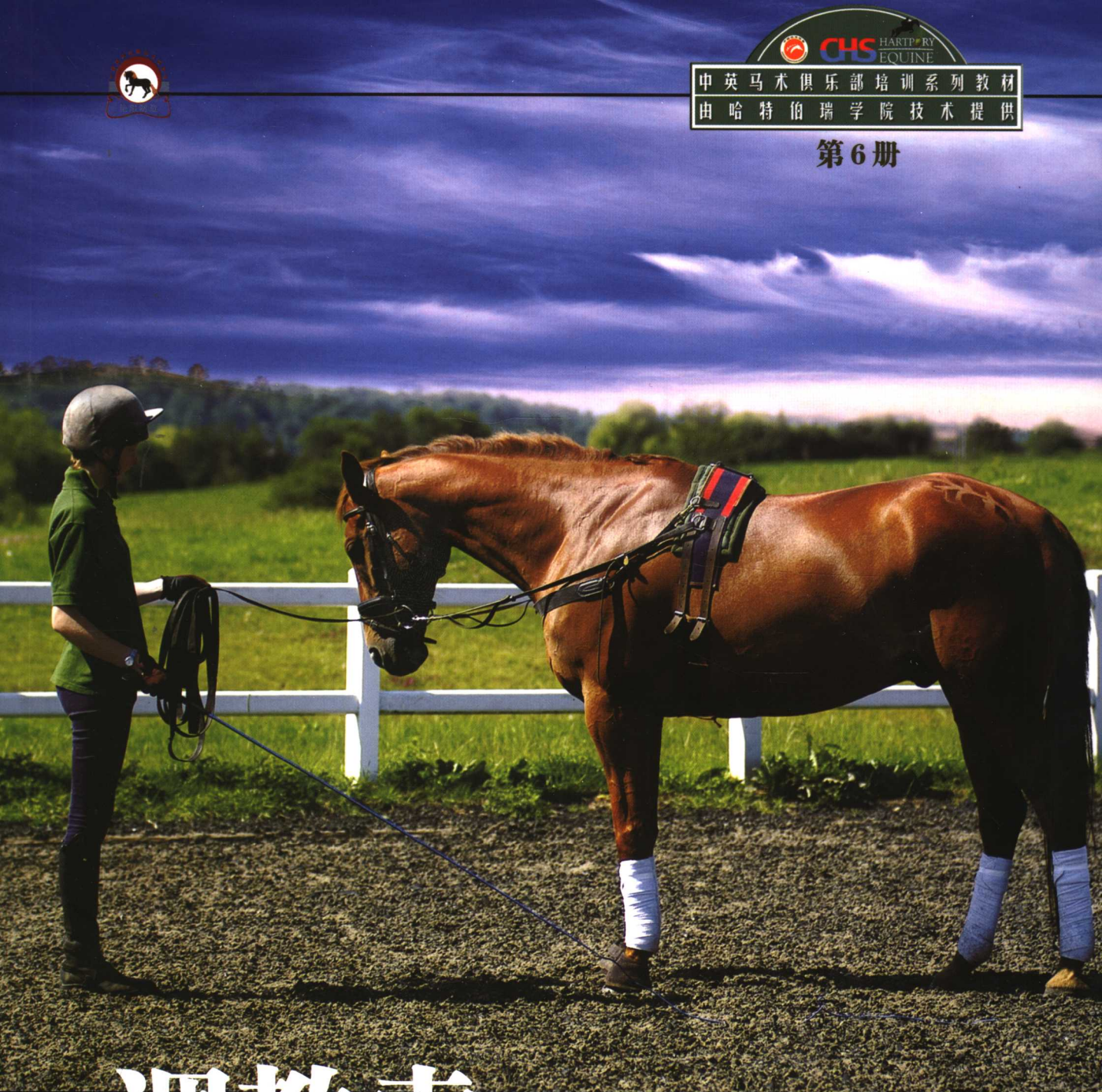




中英马术俱乐部培训系列教材
由哈特伯瑞学院技术提供

第6册



调教索训练(打圈)

LUNGEING

作者: JUDY HARVEY
图画绘制: Carole Vincer
翻译: 刘燕等
封面摄影: 李艳阳

在一匹新马的日常调教练习中, 调教索训练是一种非常有益的方法。安全和有效的打圈是需要练习的。但如果方法不正确, 马匹和牵马的人都有可能面临危险。你将发现使用一匹已懂得打圈训练并且容易打圈的马匹学习打圈技术, 更将简单易学。

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立支持，在此一并真心致谢。

李艳阳

调教索训练(打圈)

LUNGEING

by

Judy Harvey FBHS

Illustrations by

Carole Vincer

刘 燕 Kim 译



中 国 铁 道 出 版 社

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2004-6116 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 Lungeing
ISBN 1-872082-82-3

