



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2册



场地障碍

SHOW JUMPING

作者: JANE WALLACE
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

跳所有障碍的关键因素是节奏、平衡和动力。如果马匹的平地工作做得很好,那么它同样在跳障碍时也会表现出色。骑手必须让马匹向前,保持节奏和平衡,而在接近任何一道障碍时都不能限制马匹。骑手对马匹的影响越少越好。

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



场地障碍



Show Jumping

by

Jane Wallace

Illustrations by

Carole Vincier

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: 01-2004-6110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 Show Jumping
ISBN 1-872082-36-X

The Kenilworth Press Limited 1992
Reprinted 1993, 1995, 1998, 2002

图书在版编目(CIP)数据

场地障碍 / (英) 华莱士 (Wallace, J.) 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; 2)

书名原文: Show Jumping

ISBN 7-113-06636-4

I. 场… II. ①华…②天… III. 马术运动—运动
训练—教材 IV. G882.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第087014号

书 名: 场地障碍

作 者: Jane Wallace

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
人马的装备	5
马匹跳越时的技术	6
骑手的骑姿	7
平地调教工作	8
障碍调教工作	9
看路线	10
进障碍	11
如何跳越梯形双横木障碍	12
如何跳越平行双横木障碍	12
如何跳越三横木	14
如何跳越垂直障碍	14
如何跳越窄障碍	16
如何跳越平行高低交替障碍 ...	17
双重障碍及组合障碍	18
关系障碍之间的距离	19
活动场地步骤——热身	20
打杆	21
拒跳	22
带新马参加比赛	23
最后思考	24



场地障碍是对马匹的服从性和运动能力的测试。只有马匹的平地工作很好，才可能有正确的跳跃姿势。因此盛装舞步和场地障碍密切相连。对马匹而言，为达到最大的灵活性和专业性，马匹必须是柔软的、有规矩的，这样才会在精神和体质两方面达到骑手的要求。

场地障碍的目的是马匹能够完美地跳过一个摆放各种各样的、不固定障碍的全程。正确训练使之成为可能。马匹训练得越好，跳障碍时出现的问题越少。骑手必须明白接近障碍时，什么因素是必要的，这样骑手就可以帮助马匹而不会影响马匹。

跳所有障碍的关键因素是节奏、平衡和动力。如果马匹的平地工作做得很好，那么它同样在跳障碍时也会表现出色。

许多骑手发现越野赛中跳跃障碍比场地障碍容易得多。这是因为越野障碍的速度较快，所以会有更好的推进力（相对于动力，场地障碍中要求在速度比较慢的情况下，应保持足够的动力）。推进力会让马匹有更大范围的起跳区，允许有一点不精确。马匹在越野障碍时可能蹭到固定的障碍，而又能不伤害到自己，场地障碍时如果碰到障碍则极可能落杆罚分。

一旦用动力取代速度，马匹飞节必须收到身体之下，身体的重量由后半躯承载。在跑步时必须能够保持很好的平衡，在接近障碍时也要保持这种状态。骑手必须让马匹向前，保持节奏和平衡，而在接近任何一道障碍时都不能限制马匹。骑手对马匹的影响越少越好。

