



中英马术俱乐部培训系列教材
由哈特伯瑞学院技术提供

第12册



改进骑手的姿势

作者：JONI BENTLEY
图画绘制：Carole Vincer
翻译：天星调良国际马术俱乐部教练组
封面摄影：李艳阳

IMPROVING THE RIDER'S POSITION

作为骑手，我们总是习惯于把注意力集中在马匹运动的方式上。然而我们自己的运动方式你想过没有？
我们希望我们的马匹总是安静的、正直的、前进的。但是，同样的，骑手也需要达到这些要求。

中国铁道出版社

编辑的话

对于马术图书的出版，编辑向来是谨慎的。萦绕在编辑头脑里的问题常常是：我们能给读者带来什么？读者究竟需要什么？“读者”一词所指的对象是宽泛的，并非只界定某一部分群体，我们想敞开地面对所有喜爱“马”这一朋友的人们。当你与马面对面互相注视的那一刻，当你想骑着它走走时，当你也许只是想象着自己骑马飞奔时，你就已经向它靠近了一步。其实，你完全可以了解到更多——关于马。我们此套丛书的目的就是引领着你与马交往，从基础学习到渐入佳境的马术骑乘。

正确门径的选择使我们有了与英国KENILWORTH版权合作出版的这套原版马术丛书。因为此套马术丛书已在英国出版了数年，可以说经过了时间的检验，获得了肯定的口碑，所以此套丛书也被中国马术界认可。当英国的马术运动俨然已成为其民众生活方式的一部分时，编者希望中国马术的培训学习能一步到位。因此从英国百年的马术运动体系中直接传达给读者安全、正确、科学有效的骑乘方法和技能，成为了此套图书的价值所在。

由于此类马术图书近年来在中国尚属首次出版，这对于翻译和编辑工作增加了许多难度，我们力求准确完整地表达原版图书作者之原意，但如有不妥之处，请马界同仁指教。

需要特别指出的是，此套图书的出版承蒙英国罗山女士、中国马协常伟秘书长、成庆副秘书长和中央电视台著名体育主持人蔡猛先生，以及天星调良国际马术俱乐部、阳光山谷马术俱乐部、燕龙马术培训基地、北京艾奇达马术用品有限公司和许多马界人士的鼎力支持，在此一并真心致谢。

李艳阳

改进骑手的姿势

IMPROVING THE RIDER'S POSITION

by

Joni Bentley

Illustrations by

Carole Vincer

翻译：天星调良国际马术俱乐部教练组

执笔：赵文君 邓辉 杨富军 阿曼

并得到了Taru女士（芬兰），Robina女士（新加坡），
Veronica女士（香港），Severine女士（法国），赵蓉女士（中国）
等热心会员的大力支持。



中国铁道出版社

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2004-6111号

版权声明

本书中文简体版经英国 KENILWORTH PRESS 公司授权由中国铁道出版社出版 (2005)。
任何单位或个人未经出版者书面允许不得以任何手段复制或抄袭本书内容。

First published in Great Britain by
The Kenilworth Press Limited,
Addington, Buckingham, MK18 2JR
www. Kenilworth Press.co.uk
as Improving The Rider's Position
ISBN 1-872082-65-3

The Kenilworth Press Limited 1995
Reprinted 1996, 1998

图书在版编目(C I P)数据

改进骑手的姿势 / (英) 本特利 (Bentley, J.) 编著; 天星
调良国际马术俱乐部教练组译. —北京: 中国铁道出版社,
2005.7

(中英马术俱乐部培训系列教材; 12)

书名原文: Improving The Rider's Position

ISBN 7-113-06636-4

I. 改… II. ①本…②天… III. 马术运动—运动训练
—教材 IV. G882.12

中国版本图书馆 C I P 数据核字 (2005) 第 087005 号

书 名: 改进骑手的姿势

作 者: Joni Bentley

封面摄影: 李艳阳

译 者: 天星调良国际马术俱乐部教练组

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)

策划编辑 / 图片编辑: 李艳阳

责任编辑: 李艳阳 翟 芳

文字编辑: 陈若伟 (特约)

版式设计: 崔丽芳

封面设计: 李艳阳

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/16 印张: 1.5

版 本: 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~3000 册

书 号: ISBN 7-113-06636-4/G · 248

总 定 价: 228 元 (共 12 册)

编辑部电话: (010) 51873154、63549463

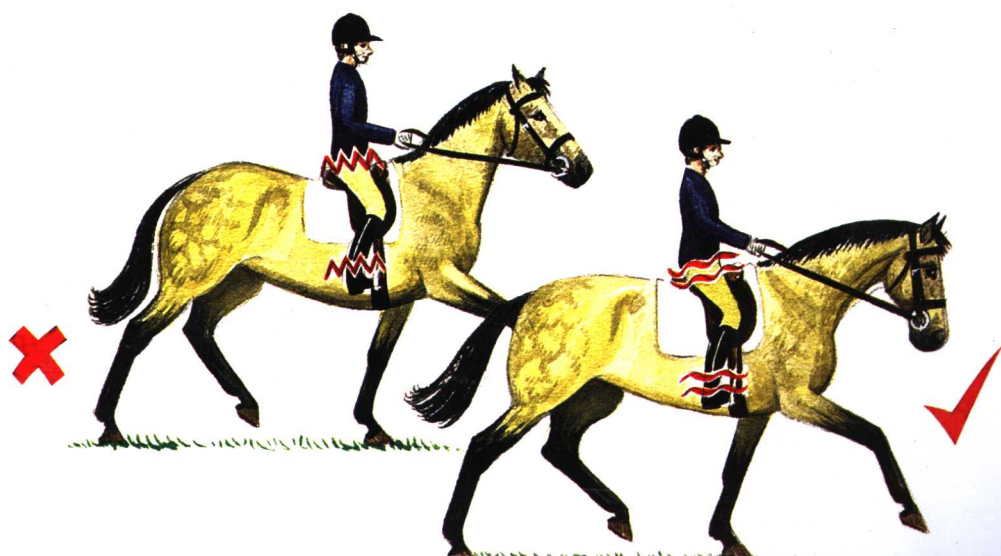
版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社发行部调换。

