



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5册



地杆与跳越复合障碍

POLES AND GRIDWORK

作者: JANE WALLACE
图画绘制: Carole Vincor
翻译: 宋继忠等
封面摄影: 李艳阳

地杆和复合小障碍对训练年轻马匹跳越很有用,对新马和有经验的马匹的柔韧性训练同样有用。这种训练对马的平地运动非常有益,因为它能伸展马匹的背部,放松其他肌肉和关节。

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

地杆与跳越复合障碍

POLES AND GRIDWORK

by

Jane Wallace

Illustrations by

Carole Vincer

翻 译：宋继忠 李广森 王 刚 张丽辉 陈明非
权锡梅 浦声伟 丁丽丽 史 媛 金 阳
主 审：王绍松



中 国 铁 道 出 版 社

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2004-6113 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 Poles And Gridwork
ISBN 1-872082-44-0

The Kenilworth Press Limited 1993
Reprinted 1994, 1995, 1997, 1999, 2002

图书在版编目(C I P)数据

地杆与跳越复合障碍 / (英) 华莱士 (Wallace, J.)
编著; 宋继忠等译. —北京: 中国铁道出版社, 2005.7
(中英马术俱乐部培训系列教材; 5)
书名原文: Poles and Gridwork
ISBN 7-113-06636-4

I. 地… II. ①华…②宋… 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 087011 号

书 名: 地杆与跳越复合障碍
作 者: Jane Wallace
封面摄影: 李艳阳
译 者: 宋继忠等
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 (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
单地杆	5
快步地杆	6
用调教索打圈跨越快步地杆	7
圆圈跑步跨越地杆	8
跑步跳越小障碍	8
介绍复合障碍	10
快步地杆到交叉杆	10
交叉杆到平行双横木	12
快步地杆到交叉杆到平行双横木 ..	12
简单单横木复合障碍	14
简单双横木复合障碍	14
介绍连跳	16
双连跳到垂直栏	16
跑步连跳	18
复合障碍排列 1	18
复合障碍排列 2	20
斜角跳越	21
转弯练习	22
双障碍练习	22
小结	24



绪 论

地杆和复合小障碍对训练年轻马匹跳越很有用,对新马和有经验的马匹的柔韧性训练同样有用。这种训练对马的平地运动非常有益,因为它能伸展马匹的背部,放松其他肌肉和关节。

在各种复合障碍中地杆与障碍间的距离是个概数。短的距离适合矮马,长的距离适合其他马,但是这要根据具体的马而确定。依据一匹马的平均步幅其距离应是3.6米,矮马的距离是2.7米。

