagokat tehermentesíti. Így lehetővé válik, hogy elülső végtagjait előre kinyújtva, törzsét a merev végtagok felé tolja. A felállás mozzanatait azért is fontos ismernünk, mert az elcsúszott, elesett állatok felállításához kellő időben és a fej mozgását is elősegítő módon kell nyújtani.



4. ábra. Ágaskodás

**Ágaskodáskor** az állat felemeli, a hátsó végtagokra helyezi a testét, ezáltal a törzs vízszintes helyzetből a függőleges felé közeledik. Eközben az egész test súlyát a két hátsó végtag viseli. Két lábon állás közben a ló a hátsó végtagok ide-oda helyezésével, tipegéssel és végtagjainak hajlításával, illetve nyújtásával próbálja megtartani egyensúlyát. Az ágaskodás intenzíven igénybe veszi, fárasztja a hát, a has, és a hátsó végtag izmait, emiatt a ló csupán rövid ideig képes ágaskodni.

A **kirúgás** a ló védekezésének egyik mozgásformája: gyakran rosszindulat jele; végezheti vagy az egyik vagy mindkét hátulsó végtaggal. A ló hátrafelé vagy oldalra rúg. A rúgás történhet egy vagy két lábbal. A mindkét lábbal való kirúgás előtt az állat a fejét és a nyakát lehajtja, ezáltal súlypontját előbbre, az elülső végtagokra helyezi, a hát- és az ágyékizmok összehúzódásával egy időben mindkét hátulsó végtagját ellöki a földtől, és erősen kinyújtja hátra vagy oldalra lendíti.



5. ábra. A kirúgás

### A helyváltoztatással egybekötött mozgások:

A helyváltoztatással együtt járó, általában előrehaladó mozgás, lényegében összehangolt, ritmikus súlypontáthelyezési folyamat, amelynek iránya (előre, hátra vagy oldalt) a mozgás típusától függ.

A test felépítése, a végtag ízületeinek szöge és az izmok felépítési módjai az előrehaladó mozgáshoz alkalmazkodik. Az előrehaladó mozgás mindig az egyik hátulsó végtag terhelésével, majd ízületeinek kinyújtásával kezdődik.

Az állat „földet fog”, és a medencét, ezáltal a törzset is előre és fölfelé nyomja. Az ízületek kinyújtásakor keletkező, talaj felé irányuló nyomást a törzsre ható tolóerő váltja fel. Ez utóbbi a mozgás irányába esik, s ezáltal előrehaladó mozgássá alakult át. Eközben a súlypont eltolódik az ellenkező oldali elülső végtag irányába. Ezt az elülső végtagot a ló ez időszakban a földről fölemeli. Ezalatt a másik oldali hátulsó végtag felé tolják. Ezután a folyamat újból kezdődik előről. Mozgás közben a ló súlypontja, ezáltal a törzse jobbra-balra ritmikusan kileng.

## A LÓ JÁRMÓDJAI

A jármód, a ló mozgása közben, a végtagok mozdításának sorrendjét a lábsorrendet jelöli.

### A lépés

A lépés a ló leglassúbb és leggyakrabban használt jármódja. A lépés négyütemű mozgás, ami egymást követő lépések sorozatából áll, ha például a jobb hátulsó láb lép, azt követi, aztán a jobb elülső, majd a bal hátulsó következik és végül a bal elülső.



6. ábra. Lépés

Lépésben, a lépés hossza 90–180 cm között határozható meg. A tág határ oka, hogy a lépés hosszát több tényező határozza meg, ezek a következők: a lapocka, a fel- és az alkar hossza, valamint szögelései. A szakirodalom nagyrészt egységes a tekintetben, hogy a lépésben a ló átlagosan 6 km-t tesz meg óránként.

A lovaslásban a lépés iramától függően:

- összeszedett-,
- közép-,
- nyújtott lépést különböztetünk meg.

### Az ügetés

A lépésnél gyorsabb 12–18 km/h (200–280 m/min) sebességű mozgás. A szakirodalom ennél tágabb intervallumot jelöl meg, de ebben a jegyzetben a háttaslovakkal foglalkozunk, az ügető versenysport ez irányú eredményeit nem közöljük.

Az ügetésben haladó ló átlós végtagjai a mozgásnak ugyanabban a fázisában vannak, ebből következik, hogy a ló súlypontja, ha a lábakon nyugszik, mindig két átlós lábpár által alátámasztott. Az ügetés átlós kétütemű mozgás. Az előrelendülő lábpár valamivel később fog talajt, mint ahogy az előző azt elhagyja, ezért közben a ló teste lebeg.



7. ábra. Ügetés

Az ügetés lépéshossza 120–180 cm között mozog, a tért nyelés nagyságát a hátsó lábak lendítő ereje és a vállszabadság határozza meg.

A lovaglás során az ügetés irama szerint megkülönböztetünk:

- összeszedett-,
- munka-,
- közép-,
- nyújtott ügetést.

**A vágta (galopp):**

A ló leggyorsabb haladási módja. Háromütemű, ugrások sorozataiból álló járó mód. Megkülönböztetünk jobb-, illetve balkézen történő vágat.

A lebegés után először a külső hátulsó, majd egyidejűleg a külső elülső és a belső hátulsó és végül a belső elülső ér a talajra, így három patadobbanás hallható. A dobbanásoknak ez a rendje a versenyvágót kivéve a galopp, valamennyi jármódjában azonos.

Hibás a vágta, ha négy patadobbanás hallható (négyütemű vágta), ez abból adódik, hogy a belső hátulsó láb korábban ér talajt, mint az átlós elülső, így egy patadobbanással több hallható.



8. ábra. Vágta

A vágta lovagolható jobb és bal kézen. Ha a ló nem a lovas akarata szerinti kézen galoppozik, akkor „hamisan” vágtazik. Ha lovunkat tudatosan a fordulat ívével ellentétes kézen galoppoztatjuk, azt ellenvágtának hívjuk.

A vágóban előforduló, ugyancsak a lábsorrenddel összefüggő hiba a „keresztelés” (keresztben vágtazik), ez esetben a ló elülső és hátulsó végtagpárjai eltérő kézen vágtaznak (pl. az elülső láb pár balra a hátulsó láb pár jobbra vágtazik).

