

BRANDERUP v praxi, aneb čtení pro přemýšlivé I.

V minulém článku jsme si představili Benta Branderupa jako učitele, jezdce, filozofa, umělce. V pravdě renesančního muže, který nese dál odkaz starých jezdeckých mistrů, jako byli Pluvinel, la Gueriniere či Steinbrecht. Teorie je krásná, ale jak to pak vypadá v praxi? Dokáže takto jezdit každý, a dostane se pak do vysokých pater klasické drezury? A protože opravdu chytrý a přemýšlivý jezdec trénuje hlavně hlavou a má otázek vždy daleko více než odpovědí, vznikl tento malý seriál, ve kterém se pokusím zaměstnat váš intelekt a hloubavou mysl. Snad vám Branderupovu (a nejen jeho) metodu přiblíží detailněji. A vzbudí-li následující řádky další otázky, jen dobře, protože jen ten, kdo se ptá a snaží se nalézt odpovědi, je třeba jednou najde a bude schopen trénovat koně samostatně. Papouškování vás dále neposune.

Duše před tělem

„Duše koně je jako květ, který když jednou zvadne, už nikdy znovu nevykvetne...“ To řekl Pluvinel, když chtěl svým žákům ozřejmit, jak extrémně nebezpečné je ztratit důvěru svého koně. Řekl také: „Nikdy nemůžeš důvěřovat koni, který byl vycvičen za pomoci strachu, protože zde bude vždy něco, čeho se bude bát více, než tebe. Ale pokud ti věří, zeptej se tě, co má dělat, když ho něco vyděsí.“

Pluvinel věděl moc dobře, co a proč říká, v jeho době to bylo doslova životně důležité, neboť tehdy byli koně cvičeni primárně za účelem boje, a pokud vám kůň nedůvěřoval, nemohli jste se na něj v životě ohrožující situaci spolehnout.

Ale ještě před ním Xenofón citoval Simona z Athén a řekl: „Jestliže byl tanečník donucen tančit za použití biče a ostruh, už nikdy nebude opravdu krásný, stejně jako kůň cvičený za podobných podmínek...“ Jde mi mráz po zádech, když si uvědomím, co je běžně vidět na drezurních obdélnicích a jak velkou měl tento klasik pravdu. Je to skutečně tak, že dnes je místo přirozené krásy a elegance obdivováno vše, co je nepřírodně umělé a pokud možno rychle „vyrobené“ pro efekt, aby vzbudilo co největší úžas, aniž by mělo vnitřní náboj a zářilo přirozeností? Dnes má bohužel drtivá řada jezdců, a to primárně těch závodních, dojem, že výkony koně jsou to nejdůležitější, a jak se k těmto výkonům dvojice dostala, přestává být podstatné. Přestává dokonce být podstatný i fakt, že průměrná délka aktivního života (myslíme tím primárně zdravotní stránku věci) závodního koně je cca 5-7 let! Přitom kůň by se měl po desátém roce svého života pohybovat na vrcholu svých sil. Najít zdravého třináctiletého koně se stává absolutním unikátem. A proč? Ponechme tuto otázku jako řečnickou a pojďme od filipiky raději dále k akademickému ježdění.

Ano, Bent Branderup se neživí tréninkem závodních koní, může si proto dovolit ten luxus, že si ze svých svěřenců dělá přátele, kteří se na hodiny s ním těší a na pastvině za ním sami přijdou, aby se ho zeptali, o čem bude dnešní lecke.



Základní elementy

Aby mohl být výcvik koně i jezdce úspěšný a efektivní, měl by mít dobrý trenér stanovené výcvikové priority. Jakési záchytné body, kterých se v případě potřeby může přidržit a bez nichž je celá snaha o systematický trénink téměř nemožná.

Až příliš často se setkávám se situací, kdy jsou jezdci v tréninku zcela zmateni. Netuší, kde leží cíl jejich snažení, natož jak vypadá trasa, po které by měli k onomu vytouženému Svatému grálu v podobě perfektně přiježděného drezurního koně, dojít. Problém často spočívá i v trenérech samotných, kteří tápou byť jen v základním povědomí o tom, jak správně diagnostikovat problém a jak naordinovat koni elixír gymnastiky a strečinku, který by pomohl konkrétně vaší dvojici. Někdy se i zdráhají si na koně sáhnout nebo dokonce sednout a tvrdí, že poznají, kde má co zkrácené a co potřebuje posílit, ačkoliv je vizuální dojem od toho jezdeckého často zcela odlišný. Někdy je zkrátka dobré koně cítit, nejen vidět.