发行部电话: 路电 (021) 73169 市电 (010) 51873169

目 录

绪论	4
什么是正确的骑坐姿势	5
骑坐在垂直线上	6
平均分配你在马背上的重量	8
头部和脖颈	9
腿和脚的姿势	9
骑手的注意力	10
缰的接触	11
寻找与马匹的接触	12
无鞍骑乘	14
慢步	16
轻快步	18
快步	20
跑步	22
最后的秘诀	24
总结	24



骑手最大的挑战之一，就是在马匹的运动中，既能够随着马匹的运动保持平衡，又能保持良好有效的姿势。

培养成这种良好的骑坐姿势后，就不会妨碍到马匹天生的优雅与美丽。但如果骑手态度消极、神经紧张、身体僵硬或粗暴地对待马匹，就会严重干扰马匹运动的自然流畅。

马匹是极其敏感的动物，它们会依赖骑手通过整个身体发出的指令作为行动的向导。如果骑手对自己的身体和工作方式不够了解，那么骑手在与马匹沟通时，会让马匹产生迷惑；反之，如果骑手的身体和指令运用得很好，那么你和马匹之间的那种感觉之门就会打开，你给的指令也就更清晰，也容易被马匹接受，这时人与马匹之间的沟通才会默契起来，马匹内在的全部潜力才会被开发出来。

作为骑手，我们总是习惯于把注意力集

中在马匹运动的方式上。然而我们自己的运动方式你想过没有？我们希望我们的马匹总是安静的、正直的、前进的。但是，同样的，骑手也需要达到这些要求。

1. 安静：在你骑马的时候，要集中思想与身体协调工作，心无杂念。

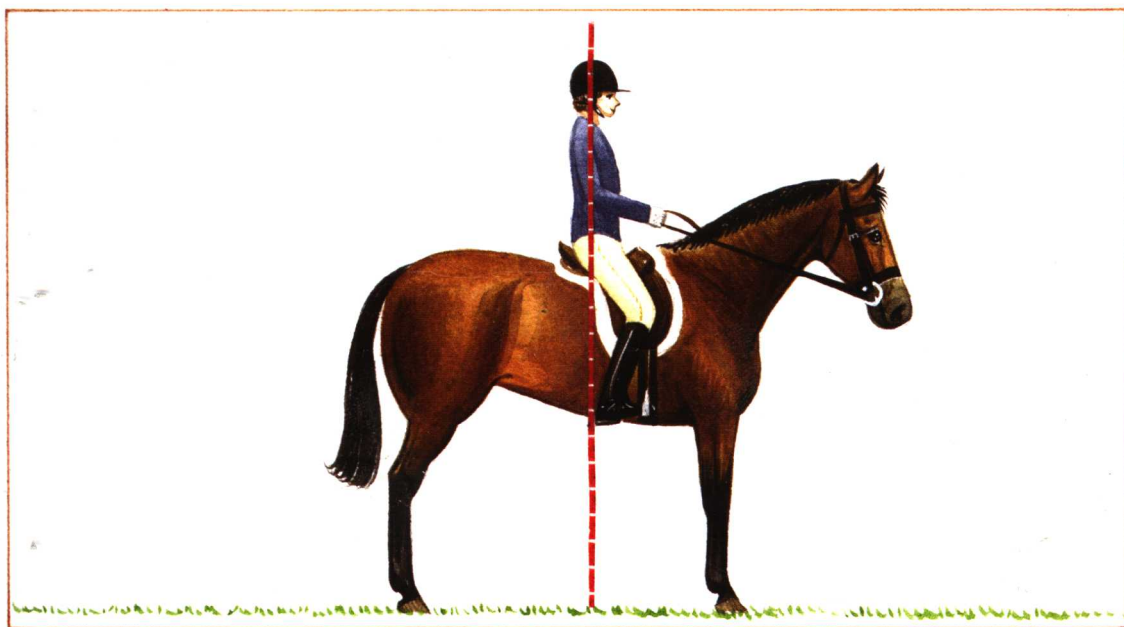
2. 正直：纵向上：骑手要保持与马运动一致；横向上：骑手的重量要均匀地分布在马背上；骑手的骑坐在两个方向上都要保持相同。