训练必须先从非常矮的障碍练起,只有当你知道这个距离适合你的马时才可增加高度。

训练时必须要有教练指导,千万不要自

己一个人跳障碍,以防发生事故。

训练马匹跳越与平地运动一样,马匹必须沉静、有节奏并保持平衡。如果马匹紧张,跳越就僵硬不敏捷。因为马不能保持节奏和平衡,接近障碍时也是个问题。

复合障碍给了骑手跳越障碍时调整姿势的一个机会。骑手必须利用稳固的小腿保持平衡,跳起腾空时绝不能趴在马的颈部上方,但上身应向前倾,目视着前方下一个障碍。

马匹在跳越障碍时其头和颈必须是自由的,这样才能保持平衡,因此,骑手的手必须在马起跳时随着缰绳前伸。



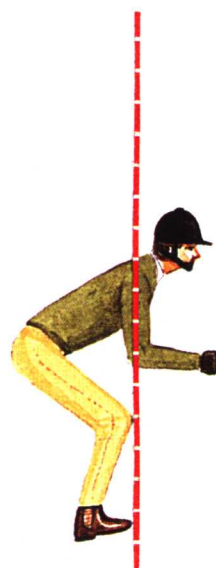
臀部打开角度

舞步

骑手的坐姿

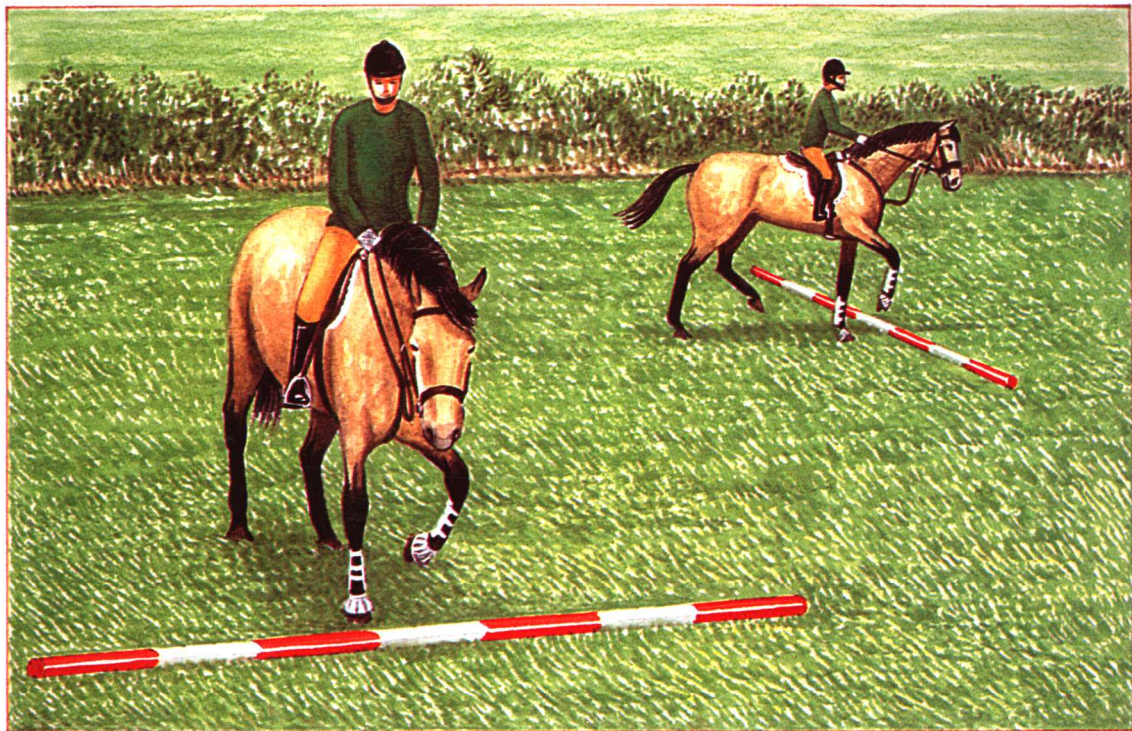


臀部张合角度



跳跃

单地杆



下面就是如何教一匹马第一次跳越。开始要让马匹慢步跨过一个单地杆。当马第一次看到一个地杆时会用不同的方式抵抗，一些马会毫不犹豫地跨过地杆，一些马可能会跳过地杆，还有的马可能会拒绝跨越地杆。即使是拒绝跨越，骑手也绝不允许马匹离开地杆，一定要设法让马跨过地杆。不管马匹做出怎样的反应，只要它成功地越过地杆，骑手就必须轻拍马匹给予鼓励。

马匹应从两个方向和一定的角度慢步跨过地杆。只要马匹能愉快地跨越地杆，就可以让马先快步直线跨过地杆，然后斜线并换个方向跨越。骑手应时刻使马匹沉着、自信，保持节奏和平衡。只有当马匹接受单杆时才能进行下一步。

跑步接近地杆是保持节奏的一个很好的练习。马匹无论年轻或年老都会受益于这个练习，对有经验的骑手和新骑手也同样有益。骑手应采取前倾姿势跑步越过地杆，马匹应保持同样的姿势和节奏，既不加速也不抵抗。骑手应目视着地杆以便能判断马匹是否在用正确的步伐接近地杆，如果看到马匹将离地杆太近，可以握紧手指收缰缩短步幅，或根据需要松开手指放松缰绳伸长步幅，这对判断距离是一个很好的练习。

快步地杆



在单地杆基础上再增加几个杆就成为一排快步杆。根据马匹或矮马的步幅长度，快步杆的间隔距离应为1.2~1.5米，跨越地杆时马匹既不用伸长步幅也不用缩短步幅。

增多的地杆应逐步地增加，尤其是对年轻的马匹，不要突然让它跨越很多地杆，一次最多放6个杆。

当你训练马匹跨越地杆时，脑子里要时刻牢记镇静、向前运动、节奏和平衡这几个基本原则。地杆不但有助于在这几个方面提高训练水平，而且还能增强身体的柔软性。马匹必须抬高它的腿越过地杆，这样可以锻炼马的腕关节、飞节、球节、膝关节和肩关节。

