

RIDING LESSONS WITH 10 OF TODAY'S TOP TRAINERS MASTERCLASS

乔·维克斯 编著 唐明川 译

马术经典教程

当今十大顶级训练师传授



北京体育大学出版社



马术经典教程

当今十大顶级训练师传授

乔·维克斯 编著
唐明川 译

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
版式设计 天逸真彩
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2009-2350

Riding Master Class

Copyright © Jo Weeks, David&Charles, 2008

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport
University Press, 2009

经北京麦士达版权代理有限公司代理引进版权

图书在版编目(CIP)数据

马术经典教程/(英)维克斯著;唐明川译.-北京:北京体
育大学出版社,2009.7

ISBN 978-7-5644-0183-2

I. 马… II. ①维…②唐… III. 马术运动-教材 IV. G882.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第102113号

马术经典教程

(英)维克斯著 唐明川译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部
010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 厂 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 9.5

2009年8月第1版第1次印刷 印数3000册

定 价 120.00元

(本书因装订质量不合格,本社发行部负责调换)

CONTENTS

目 录

简介 5

第一部分：马术大师 6

第二部分：名家指点 34

第三部分：参加考试 104



简介

如果能够通过电话向世界上最杰出的马术训练师请教，或者可以简便地安排面授课程，那将是多么美妙的事啊！但是，能够这样做的人寥寥无几，我们绝大多数人并没有这样的人脉资源或资金，但是我们可以全身心地投入到本书随后的课程中。

这些都是真实的课程，所有的骑手和马匹也都是实际存在的。这些课程能够如何处理日常问题提出实实在在的见解。你会了解如何处理在驯马环节中可能会出现的问题，而这些问题的解决方案正是来自盛装舞步和综合全能马术比赛领域内顶尖的训练师和竞技选手。

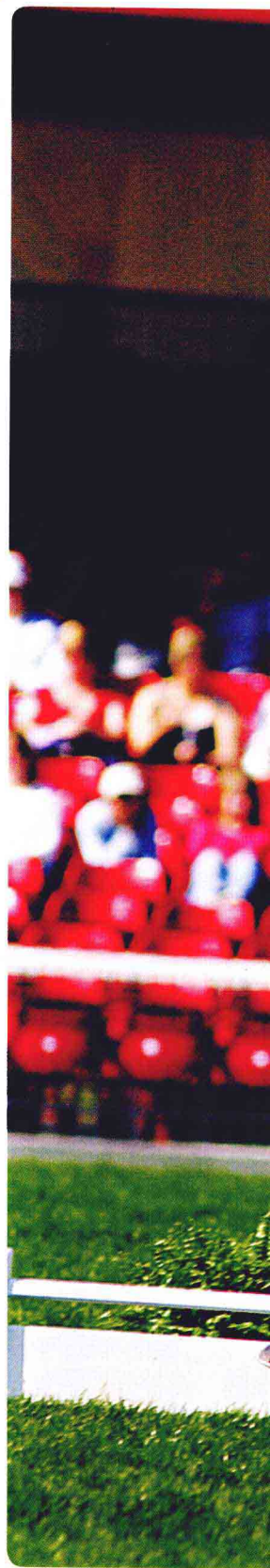
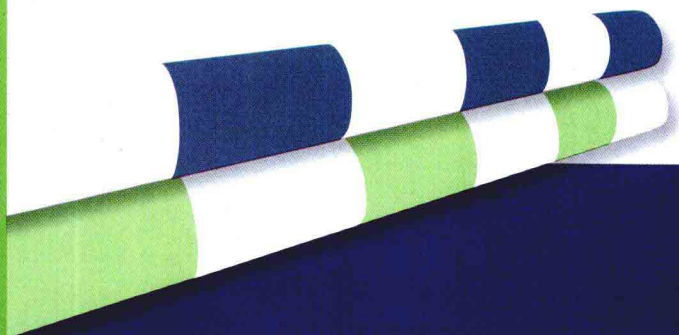
在深入学习这些课程以前，你最好先细心了解马术大师们是如何面对训练的方方面面的。最后你会了解到如何提高你的骑术并从中收获更多。

如果不能亲自聆听你最为仰慕的训练师的言传身教，那么退而求其次，你完全可以依赖这本书来提高你的马术水平。无论你有何种目标和期望，这本《马术名家指点》都能够给你很多的激励和指导。

马术大师

学习如何完成一系列受控的体育动作，可以教会你的马在我们这个世界上生存所需要的一些心理和身体技能。这听上去好像有些夸张，但是这些动作除了可以让马匹在盛装舞步中表现上佳外，还可以教会你的马在听从你的指令时如何保持身体平衡和自我控制。这会让它在生活中的方方面面都充满自信，因为它可以完全相信你能够清晰简捷地表明你的需要。