人马的装备

所有的装备和服装都应该合适、舒服和安全。

跳障碍时使用障碍鞍是很重要的，不仅要很适合马匹而且应在跳障碍时给骑手一个很好的支撑。好的汗垫可以减轻对马后背的冲击。

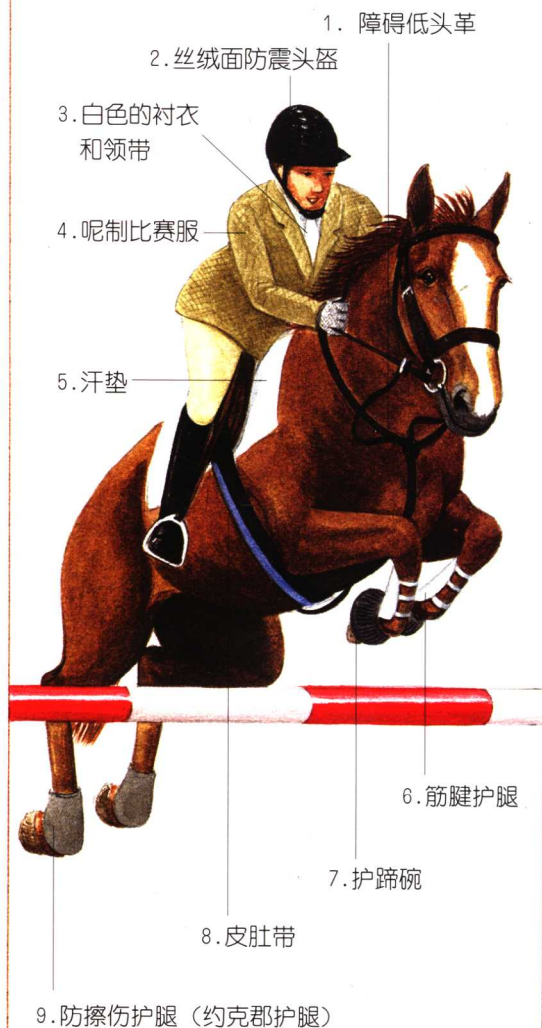
障碍低头革是一种很实用的器材，虽然骑手希望自己不会用到，可这是安全需要。当低头革安装正确时，马匹将不会意识到它的存在，除非马头处于不合适的位置，骑手不能控制马匹时低头革才会起作用。无论何时，骑手都应该使用低头革、护胸板或胸革带，来固定马鞍——如果发生意外，如马鞍因肚带松而偏向一侧时，这些器材就会起作用。

肚带应该使用韧性很强的材料例如耐拉的双带织物、皮或尼龙。LAMPWICK 肚带易断裂而不安全。SURCINGLE 肚带会提高安全性，应在比赛中使用。

脚蹬必须是金属的，最好是不锈钢的，而不是镍制的，因为镍是软金属，易变形。脚蹬的尺寸必须合适。蹬带革应是生牛皮制成的，因其有很好的弹性而不会断裂。

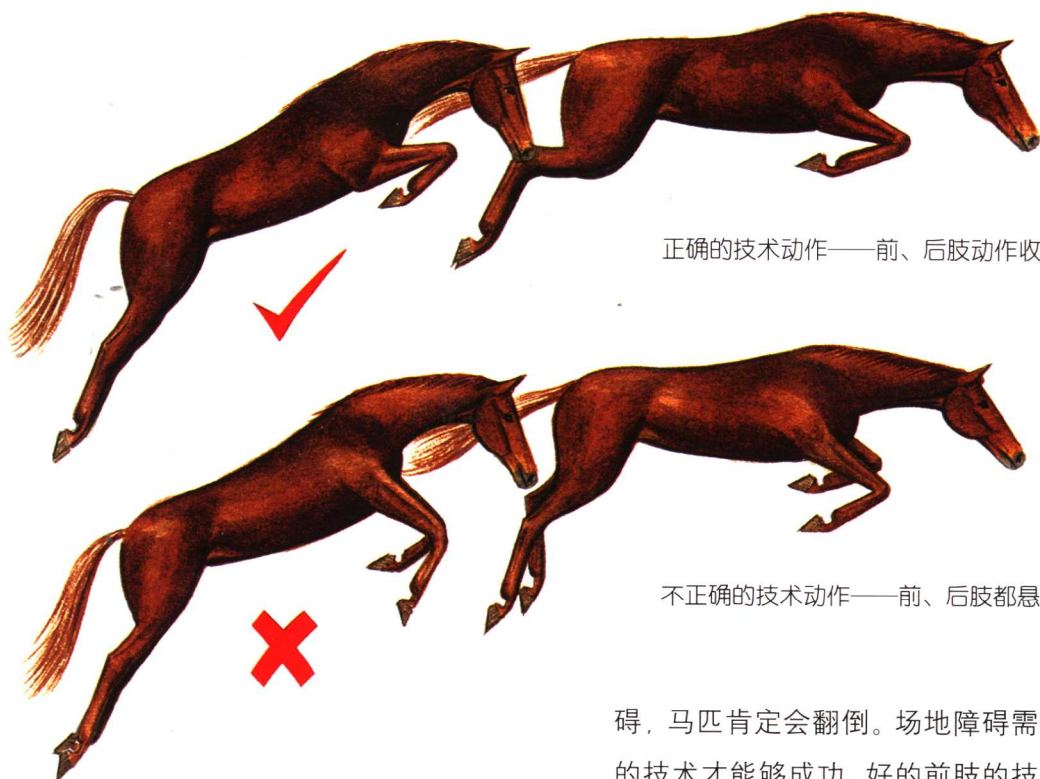
当马匹的脖子变湿的时候，橡胶表面的缰绳更容易握紧，但是跳障碍时不应该使用修补过的缰绳，这样的缰绳很容易断开。确保水勒的带扣安全地扣好，检查是否有破损的迹象。