The Kenilworth Press Limited 1996
Reprinted 1997, 1999 and 2002

图书在版编目(C I P)数据

调教索训练(打圈)/(英)哈维(Harvery, J.)编著;
刘燕等译. 北京:中国铁道出版社, 2005.7
(中英马术俱乐部培训系列教材; 6)
书名原文: Lungeing
ISBN 7-113-06636-4

I. 调… II. ①哈… ②刘… 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087003号

书 名: 调教索训练(打圈)
作 者: Judy Harvey
封面摄影: 李艳阳
译 者: 刘 燕等
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 翟建丽(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

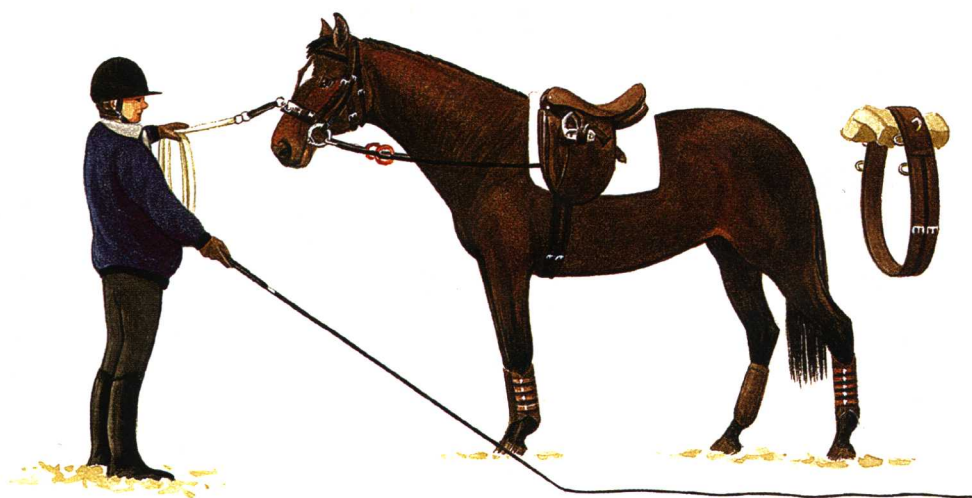
版权所有 侵权必究

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
装备	5
技术	8
年轻马打圈	12
问题和解决方法	14
快步过地杆	16
跳障碍	17
打圈练习	19
训练辅助	20
更高级别的工作	22
十条黄金法则	24



在一匹新马的日常调教中,打圈是一种非常有益的训练方法。

安全和有效的打圈是需要练习的。但如果方法不正确,马匹和牵马的人都有可能面临危险。你将发现使用一匹已懂得打圈训练并且容易打圈的马学习打圈技术,会很轻松。

在新马的初期调教过程中,打圈是不可缺少的一部分,它将教会马匹顺从,形成有节奏的步伐,并逐渐获得正确的肌肉。教马接受衔铁,而且在马第一次备鞍、骑乘时,使马容易控制。

如果一匹马已经养成了坏毛病,打圈也是一种重新训练的有效方法,它可以引导马学习正确的外形姿态,而不需理会平衡骑手体重的附加问题。如果时间比较短,打圈亦能提供有效的热身训练。如果马匹太兴奋,骑手上马之前做打圈练习,可以消耗马匹过

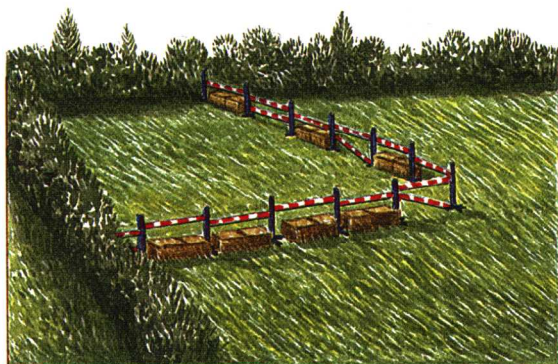
盛的精力,使马安静。

早期的障碍训练,打圈可以有效的评估一匹马的能力和培养它的技能,有经验的打圈,可以辅助物理疗法来减轻和治疗马背部和后肢等有问题的肌肉。

打圈区域

要求有一块安全、平坦的场地。如果场地不适当的话,例如:地面深且黏,太硬或太滑。马匹不停换方向的拉力很大,容易受伤。好的草场地挺好,但如果说是经常在相同的地方打圈,你的马将很快就会把草地踏出一个永久的蹄迹线来。

除非你非常有经验并且很了解你的马匹,否则,你必须在一个很小的区域打圈。利用场地障碍的地杆和栏架,围起来一个专用安静角落作为调教场,只是要确定围栏一定要足够高和固定结实。场地一定最小要有20m × 20m的范围。