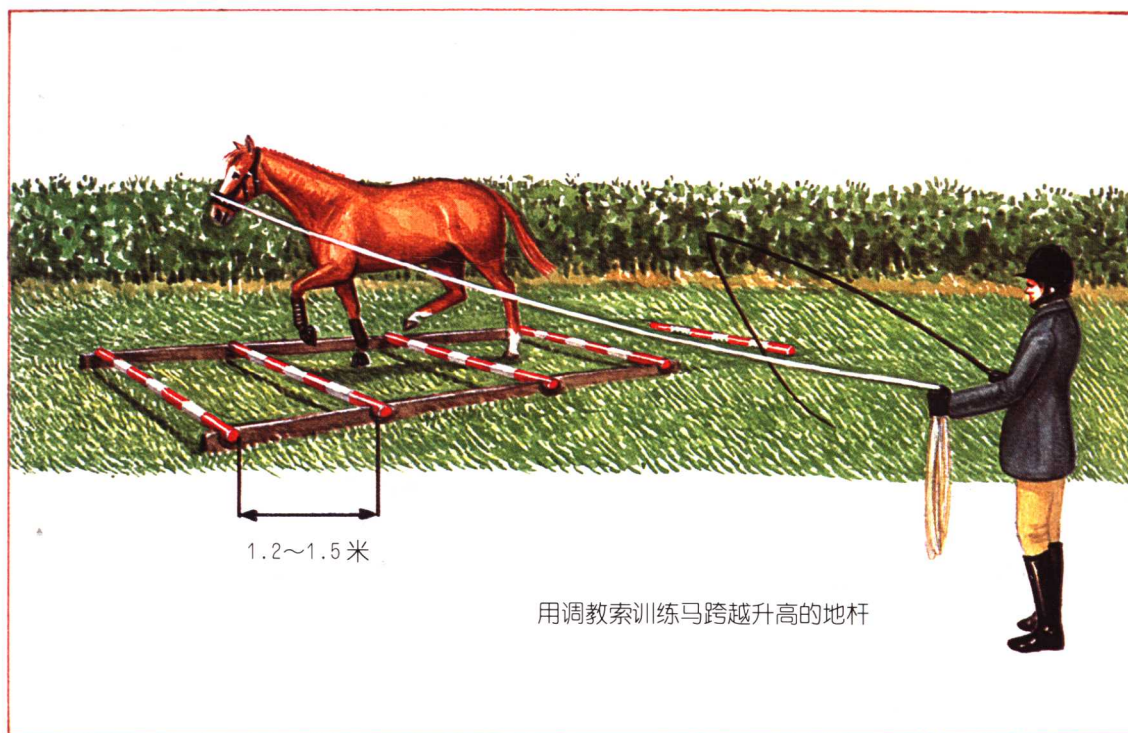
在接近或跨越地杆时，骑手都应当和马

匹保持轻轻的联系，但绝不能限制马匹。马匹不需要过多伸长头颈跨越地杆，但要保持自身的平衡。骑手应用轻快步以便让马的背部摆动。压浪快步会使马的背部僵硬，应让马背部承受最小的重量以促进柔软性。

你可以从一定距离以外或转一个圈接近地杆，可用地杆摆成一个“8”字形练习，这样你每做一次都能变换一次方向，这会帮助马匹改善柔软性，因为马匹会用飞节跨越地杆，这将为以后的转弯做更多的准备。

如果马匹想试图改变节奏或速度去接近地杆，骑手应当用半减却给予纠正。

用调教索打圈跨越快步地杆



用调教索训练马跨越升高的地杆

训练马匹柔软性的一个很有用的方法就是用调教索让马打圈跨越快步杆。把快步杆摆放在一个圆圈上，在圆的中心一侧快步赶的间距为1.2~1.5米，最多不超过6个杆，鼓励马自己完成整个圆圈并改善节奏和平衡。因没有骑手的重力，马匹没有任何的限制，必须靠自己跨越全部地杆。

如果马匹没有任何副缰能自然地保持一个好的外形，这是最理想的，但是如果马匹把他的头高高地昂起，放松一些副缰会鼓励马匹保持一个比较好的姿势运动。副缰不必太紧，否则马匹跨越地杆时背部会僵硬。

在马匹以后的训练中，如训练一匹成熟的马，可以要求他跨越升高的快步杆。用

2根在需要的位置做一个凹槽的条木将地杆升高几英寸，增加高度可使马匹更努力地跨越，因为它不得不抬高腿去跨越地杆。第一个地杆应当放在地面上，这样如果马判断错了地杆的距离，也不会被绊倒。

马匹在跨越升高的地杆时不应戴副缰，因为它的头和颈部需要最大限度的自由来保持自身的平衡。

快步杆能帮助马匹知道要它做什么，而升高的地杆会使马重视这些地杆。跨越升高的地杆对马匹来说是一项很累的训练，训练不应时间过长，应根据马匹的身体状况而定，但是如果马匹累了，你会很快发现，那就应当停止训练。

圆圈跑步跨越地杆

将4根地杆放在一个直径为20米圆圈的4个等分点的地面上,让马先快步跨越地杆,然后再跑步跨越。

这个训练对马匹和骑手都是一个好的练习。对马匹来说,可使马匹看到正在做的运动,并帮助改善其节奏和平衡。对骑手来说,会使骑手学会保持节奏和判断距离,并可看着前面的下一个地杆。

许多骑手跨越障碍时有向下看的坏习惯。如果骑手在这个训练中向下看,他就不能够判断跳越下一个杆的位置和是否需要调整步伐。

如同你骑自行车时或开车时看着前方一样,你骑马时必须看着你要去的方向。你的

眼睛将引导你去一个正确的方向,你要习惯性地给予必要的辅助,这在跳越障碍的整个过程中是至关重要的。如果你不向前看着下一个障碍,你就不能够找到一个正确的路线跳越每一个障碍。骑手应习惯性地看着前方跳越每一个障碍。