跳障碍时即便是很小的障碍也必须带防震头盔。马裤和马靴也是必须的。但不要穿便鞋或没有跟的鞋，这样会发生骑手被马拖拽的事故，这也是骑手最害怕的事情。



马匹的前后腿保护得都很好。骑手穿的是比赛服装，马匹和骑手都很帅气，装备切合实际。

马匹跳越时的技术



正确的技术动作——前、后肢动作收得都很好。

不正确的技术动作——前、后肢都悬吊着。

马匹在腾空而起之前必须积攒能量。在接近障碍时，马匹必须保持平衡，有很好的韵律，跳时必须有很好的动力。如果是更大的障碍，马匹需要更多能量和更好的爆发力。

起跳前的最后一步应该比前几步略短一些，这样马匹在起跳之前可以把自己收缩到一起。如果起跳前的最后几步比较大，马匹就会压向前肢，在障碍前起跳时也不会有很好的平衡。成功跳跃时，马匹的前肢应当是轻的，它的重量应在飞节上。

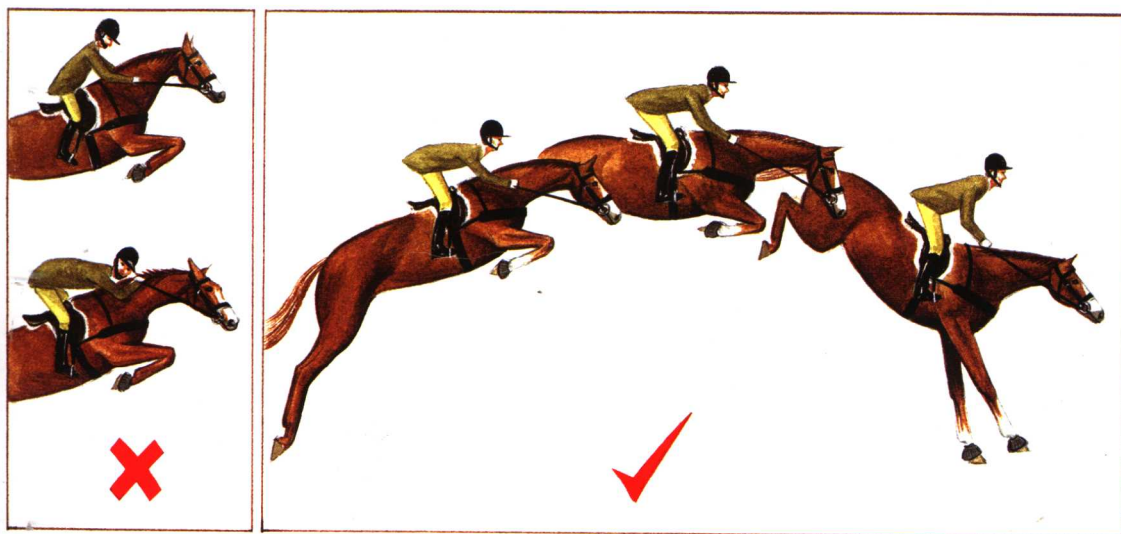
当人们讨论马匹跳障碍的技术时，意思是指马匹在空中如何收腿和跳障碍的方式。三日赛的马前肢更要有很好的技术，这是很重要的，如果马匹的后肢打到障碍，马匹可能不会翻倒，但如果马匹的前肢打到固定障

碍，马匹肯定会翻倒。场地障碍需要全方位的技术才能够成功。好的前肢的技术就是马匹能够很快地收起膝关节抱紧前肢。有些马匹在必要时需要带护胸板，当马匹的前肢收得很紧时可以保护它的胃免受蹄铁的伤害。前肢技术不好的马匹在跳障碍时，可能会有一个或两个膝关节不能抱紧。

后肢技术很好的马匹在跳障碍时，抬起后膝关节，伸展后肢，这样它可以很干净利索地跳垂直障碍和伸展障碍。如果马匹没有抬起后躯，那么后肢就会打到障碍，类似的如果马匹的后蹄折叠在身体之下也会打到障碍。