A vágta iramától függően megkülönböztetünk:

- munka-,
- közép-,
- nyújtott-,
- összeszedett vágta.

### A hátralépés

A lóval veleszületett, de önkaratából ritkán használt mozgás, képzetlen ló nehézkesen hajtja végre.



A hátralépés kétütemű vagy csaknem kétütemű mozgás, amit a végtagok ügetés lábsorrendben történő mozgásával végez a ló. A két átlós láb pár egyidejűleg vagy csaknem egyidejűleg mozog hátrafelé, de a levegőben lévőek előbb talajt érnek, mint a súlyt viselők, így lebegés nincs.

### Az úszás

Úszás közben a ló fejét a vízből kinyújtva végtagjai mélyen a vízbe süllyednek. Az úszás lényegében a vízben végzett ügetés.



9. ábra. Úszás lóval

### Az ugrás

Az ugrás az előrehaladó mozgás közben a ló útjába kerülő függőleges, illetve/és vízszintes kiterjedésű akadály nyújtott lebegő fázissal való leküzdése. Noha az ugrás egy helyből is elvégezhető, gyakoribb az ügetésből és vágtaból való ugrás.



10. ábra. Ugratás

## Tölt

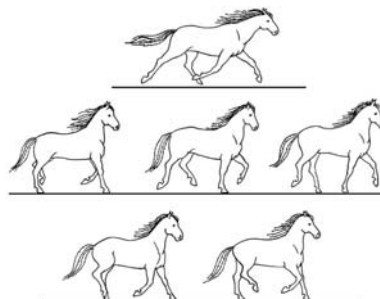
Egészen speciális mozgás a tölt, ami az izlandi pónik sajátja. Lábsorrendje megegyezik a lépésével, csak hihetetlen sebességgel képesek művelni ezek az apró lovacskák. Részükre szintén szoktak versenyeket rendezni. Állítólag igen kényelmes, és gyorsan lehet nagy távolságokat megtenni ilyen módon.



11. ábra. Tölt

## Poroszka

Speciális jármód a poroszkálás, amikor az azonos oldali lábak lépnek egyszerre, és a test, kígyózó mozgással követi a lábak mozgását. Ez a jármód is energiatakarékos és viszonylag gyors. Bizonyos lovaknak vele született sajátja, másokat meg lehet rá tanítani. Léteznek poroszka-versenyek is.



12. ábra. Poroszka

Lovaink mozgásigényét különböző módon tudjuk kielégíteni, s ezzel egészségüket fizikálisan és mentálisan fenntartani. Lovaink mozgásigényét irányítottan és szabadon tudjuk biztosítani.

### A LOVAK SZABAD MOZGATÁSA

A lovak természetüknél fogva, ha lehetőségük van rá, szívesen mozognak. Egyik legegyszerűbb módja mozgásigényük kielégítésére a legelőn való tartás vagy karámozttatás.

#### 1. Legeltetés

A legelőn való tartás elengedhetetlen a tenyészkancák, a csikók és a növendékek, különböző évjáratok felneveléséhez mozgásukhoz.

A legeltetés jótékony hatásai:

- A legelőfű a legtermészetesebb, legolcsóbb takarmány lovaink számára
- A napfény, a friss takarmány sokkal több és jobb vitaminellátást tesz lehetővé
- Nem alakulnak ki rossz szokások
- A csikók felneveléséhez, szervezeti szilárdságuk kialakításához elengedhetetlen
- A váz-, izom-, légző-, és keringési rendszer fejlődését megfelelően biztosítja

A legelőn való tartás, legeltetés, jótékonyan hat a felnőtt munkába vett lovakra is, ha van rá lehetőségünk, legeltessük lovainkat a munka mellett. Pihenőnapokon vagy versenyszezon után nagyon jó regenerálódást biztosít lovaink számára mind fizikálisan, mind mentálisan a legelő biztosítása.



13. ábra. Legeltetés

## 2. Karámozgatás

A karám sokkal kisebb, de mégis szabad mozgásteret biztosít lovaink mozgásigényének kielégítésére. A munkában tartott lovak idegrendszerére is jótékonyan hat, ha a munka mellett szabad mozgáslehetőséget biztosítunk nekik.

A karám használata: nyugodt kiegyensúlyozott lovakat kötőfékkal és vezetőszárral vezethetjük ki a karámba. Sérülésveszély elkerülése végett tehetünk lovaink lábára védőfelszereléseket /ín-, bokavédő, pataharang/. Élénkebb vérmérsékletű, nehezen kezelhető egyedeket kantárral vagy kapicánnal vezessük ki a karámba. A karámba minden esetben vezessük be az állatot, majd fordítsuk vissza a bejárat felé, utána engedjük el őket, így megelőzhetünk sok rossz szokás kialakulását, és a balesetek száma is csökken. Ha egyszerre több lovat vezetünk ki a karámba, akkor az előbbieken kívül arra figyeljünk, hogy igyekezzünk egyszerre elengedni a lovakat.

## IRÁNYÍTOTT MOZGATÁS

Írányított mozgás esetén a lovak mozgását korlátozzuk, illetve szabályozzuk annak sebességét, irányát, időtartamát.

A lovak mozgását legelőször a kézen történő vezetgetéssel kezdjük szabályozni, illetve szoktatjuk hozzá az állatot, ahhoz, hogy engedelmeskedjen az ember kívánságának. A következő lépés a futószárazás.

## 3. A futószárazás

A futószárazás: a ló irányított mozgása, mely során egy min. 15–20 m átmérőjű körön mozog a futószár végén, a futószárazó személy utasításai szerint.



14. ábra. Futószárazás

A futószáras munka célja:

- Csikók betanítása nyereg alá, fogatba
- fiatal lovak lovas alatti kiképzésének előkészítése
- Lovak mozgatása
- Lovak támaszkodásának javítása
- a helytelen lovaglásból adódó mozgás és tartáshibák javítása,
- „rossz” testalkatú lovak korrigálása (pl: szár felett, beejtett háttal mozgó, rövid feszes hátú lovak),
- betegségen átesett, könnyű munkát igénylő lovak mozgatása
- kezdő lovas oktatása
- lovasok ülés javítása

A futószárazásra szolgáló hely:

Nyugodt, nem túl forgalmas, lehetőleg körbe kerített terület, melynek talaja sík, rugalmas, de nem túl mély.