3. 前进：骑手头部的放松引导着骑手全身的动作。相连的脖颈和脊椎应放松且有弹性，并以其最佳的长度和力度，承担吸收并引导马匹的运动。

这本书的目的是向你展示如何用好的姿势去骑马，这将不仅会改进骑手在马鞍上的骑坐，也会提高马匹的表现。此外，这对你每天的的生活和健康大有裨益。（如下图）

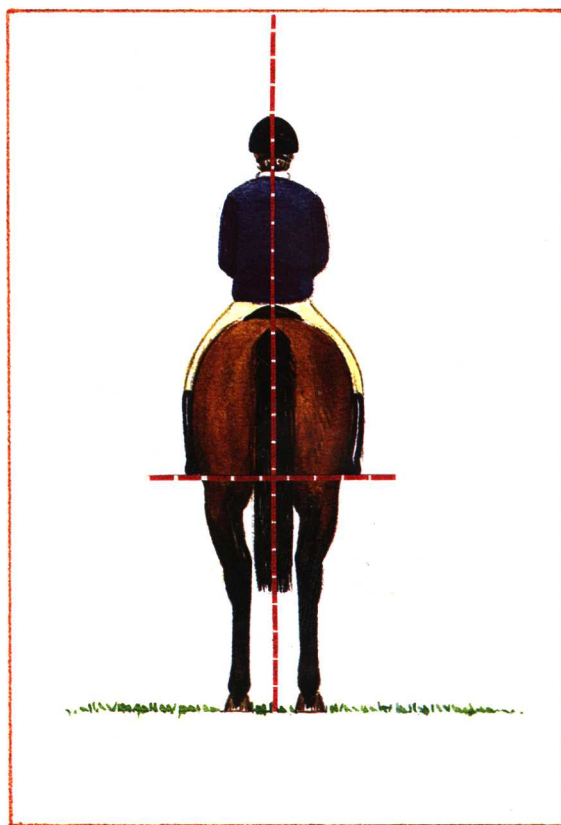


什么是正确的骑坐姿势



在我们继续更深入地讨论如何提高鞍上表现之前，以下的这些关键要素会帮助你建立一个正确的骑姿。

1. 耳、肩、髋、脚跟在同一条垂直线上。
2. 头部与脊椎保持自然的正直。
3. 肩膀要放松。
4. 肩胛骨要放平。
5. 胸要自然柔和地挺起来。
6. 上臂要垂直下来。
7. 肘关节要有明显的弯曲。
8. 腕部要正直。
9. 胳膊肘、手腕与马嘴在同一条直线上。
10. 重量要平均地分布在坐骨上。
11. 腿要自然地垂下。
12. 膝盖要放松。
13. 小腿腓肌要稳定地放在马匹的两侧。
14. 脚踝要放松。
15. 脚在骑坐下方。
16. 前脚掌踏蹬。
17. 脚跟要比脚趾低。

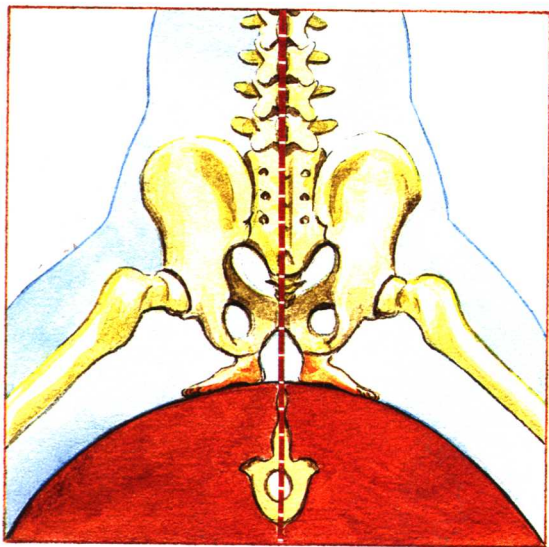


骑坐在垂直线上

如果骑手姿势不够标准，那么其身体便不能有效地工作。在附图里，你会看到左边的骑手姿势很好（用在马身上叫作好的轮廓线或“受衔”）。同时看看右边的那个萎靡的骑手的姿态（用在马身上是糟糕的轮廓线或“压在前肢上”）。后者的姿势在很大程度上影响了骑手有效的动作，而且最终会导致身体僵硬和腰背问题。

当你坐在马鞍上时，为了能轻松、平衡地掌握好你的上半身，保持头部、脖颈和后背的协调一致，你必须要坐在你的坐骨的最低中心点上，事实上，可以把你两边的坐骨想象成像小脚（坐着的脚）一样，在支撑着你的上半身的重量。

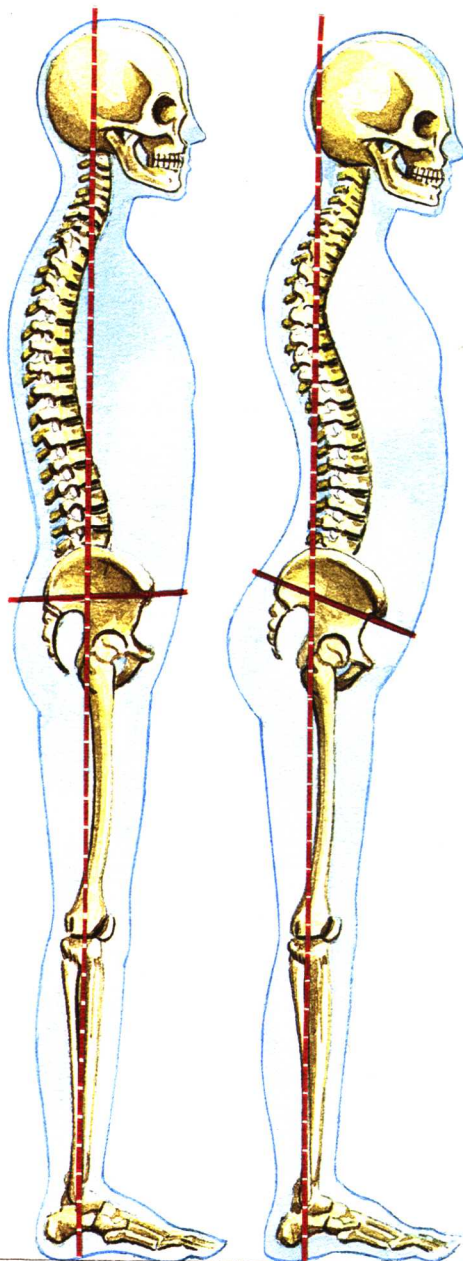
坐骨的形状像个小摇椅，有前、中、后三个部分。手心朝上，坐在你自己的手上，找你的两边坐骨的最低中心部分。最低点也许会比你想象的要靠前一点。如果你觉得很难