如果马匹在一个杆跳越失误或突然变成了快步,骑手应当在跳越下一个杆时令马变成跑步。

反应快慢在骑马时非常重要,尤其在跳越障碍时,这个练习中对失去节奏又很快重新恢复这种快的反应也是一个很好的测试。

左右里怀重复做这个练习。

跑步跳越小障碍

这是跑步跨越单地杆和圆圈跑步跨越地杆训练的发展,障碍只需要45厘米高,并在两侧各放一根地杆,距离与障碍的高度相同。这样的障碍马匹很容易也很愿意跳越。

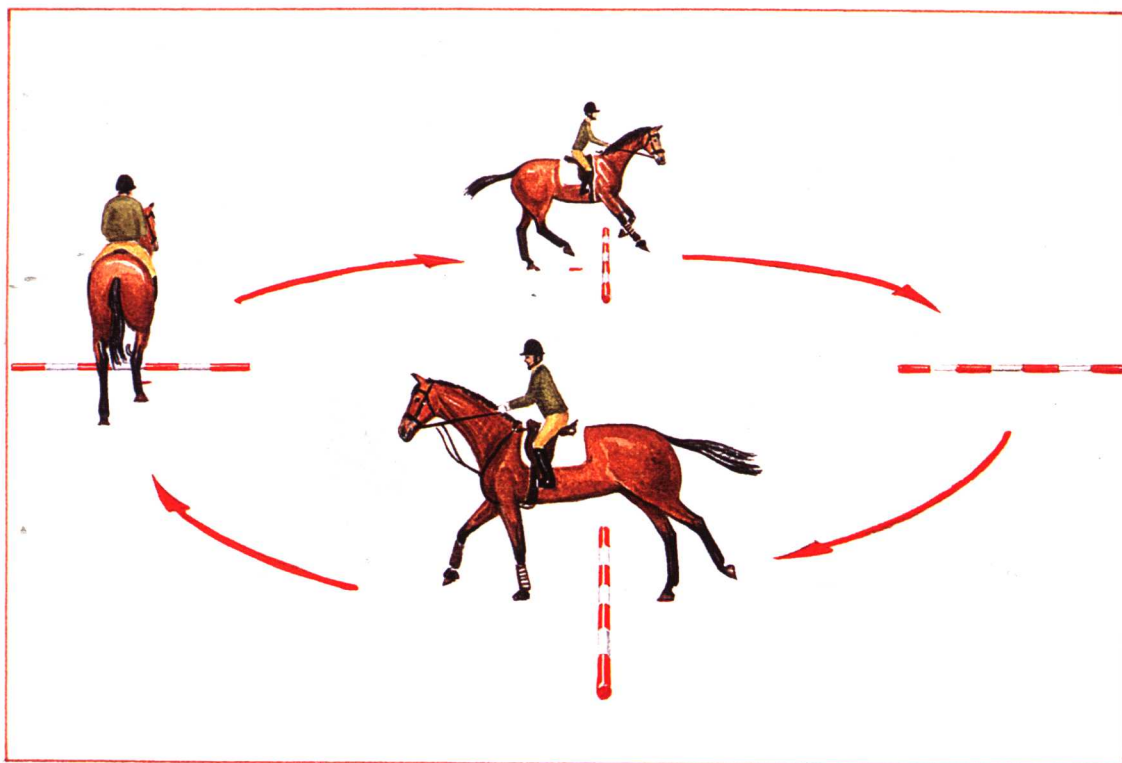
在跳越加高的杆时同样要遵守与跳越单地杆时相同的原则,马匹必须保持沉静和节奏、向前运动和推进力,马匹能够轻松地伸长和缩短步幅,他需要这样做。

马匹应当不受束缚平衡地跑步接近障碍。如果马匹感到来自骑手的任何束缚,都会使马认为必须加大步伐去跳。这将会变成一个很难纠正的坏习惯,并且更不利于跳越

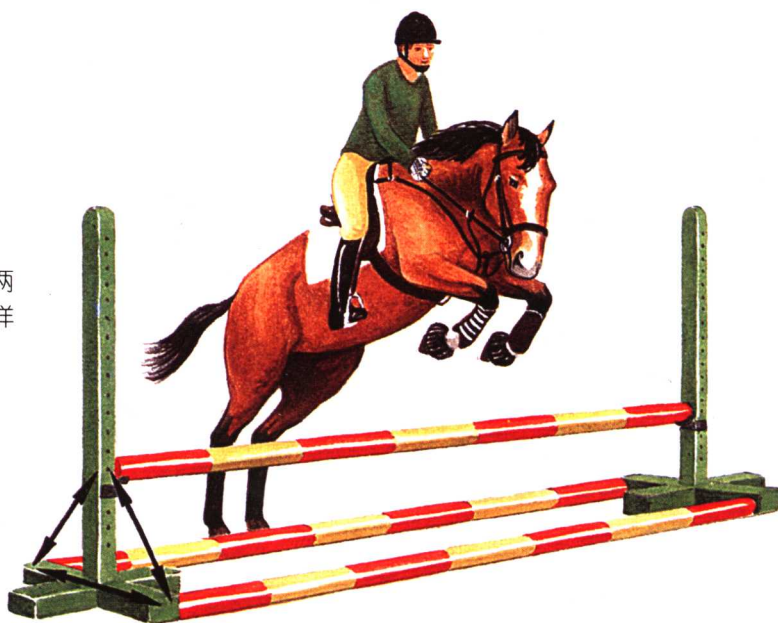
大一点的障碍。

骑手应轻坐在马鞍上,两肩略向前,这样就能与马匹很好地配合保持平衡。像这样一个小的障碍不需要骑手同越野障碍所要求的那样身体向前倾。

骑手应当始终全神贯注于保持节奏和平衡起跳,并保持自身的平衡。最不好的毛病是你先于马做出了跳越的动作,由此会改变马接近障碍起跳时的平衡。如同盛装舞步看起来轻松优美一样,跳越障碍也应表现出同样的感觉。通过跳越小障碍和地杆的练习,这一点应该不难做到。在跳越大一点的障碍时骑手也必须遵循同样的原则。