当马匹表现出很容易地跳过很高很大的障碍，就说明它很有潜能。当马匹收起后肢来跳宽的障碍时很费力，说明他没有潜能。

骑手的骑姿



左图：很典型的骑手的骑姿错误。两个都没有平衡，都不正确。这样将会限制马匹跳障碍的努力。

右图：骑手在跃过障碍时姿势很好很稳定，同时给予马匹充分的自由度，干净漂亮地完成跳跃。

骑手的骑姿很重要，不仅仅是在跳障碍时，在起跳前和落地后同样重要。

在接近障碍时，骑手控制身体稳定，全程保持平衡直到障碍前。如果骑手在障碍前的最后几步身体倾向前，他就会把身体的重量压到马匹的前肢上，这样当马匹肩部腾空而起的时候就会很困难。骑手必须坚持让马匹向前，而骑手的手不应该限制到它。对于跳障碍而言最关键的是节奏、平衡和动力。

在障碍上空时骑手必须是正直向前地跟身而不应偏向任何一侧。骑手必须把重量放在脚蹬上，脚后跟向下。如果骑手的脚后跟向上，骑手将会失去稳定的骑坐，而依靠马匹来维持平衡。如果骑手依靠马匹的脖颈和肩来找平衡，就会使得马匹跳得更困难。

尽管骑手和马匹应该‘成为一体’，但骑手需要感觉到身下的马匹是平衡、自由

的跳跃，同时，骑手并不依赖于马匹来寻找自身的平衡。独立的骑坐是指骑手能够给予马匹的头颈以充分的自由度。

骑手应该通过马的耳朵来看下一道障碍，并保持骑手的头抬起。一旦马匹开始起跳，骑坐重心应该略高于鞍子。如果重心仍留在鞍子里，马匹就会被迫塌背。

着地时，骑手应该保持脚后跟向下，以保持平衡和稳定，着地时允许马匹用头和脖颈来调节平衡。

平地调教工作

障碍的平地训练工作和舞步的要求应是一致的（参考本系列书籍的《平地训练》部分）。训练的最终目标是让马匹有很好的柔韧性、服从性和专业运动能力。马匹的平地工作做得越好，就越容易骑乘，将来完成的各项工作就会更好。如果马匹的平地工作很僵硬，那么在跳障碍时就会表现得更明显。事实上，平地工作的任何不足之处都会在马匹开始跳障碍时表现得更突出。

练习马匹的柔韧性，需要多做圈程，屈绕方向的变换、蛇行、移行和步法的向上及向下变换。这些变换可以提高马匹后肢的踏进和飞节推进的动力，可以让马匹从后背到肋骨更柔软。马匹在两个方向都能够同样很

好地工作，建立能够承载自身很好的平衡是很重要的。骑手应避免和纠正正在平地训练中出现的不服从。

有一个好的练习可以完善马匹进障碍的转弯，即在舞步场地中转到中央线上。目标是完全正直的、精确的。约束你和你的马能够转到正确的线上而不是做得过大或犹豫。骑手进障碍时应该很精确，就像是在舞步场地中转到中央线上一样精确。

马匹应该在没有丢掉平衡和节奏的情况下，可以伸长和缩短步伐，当然不可以与骑手的手打架。只有当平地的工作做得很好很稳定时，才可能让马流畅地跳障碍。



障碍调教工作

就技术而言，跳障碍需要同时训练马匹和骑手。如果平时训练时有问题，在障碍比赛时就会更严重，而不会更好。所以不要忽略骑手和马匹平时出现的任何问题，耐心地练习，直到马匹和骑手都很完美。

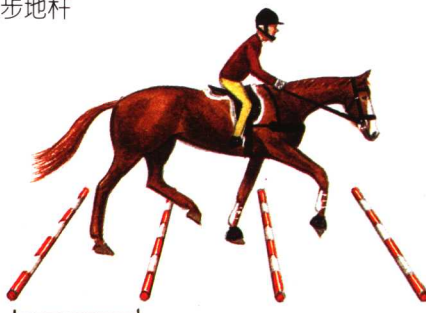
快步过地杆，给马一个很好的运动性练习。可以提高马匹的柔软度和平衡，通过让马匹抬高四肢来练习马匹的所有关节。

体操障碍是特别有益的。从交叉杆到双横木的练习（看右图）是最基础的也是最有用的练习。交叉杆前面的地杆是让马匹有正确的起跳点，在两个障碍间有一个地杆，确保马匹有一个很合适的步度（距离是短的），步伐是圆的，马匹不应该塌背。短的距离可以让马匹更好、更精确地跳双横木，同时让马匹提高技术。