A futószárazás felszerelései:

- a futószárazás céljához kell igazítani
- kantár és /vagy kavicán
- nyereg vagy futószáras heveder
- kikötőszárak
- lábvédők szükség szerint /ín-, bokavédő, pataharang/
- futószár
- futószáras ostor

A kikötés szerepe, hogy a szárak hatását részben helyettesítve keretet adjon a lónak. A kikötőszárakat úgy kell beállítani, hogy enyhe támaszkodást biztosítson mindkét oldalon a ló számára, speciális esetektől eltekintve egyforma hosszúra csatoljuk mindkét oldalon. A kikötőszár nélküli futószárazás nem más, mint egyszerű jártatás. Kikötőszár nélkül a futószárazást végzőnek semmiféle befolyása nem lesz a lóra, a ló könnyen rádőlhet a külső vállra, a körből kifordulhat. Ez olyan helyzetet idézhet elő, hogy az elülső és hátulsó végtagok útja keresztezi egymást, azok összeütközhetnek, ezért sérüléseket okozhatnak.

A futószárazás menete:

A futószárazást, akárcsak a lovaglást, általában bal kézre kezdjük. A csikók futószárazását kezdetben két ember végezze, hogy rávezesse a lovat a kör tartására. Amennyiben a ló érti, hogy körbe kell mennie, már csak egy ember legyen a körben, ha többen vannak, zavarják egymást és a lovat.

A futószárazó a kör közepére vezeti a lovat a gondosan összerakott futószárat belső kezébe veszi és a ló elé áll. Az ostort eközben úgy tartja külső kezében vagy hóna alatt, hogy a nyél vékonyabb végével a háta mögött a föld felé irányuljon.

A mozgás megkezdéséhez vezessük a lovat előre, ő maga lépjen hátrafelé, engedje, hogy lova belső felével előtte elhaladjon. A belső kézben lévő futószár engedésével engedje ki a megkívánt méretű körré, míg a külső kezében az ostort a ló mögött úgy tartja, hogy a ló annak mozgásait láthassa.

A futószárazó a kör közepén állva a ló iramának megfelelően forog, nem megy körbe. A futószárat a szár tartásánál leírtak szerint fogja, könyökben meghajlítva, könnyedén a testhez simuló felkarral, a belső kezében kb. a ló szájának magasságában. Az ostort külső kezében tartja, amelyet a ló csánkja felé irányít. Így a szár és az ostor egy körcikkelyben vezeti.

A futószáron mozgó ló előrehajtására az ostort és hangsegítséget (csettintés) használunk. A ló érzékenységétől függően az ostor végének megemelésétől egészen a könnyű ostorcsapásig terjed az ostor feladata. A futószár könnyen feszüljön a ló szája és futószárazó keze között. Az ostort semmiképp ne használjuk a futószár előtt, a futószáras ostor használata nagy gyakorlatot igényel, hogy a kívánt hatást érijük el.

Az előre ható másik segítségünk a hang, amely a halk figyelmeztetéstől egész a serkentő erős „csettintésig” fokozható, akaratunk szerint. A hang a dicséret eszköze is lehet. Előrehajtáskor, akár csak a lovaglás során, a futószáron utána kell engedni, és a futószárhoz hozzáhajtani.

A felvételek kivitelezésére lényegesen kevesebb eszköz áll rendelkezésünkre. A felvételeket a hang és futószár útján valósíthatjuk meg. A felvételek elfogadására az iram csökkentésére, a hangra, mint jelre célszerű feltételes reflexet felépítenünk. A felvételhez a nyugtató hang alkalmazása mellett a futószár rövidítésével szoktassuk a lovat. A futószár rövidítését, amennyiben a kívánt iramot, vagy jármód váltást elértük, be kell szüntetni, s a lovat a kör eredeti méretére kell kiépíteni. A futószár durva használata nem célravezető, a lóból félelmet vált ki.

A futószárazás során, annak érdekében, hogy a ló izomzatát ne egyoldalúan eddzzük, gyakran kezet kell váltani.

A kézváltáshoz a lovat lépésbe vesszük, majd behívjuk a kör közepére, közben a futószárat a ló közeledésének megfelelő ütemben összegyűjtjük, ilyenkor az ostort célszerű hónunk alá venni.

A futószárat átcsatoljuk a második oldalra, ellenőrizzük az egyéb felszerelések helyeződését, a kikötőszárak és a felrántó szíjak feszességét, szükség szerint igazítunk rajta. A hónunk alatt lévő ostort a hátunk mögött átvesszük az új külső kézbe és a lovat a már ismertetett módon kiengedjük a körré.

A futószáras munkát mindig lépés jármóddal kell kezdeni és befejezni. A futószáras munka végén a lépéshez a kikötőszárakat csatoljuk ki vagy állítsuk hosszúra.

A futószárazás célja mindhárom jármódban a lendületes, tiszta lépések. Az egyes jármódokba való átmenetre hangjeleket célszerű használni, amelyet szükség esetén az ostor megemeléssel egyértelműsítünk.

### 4. Nyereg alatt történő mozgatás, a lovaglás

A lovaglás egy haladó, mozgó lovon végzett mozgástevékenység: a ló irányítása, egyensúlyozás és együttes ritmikus mozgás. Korábban egy közlekedési mód volt, ma már többnyire csak kedvtelésből űzik. Versenyszerűen űzve különféle lósportok és lovassportok vannak.

A lovaglás rendkívül élmény dús sport, amely a test összes izmát megmozgatja, a lovas lelkére is hat, és folyamatos koncentrációt igényel.

Minden mozgásfajta terheli a vázrendszerünket, az ér- és szívrendszerünket, közvetve hatással van a kiválasztásunkra, az emésztésünkre, a hormon háztartásunkra, sőt az agyi működésünkre is. Combközelítő izmok, térd ízület, csípő ízület, ágyéki gerincszakasz a legterheltebb mozgás közben. A lovaglás szinte az összes izmot megmozgatja.