地杆放在障碍杆两边，高度和宽度一样都是45厘米



介绍复合障碍

在要求一匹马跳越一个复合障碍前，应当熟悉放在一个简单障碍前的地杆的位置。这个快步杆（用快步接近）有助于马匹在正确的位置起跳。如果马匹不明白如何应对这个地杆，那么对以后的一些复合障碍的练习就会造成不利的影响。

快步杆应放在距交叉杆1.8~2.7米远的位置，这将意味着马匹应当跨过地杆后再跳越障碍。如果马匹快步越过地杆，那它就不能很好地越过障碍。

在接近障碍时，骑手必须全神贯注地保持马匹平衡、正直、有节奏地向前运动，两腿紧贴于马的肋侧，当马到达地杆时两

腿向内靠压鼓励马去跳越。在最后时刻骑手万万不可改变姿势或推进马匹伸展背腰跳越。

时刻牢记跳越障碍时是马在跳越而不是骑手在跳越，不要试图用你的身体去影响马的跳越。

设置一个交叉杆的目的是使马匹能从障碍的中间跳过。马匹总是能从中间跳越障碍很重要，这也取决于骑手正确地引导马匹。

当马匹能熟练地应对这一训练时，交叉杆障碍可改为垂直栏，距地面30~60厘米。这是鼓励马匹用飞节跳越的一个有效方法，并可帮助骑手感觉节奏和平衡。

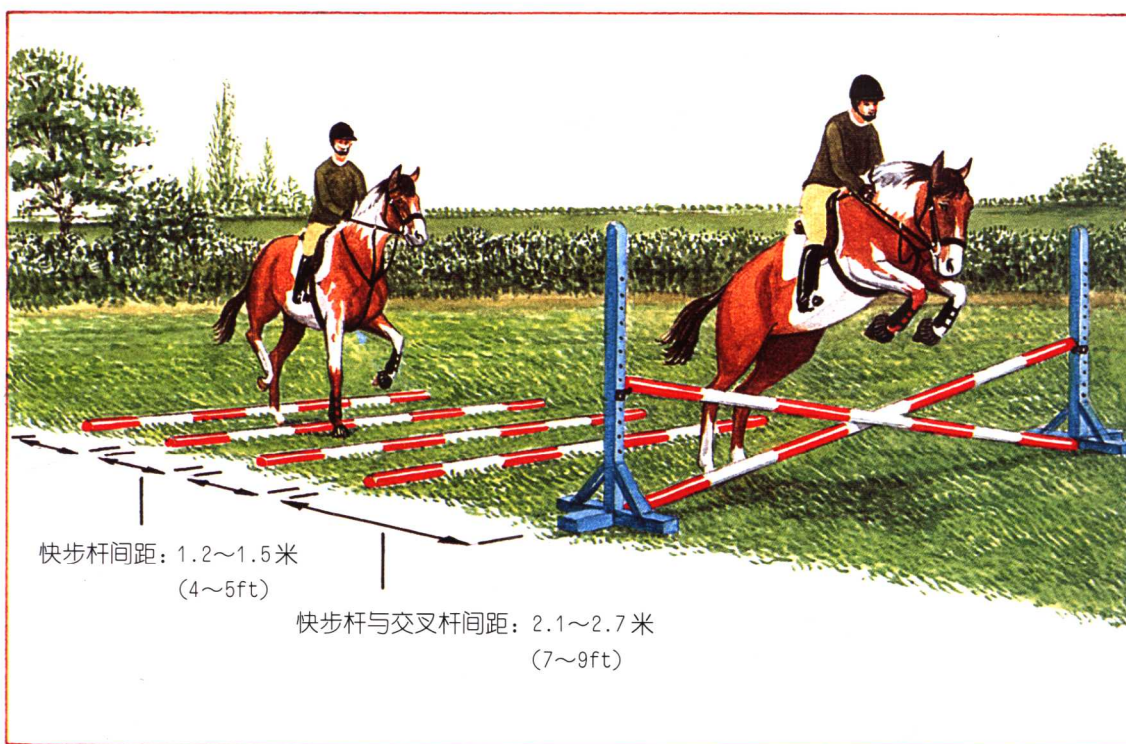
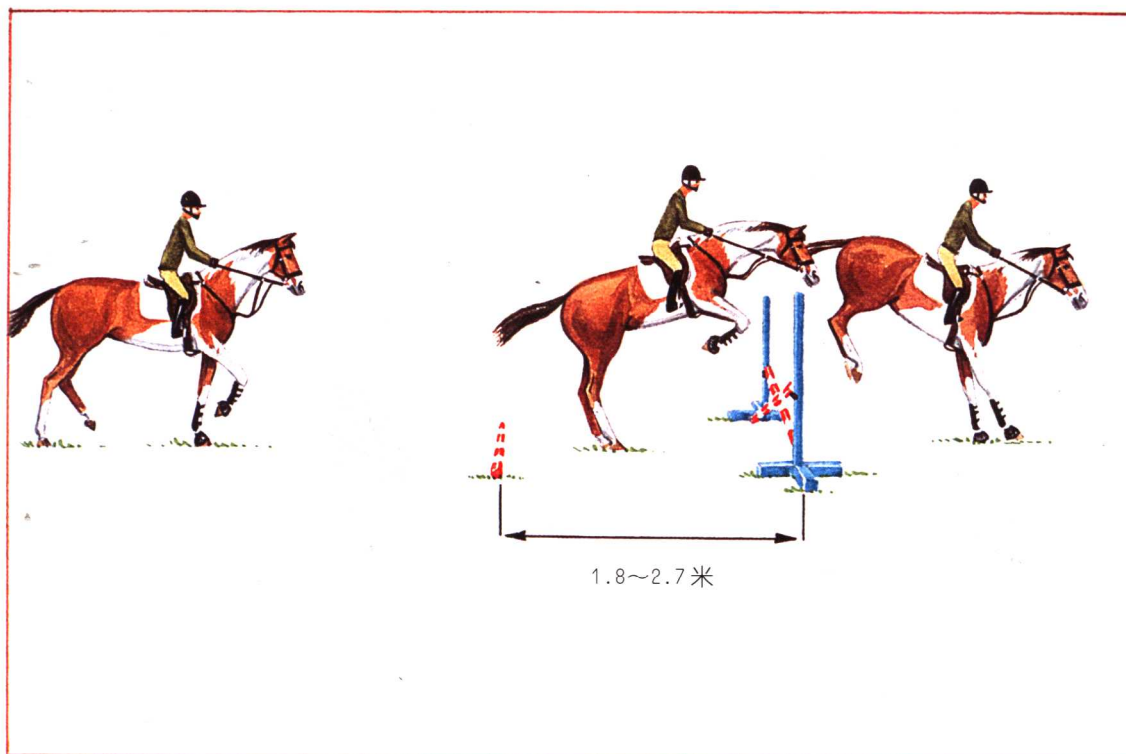
快步地杆到交叉杆