在这一部分中，知名骑手和训练师将会展示最为关键的马术动作。他们将与你分享多年来积累的技巧，传授如何最佳地向马匹传达指令，并说明如何应付可能会出现的问题。当你的马能够掌握这些动作以后，无论何时当你开始教它一些新东西时，它都会对你的要求作出推断，这样新动作的学习会变得更加快速而简便。最为重要的是，良好的驯马方法有助于马匹保持平静，并在它感到不确定时听从你的指令。





整体驯马方法——理查德·戴维森 (Richard Davison)

我坚定的相信对马匹和骑手的整体训练方法——也就是说，我们需要了解马匹生活的所有方面，而不仅仅是它的动作表现。一个活生生的生命只有在它感到快乐和舒适时才能做出最佳表现。对于马来说，你需要了解从马房管理、马的健康和饮食状况到练习情况及马具之中的所有环节。所有这些环节都时常需要进行细微的调整，所以你需要认识到什么对你的马是最好的，并随时注意他的表现。无论你和马是什么样的年龄、体形、大小或经验水平，这些训练技巧都是适用的。

马

理查德·戴维森谈论他的整体驯马方法并使用他的两匹坐骑展示他的马术，这两匹马分别是原产荷兰的西斯考克斯·卡路奇 (Hiscox Kaluchi) 和特雷克纳马西斯考克斯·查理法斯 (Hiscox Chalifas)。



我在让马热身以前通常是给马匹喂食一块糖、薄荷或苹果，这样有助于马匹放松口部。

热身

在热身时我使用半长缰绳，马的颈部比较自由，可以向前、向下伸展，背部也可以自由活动。这也是我的马在外出以普通速度前进时采用的缰绳长度。热身的第一个目的是达到动作的灵活和柔顺，所以你可以用三种速度沿大圈骑行，直到你的马在心理上和身体上都达到放松为止。我发现跑大圈会更有助于马的放松。弯曲的马颈部有利于身体的伸展并可防止奔跑速度过快。一匹马的心理状态控制着它的肌肉放松和紧张，所以心理上的放松有利于身体上的放松。通常热身时间约为15分钟，这主要取决于马。

在跑圈时避免急转弯。在你要做不同动作之前，你需要给马足够的提示，这是很重要的。这样它就会知道你何时希望它做出例如向下移行或变换里怀动作。我们所说的准备就是这个意思，这会保证马匹保持身体的平衡、动作的节奏和身体的柔顺。



理查德用半长缰绳让西斯考克斯·卡路奇伸展和活动它的肌肉。

腿部控制

●如果你的马在开始时略显暴躁，那么稳固的小腿将会帮助你稳坐在马鞍上。一种提高小腿力量的好方法是，在骑马时采用跳跃姿势，马镫调到跳跃姿势高度，而且不用缰绳，这样你就不会利用缰绳来保持身体的平衡。（最好是使用温顺的马匹在练马场内进行练习。）向下用力直到你的脚跟，如果你发现很难只用腿部保持平衡，那么你可以握住一条颈带。要是不能做打圈练习，你可以通过以下方式伸展你的小腿肌肉：用你的脚掌站在一个台阶的边缘，然后轻轻地让你的脚跟向下运动。

●我在骑乘年轻马匹时会使用马刺，但这并不是说我一定会用到马刺。你需要完全控制你的腿部姿态，不能摇摆，这是很重要的。我使用的马鞭比较短小，以避免马鞭意外地碰到马的身体。在骑乘年轻的马匹时，我建议使用时带，以便保证骑手的安全。



始终保持与马身体接触，腿部放松，这对于发送指令和获取反馈信息是非常重要的，你需要时时注意来自马匹的反馈信息，以便于你安排下一步动作。

移行

我首先利用练马索打圈，让马学习移行，这样它们就会学会对我的声音做出反应。之后在我骑马时，我会使用同样的口令，也会使用细微的缰绳扶助，这样马就会从一开始就学会感受细微的缰绳扶助。对于向上移行使用较尖锐的音调，而对于向下移行则使用较柔和的音调。例如：

“快跑…”用于加快速度，“喔…”则用于停止。你需要让向上移行的指令充满刺激和活力，让马匹焕发精神，而向下过渡则应平静而柔和，但不要让你的马失去向前的气势。我比较倾向于

在步行和慢跑以前不做压浪快步。另外，在让马做出新动作以前为什么要改变呢？那样做只能会让他变得紧张。

保持打浪快步的确会给骑手保持身体平衡带来困难，所以对于多数骑手来说，在移行以前做好压浪快步是更为有益的。我在驯马时采用打浪快步，甚至是在巴黎国际赛马的热身时也采用这种姿势，因为这种姿势会让马感到更加舒适。在盛装舞步的考试中你可以尽可能多地采用打浪姿势。



你是否具有一致性?