A jak tedy vypadají ony záchytné body z pohledu Branderupa? Jako výcviková škála? Ne tak docela. Je, řekněme, poněkud odlišná od té, kterou najdeme například v pravidlech FEI. Nejedná se totiž o po sobě lineárně jdoucí stupně, ale spíše o vzájemně se prolínající prvky, které nelze nikdy úplně oddělit a které nalezneme více či méně kvalitní, ale vždy přítomné ve všech chodech.

Srovnání by mohlo vypadat asi takto: Standardní výcviková škála

1. rytmus/takt (angl. rhythm, tempo / něm. Takt)
2. uvolnění (relaxation / Losgelassenheit)
3. přílnutí (rein contact / Anlehnung)
4. kmih (impulsion / Schwung)
5. narovnění (straightness / Geraderichtung)
6. shromáždění (collection / Versammlung).

U Benta Branderupa je to tedy spíše tabulka:

Balanc / rovnováha	tempo	kmih / "švunk"
Pružnost / uvolněnost	takt	forma / tvar

POJĎME SI JEDNOTLIVÉ ELEMENTY TROŠKU PŘIBLÍŽIT.

Pojmy a dojmy

Když se svých začínajících studentů ptám, jaký je rozdíl mezi tempem a taktem, nebo co je to kmih, obvykle se rozhostí ticho a oči se brání kontaktu. Je až úsměvné, jak často ve svých hovorech o koních používáme rádooby srozumitelné a jasné termíny, a přitom je neodkážeme vysvětlit. Jak se to stane? Jak je možné, že tak rychle adoptujeme nějaké slovo do svého slovníku, aniž bychom rozuměli jeho významu? Cítím jako potřebu tuto díru poněkud zaplnit, proto se tento článek bude věnovat názvosloví, bychom příště mohli pokročit k více konkrétním postupům. Ona totiž trocha toho filosofování nad základními kameny ušetří čas všem, kteří

je pak chtějí sestavit do pevného rámu pro své další akademicky jezdecké pokusy.

Balanc / rovnováha

Kůň, stejně jako jiní živočichové, má svou vrozenou rovnováhu, která mu ve volné přírodě zajišťuje větší šanci na přežití. Jenže matka Příroda tak nějak do svého plánu nezahrnula fakt, že by koně nosili cokoli dalšího krom sebe sama, a proto to zařídila tak, že mu spočívá větší část váhy na hrudních končetinách. Zadní jsou tu proto, aby koňské tělo dokázaly dostatečně rychle mrštit dopředu v případě ohrožení. Každá z jeho nohou má maličko jinou funkci, a tak není symetrie ani mezi jednotlivými předními či zadními končetinami. Vždy jedna nese a druhá suně, proto pastevní postoje, proto neobratnost na tu kterou ruku a proto naše nespravedlivé rozčilování nad koňovou neschopností.

Pro koně je to za normálních podmínek zcela vyhovující a dokonce i žádoucí stv, nicméně řekněme, že to není zrovna výhodná pozice pro člověka a jeho sobeckou snahu jej využívat k jezdeckým účelům. Pokud totiž přidáme na hřbet ještě dalších x desítek kilogramů a necháme ho

v jeho původní rovnováze, svého koně velmi pravděpodobně intenzivním přejížděním (obvykle na malých obrazech) připravíme o zdraví.

Naši morální povinností tedy je, abychom svého chlupatého partnera naučili rovnováze, která mu pomůže nést naši váhu, a rozložit tak hmotnost rovnoměrně na všechny čtyři nohy. Ale... k tomu, aby byl kůň takto vyvážený, vede velmi klikatá cesta, protože nám jedna taková nepříjemná komplikace – říkáme jí přirozená křivost, provádí na této trase cílenou a často velmi úspěšnou sabotáž. A aby to bylo spravedlivé, nejsou v tom koně sami. I my, kteří se snažíme o elegantní držení a nenápadné ovládní těchto majestátních zvířat, jsme do jednoho „postižení“ stejným hendikepem ve formě dysbalance, která začíná naší preferencí jedné z mozkových hemisfér, determinující krom jiného naší pravo-/levorukost, pokračuje třeba přes preferenci jedné ze sedacích kostí a skoliózou či hyperlordózou končí. Zkuste si schválně jen tak cvičně sednout na kraj tvrdé židle, narovnejte se a buďte k sobě upřímní – na které sedací kosti máte větší váhu? No vidíte. A pak něco chtějte po tom nebohém zvířeti! Zkoušeli jste si někdy být jen vyčistit zuby nebo se učesat druhou rukou?