在交叉杆前面放置3~4个快步杆，间距为1.2~1.5米，最后一个杆与交叉杆之间的距离应为2.1~2.7米。这个练习非常有助于让骑手在跳越前保持节奏和平衡。如果骑手试图通过推进马匹进入障碍而使马的平衡或节奏发生改变，马匹就不能做这个练习。在最后一个杆和障碍之间有一步快步的空间，但是如果马匹失去了节奏和平衡，就不能够留出那一步的空间。骑手上身的任何运动都会影响马匹，这实际上是对骑手骑姿动作的一个测试。

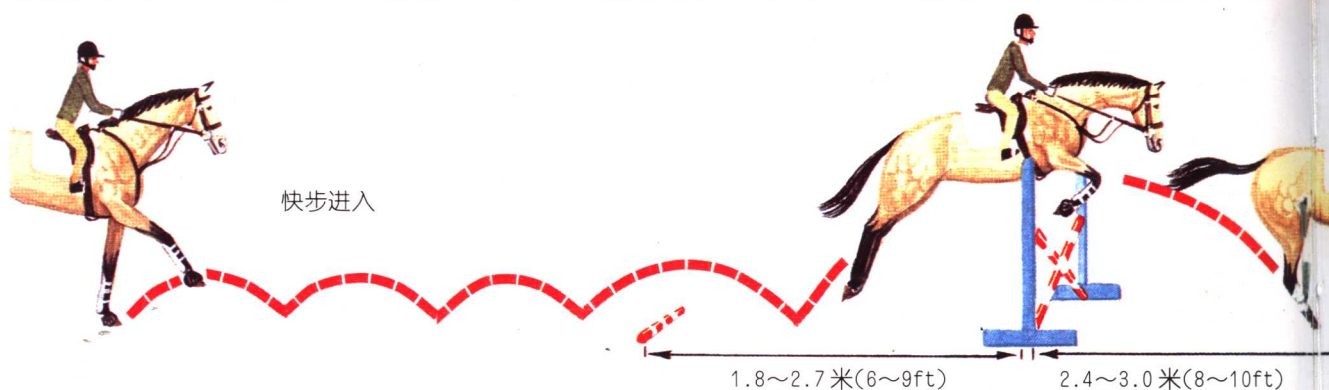
知道了快步保持平衡和节奏的那种好的感觉后，再结合向前的运动，在跑步接近障碍时也同样能做到。有人经常会看到一些骑

手在跳越时对他们的马匹大声叫喊，这样在最后的几步马匹就会加大步伐而失去平衡，在这个时候保持节奏、平衡、推进力和骑手的姿势同样是非常重要的。

骑手应用轻快步接近障碍做这个练习，上身从髋部以上略向前倾，为最后跳越做好准备。骑手应看着第一个杆直到在马耳的下方消失，然后看着障碍，感觉同样的快步节奏跨越全部地杆和跳越障碍。重要的是骑手决不能先于马提前做出跳越的动作，这个练习将会证实这样做是错误的。



交叉杆到平行双横木



这是最简单的一种复合障碍，是在快步杆到交叉杆的基础上，在距交叉杆2.4~3.0米处加放一个地杆，再在距此地杆2.4~3.0米处放置一个小的平行栏。这种复合障碍的作用是训练马匹有一个良好的跳越技术。快步杆和交叉杆可使马匹跳越进入到平行栏的正确起跳位置。为了越