在训练马做出良好的移行动作时,心理联想起着非常重要的作用。如果你相信每次发出移行命令时你的马都必须保持受衔并且后躯深踏,那么它很快就会意识到你需要它做什么。但是要成功做到这一点,你就必须不能容忍哪怕只是一次不如人意的移行动作。如果你进行了20次尝试后仍不觉满意,那么会不会是因为你做了什么或没有做什么。如果不能确定的话,你可以请人观察你的训练。

方块练习

对年轻的马进行这项练习以帮助它们完成移行,它们对这项练习的反应良好。在练马场的一角用地杆标记出边长约15米的正方形,方形木桩不会滚动,是最好的材料。

以调教快步沿正方形的四边骑行,你需要确保马能够真正进入角落(关于更好的角落骑行表现见第15页),并在进入角落以前向马发出移行到步行的指令。开始时你可能会发现马有些抵触,但经过几次尝试之后他的情绪就会缓和下来。这个练习技巧很有效,因为马在接近角落时会自然地放慢速度,也就是说你不用拉紧缰绳,这意味着马不用抵触缰绳的拉力。当马能够做出比较良好的移行时,你可以继续这项练习,但是不要让马步行。当马的步伐变为步行时要催促它加快速度,这就会为半减却做好准备,同时帮助马保持后躯的深踏。

动力和刹车

如果你的车具有优良的刹车性能,那么你就不会介意把车开得快一些,对马来说也是这样。如果你的马热爱速度(它去哪都喜欢用极速),那么这个练习将有利于改善它的刹车系统。

在练习场内绕大圈骑行,在长边时让马以中度快步前进。在骑到长边约一半时,当马真的要加速时,让马移行到慢步。重复这个练习,直到你的马能够预见步行移行时为止。如果它在等待步行的命令,那么它的身体就会比较放松。

我总是利用场地的长边来开始训练马匹中度快步,这样如果马匹对训练中的困难有些记忆的话,那么这些困难与场地的对角线是没有联系的,它将会在考试中沿对角线进行中度快步。我只有在马匹能够在场地长边做出优秀的表现之后,才会开始使用场地的对角线。

移行提示

- 在进行向上移行时让你的重心稍上移,身体上部稍稍前倾。
- 在进行向下移行时让你的身体上部更加竖直。
- 尽可能使用轻微的扶助,只有当马在第一次没有反应时才加强扶助命令。

理查德尽可能多地采用打浪快步姿势,这样马的背部就比较自由。这匹骏马名叫西斯考克斯·查理法斯。

提高跑步表现

你的马需要学会保持你要求的步伐，直到你发出其他命令为止。对于这个规则是没有例外的，甚至在跑步时也是一样的，尽管你的马可能会希望有例外，特别是年轻缺乏经验的马更是如此。在保持跑步步伐方面我采取了不同的做法，我训练马反复重新开始跑步。

训练马在跑步时保持更佳的身体平衡和保持跑步状态，可以在场地内以调教跑步骑行，在马上就要进入角落前命令马改变为跑步。训练场地的边缘会自然地让马放慢速度，所以他会自如地进入跑步，而不会让肩部过于紧张。

一旦能够保持良好的跑步骑行，你就可以做20米的轮乘并稍放松缰绳，这样马便可以用颈部帮助平衡身体，你只需要静静地坐在马鞍上随马一同行进。不久，身体不平衡的和较懒散的马很可能就会开始快步。当出现这种情况时，你需要立即要求马返回到跑步状态。这时不要犹豫，因为聪明的马会为此分散注意力。马在打断跑步时所做的移行会有助于他的身体平衡，每次更正他的快步会让他学会打断跑步不是有效的逃避方法。我发现马会很快认识到最佳的选择是自觉地保持跑步。

跑步注意事项

- 保持沿圆圈骑行，这样有助于你保持身体平衡。
- 不要过分向后伸你的外侧腿以要求马跑步。你应该做的是结合使用内外侧腿。
- 在跑步时如果马的行进速度过快，你需要做半减却。
- 在进行跑步以前不要做压浪快步（参见第10页）。
- 在跑步时时常放松和收紧缰绳以检查马的平衡状态。如果马的平衡状态良好，那么他就会保持相同的节奏和身形。