调教索一定是做成管状的带子或结实的皮革，环扣一头系在调教笼头或衔铁上。不可使用尼龙调教索，因为容易滑，并灼伤手，即使佩带着手套。

有些调教索有一个金属挂扣，系在调教笼头上，这样调教索的金属挂扣容易碰撞到马匹的鼻子，并容易变形。

应使用简单的带小勒衔的水勒。如果不是打完圈后立刻骑乘，可取下鼻革和缰绳，以免显得过于繁琐。

配戴**通用护腿**或绑缚适当的绷带以保护马匹腿部。如果跳障碍时，则允许配戴**障碍护腿**。

一定要选择一条足够长的鞭子，它的作用是当马匹走的圈过大时，使用鞭子轻轻拍打马匹，但是长鞭子大部分较笨重且平衡性

不好，所以要尽量选择一条你用着舒服的鞭子。一匹有经验的马匹会很快知道鞭子的长度并且学会远离鞭子。

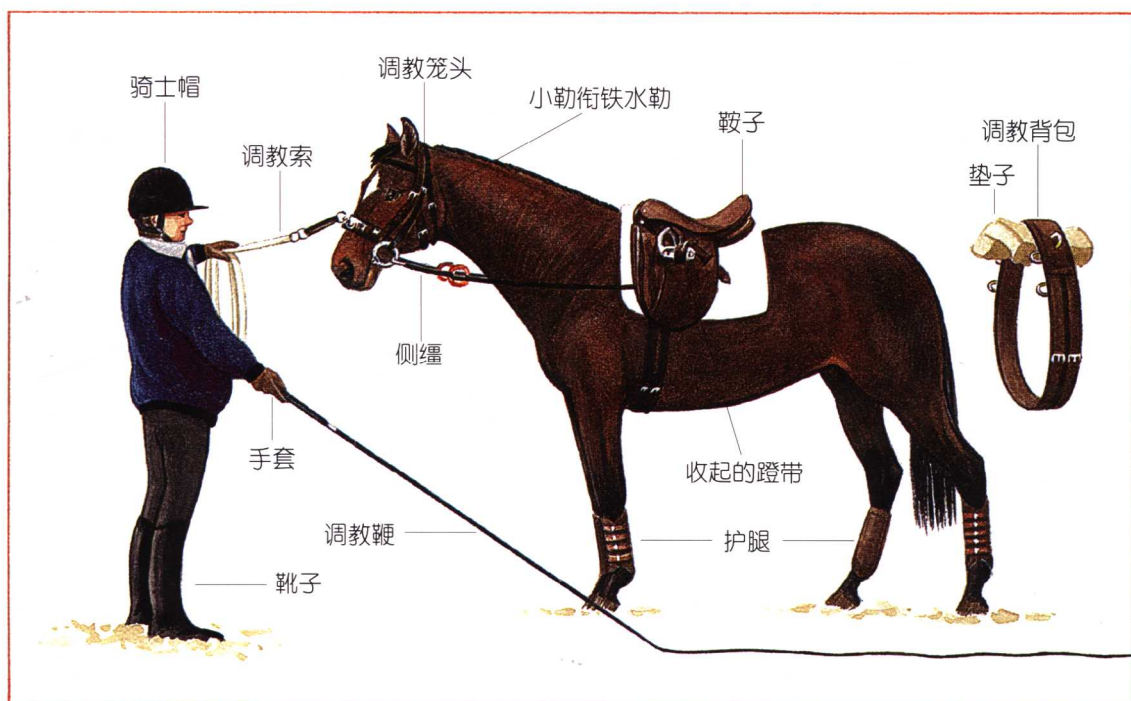
手套可有效保护手掌并防止调教索脱滑。任何配戴舒服的骑乘手套都将是必要的。

骑士帽的配戴是非常明智的选择。马匹有时在调教练习时会起仰或后踢，帽子可防止骑手受到严重的伤害。

调教背包就像其他普通的背包一样，它有可将侧缰固定在不同高度的环扣。

使用长缰时，亦可能用到这些环扣。调教背包还可以引导一匹未经调教的年轻马接受鞍子。如果打完圈后不骑乘，用调教背包比备鞍子更为方便。

如果马匹的后背痛，调教背包可能接触不到任何受伤的部位。通过正确的打圈训



装 备

练，马匹同样可保持身体健康，同时背部的伤亦可在此期间痊愈。使用调教背包时，为防止其后滑，可使用胸带。这对年轻马来讲是非常重要的，因为在开始训练时，不要将肚带绑缚得太紧。在调教背包下垫上厚垫，以免给马匹的脊柱和耆甲施加过多的压力。

调教笼头的鼻革是加了厚厚的软垫的，并由金属固定，前部有环扣，以便连接调教索，只可使用中间的环扣。调教笼头须谨慎配戴恰当。不可太松，以免颊革被拉到马匹眼睛周围而伤到眼睛，而且来回不停滑动也会令马匹的鼻子很不舒服。一些调教笼头可被配戴为“下垂式”鼻革，尤其是给强壮的马匹打圈时，特别有效。