过这个宽障碍而又不触及前杆，马必须抬高前肢和肩部并向后收起前肢。这时马匹绝不能因骑手的控制限制它后肢的运动，而后肢要抬起向后伸。

让一匹新马做这个训练应用小的障碍，但对一匹很有经验的成年马障碍可按要求设置。这对任何标准的马匹都是一个

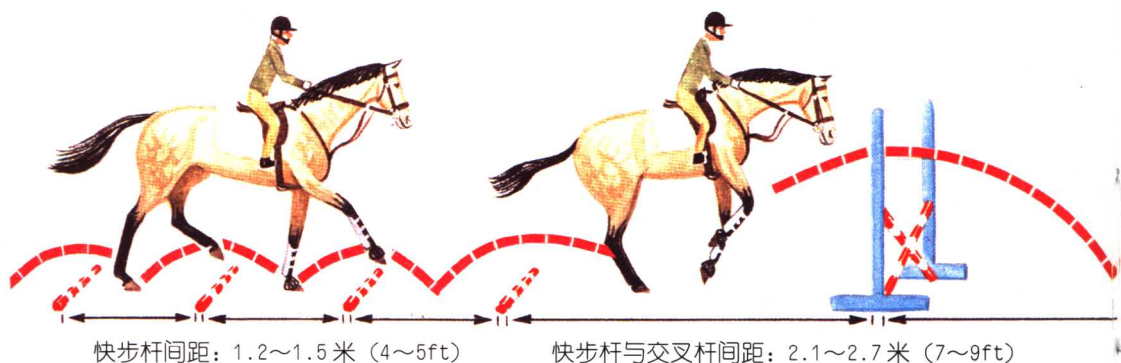
快步地杆到交叉杆到平行双横木

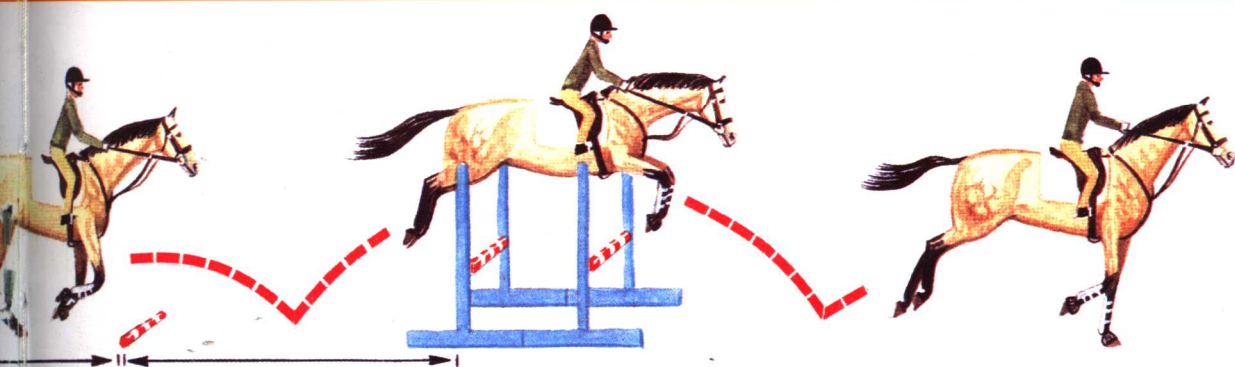
这是上一个复合障碍的一种变化形式，在障碍前有4个快步杆，最后一个杆距交叉杆2.1~2.7米远，然后在距交叉杆4.5~5.4米远处是一个平行栏。因为在交叉杆与平行栏之间的距离比较长，在中间不需要放置地杆。

这两种复合栏的不同之处是，在这个复

合栏由于地杆的作用马匹更能平衡到达起跳位置，骑手也必须平稳骑坐，而在前一个复合栏却需要骑手移动上身鼓励马匹跳越第一个杆。在这个练习中，上身的任何动作都会影响马匹跨越最初几个杆。

在整个练习中，骑手身体的动作做到最小的程度是很重要的。骑手必须在允许马匹





2.4~3.0米(8~10ft)

有用的练习,同时对骑手也是一个很好的测试。

骑手必须能始终保持他的姿势,保持重心在脚跟,坐稳,抬头目视前方,肩部不能趴在马匹颈部上方,必须允许马匹充分使用它的头和颈跳越。

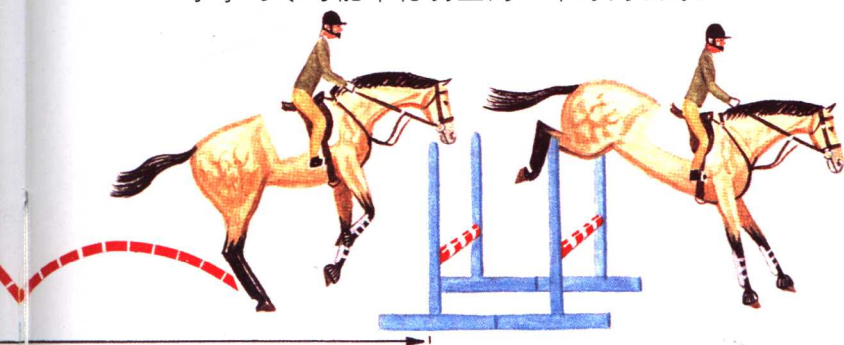
骑手应用一个平衡、有节奏的快步前

进接近障碍,保持两腿紧贴于马的肋侧,但允许马去跳越。骑手必须让马匹在他的控制下跳越,但也不能因上身过早或过度的前倾给马的肩部增加压力。

当你骑马离开复合障碍时,你要确保立即恢复节奏。

跳越的同时上身从髋部以上向前倾(但不能太向前倾),然后保持这种姿势直到练习结束。如果在跳第一个栏时骑手上身过度前倾,那他在跳越第二个栏前就不得不将上身挺起,这种额外的动作会使马匹失去平衡,可能引起马匹碰撞第二个栏。这个训练是骑手学习尽可能平稳骑坐的一个好的训练方