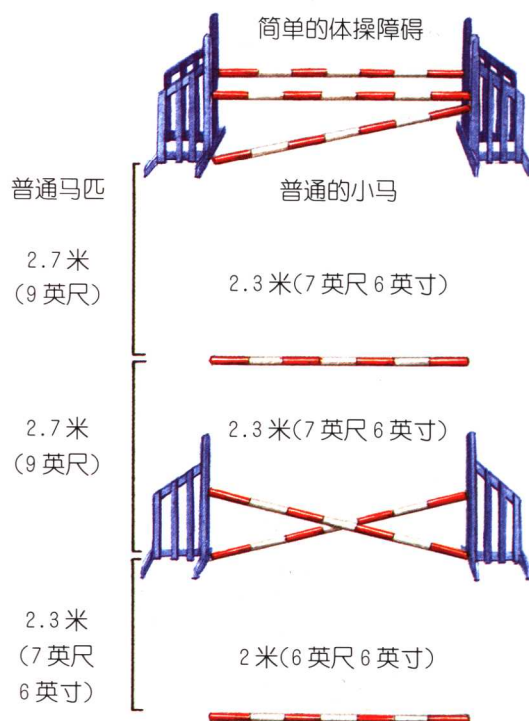
体操障碍比跑步跳普通障碍要简单得多，但是两种障碍都要练习。每周两次，每次半小时的障碍练习，应当不过量，马匹不应跳障过多。在这部分的训练过程中，体操障碍应该结合跑步跳普通障碍进行练习。跳各种各样的障碍，双横木、组合障碍和关系障碍（看后部分）。练习在有角度时跳障碍、小回转障碍，目的是在争时赛中马匹不会被突然出现的急弯吓到。

考虑到安全问题，当骑手跳障碍时必须有人伴随。

快步地杆

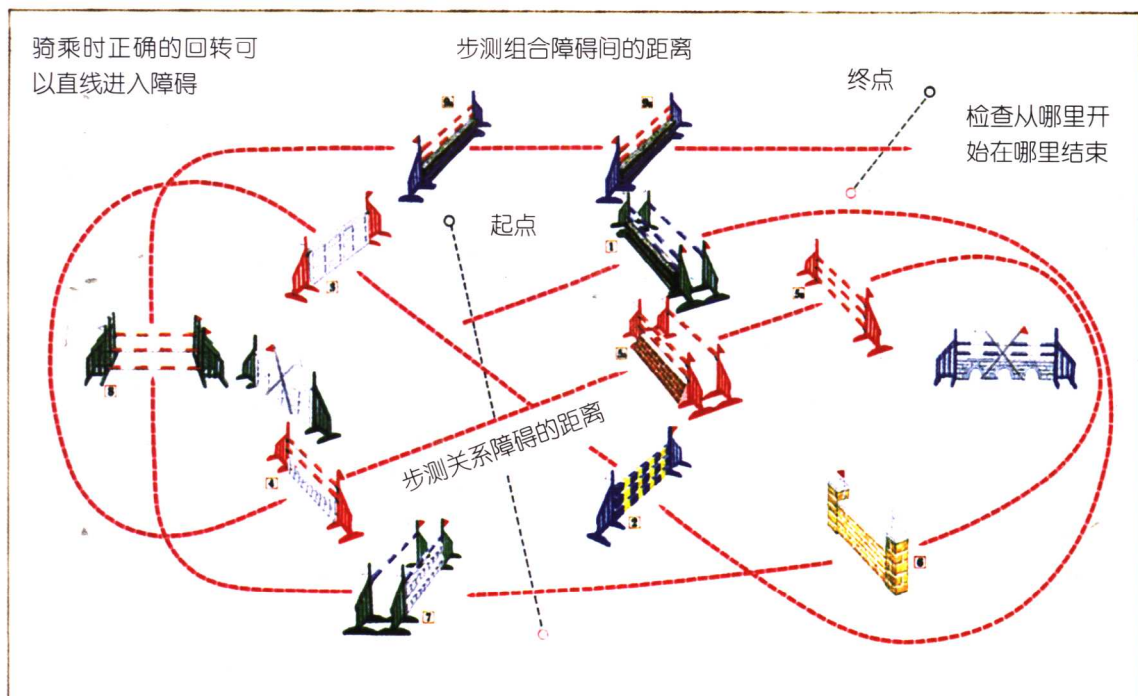


调整两地杆间的距离，以适合马匹的步幅。小马：1.2~1.3米（4英尺~4英尺6英寸）；普通马：1.3~1.4米（4英尺6英寸~4英尺9英寸）。



测量的距离取决于马匹或小马的步幅。





骑手应该充分利用这个机会,使自己熟悉障碍的布局设计和障碍本身,在走路线的时候,集中注意力,任何无用的闲聊都不会有好处。很容易丢掉障碍或走错路线,应花一些时间去记忆路线和障碍,错误的路线会直接导致被淘汰。