#### **A lovak nyereg alatt történő mozgatása többféle lehetőség van:**

Napjainkban az emberek egyre nagyobb hányada keres ismét kikapcsolódási lehetőséget a lovak mellett, s tölti szabadidejét lovaglással. A hobbi lovasok kedvtelésből, szabadidejük eltöltése céljából lovagolnak, nincsenek versenyzési szándékaik, a lovaglást csak tartalmas időtöltésnek tartják.

A lovaglást űző emberek másik nagy csoportja versenyszerűen lovagol. Tehát a szabadidő tartalmas eltöltésén túl, anyagi, erkölcsi megbecsülést is remél a lovaglásért.

#### **Versenyszerű lovaglás szakágai:**

- Díjlovaglás
- Díjugratás
- Lovastusa
- Távlovaglás
- Lovas torna
- Western lovaglás
- Lovas póló

#### **A lovaglásra szolgáló hely:**

- Kültéri lovardában / lovas pályán
- Fedett lovardában
- Terepen

**A fedett lovarda** előnye, hogy az időjárás viszontagságaitól függetlenül, bármely évszakban, s a nap bármely időszakában biztosít lovaglási, ló mozgatási lehetőséget. Lehetővé teszi az időjárástól független rendszeres, tervszerű munkák végzését lovainkkal. A fedeles lovarda minimális mérete 20 X 40 méter legyen, ez az a méret, mely lehetővé teszi a kényelmes munkát. Talaja megegyezik a jártató gép, lovarda talajával. Általában homok, homok plusz szövet, faforgács, gumiőrlemény keveréke.

Lovardában történő lovaglás, ló mozgatás esetén fontos a lovardai rend betartása. A lovunkat rendszeresen és fokozatosan szoktassuk hozzá a fedeles lovardához, a munkához, terhelésekhez.

Napi rendszerességgel tegyünk rendbe a lovarda talaját, lapátoljuk be a széleit, fogasoljuk el, végezzünk talajlazítást, esetleg ha szükséges tömörítést és időjárás függvényében rendszeresen öntözzük meg. Ezek a munkálatok nagyon fontosak, ha meg szeretnénk őrizni lovunk lábainak épségét, és tüdejének egészségét. A trágya kupacokat rendszeresen szedjük össze a lovarda és istálló területén egyaránt.

**A kültéri lovarda,** lehetőség szerint nyugodt forgalomtól mentes, sík területen alakítsuk ki. A kültéri, nyitott lovardában való lovaglás előnye, hogy friss levegőn sportolhatunk, lovunk megszokja a külvilág ingereit és nem utolsó sorban fiatal lovak képzése során a csikó sokkal jobb kedvvel megy előre, az előre hajtó segítségekre jobban reagál. Fontos, hogy korláttal kell körülvenni mely 1,1–1,2 méter magas és úgy van kialakítva, hogy a ló lába ne tudjon beleakadni. Mérete minimum 20 X 40 méter. Talaja lehet füves, homok és egyéb anyagok keveréke. Napi rendszerességgel tegyünk rendbe a pálya talaját, lapátoljuk be a széleit, fogasoljuk el, végezzünk talajlazítást, esetleg ha szükséges tömörítést és időjárás függvényében rendszeresen öntözzük meg.





15. ábra. Tereplovaglás

**A tereplovaglás**, a hobbilovaglás egyik legelterjedtebb módja, formája. Ilyenkor a lovaglás nem zárt környezetben, hanem kint a terepen, a természetben. Ez adja a szépségét, és egyben ez határoz meg néhány olyan írott vagy íratlan szabályt, amit érdemes szem előtt tartani, elsősorban a balesetek megelőzése érdekében.

- Tereplovaglásra lehetőleg ne menjünk egyedül, fiatal csikóval pedig soha.
- A tereplovaglaskor is be kell tartani a bemelegítés szabályait, ha nem akarjuk, hogy a lovunk lesérüljön.
- Ha terepre lovagolunk ki, mindig kell egy úgynevezett éllovas, aki általában a legtapasztaltabb, legjobb lovas szokott lenni. Őt megelőzni a tereplovaglás során senkinek sem szabad, kivétel, ha a lova valahol nem akar áthaladni, és ezért egy másik lovas áll az élre, arra a szakaszra.
- Az éllovas határozza meg a csapat útvonalát, a jármódot, az iramot, a pihenőket, egy szóval vezeti a túrát. Vezényszavait érthetően, hangosan adja ki, kézzel jelez, és az egymás mögött lévő lovasok azonnal hátrafelé továbbítják azt, hogy mindenkire eljusson.
- A terepen illik valamilyen rendezett alakzatban lovagolni, ez általában egyes vagy kettes oszlop.
- Fontos a lovak közötti távolság megtartása, egymást rúgástávolságon belül semmiképpen sem szabad megközelíteni, de inkább rá kell hagyni néhány métert, hogy ha az előttünk haladó lova váratlanul megáll, nehogy baleset legyen.
- Ha van mén a csapatban, akkor vagy annak kell elől menni, vagy heréltek között kell helyet foglalnia.
- Rúgós ló csak a sor végén mehet.

- Ha országutat kell kereszteznünk, rendkívül nagy figyelemmel és határozottan, gyorsan tegyük meg. Szükség esetén az éllovas karjelzéssel kérje a forgalom leállítását, amíg a csapat áthalad.
- Ha közúton is kell lovagolnunk, akkor a KRESZ szabályai érvényesek ránk is. Ilyenkor az út jobb szélén, egyes oszlopban kell lovagolni.
- Ha terepről sötétedés előtt nem érünk vissza, feltétlenül legyen a bal lábszárunkon a kerékpárosokéhoz hasonló villogó, hátrafelé piros, előrefelé fehér, és szürkület kezdetekor kapcsoljuk is be. Vegyünk fel fényvisszaverő mellényt, illetve lovunkra is helyezhetünk fényvisszaverő felszereléseket.
- A fokozott esésveszély miatt lehetőleg kobakban lovagoljunk ki terepre.
- A tereplovaglás hosszát mindig a ló edzettségi állapotához kell igazítani.