如果调教索直接系在衔铁上，则需要很高的技术要求。保持与马嘴的正确接触，而且拥有足够的弹性，不伤害到马嘴，是非常困难的。只有当马匹特别兴奋，或特别强壮，或者容易失去控制的时候，方可使用此方法。

如果马匹打完圈后，还要继续骑乘的话，则必须备鞍，以便在缺少调教背包的时候，连接侧缰用。

侧缰是比较传统的辅助训练工具，正确的使用可鼓励马匹自主寻找衔铁，后肢收缩，主动积极，并使马匹形成正确的外形姿态。

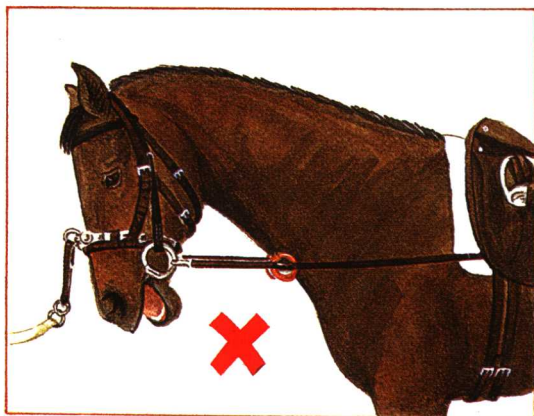
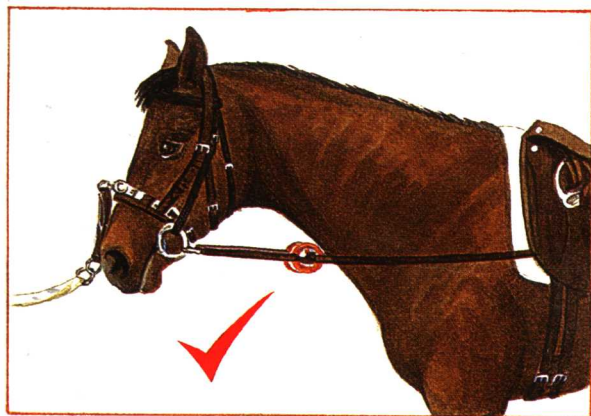
侧缰并不是用来将马颈拉向内方的。简单皮质的侧缰最好，或者是嵌入式胶环侧缰。有弹性的侧缰有更多的伸缩性，而且可鼓励马匹更好地与衔铁保持联系。



调教笼头的鼻革一定要足够高，才不会夹伤衔铁边的皮肤，颊带一定要系紧，以防止调教笼头移动时伤到马匹眼睛。



脚蹬带要穿过脚蹬底部，而且要将余下的脚蹬带穿到蹬环里。

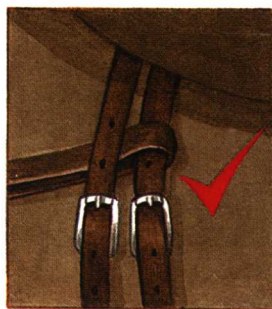


开始用侧缰时，要调整合适的长度，当马匹站立好，马头应保持自然的姿态，侧缰应以合适的长度与马嘴适当接触，不可强置马匹头部处于你想要的位置。

侧缰通常是系在肚带或调教背包上，而且另一端还要有一个弹力挂扣，以连接衔铁。侧缰应系在马匹两侧的同—高度位置，一定要先将侧缰系在肚带上。它们另外一端扣系在鞍子或调教背包上。到准备好使用，绝不能牵着一匹将侧缰挂扣系在衔铁上的马匹，它也许会感到突然受限制而惊惶。

总是应该非常谨慎地确定侧缰的长度，要长一个扣，而不能短一个扣。第一次配戴侧缰的适当长度应该为：当马颈充分伸展时，马匹只是刚好与衔铁接触。保持两边的侧缰长短一致。当马匹在打圈时接受了侧缰积极向前时，侧缰就能帮助马匹缩短步伐，达到最佳外形姿态了。

建议不要配戴侧缰进行长时间的慢步训练。马匹在慢步中会点头，运动脖子，但侧缰会阻止这些动作，从而导致慢步受到限制。



把侧缰系在肚带上，侧缰要穿过第二条肚带革，并处于第一条肚带革之下，这将有效防止侧缰下滑并帮助其保持水平。



把缰绳编起来，并用咽喉革的带子绕过，这将保持缰绳利落干净，并有效防止在行走时缰绳从马匹头部掉下来。

握调教索的方法

握调教索有几种不同的方法。但这里所讲的方法不仅简单有效，而且不论是平地打圈，还是超越障碍时，均能提供更好的控制。所有的方法都需要大量的实践，试着把缰绳系在门柱上，反复练习。