除了整个全程的布局,骑手还应研究如何做好每个转弯进入障碍。骑手应知道多远时开始转弯才可以找到适合的路线。值得注意的是,时间罚分相当重要,如果在每个拐弯处都走很长的路线,就会有超时的危险。

骑手可以走路线时想象这条路线,就像自己骑在马匹上一样。走关系障碍的距离和两组合或三组合之间的距离,注意当中的特殊点和地面状况。

走完全程后,站着研究障碍,在头脑中

回忆一遍。在重要比赛中,如果不能够走三遍,走两遍是很必要的,这样你可以完全清楚全程。当你返回到马厩中马匹的身边时,安静地坐下,把全程像电影一样过一遍,考虑如何跳越每一道障碍。

确定你完全知道起点和终点,弄清楚什么是开始的声音,可能是喇叭、哨子、铃声或者蜂音电铃。黄金原则:“等候铃声”。

看路线粗心马虎,通常会导致失去得零分的可能。正告大家:看路线时要全神贯注!

进障碍



进障碍不仅包括进障碍的路线，也包括马匹接近障碍直至起跳的方式。

进障碍的路线必须是正直的。以正确角度进障碍，直线进入障碍的中央（特殊情况可能会不同，见17页，任选双横木）。跳争时赛时，要求马匹在有角度时跳，这仅仅是要求技术和经验足够高级的马匹才可以做。在第一轮，不需要争时，必须让马匹充分认识障碍，在所有障碍前正确地引导马匹。当开车或者骑自行车时，你转弯时不会去看方向盘和手把，你会看前方。这同样适用于骑马，转头用眼睛看你所要前进的方向。你向下看的瞬间就会丢掉动力，偏离正确的路线。

不管跳什么样的障碍，马匹都应该为起跳积攒能量（动力）。障碍越大所需的动力越

多。在接近每一道障碍时，骑手必须确保马匹的跑步有向前的欲望、节奏、平衡和足够的动力。一旦马匹跳完落地，骑手尽可能快地恢复进障碍前的跑步。

记住每一道障碍的落地就是进下一道障碍的开始。研究高级障碍选手并注意他们是如何在每一轮中始终保持完美的节奏和平衡的。

如何跳越梯形双横木障碍

梯形的双横木障碍是前面的横木比后面的横木略低。跳这样的障碍比跳真正的（方形）平行双横木要容易。即使马匹没有那么快那么利索的收腿技术，仍然不会打杆。

梯形障碍可以只由横木组成，或者可以使用长板在前面，横杆在后面（障碍从来不使用长板在后面）。在砖墙后架障碍杆，障碍下可以放填充物，这样看上去会更实在。

比起跳单障碍，马匹在跳梯形时更容易判断起跳点。马匹会更注意摆放得很好的障碍，而忽视那些摆得较空的障碍。

骑手知道跳梯形障碍时必须更有动力，因此会更坚决地向前，从而让马匹更努力地

去跳。尽管跳梯形障碍时需要更多的动力，但一定不要在障碍前增大马匹的步伐。保持腿有力的辅助，但是在起跳前的路线必须保持同样的节奏。如果骑手让马匹步伐更长或更快，这样会很危险，马匹的重量就会落在前肩上，丢掉平衡。一旦马匹的重量落在马匹的前肩就很有可能打杆。

利用回转处增加马匹的动力，用一系列的半减却来帮助马匹在障碍前后肢飞节深踏。

想着“节奏和平衡”，等着障碍来靠近你。

如何跳越平行双横木障碍

平行或方形双横木的障碍，就是在前面有一横木，后面有一横木，两横木在同一高度。这样就对马匹的技术、跳跃的能力和动力提出更高要求。马匹必须快速利索地收起前肢，不要打到前面障碍杆；后肢需要向后伸展打开，不要打到后面障碍。如果前肢收得太慢，就会打到前面障碍，如果马匹拖着后肢也会打到前面的障碍，如果后肢不能展开就会打到后面的障碍杆。