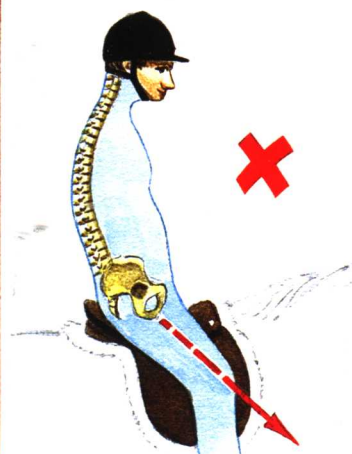
把你的坐骨想象成“坐着的脚”，给你的上半身带来更好的稳定性。务必要把骑坐平均地分配在马匹背椎的两侧。

好的身体姿势——
相当于马匹受衔
时的状态。

不好的身体姿势——
相当于马匹压在前
肢上时的状态。



骑坐在坐骨的后边缘上

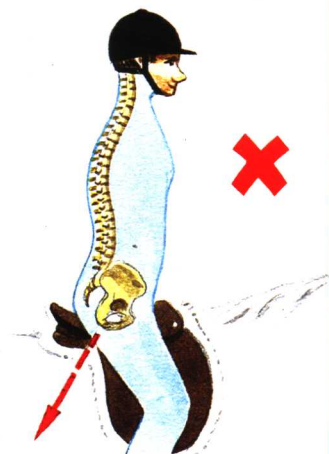


这会把身体重心的压力施加到你的整个脊椎上，致使你的骑坐滞后，用这种姿势骑马，几乎是不可能把你的腿放下去以及保持正确的直线关系。



盆骨向后倒

骑坐在盆骨的前边缘上

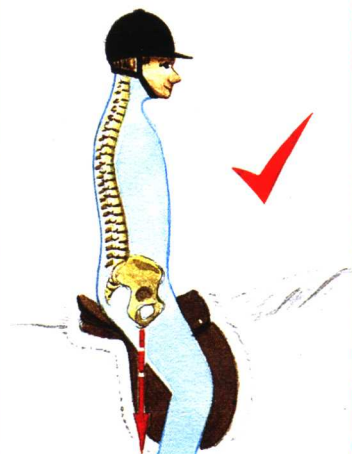


将使你的颈部、下背部弯曲僵硬，使你骑坐超前，马匹会向前避衔。



盆骨向前倾

正确的骑坐在垂直线上



骑坐在坐骨的最低、最中心部分，便于身体垂直、放松。身体的紧张和压力自然离你而去。



盆骨为平衡状态

找到坐骨最低点的位置，试着把身体摇一摇，会有助你找到它。骑手身体的重量平均地分配在坐骨弧面的最低中心部分上，这是骑坐正直的基本要求。

顺着坐骨的弧边缘，身体慢慢地向后摇，直到你找到坐骨的后边缘点。这时即盆骨的上端向后倒，注意这是如何影响你头部、脖颈、背部、胸部和肩部的姿势的。你能感觉到有股向上的力把你从马鞍上顶起来

吗？你能否感觉到你的身体向后重压？

再次回到正直的骑坐，注意你的上半身的变化，你会感到你的身体重心是正直向下的，并能被马鞍和马匹支撑起来的平衡。

现在来试一试把身体摇到坐骨前点的身体姿势。当你坐在坐骨的前点时，你将感到你的上体向前，后背下部弯成弓形，肋骨被顶起。坐回到正确的姿势，然后再向前摇几次，注意感觉你的坐骨是怎么找到和又“消失”的。

平均分配你在马背上的重量

骑在马背上的基本要点是骑手的重量要平均地分配在马背上,骑坐重心要平均地分布在两边坐骨上。如果骑手的骑坐姿势是歪的(分布不均匀),那么马匹很快就会补偿因骑手的重量不平均分配而带来的负重,不平衡的结果是马匹的姿势也是歪的。

例如你天生右手灵活,那你身体的右侧比左侧要强壮一些,右侧比左侧要短一些,以补偿左侧。在运动中,如果骑手的骑坐向内歪,那么就会把臀部向外推,因此整个身体是斜着的。

怎样去改正这种不平衡的姿势呢?双手伸向天空,指尖朝上,掌心向里,做伸展运动,把你头部、脖颈、肩膀、臂膀和上半身的重量通过你的躯干,直接转移到坐骨最低部分的中心点上,直到你的重量平均地分在马背上。也就是说,骑手姿势在横向、纵向上都是均等的。注意你是否有挺胸的倾向,有的话,让它放松下来,感觉一下是否会减轻一下你背部的压力。

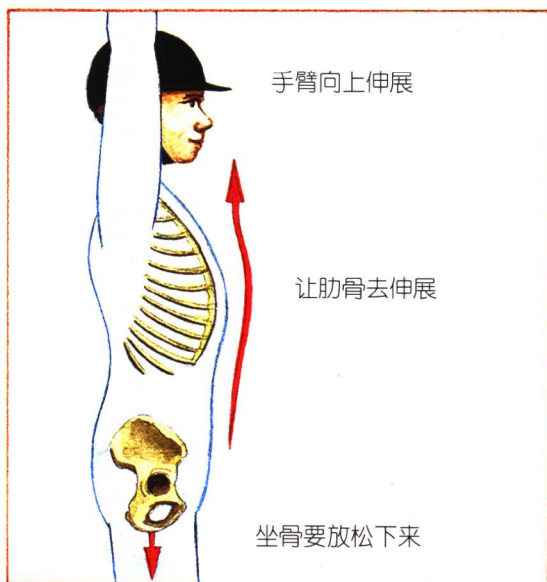
找一个教练来监督你,在开始改正错误的姿势时,你会感到不习惯。

同样地,做头部转动练习,感觉这对你的坐骨小脚会有什么影响?