绝不可使用别人已缠绕好的调教索，必须要自己缠绕。从左侧开始，多数的马匹在这个方向都会乐意合作的。骑手站在马匹左侧，用左手握住调教索在靠近头部的位置，并将余下的调教索抛到一边，以免骑手本人或马匹踩到。将调教索卷绕在你的左手上，索圈一定要大小合适，脱离地面，而且索圈要足够大，不可紧绕在手上。当你缠到尾端时，用右手握住柄套，把索圈从左手交换到右手，再翻过来，因而在放开调教索时，索圈可自顶部展开，而左手便可不慌不忙地或收或放了。你也许觉得将索绳握住中指和小指之间的位置是最为舒服的，将像骑乘时一样。与马保持不断联系，这个动作只需要几秒钟的时间。换调教索时，重复上述练习，将调教索卷绕在右手上，再将索圈转到左手上。

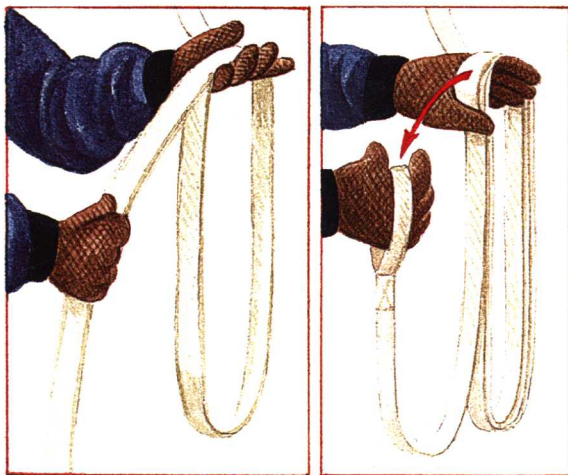
在整个过程中，你必须将调教鞭夹在手臂下面，而且鞭尖要朝后，以免吓到马匹。

辅助

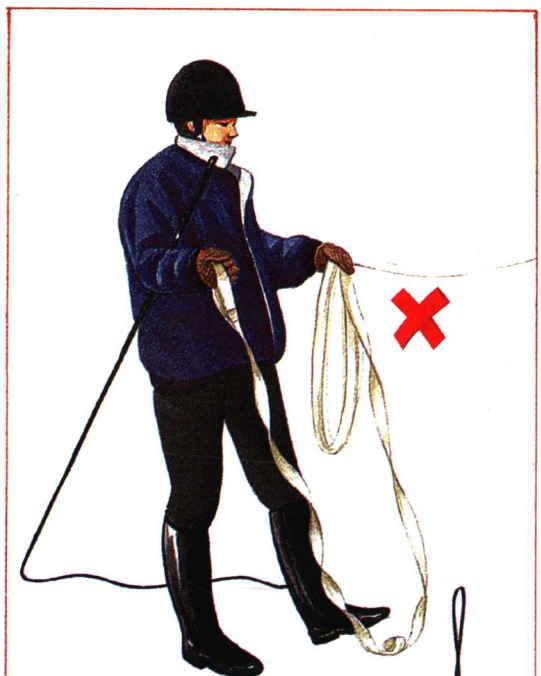
在打圈时，我们可以利用调教鞭、调教索、声音和身体位置与马匹沟通交流。

当鞭子指向马匹后躯时，可使马匹步

准备调教索



调教索要展开，从头到尾都不能打结。



握住调教索

左图：把索圈握在拿鞭子的手里，这样容易调整调教索。