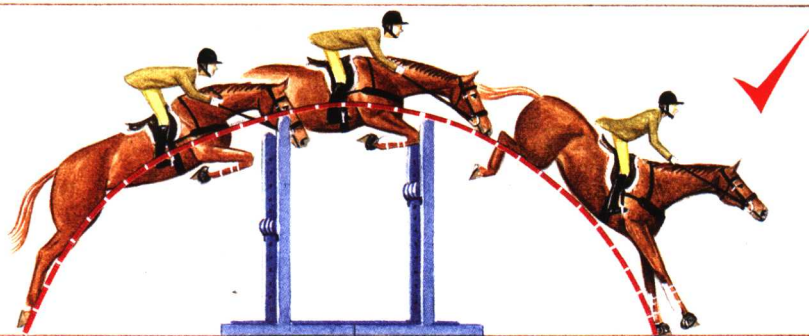
平行障碍是对马匹潜能的最好测试。能力有限的马匹在跳方形双横木时就很费力。为了让马匹能够跳出高度（不打前杆）和宽度（不打后杆），必须有很好的平衡和足够的

动力，调教水平此时显示出其重要意义。训练不好的马匹在精确度要求高的障碍处总会出现各种各样的问题。

接近障碍时，骑手的目标必须是让马匹有好的节奏，飞节深踏，处于完美的平衡状态。马嘴的任何反抗都暗示马匹没有平衡，重心没放在飞节上。

除非马匹正确地接近障碍，否则马匹不能够调整其步伐以正确地找到起跳点。只有马匹节奏、平衡和动力很好，它才能够在伸长和缩短步伐时仍然不打杆。双横木障碍的起跳点的范围比梯形障碍的起跳点要求更准确，这样就增加了跳障碍的难度。

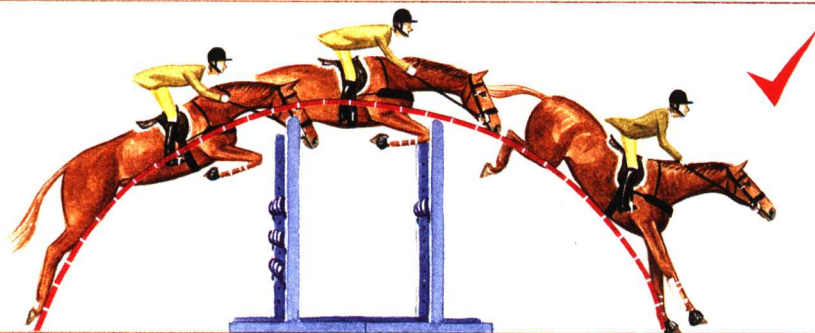
正确的起跳点。



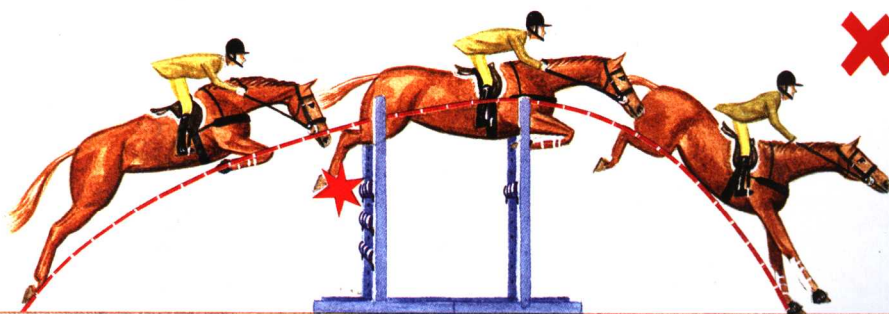
错误的起跳点。



正确的起跳点。



错误的起跳点。



如何跳越三横木

三横木是一个梯形障碍，三根横木一个比一个略高一些，也可以在第一根横木下面放一些填充物，这样这道障碍看起来更结实、更实在。

三横木对马匹前肢技术要求不是很高，但是马匹后肢一定要甩高一些，这样才不会打落杆。

跳宽障碍时，可能需要稍微地加快一些你的步伐，但是要小心不要把力量放在马匹前肢上。如果马匹没有动力，它跳宽障碍就会很困难，所以骑手在接近宽障碍时一定要给马匹很强的动力。

当跳越三横木时，应以中间那根障碍杆为准，如果骑手看的是中间那根障碍，起跳

点太远的机会就少一些，如果远跳了，马匹就需要很大的抛物线去跳，那么它很可能会落在障碍中间，如果是这样，马匹今后再跳三横木就会很担心。

所以骑手的工作就是让马匹直到障碍前都要有很大的动力，这样如果你需要收缩时，马才会收缩它的步伐。

如果三横木前面有填充物，骑手一定要小心，马匹可能会比跳单横杆时更不愿意去跳。如果填充物外表很花哨，我们在进障碍时就需要更大的动力，这样即使马匹犹豫我们也会有很大的机会跳过去。但是，通常三横木比较受欢迎，也很少发生问题。