A tereplovaglás általában nagyon jó hatással van a lóra szellemileg, fizikálisan, ha hetente egy-két alkalommal terepre lovagolunk ki vele.

A lovagláshoz különböző felszerelésre van szüksége mind a lovasnak, mind a lónak.

#### A lovas felszerelései:

- kényelmes lovaglósizma, helyette lehet: lovagló cipő+lábszárvédőt
- lovaglónadrág
- az évszaknak megfelelő felső ruházat, ami legyen testhez simuló
- kobak, a fejsérülések megelőzése érdekében
- lovaglópalcát a lovas mindig vigyen magával
- sarkantyút kezdő lovasok ne használják

#### A ló felszerelései:

- mindig legyen ápoltság és kifogástalan minőségű a felszerelés
- nyereg: univerzális-, díjlovagló-, díjugrató-, military-, western-, dáma-, túra-, galopp-, bock-nyereg
- kantár: csikó-, nagy-, western kantár, angol-, kombinált-, hannoveri-, mexikói orzós kantár
- lábak védelme érdekében: ínvédő, bokavédő, esetleg fáslit, pataharang
- segédszárak

A lovaglás helyes gyakorlásához elengedhetetlen a lovas helyes ülésének kialakítása.

#### A lovas helyes ülése

- Egyensúly
- Elengedettség
- A ló mozgásának simulékony követése

Aki képes a három alaptételnek megfelelni, az nem csak szépen, hanem jól is ül a nyeregben.

Lovaglás során elengedhetetlen, hogy betartsuk a következő szakaszokat, ahhoz hogy lovunk szervezetét, pszichéjét előkészítsük a rá váró terhelésre.

A ló szervezetének rendszertelen, nem szakszerűen végzett rendszeres terhelése visszafordíthatatlan elváltozásokat, sérüléseket okozhatnak. Lovunk hamarabb elhasználódik, kedvtelenebbé válik a rendszeres munka iránt.

### A lovak mozgatásának, a lovaglásnak a szakaszai:

- Elengedtető szakasz: a lovak ellazulnak, mentálisan készülnek a feladatra, az izmok, inak, ízületek bemelegítésének szakasza
- Bemelegítés szakasza: az idomítási feladatok, tornagyakorlatok elvégzése
- Főmunka szakasza: az edzés főfeladatait végezzük pl.: pálya lovaglása
- Levezető szakasz: a lovak klinikai alapértékeinek helyreállítása, megnyugtatása

A lovak nyereg alatt történő mozgatása során fontos, hogy főleg fiatal ló esetén sohase terheljük túl. Egy fiatal ló túl korai túlzott terhelése az izmok, inak, ízületek idő előtti elhasználódásához vezethet, illetve a fiatal ló munka kedvét csökkenti, sőt teljesen el is veheti. Fontos, hogy fokozatos terhelésnek tegyük ki mind a fiatal kiképzés előtt, kiképzés elején álló csikót, mind a pihentetési időszak vagy betegség után munkába vett lovat. A tervszerűen felépített edzésterv segíti a változatos, következetes munkavégzést. A lovak nyereg alatti mozgatása során bármely szakágban versenyzünk is, nagyon fontos, hogy lovaink mozgatása, edzése során változatos munkában legyen részük. Ezért nagyon fontos, hogy a díjló is kapjon alapszintű ugró kiképzést, járjunk vele terepre és az ugrólovat is folyamatosan idomítsuk. A különböző szakágak a lovak elé más-más követelményeket állítanak.

**Díjlovaglás** célja a ló alkatának, mozgásának és képességeinek harmonikus kifejlesztése. A lendület és az ízületek hajlékonysága folytán a ló mentes minden feszességtől, készséges. A díjlovaglás a lovak idomítottsági versenyének tekinthető, leginkább az emberek talajtornájához hasonlítható.



16. ábra. Díjlovaslás

**Díjugratás**, a ló ugrókészségét, képességét, ügyességét és engedelmességét, valamint a versenyző lovas tudását teszik próbára. Ma hazánkban talán ez a legnépszerűbb szakág. A díjugratáson belül igen sokféle versenykiírás illetve elbírálási mód létezik. Ezeket a díjugrató versenyszabályzat taglalja.

**Lovastusa**, ez a sportág a katonai távlovaglásból fejlődött ki. Military versenyen eleinte kizárólag csak katonák indulhattak, és csak a második világháború idején nyitották meg „civilieknek” is. A lovastusa összetett versenysport, amely jelentős tapasztalatot és tudást igényel a lovastól, alapos ismereteket feltételez lova képességeiről, teljesítőképességéről, aktuális állapotáról és kiképzettségéről. A military összetett verseny, három részből áll. Első része a díjlovaslás, második része a tereplovaglás, amikor a lovasnak a terepen meghatározott időn belül meghatározott hosszúságú pályát kell teljesítenie, és közben rögzített, természetes akadályokat kell leküzdenie. A harmadik részfeladat a díjugratás, ami a lovaknak a terepnap utáni erőnlétét, engedelmességét méri fel.

**Lovastorna** egy speciális verseny, amikor a versenyző egy futószáron vágázó vagy lépő lovon tornagyakorlatokat mutat be. Vannak egyéni, és vannak csoportos gyakorlatok. Ehhez a sporthoz igen kiegyensúlyozott idegrendszerű, és jó egyensúlyban mozgó lóra van szükség.



17. ábra. Lovastorna

**Távlovaglás**, újabban hazánkban is egyre népszerűbb, ahol hosszú távon (20, 40, 80, 120 km stb.) versenyeznek a lovasok, meghatározott szabályok szerint, szigorú állatorvosi kontroll mellett. A verseny időre megy.

**Lovas póló** egy speciális lovas labdajáték. A lovasok két csapatban, hosszú ütővel, lóhátról "kergetnek" egy kisméretű labdát. 7 perces menetekben zajlik a mérkőzés.