右图：此方法更适合于有经验的马匹。



交换鞭子把鞭子先夹在大臂下，再由另一只手从你的背后接过。

总是保持你的调教索整齐利落，鞭子位置低，以避免意外，马匹是很清楚知道哪里有鞭子的，并会认为高高举起的鞭子是带有攻击性的。

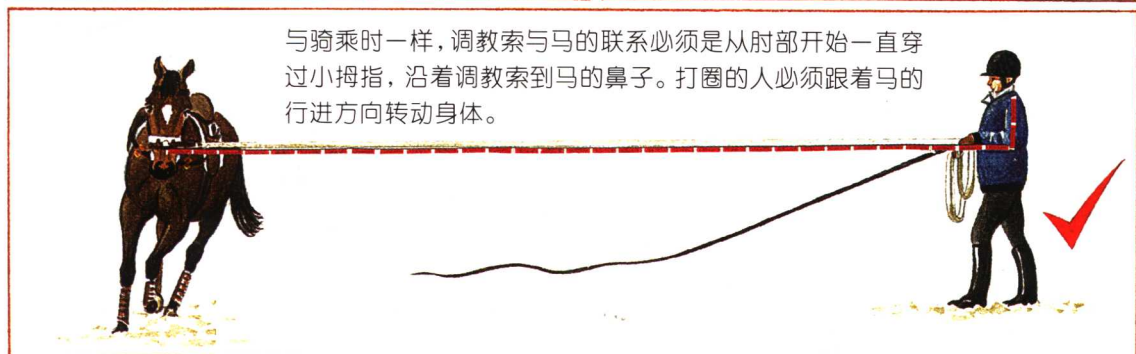
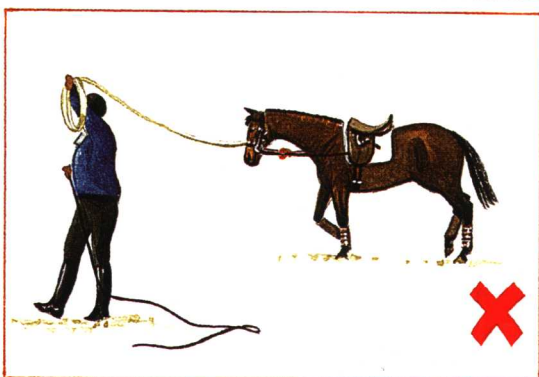
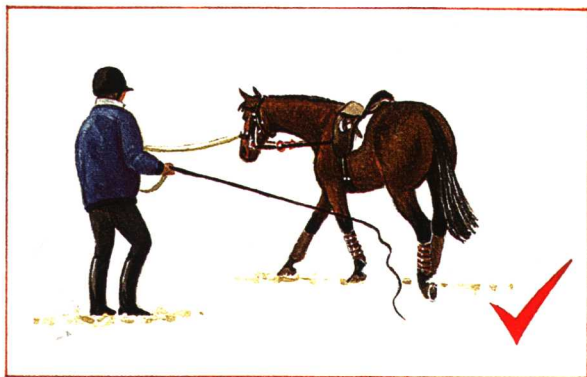
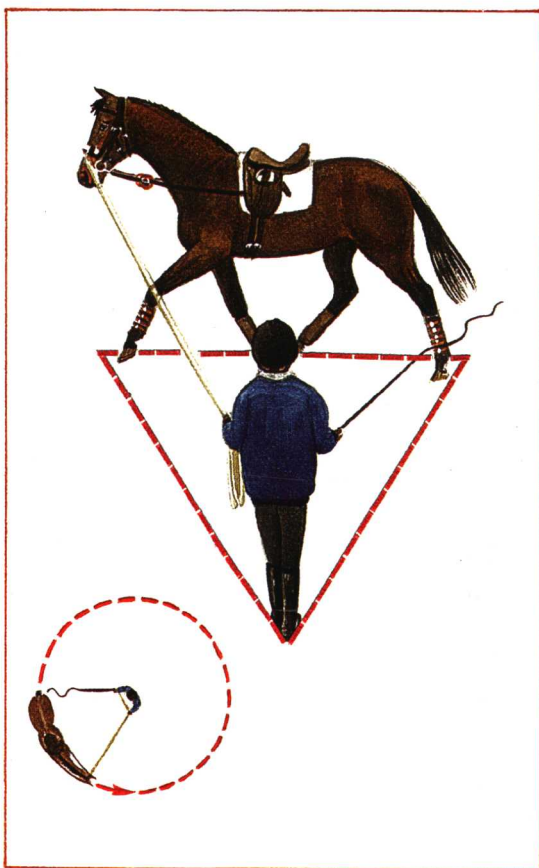
技 术

伐向前，而指向肩部时，则令马匹行走在圈的蹄迹线上，当指向肋骨部位时，可帮助马匹产生更多的内方弯曲。只是需要用鞭子轻轻接触一下马匹就足够了。通常只需要向马匹轻弹一下鞭子，在有其他马匹在场的情况下，绝不能重力鞭打马匹。

同骑乘时相同，通过手指辅助调教索的联系必须一致并富有弹性。马匹会在要求下做并慢一点或内方弯曲多一些的动作。调教索可与其他辅助结合使用。

声音语调很重要。使用低和柔的声音使马匹慢下来，而高且清脆的声音使马匹向前行进。例如 WHOA—O—OH 让马停下来或 TROT—ON 快步走，并且总是使用同样口令的词句。