现在,指尖朝上,双臂在躯体的两侧做伸展练习,交替而缓慢地改变两边的伸长程度,体会你的重量变化并降到坐骨上时,感觉你的重量的变化。要保持身体在最低中心点上的平衡。更加伸展开你的身体,并且把你的肋骨打开,伸展。给它们更多的生



身体歪的人走路也歪,在地面上你的姿势怎么样,在马背上就怎么样。意识到自己错误的姿势,并努力改回正直,这是个起步。



让骑手练习两边同样均衡。如图所示的伸展运动,双手向上,坐骨向下,让你的肋骨更自由与柔软。

命力和空间,要把你的坐骨和下体更加放松下来,接受马匹对你向上的支撑。

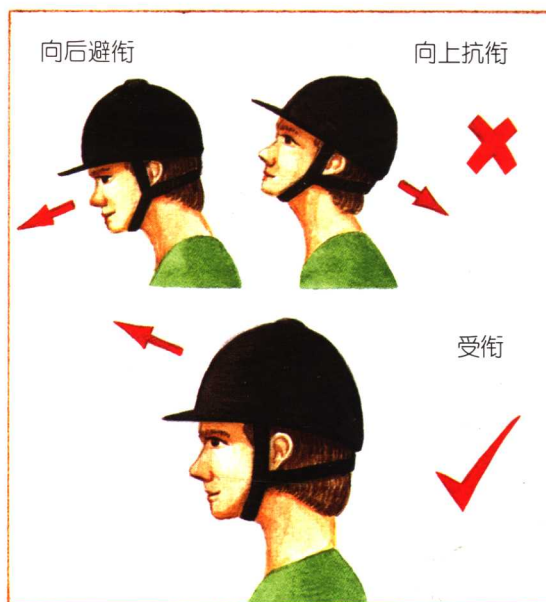
头部和脖颈

骑手头部在脊椎上的平衡状况决定着骑手用身体建立良好骑坐姿势的能力。如果你的头部姿势不正确，那么你的后背将不能够去承受马匹的动作。

如果你在骑马时含胸低头，注意这将限制你的头部、脖颈和后背（就像马匹的向后避衔）动作的自由。许多骑手错误地认为把马头部拉下来就是使马匹受衔。不幸的是他们不知道他们做的动作（你可以自身感觉一下）严重限制了马匹的头部、脖颈和背部的弹性与伸展。

如果你让自己的头向后向下，你会感到后背紧缩及向下的压力令你非常不舒服，就像你的马抗衔时的感觉一样。

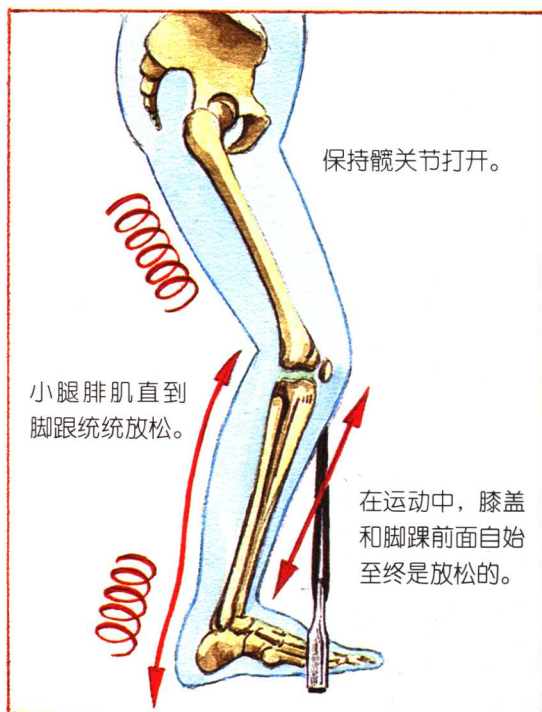
骑手头部的正确姿势（“受衔姿势”）是以耳朵和鼻子之间的中心点为头部的中心，头部轻微地向前向上，但你头部是放松的，并且不会造成你脖子的紧张。



以耳朵和鼻子之间的中心点为头部的中心，头部轻微的向前向上，但你头部是放松的，并且不会造成你脖子的紧张。

腿和脚的姿势

在训练中，腿和脚的动作既是至关重要的又是极容易被忽视的，特别是膝盖以下的部位。为了让你的脚踝和膝盖能像弹簧和减振器一样，首先你需要把它们释放出来（放松）。首先从脚踝前面到膝盖骨要做到放松。然后，放松膝关节的后面、小腿肌肉直到踝关节的后面，最后再通过脚后跟把紧张释放到地面上。这就是说把脚后跟降下去，这对于要保持有效的、稳定的姿势和创造动力是至关重要的因素。



骑手的注意力

训练马匹时，你至少可以做到集中全部注意力。要做到这一点，你就要时刻意识到自己的思想活动。人的思想总会在过去、现在、将来之间游走。如果你在训练时老是走神，比如，你总是想着过去的一些不好的记忆，或总是担心将会发生什么情况，那么你的思想将永远停留在紧张状态中，以致于你根本不会注意到目前发生的一切。过去的已经过去，你又不能未卜先知，所以那无异于在浪费精力和宝贵的学习时间。