18. ábra. Lovas póló

**Western lovaglás** nálunk is egyre népszerűbb, mint lovaglási stílus. Ennek a stílusnak saját versenyei vannak, amelyeket az utóbbi néhány évben már Magyarországon is rendeztek a stílus művelői számára. Általában quarter horse fajtájú lovakat lovagolnak ezeken a versenyeken. Ilyen versenyek pl. a hordókerülés, a borjú kifogás és terelés (cutting), vagy a western lovak saját "díjlovagló" versenyei, illetve különböző ügyességi versenyek.

### A lovak mozgatása fogatba

A fogatos használat kellei:

- megfelelően összeillő lovakra (ha nem egyes fogatról van szó)
- hám
- kocsi

Összeillő lovaknál kell, hogy színben, méretben, típusban, mozgásban, tartásban, vérmérsékletben összeilljenek. Roppant nehéz feladat időnként egy adott jó lónak megtalálni a párját. A négyesfogatról nem is beszélve, hiszen egy négyesfogat a tartalék lóval minimum öt ló!

**Hám:** hazánkban a magyar szügyhám a használatos, amikor a ló a szügyével húz, míg a nyugati országokban az úgynevezett kumet hám a hagyományos, ahol a ló a nyakával fejtí ki a vonóerőt.



19. ábra. Fogathajtás

A kocsi is számtalanféle lehet, csak felsorolásszerűen: négykerekű a szekér, a kocsi és a hintó, kétkerekű a taliga, és kerék nélküli a szán.

A lovasversenyek közé tartoznak az egyes kettes és a négyes fogatok számára kiírt fogatversenyek. Leginkább a militaryhoz hasonlíthatók, ugyanis a fogatok első versenyszáma a díjhajtás, a második a terep. A marathont "E" szakaszán meghatározott számú akadályon kell a fogatoknak a betűkkel kijelölt kapukon a lehető legrövidebb időn belül keresztülhajtaniuk, és az egész pályát alapidőn belül teljesíteni. A harmadik, befejező szám az akadályhajtás, ahol adott vonalvezetésű pályán felállított szűk kapukon kell alapidőn belül áthajtani úgy, hogy a sejbák (bólyák) tetején elhelyezett labdák ne essenek le. A három versenyszámot külön-külön is értékelik, de a végeredményt az összesített értékelés adja.

**Távhajtás** újabban hazánkban is egyre népszerűbb, ahol hosszú távon (20, 40, 80, 120 km stb.) versenyeznek a hajtók, meghatározott szabályok szerint, szigorú állatorvosi kontroll mellett. A verseny időre megy.

### A lovak mozgatása jártató gépen

**A Jártató gép** több ló egyidejűleg történő, kis munkaerőt igénylő jártatását segíti elő. A jártató gép méretétől függően 3–16 ló jártatására alkalmas, az igényeknek megfelelő járműben. Talaja általában a külső talajszint felett helyezkedik el. Általában a lovardákkal megegyező a talaja homok, homok plusz egyéb anyagok keveréke gumi őrlemény, szövet faforgács stb. Fontos a rendszeres karbantartás a talaj elegyengetése, locsolás.

A jártató gép használatával nagyon hatásosan lehet kiegészíteni a nyereg alatti-, vagy fogat munkát. Kiválóan alkalmas a lovak munka előtti hatékony bemelegítéséhez vagy munka után a lovak klinikai alapértékeinek visszaállításához. Ezen kívül pihenőnapok alkalmával, ha nem áll rendelkezésünkre karám, legelő akkor a lovak lemozgatását is elvégezhetjük vele. A jártató gépek jól programozhatóak jármű-, irányváloztatásra és időbeli szabályozásukra is van lehetőség. Itt is tartsuk szem előtt a bemelegítés és a levezető szakaszok fontosságát.

A jártató gép használata során a lovak lábára szükséges védőfelszereléseket tegyük fel. Használatkor tartsuk be a lovak vezetésének szabályait.

### A lovak mozgatása futópadon

**A futópad** a lovak kis helyen történő jártatására kiválóan alkalmas készülék. Egyszerre csak egy ló jártatását szolgálja ki, de akár istállóban is elhelyezhető méreténél fogva. A lovakat lépésben lehet rajta mozgatni, de dőlésszöge változtatható, ezért a másztatás segítségével a lovak szív-, keringési rendszerét és farizmait jól edzi.

A futópad segítséget nyújthat lovak tréningezésében, mind verseny-, díj, táv- és ugrólovak esetében. Műtéteket, sérüléseket követően a rehabilitáció során javítja a gyógyulási esélyeket és csökkenti a rehabilitációs időt.



20. ábra. Futópad

A víz alatti futópad a termál- és gyógyvizek alkalmazásával is növeli a lovak gyógyulási esélyeit, amelyek jótékony hatásai a humán egészségügyből is jól ismertek. A víz alatti futópad víz nélküli használata lehetővé teszi terheléses klinikai vizsgálatok elvégzését, amely lehetőséget ad kizárólag mozgás közben jelentkező rendellenességeket diagnosztizálására.

Alkalmazása során nagy körültekintéssel járjunk el. A lovakat fokozatosan szoktassuk hozzá.

### A lovak úsztatása

Magyarországon nem elterjedt formája ez a lovak edzésének. Az úszás megmozgatja a test összes izmát, fejleszti az állóképességet. Az úszás ismétlődő mozdulatai növelik az izmok rugalmasságát, különösen a váll, a csípőtájék és a térd izmait tartják kiválóan karban. Rendben tartják a gerinc stabil állását, nyújtja az izmokat. És a sportsérülések valószínűsége, a többi sportághoz viszonyítva nagyon kicsi. És ami a lovaknál a legfontosabb, hogy nem káros a lábának. Mint tudjuk, a lovak lába okozhatja a legtöbb problémát, könnyen lesántulhatnak, lábuk beszűrődhet, és előre nem látható okokból akár hónapokra is bent ragadhat lovunk az istállóban egy kis kényszerpihenőre. Úszás közben nem éri a ló lábát rázkódás, így nem éri semmilyen negatív hatás az ízületeket, csontokat, izmokat. Arról nem is beszélve, hogy milyen magas fokú edzettséget érhetünk el a lovunknál, ha úsztatjuk.