让马的步伐向前，自己的身体位置要更



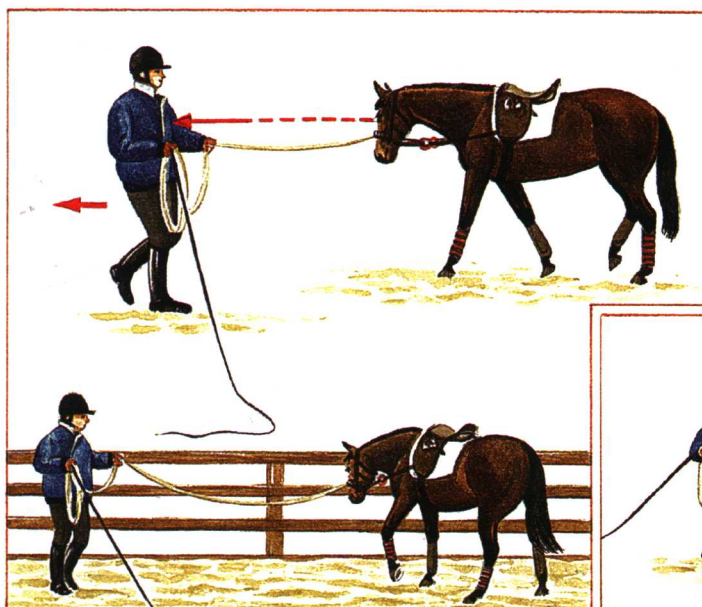
多朝向马匹后躯，如果想让马慢下来，走到与马匹平行或在马眼睛前方位置。当它走得很好时，就选用一个与肚带平行的位置。你是这三角形的顶端，马是底部，鞭子和调教索是两边。

开始

把马匹拉到打圈场地中间。检查所有的鞍具并确定调教索缠绕恰当。如果马匹经验丰富且理性，可不带侧缰，这样会帮助马匹想要步伐向前而且任何微小的跛足都更加明显。先从左边开始。

右手握鞭及调教索圈。与马匹肩部水平站立，鞭子指向马匹后蹄，告诉马“Walk on”慢步”。你的左手手指必须允许调教索随着马匹慢步向前滑动，从而走成圈蹄迹线，慢步到马匹进入了圈蹄迹线，并用鞭子轻轻促使马保持步伐向前，一旦马匹行进到圈蹄迹线里，你可以要求马做“快步”。让

马尽可能的走大圈。练习一些快步到慢步，快步到停止的变换，之后向前再变成快步。绝不能允许马匹转向你所站的方向。一旦你感到左边已控制好，让马停下来然后换到右边。确保调教索卷绕正确。多数马匹在右边行进时不太敏感，并且总试着对着你。向马匹的后躯方向移动，但也不要太过接近，以防止马后踢。让马匹步伐向前，确保利用调教索引导马匹向前。如果马匹在左右两个方向都能够放松行进时，就系上侧缰，以帮助马匹用正确的外形姿态工作。这样做有利于马匹肌肉的发展及行进方式。先将侧缰系在右侧，这样的话，即使马匹逃脱，仍可给予更多的控制。利用步伐变换及频繁的换方向进行练习。



停止中容易出现一个问题，站在马的眼前使马匹停止后退或作为最后的依靠让马头面向围栏行进，一旦停止，在你接近马之前将鞭子放在身后。



年轻马打圈

在尝试给年轻马打圈之前，你一定要有非常熟练的给成熟马匹打圈的经验。

打圈是对年轻马初步入门的训练，从一开始就合理对待，正确引导的年轻马一般不会出现什么问题。马匹在被牵领时向前走，在它积极自然慢步向前时，训练者应保持与马肩隆水平。在打圈时，所想使用的声音口令要一致。

“WALK-ON”慢步行和“WHOA”停止。要左右两边牵行打圈马匹。通常，站在马的左侧打圈和右侧时比，训练者落后的长度是非常惊奇的不同。很简单，马匹不习惯训练者站在它的右侧。

在打圈练习的头几分钟内，只是使用调教笼头，调教索系在中间的环上。如果你的年轻马格外强壮和任性，你也许需要放一个小勒衔在马嘴里，并将调教索穿过衔铁绕到马头上（见15），但要尽量避免这样做，因为有可能会损伤到马嘴或使马害怕衔铁。

早期打圈训练总是选择在围起来的平整场地中。

有两个方法教马打圈：

1. 请一个助手拉着马站一会儿，而你站在场地中间，对马发出适当的口令直到这匹马明白为止。

2. 你的助手必须胜任有效，不然他可能会很容易妨碍到正常的打圈训练，甚至被踢到。通常牵着马匹在左边走圈线更为实用些，在利用声音及轻柔的用鞭同

时，逐渐给缰，如果马匹在这个阶段开始快步，不要阻止，允许它走更大的圈并鼓励它安静地向前行进。

一旦马匹在左方向从你身边离开并走到圈线上，就可以在右方向重复相同的训练了。

训练者与马匹的相对位置是非常重要的，不要走到马眼睛的前方，否则马匹也许会停下来并内折回来。这样会造成反抗，必须要避免。试着保持一个驾驶的位置，略微靠后于肚带，但要远离马匹后腿。保持让马向内方向看，这样即使马真的会乱踢，也不会踢到你。