当然，如果是由于骑手紧张，那么这种紧张的生理信号会马上传递给马匹，从而导致了马匹的紧张。有些时候马匹由于紧张而产生的反应（例如逃窜），就更增加了骑手的紧张程度。

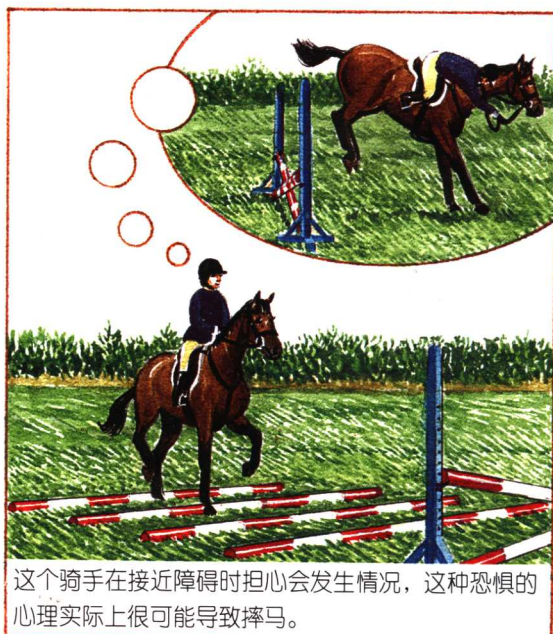
放下紧张的包袱，休息一下，集中注意力在你的身体，特别是你的呼吸，体会头脑是如何平静下来的。这时体内的压力荷尔蒙

分泌就会慢慢减慢。那么你的身体就会慢慢放松下来，并且会消除那些紧张的沉淀。

“注意力不集中”会使头脑的反应力变得迟钝和保守，就像井底之蛙。当你感觉思想要开小差时，看看周围的环境，听听周围的声音或者打一个响指，来把你的注意力再次唤回来，从而把你带回到训练中。

恐惧会导致思想产生幻觉。从那些害怕跳障碍的骑手身上看起来，他们总会“预言着”这不行、那不行，而这会使得骑手更加不自信，更可能会出问题。

如果这种情况发生在你身上，那么当时就把注意力转到呼吸上，让自己冷静下来。当再次去跳障碍时，视线要越过障碍向前看，认清你周围的整个环境，以使你的注意力保持集中。这时，障碍看起来就好像小了一点，也没那么可怕了。



缰的接触

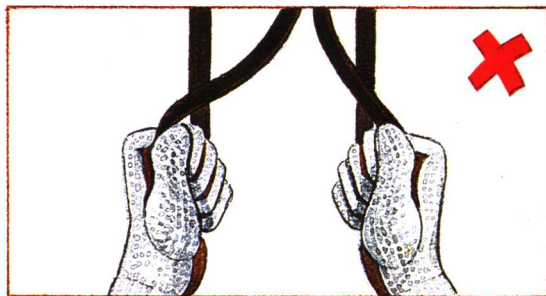
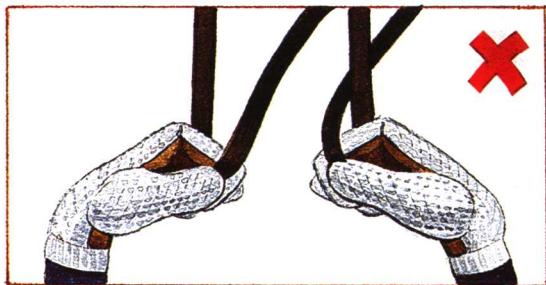
大多数骑手发现很难做到正确的缰接触。下面的方法会帮你通过缰与马匹嘴部进行很好的沟通。

让马匹通过要缰来牵动你的手，同时让你的手“想要向前”，且朝向马嘴的方向，而不要让你的手企图向后朝你的髋部移动。这是鼓励马匹更多地伸展脊椎，更加向前去寻找口衔。马匹的头、颈、背越放松，呼吸就会变得更有效率，并且会更加容易地接受你要求它做的动作。

要让你的手随着马匹头部的前后运动而前后运动，这样马的脖子可以伸长并流畅运动，而不是紧张、抗拒的。用这种很轻的接触，你会感觉到马的嘴部是很柔软的。过一段时间后，如果你不去跟马匹较劲，他将把口衔向前要，这是马匹工作受衔的第一阶段，也是让马匹身体正直的先决条件。

要寻求手部的敏感意识，想象你的手里握着两只小鸟（如图），你想轻轻地、安全地握着它们，当然你肯定不想把它们捏死。

要不停地检查自己的姿势：感觉你的脖子是否自由，你的肩膀是否放松，你的胳膊肘是否放松，并且下垂，你的肘部不要靠在肋骨上锁定住，要让它稍微向外一点。想象你的双手手腕内侧有光束照耀着彼此，这会帮你保持手部握缰姿势的端正：手掌是放松的，指尖接触手掌心。