法。一个骑手必须做到人马结合,或尽力为他的马匹提供越过障碍的最大机会。经常会看到由于骑手身体的额外动作而造成马匹碰撞障栏,所以,骑手的姿势是十分重要的,因为他既能帮助马匹跳越又能妨碍马匹跳越。



交叉杆与平行栏间距: 4.5~5.4米(15~18ft)

简单单横木复合障碍

这是交叉杆到平行栏这个基本训练的一个扩展,是在距平行栏两短步即7.2~9.6米远处增加一个垂直栏。在距垂直栏60厘米处应放置一个地杆帮助马匹“后退”(在起跳前只是缩短其步幅帮助起跳)。

这个训练的骑乘原则与上一个练习相同,骑手要允许马去跳越每一个障碍并在骑手的控制下跳越;必须尽可能地平稳骑坐,上身的动作做到最小的程度;绝不能影响马匹在平行栏与垂直栏中间的步态,但要尽力保持节奏和平衡。

如果马匹失去推进力,骑手应两腿向内靠压(但保持身体不动)。如果马匹试图加速,骑手应保持腿不动,握紧手指控缰。

如果骑手在马匹跳起腾空时失去正常姿势,他应在马匹落地时自然地移动一下腿,这样可能会给马匹一个加速的扶助。马匹越是敏感,骑手对他的腿和姿势的控制就越是重要。

骑手不能平衡控缰是一个很坏的毛病,马匹将会对其做出相反的反应。

整个训练都应不慌不忙地进行。如果能保持着节奏、平衡和推进力去跳越,看上去跳越就轻松容易。如果障栏比较大则需加大距离。开始时用低的障栏很重要,这样如果距离不适合你的马匹,也不会很担心,同时低障栏也不会引起马匹跳越失误。

简单双横木复合障碍

这个复合障碍是将上一个复合障碍7.2~9.6米处的垂直栏替换为一个平行栏,其余不变。你可以通过将单快步杆换成一排快步杆改变这种形式,实际上,所有复合障碍都可以按要求进行改变。相同的复合障碍有许多种不同的变化形式,这里只是其中的几种。

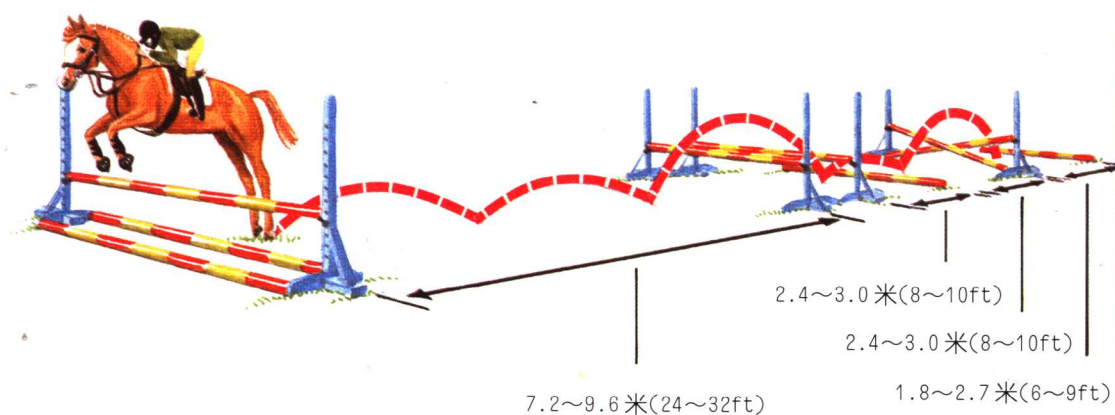
放置在最后的平行栏是着重于马的技术,在这个栏的前面不需要放地杆,但在其前杆的下方应直接放一个地杆。平行栏能使马匹进入起跳位置时后退一下起跳,而马匹判断垂直栏起跳位置很困难,所以需要有一个地杆帮助,特别对年轻马匹。

骑手必须在整个训练中集中注意力保持

姿势。马匹年龄越大,起跳可能越低,跳越就越困难。平行栏可使马匹非常用力地去跳越,骑手必须要努力保持正确的骑姿。

同其他复合障碍一样,这个训练从应用很小的障碍开始,逐渐组合成大小适合骑手和马匹训练水平的障碍。不要过分信任你的马匹,很明显在这个训练中最后一个比较大的障栏较容易跳越,因为所设置的距离使马匹能在正确位置起跳,不过也没必要让马跳越一些更大的障栏。训练中一定要有一个有经验的人在现场指导,这将会帮助你避免发生任何危险。

骑手应向前看，不要向下看



骑手必须正直