总之，如果马匹想挣脱你的话，尽量不能放它走，悬挂摆动的调教索会对一匹未系牢并受到惊吓的马匹造成严重的意外事故。

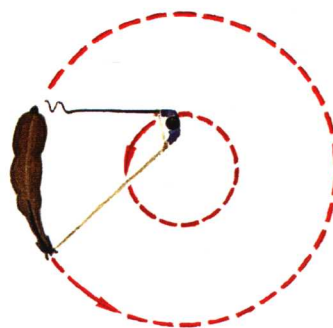


一匹受过训练的马，牵行容易，通常打圈也会非常好。



确保马匹走离训练者。

在你的前方，让马后躯平行并告诉它步伐向前，要保持马头转向内方以防被踢到。



驾驶位置是由上述动作而来

如果马匹舒展四肢，低着头且步伐充满活力地向前运动，将是非常好的。



两边重复做同样的动作，但是年轻马右侧工作较为困难些。



问题和解决方法

在圈线中的不正确弯曲

多数马匹都喜欢向圈中心位置倾斜,将重量放在内方肩上而且看着外方向,这同时也减少了与调教索的联系。可以通过用鞭子向马匹肩膀处轻微辅助或轻轻晃动鞭子的方式来鼓励马匹取得更多的接触;使用口令“keep out”(保持外圈线,呆在外圈)。

确保当马匹和缰绳发生接触时,马匹会感觉缰绳是柔软且具有弹性的,而不能震动到马鼻子。开始时需要在小圈里慢步,一旦取得了联系,“收”“放”调教缰以鼓励马匹向内方看,同时将鞭子指向马肩膀使马匹远离你。通过鼓励,使马匹与外方缰发生联系,如果马匹身体特别僵硬的话,可调短内方侧缰,强迫马匹弯曲脖子,这只是成功完成动作的一个短期方法,因为这样也会鼓励马匹通过外方肩逃避并依靠侧缰。

偏出

偏出是指通过马匹弯曲颈部,将重量放在外方肩上,马匹试着走出比想要的圈还要大的圈。通常是马匹在某个方向不能正确弯曲的话,则会在另一方向偏出。马匹躲避它后肢的收缩,所以它会偏出来代替步幅伸到身体的下方。侧缰可以阻止和控制这种现象。

马转过来面向你

如果这种情况恰巧发生了,就有必要让马重新开始做。必须让马步伐向前运动。侧缰将帮助你控制马匹。停留在马后方一点的位置,你将需要慢步以保持马匹运动。

当你要求马匹停下来时,马停止,但不能转向内方。你也许要花一些时间练习,但最后将收益甚大。

惊跳

如果你的马有些神经质,它在打圈时将会发生惊跳的事情。

其修正方法与修正马匹弯曲的方法一致:使马得到一个联系并将鞭子指向马肩,轻轻晃动,试着预测马匹的惊跳,并夸大内方弯曲,将鞭子指向马匹肩膀。

懒散

只使用声音,马匹应该就能完成上升变换,但如果马匹懒散时,将需要调教索的支持,如果它对声音和轻轻的鞭打不起反应,就在它的飞节部位打出尖锐的咻咻声音。但要做好马匹突然向前冲的准备,试着不去突然的使劲拉它,因为你并不希望使马匹失去自信从而阻碍向前的运动。

狂奔跑开

如果马决定逃脱,用两只手抓住缰,身体后仰,将体重落在后脚跟上。扔掉鞭子或比较可取的是把鞭子放在身后。在室内,你可将马匹追赶到墙边,但不能追赶到马匹可跳跃的障碍。如果你了解这匹马比较强壮或精力过盛,在打圈开始之前(如图展示)将调教索挂在衔铁上。尽最大的努力不让马逃脱,马匹挂着调教索,逃脱的可导致非常严重的意外事故。

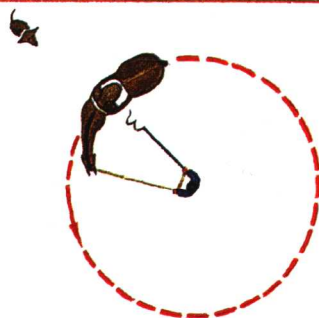
转过来，面向你



走向马，然后重新开始，确保马匹步伐向前，而不会给予任何机会停止和再转向内。

惊跳

利用鞭子指向马匹肩部，将其推向外，保持联系，试着保持内方弯曲，将马头转离令其惊跳之物。



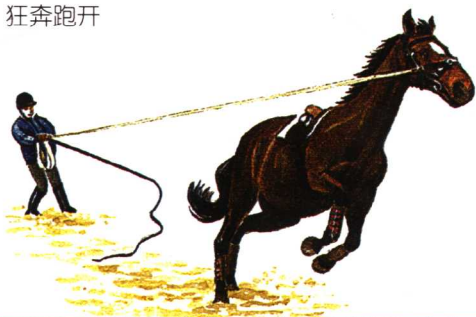
拒绝移动 / 懒散



这时你的声音口令需要加强，并辅以响鞭，以示提醒。



狂奔跑开



为了取得更多的控制，将调教索穿过衔铁，然后越过马头，扣在另一边衔铁上。