A ló „rugója” a hátsó lábában, a combizmában rejlik, ezért ezt a legfontosabb fejleszteni. Főként, ha díjugrató lovakról van szó, de nincs ez másként a fogatlovaknál sem. Az úszástól a combizmok sokkal jobban és gyorsabban fejlődnek, mint talajmunkánál.





*21. ábra. Lovak úsztatása*

A lovak úsztatása segítséget nyújthat lovak tréningezésében, mind verseny-, díj, táv- és ugrólovak esetében. Műtéteket, sérüléseket követően a rehabilitáció során javítja a gyógyulási esélyeket és csökkenti a rehabilitációs időt.

### TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Olvassa el Iby Zoltán Lóhasználat és versenyzési ismeretek I. kötetének 116. oldalán A lovardai alakzatok, a lovardai rend című fejezetét és jegyzetelje ki a lovardában betartandó legfontosabb szabályokat!

---

---

---

---

---

---

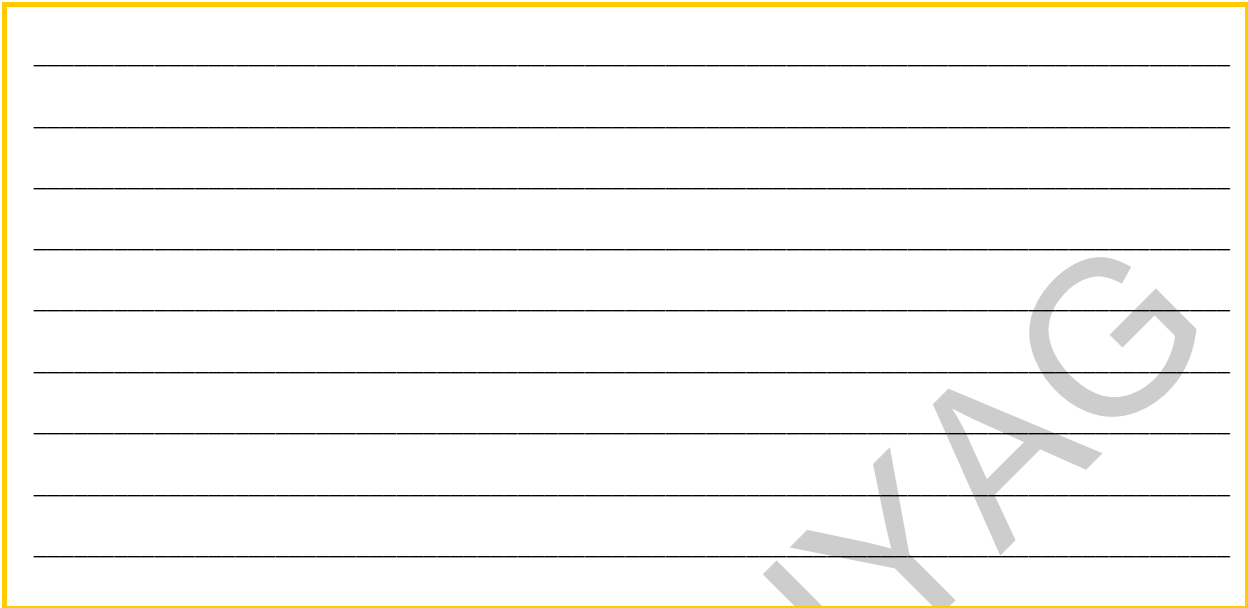
---

---

---

---

Olvassa el Iby Zoltán A ló tartás műszaki ismeretei című tankönyv 76–79. oldalán A lójártató gép című fejezetet és a lójártató gép és a futópad műszaki adatait jegyzetelje ki!



MUNKAANYAG

## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat Sorolja fel a ló helyzetváltoztatással járó mozgásformáit!

Blank writing area for the first task, consisting of five horizontal lines within a yellow border.

2. feladat Sorolja fel a ló helyváltoztató mozgásait!

Blank writing area for the second task, consisting of five horizontal lines within a yellow border.

3. feladat Hogyan biztosítható a lovak szabad mozgása?

Blank writing area for the third task, consisting of five horizontal lines within a yellow border.

**4. feladat Sorolja fel a futószáras munka céljait!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Feladat Hol történhet a lovak a nyereg alatti mozgatása?**

---

---

---

---

---

---

**6. feladat Írja a pontozott vonalra, hogy igaz (I) vagy hamis (H) az állítás!**

1. Tereplovaglásra lehetőleg ne menjünk egyedül, fiatal csikóval pedig soha. ....
2. A tereplovaglaskor is be kell tartani a bemelegítés szabályait, ha nem akarjuk, hogy a lovunk lesérüljön.....
3. Ha terepre lovagolunk ki, mindig kell egy úgynevezett éllovas, aki általában a legtapasztalatlanabb, kezdő lovas szokott lenni. Őt megelőzni a tereplovaglás során senkinek sem szabad, kivétel, ha a lova valahol nem akar áthaladni, és ezért egy másik lovas áll az élre, arra a szakaszra.....
4. Az éllovas határozza meg a csapat útvonalát, a jármódot, az iramot, a pihenőket, egy szóval vezeti a túrát. Vezényszavait érthetően, hangosan adja ki, kézzel jelez, és az egymás mögött lévő lovasok azonnal hátrafelé továbbítják azt, hogy mindenkihez eljusson.....
5. A terepen nem szokás rendezett alakzatban lovagolni.....

## LOVAK MOZGATÁSA

6. Nem fontos a lovak közötti távolság megtartása.....
7. Ha van mén a csapatban, akkor annak a többiek között kell menni.....
8. Rúgós ló csak a sor elején mehet.....
9. Ha országutat kell kereszteznünk, rendkívül nagy figyelemmel és határozottan, gyorsan tegyük meg. Szükség esetén az éllovas karjelzéssel kérje a forgalom leállítását, amíg a csapat áthalad.....
10. Ha közúton is kell lovagolnunk, akkor a KRESZ szabályai nem érvényesek ránk. Ilyenkor az út bal szélén, egyes oszlopban kell lovagolni.....
11. Ha terepről sötétedés előtt nem érünk vissza, feltétlenül legyen a bal lábszárunkon a kerékpárosokéhoz hasonló villogó, hátrafelé piros, előrefelé fehér, és szürkület kezdetekor kapcsoljuk is be. Vegyünk fel fényvisszaverő mellényt, illetve lovunkra is helyezhetünk fényvisszaverő felszereléseket.....
12. A fokozott esésveszély miatt lehetőleg kobakban lovagoljunk ki terepre.....
13. A tereplovaglás hosszát sohasem a ló edzettségi állapotához kell igazítani.....