如何跳越垂直障碍

垂直障碍可以用很多形式的障碍构成，可能是只有几根障碍杆，或长木板构成像一道木栅栏门一样，或只是一面砖墙，或是横杆下面有填充物。

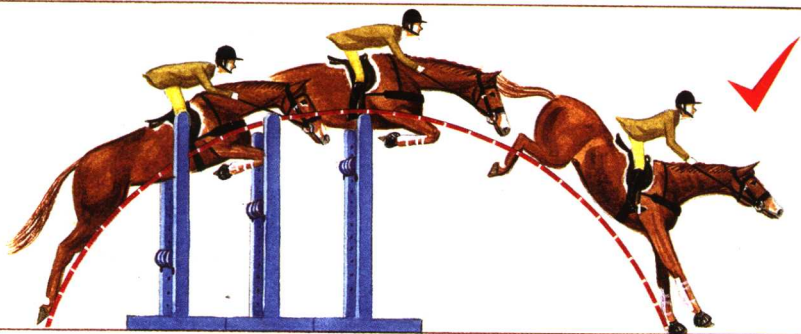
在跳垂直障碍时，马匹判断它们的起跳点是依据地线。这个地线是和障碍在同一平面上的，所以马匹很难判断出起跳点，因此，结果就是很容易打杆。举例说：跳垂直障碍比跳梯形双横木打杆的机会要大很多。

在接近障碍时，骑手的目的是，一定要有节奏、平衡和动力，但是骑手一定要记住，正如遇到其他困难的障碍时一样，要更加重视准确性，而且不要丢掉平衡与节奏，不要失去动力，如果这些做不到就会出现问

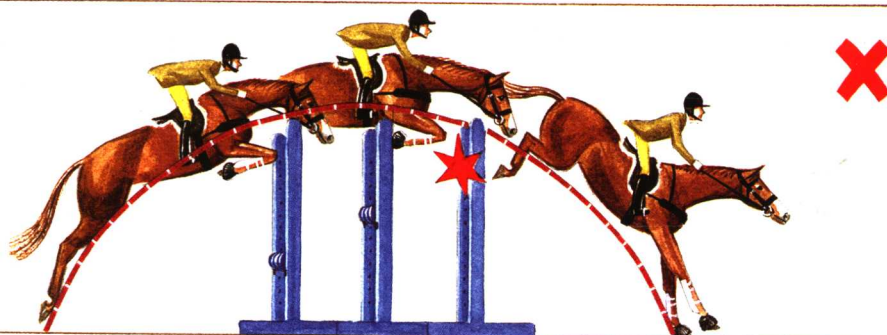
题。我们要记住马匹是不喜欢打到障碍的，它们碰掉障碍通常都是骑手带它们进障碍进得不好。重要的是，骑手们在接近障碍时不要为尽力让你的马干净地越过障碍而紧张。不要试图去拉马起跳，这样会令马匹背部凹陷，没有很好的抛物线，马匹就一定会打杆。同样的，在接近障碍时如果让马收缩得太多，会令马失去节奏，也会跳越失败。

在接近障碍时，骑手一定要坐直，在最后几步千万不要向前倾你的上体。换句话说在对准障碍后，骑手一定要很安静地坐着，保持节奏与平衡一直到障碍前，这样马匹就会很干净地跳越垂直障碍。

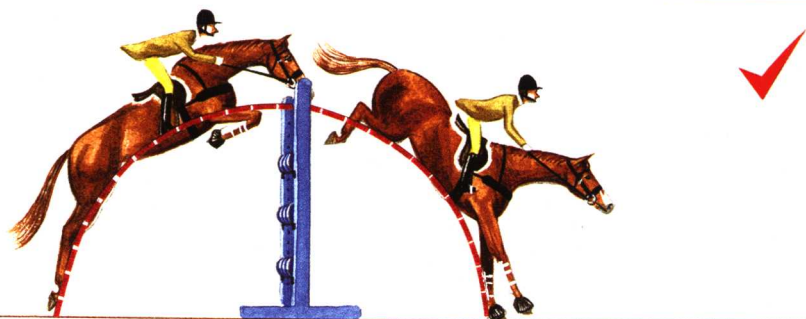
正确的起跳点。



错误的起跳点。



正确的起跳点。



起跳点太近或太远。

起跳点的范围很小，如果起跳点太远，马匹就会跳得很平，后肢就会打杆；如果起跳点太近，前肢就会碰到障碍。