确保在跑步以前你的马保持良好的调教快步状态。



西斯考克斯·卡路奇很年轻，在跑步时有时会失去身体平衡（上图）。但是通过调节他的动作力度和节奏，他就能把重心放在内侧后腿并保持身体的平衡。在上图中理查德提高坐姿，鼓励西斯考克斯·卡路奇的背部向上。

地杆

栏杆可以增加驯马过程中的多样性：高智商的马需要很多地杆来占据他们的思维空间，地杆可以集中马的注意力，而且还有助于提升马的自信心。以下是你可以参考的几种做法。任何驯马练习都需要遵守的一条规则就是以最简单的方式开始练习，以最复杂的方式结束练习。

直线排列

以约1.5米间距摆放地杆，间距的大小取决于马的步幅长短。我喜欢把地杆摆放在场地中线上，因为这样我可以练习比赛中的中线骑行。在开始使用地杆练习时，让马从地杆的中间穿过。之后你可以交叉在栏杆中间穿行，转弯时要大一些，以免马的身体失去平衡。当马对地杆比较熟悉以后，你可以开始让马以快步穿过栏杆。我在开始时使用3根地杆，随着马自信心的增长我会把地杆数量增加到5根。



在开始使用地杆时，让马从地杆中间穿行。



扇形排列的地杆可以有多种用途

扇形排列

如果你没有场地人员协助你调整地杆的间距，那么扇形排列的地杆将会提供很好的练习，你可让马穿越扇形的内外侧来缩短或增加马的步伐距离。如果你的马出现了错误——在开始时很可能会这样，你要多多宽慰你的马以免它失去信心，在下次时，你也许就会发现它已经弄清楚是怎么回事了。

横向运动——偏横步

在做这个练习时你可以只用一根地杆，让你的马开始进行横向运动的练习。让马在地杆周围沿小圈慢步，之后让马向外交叉腿部移动到较大的圆圈上。每次向外扩展1米，直到圆圈大到20米时为止。图中的卡路奇偏横步动作良好，身体呈现受控的弯曲，这样有利于保持它的身体柔顺性。这是一项很好的练习，在马注意力分散时可以重新让它集中精神。



在做偏横步动作时，内侧腿向脚蹬用力，但身体不要倾斜，保持你的重心在中央。用你的内侧腿向外轻推马的身体，用外侧缰绳和外侧腿控制马身体的弯曲。

角落技巧

在盛装舞步比赛中我看到一些骑手因为没有骑马进入角落而失分。所以从训练的第一天开始，我就会让所有的马都学会不要寻找捷径，以下就是我的训练方法。首先，你需要保证训练场地的平整，四周不能有深坑。在练马场地内骑马慢步，当马的前腿到达跑道末端时命令他转向。在转向时就要完全依靠内侧缰，你应尝试转动腰部以上的身体，不要转动臀部，而且不要失去外侧缰与口衔的接触。

如果你能保证在每次骑马时都能够真正进入到角落内，那么你的马就会意识到超近路不是一种好的选择。你可以仔细观察职业盛装舞步骑手是如何骑马进入角落的。充分利用角落可以让你感觉到场地变得宽大了，并有利于你为下一个动作做好准备。



在开始练习时采用慢步，向场地的一个角落行进



当马的前腿接近跑道末端时，利用你的上身让马转向



西斯考克斯·卡路奇知道超近路不是一种好的选择

反跑

我发现让马开始进行反跑的最佳训练方法是，在场地长边的一端沿5米的圆圈进行跑步。练马场地长度最好能达到60米，这样绕圈时转弯角度就不会太大。在练习时尝试渐渐增加难度，避免急转弯。

如果你的马能在这个练习中保持良好的身体平衡，那么你就可以开始进行下一步练习。用跑步沿10米的圆圈骑行半圈，之后返回到跑道上，注意转弯角度不要太大。在沿场地长边跑出几步后变为快步。随着马身体协调性的增加，在场地内继续反跑练习。

反跑提示

- 不要让马过于向前领先腿弯曲颈部，要保持颈部几乎正直，仅仅稍有弯曲。
- 在两侧缰均衡地练习。
- 你的扶助应集中于马跑步时的前领先腿，于是你的位置是稍向场地外侧，与马的双肩平齐，离场地墙最近的腿位于内侧腿的位置，在场地内侧的腿位于外侧腿的位置。这样听上去好像有些复杂，但是如果你和你的马以反跑姿势面对跑道立定，就会很容易理解了。



在反跑中放松和再次收紧缰绳对马的身体平衡是一项很好的检验，如图中西斯考克斯·查理法斯所示，看它是不是保持着相同的节奏、平衡和身形。