### 7. feladat Kösse össze a párokat!

Háromütemű jármód	úszás
négyütemű jármód	fedett lovarda
Körül kell keríteni	futószárazás
Lambériával kell ellátni	fogathajtás
Hám	Vágta
Villanypásztor	lépés
Összes izmot megmozgatja	kültéri lovarda/lovas pálya
Kikötőszárak	legelő

### 8. feladat Sorolja fel a legelő jótékony hatásait!

---

---

---

---

---

---

---

---

9. feladat Mit lát a képen? Sorolja fel, hogyan segíti a lovak mozgását!



MUNKANYELV

---

---

---

---

---

---

10. feladat Írja le az úsztatás jótékony hatásait!

MUNKANYELV

---

---

---

---

---

---

## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

Lefekvés, felállás, hempergés, ágaskodás, kirúgás

### 2. feladat

Lépés, ügetés, vágta, tölt, poroszka úszás, ugrás, hátralépés

### 3. feladat

Karámoztatással, legelőn tartással

### 4. feladat

- Csikók betanítása nyereg alá, fogatba
- fiatal lovak lovas alatti kiképzésének előkészítése
- Lovak mozgatása
- Lovak támaszkodásának javítása
- a helytelen lovaglásból adódó mozgás és tartáshibák javítása,
- „rossz” testalkatú lovak korrigálása (pl: szár felett, beejtett háttal mozgó, rövid feszes hátú lovak),
- betegségen átesett, könnyű munkát igénylő lovak mozgatása
- kezdő lovas oktatása
- lovasok ülés javítása

### 5. feladat

Nyereg alatti mozgatás történhet fedett lovardában, kültéri lovas pályán, terepen.

### 6. feladat

1. I
2. I
3. H

- 4. I
- 5. H
- 6. H
- 7. H
- 8. H
- 9. I
- 10. H
- 11. I
- 12. I
- 13. H

### 7. feladat

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| - Háromütemű jármód        | vágta                       |
| - Négyütemű jármód         | lépés                       |
| - Körül kell keríteni      | kültéri lovarda/lovas pálya |
| - Lambériával kell ellátni | fedett lovarda              |
| - Hám                      | fogathajtás                 |
| - Villanypásztor           | legelő                      |
| - Összes izmot megmozgatja | úszás                       |
| - Kikötőszárak             | futószárzás                 |

### 8. feladat

- A legelőfű a legtermészetesebb, legolcsóbb takarmány lovaink számára
- A napfény, a friss takarmány sokkal több és jobb vitaminellátást tesz lehetővé
- Nem alakulnak ki rossz szokások
- A csikók felneveléséhez, szervezeti szilárdságuk kialakításához elengedhetetlen
- A váz-, izom-, légző-, és keringési rendszer fejlődését megfelelően biztosítja

### 9. feladat

- Jártatógépet
- Több ló egyidejűleg történő, kis munkaerőt igénylő jártatását segíti elő.
- A jártatógép használatával nagyon hatásosan lehet kiegészíteni a nyereg alatti-, vagy fogat munkát.
- Kiválóan alkalmas a lovak munka előtti hatékony bemelegítéséhez vagy munka után a lovak klinikai alapértékeinek visszaállításához.
- Ezen kívül pihenőnapok alkalmával, ha nem áll rendelkezésünkre karám, legelő akkor a lovak lemozgatását is elvégezhetjük vele.



10. feladat

- Az úszás megmozgatja a test összes izmát, fejleszti az állóképességet.
- Az úszás ismétlődő mozdulatai növelik az izmok rugalmasságát, különösen a váll, a csípőtájék és a térd izmait tartják kiválóan karban.
- Rendszerben tartják a gerinc stabil állását, nyújtja az izmokat.
- A sportsérülések valószínűsége, a többi edzéshez viszonyítva nagyon kicsi. És ami a lovaknál a legfontosabb, hogy nem káros a lábának.
- Úszás közben nem éri a ló lábát rázkódás, így nem éri semmilyen negatív hatás az ízületeket, csontokat, izmokat.
- Magas fokú edzettséget érhetünk el a lovaknál, ha úsztatjuk.
- Az úszástól a combizmok sokkal jobban és gyorsabban fejlődnek, mint talajmunkánál.
- A lovak úsztatása segítséget nyújthat lovak tréningezésében, mind verseny-, díj, táv- és ugrólovak esetében.
- Műtéteket, sérüléseket követően a rehabilitáció során javítja a gyógyulási esélyeket és csökkenti a rehabilitációs időt.

**IRODALOMJEGYZÉK****FELHASZNÁLT IRODALOM**

Iby Zoltán: A ló tartás műszaki ismeretei, Agrárszakoktatási Intézet Bp., 2002

Iby Zoltán: Lóhasználat és versenyzési ismeretek I., FVM Képzési és Szaktanácsadási Intézet Bp. 2003

**AJÁNLOTT IRODALOM**

Iby Zoltán: A ló tartás műszaki ismeretei, Agrárszakoktatási Intézet Bp., 2002

Iby Zoltán: Lóhasználat és versenyzési ismeretek I., FVM Képzési és Szaktanácsadási Intézet Bp. 2003

MUNKANYELVI

A(z) 1688-06 modul 007-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
31 621 04 0000 00 00	Lótartó és -tenyésztő
31 621 04 0100 31 01	Lóápoló és gondozó
52 812 02 0000 00 00	Lovastúra-vezető

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
23 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv  
TÁMOP 2.2.1 08/1–2008–0002 „A képzés minőségének és tartalmának  
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet  
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210–1065, Fax: (1) 210–1063

Felelős kiadó:  
Nagy László főigazgató