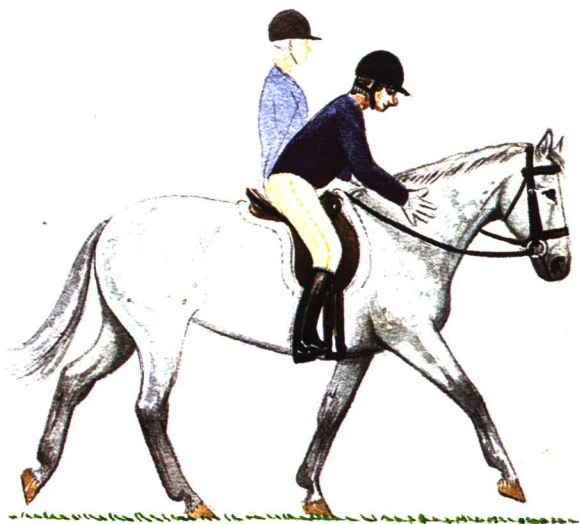
紧张的手会使你的手臂被“锁上”，导致马匹为避免嘴巴不舒服而下颌僵硬。



想象你的手里握着两个小鸟，不要去挤压它们，但又不要让它们逃走了。想象有一束光将两个手腕连接在一起。



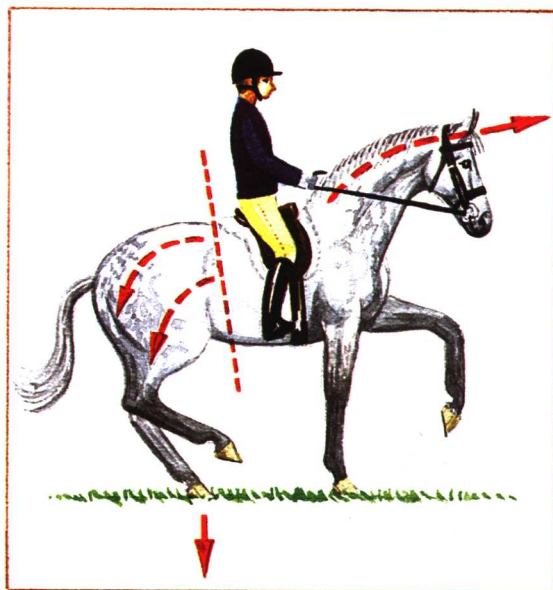
(1) 最初自由缰慢步, 观察马匹想把头放在什么位置, 注意马匹的头部是如何前后运动的。



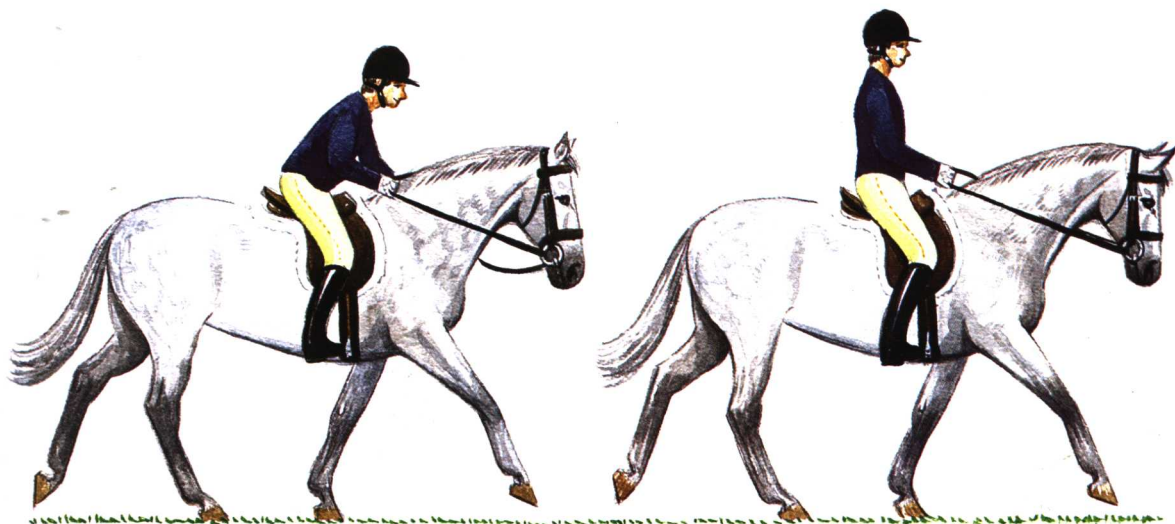
(2) 骑手身体向前, 在马匹脖子的两侧抚摸轻拍, 左缰接触时, 你可以拍马匹脖子右侧。如果马匹不向前寻找口衔, 那么它会缩短脖子。



如果马匹伸长脖子下部肌肉, 从你手中要更多的缰, 不用担心 (左上图)。要让马匹的整个脊椎充分伸展开, 才能最终使马匹达到收缩。只有使马匹的整个躯



体更伸展, 它的躯体才更有力量, 才能做更多的高级动作 (右上图)。

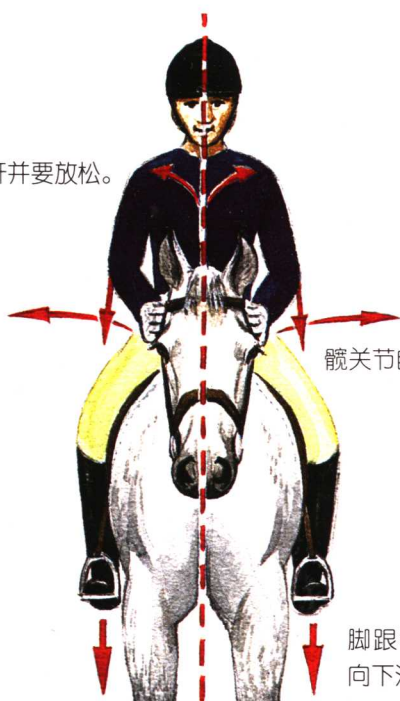


(3) 用右缰接触马匹。抚摸马匹脖颈左侧，看看马匹是否仍然向前寻找口衔。

(4) 现在握好缰绳，让它头部自如，敏感地随着它运动，它将会寻找口衔，并传到你手上。

时刻检查你的姿势

肩打开并要放松。



髋关节自然打开。

脊椎随着头部向前，向上移动。

盆骨和坐骨要放松下来。

脚跟和脚底向下沉。

脚放下来。



头部重心（耳朵之间与鼻子后部）稍微向前倾斜。

想着你的手要向前移动。

膝盖要放松，而且要沉下来，你的大腿上部要伸展。

无鞍骑乘

无鞍骑乘建立了人和马匹之间的亲密接触，会帮助骑手更好地去理解马匹的身体是如何工作的。然而，若想尝试无鞍骑乘的感觉，首先确保这匹马要适合你的骑乘水平（安静的），然后要你的教练把马匹牵到安全的场地内再骑。

从生理结构上来说，人体骨骼的构造是适合于骑乘的，为什么呢？因为从腰部这个位置，人的身体被分成了两个部分：人的肋骨和盆骨是分开的。这样你的身体就有了很大的柔韧性，去吸收马匹运动时所产生的波动。你在保持好上半身姿势的同时，你的下背部及盆骨可以随着马匹而运动。

无鞍骑乘最初，注意检查你的身体是不是由于太紧张，而没有了骑坐，以致感到在马背上颠簸的很厉害。或身体松松垮垮，把马匹的背部重重地向下压。要把你的头部、脖颈和后背的重量释放到你的坐骨上，这样，你跟马匹的配合才会好一些。

请一个教练牵着你的马匹，自由缰慢步。感觉马匹的脊椎在你坐骨下是如何运动的，并且检查你是否把重量平均地分配在马匹的脊椎两侧了。如果你习惯了扭曲的骑马姿势，当你把姿势变正直时，你会感到有点不适应。知道怎样是正确的，就要这样去练习，叫你的朋友反馈给你意见。

现在，把双手指向天空，通过指尖把身体向上伸展开，两掌心相对，轻轻地向里转动你的小拇指，从指尖到整个上体（除头部外）的重量全部“悬挂”到你的指尖上。感

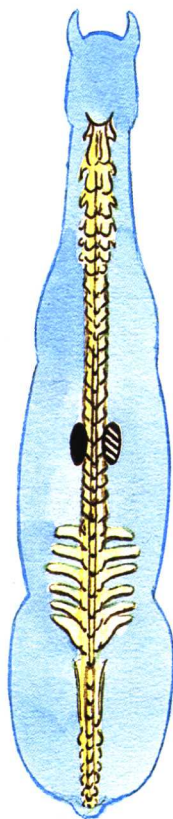
从俯视角度，你可以看到骑手的骑坐不平衡，在马背上产生的效果。



骑手的坐骨承受的压力相等。

骑手的压力更多地放在了坐骨左侧。

这将导致左侧的肌肉紧张，引起这侧缩短，导致身体歪向一侧。



觉马匹的动作，现在你的骑坐在马匹的脊椎两侧上才会放松下来，你的重量才会更加平均地分配在马匹的背部上。现在把你的胳膊放低一点，但肋部不能塌陷。

当你骑在马背上时，你能感觉马匹肋部随着后肢的踏进而左右摇摆，体会当马匹的肋部摇到右侧时，你左侧的坐骨和左腿是不是会往下？谨记：这时你的左侧肋骨要更挺拔，另一侧肋骨也不能塌，坐骨和腿随着马运动。

做以下的训练，直到你能感觉到你的髋部在马背可以向各个方向运动——上、下、后、前、两侧。

练习建立深且柔软的骑坐

在慢步骑乘中，请你的教练牵着马匹。要他说出以下的问题（每个问题用2分钟），以帮助你深化感觉。闭上眼（确保安全的情况下）：

• 你能感觉到马匹在移动你的髋关节左侧和左坐骨吗？

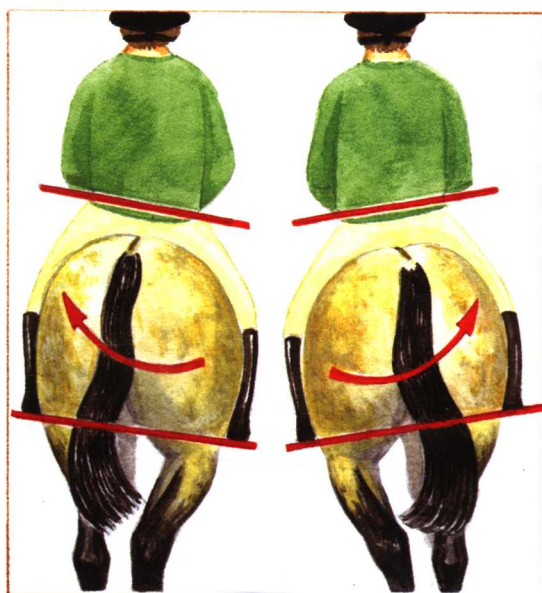
- (1) 向上？
- (2) 向下？
- (3) 向前？
- (4) 向后？
- (5) 向两侧？

如果你觉得很难体会到侧向的动作，那么就让你的注意力集中到马匹的肋骨的摇摆上。

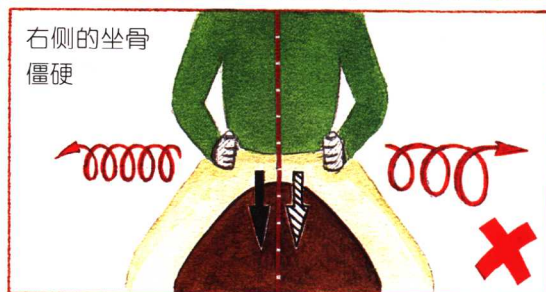
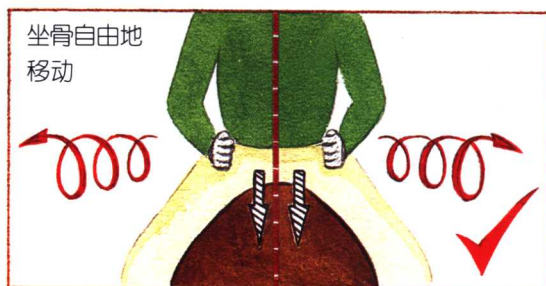
• 现在换成髋部右侧和右坐骨体验一下。

练习发展正直的姿势

右手向上伸展，指尖朝上，当你感到马匹



当马匹的肋部摆动到左边时，骑手右侧的坐骨和右腿就会降下去，另一侧同样是如此。



骑手右侧的坐骨僵硬，这将锁住马匹背部的右侧。

的肋部从右侧摆到左边时，轻微地把你的右坐骨更深地降低，同时，你的右手指更向上，且右肋骨向右移动一点点。感觉肋骨之间的肌肉是如何得到伸展的，在左边重复以上的练习。