Dokonce i v zastavení je vhodné koně naučit střídavě zatěžovat jednotlivé končetiny. Je to způsob, jak ho přimět precizně a hlavně vědomě reagovat na váhu našich těl, kterou můžeme poslat do všech směrů. V pohybu dosáhneme rovnováhy tak, že koně naučíme došlapovat pod těžiště jezdců. Dobře vycvičený, a tudíž i vyvážený kůň, pak musí vždy toto jezdcovo těžiště nalézt. Pokud ne, pak se zvíře uchyluje ke své přirozené rovnováze, která je ovšem navíc zatížena vahou jezdců, a dochází tak k naprostému přetěžování hrudních končetin, což obvykle končí nepěkně a dostáváme se tak do nekonečného kolotoče volání fyzioterapeutů, sedlářů, podkovářů a neméně často také veterinářů. A ti všichni nám dělají vítr v penězence a mi láteříme nad nespravedlností osudu místo toho, abychom si zametli před vlastním prahem a jednoduše přestali své koně ničit špatným tréninkem.

No ano, úkol zněl jasně, je třeba si udržet rovnováhu. Ale aby kůň mohl nalézt a přijmout naše těžiště, nesmíme se o něj nechat právě koněm připravit. Je to jakási nekonečná snaha o udržení území. Kdo se nechá ze svého vyváženého sedu vytáhnout, a to může být pár titěrných centimetrů, ztrácí vše a zůstane pod Olympem. Opět téma na dlouhý článek.

Určitě se shodneme na tom, že je i více než záhodno cvičit své trenérské a divácké oko a být schopen poznat falešnou rovnováhu, kdy je kůň na první pohled v pěkném sestavení, ale



ve skutečnosti se „válí po předku“. Je velmi tristní, kolik dnes vidáme koní na nejvyšší úrovni, u kterých o dobré rovnováze nemůže být řeč. Z toho pak vycházejí nepravidelnosti chodů a jiné zásadní chyby. Pokud si například pustíte zpomalně nebo po obrázcích videa i olympijských koní, u drtivé většiny z nich naleznete například v prodlouženém klusu třídobý rytmus. Známe jistě nejen genetických predispozic, ale i nekorektní přípravy.

Pružnost / uvolněnost / prostupnost

Prostupnost je pro výcvik koní jedním ze základních cílů a je absolutně závislá na spolu-

práci koně s jezdcem a úrovni jeho rovnováhy. Prostupnost však také velmi úzce souvisí s relaxací. Jen uvolněný kůň vám dovolí skutečně prostoupit svým tělem.

Definice prostupnosti je nasnadě. Je to takový stav, kdy kůň ochotně spolupracuje, je vnímavý a poddajný vůči pomůckám a pobídkám jezdců a na obě strany provádí požadované cviky víceméně stejně. Jenže tady se zas a opět hlásí ona přirozená křivost. Ta potvora, která, jak už bylo řečeno, naše plány systematicky likviduje a nevrhá nám do cesty jen příslovečné klacky, nežníruje se použít ani nášlapné miny. O další důvod více s ní bojovat, klikovat

a držet se hesla, že cesta je cíl, a kdo ji přežije bez úhony, může si právem říkat učitel a trenér.

Skutečně prostupný kůň reaguje na pomůcku sedem tak, že ho pak nemusíte při každém kroku znova pobízet do správné pozice a tempa. Měl by v tomto držení zůstat, dokud se váš sed a pomůcky nezmění. Nechá se bez obtíží laterálně ohnout, udrží rytmus, tempo, zamýšlený směr. Pobídka kupředu projde bez rezistence uvolněným tělem koně a vy tuto nashromážděnou energii pak můžete vytvářet, aniž byste jí svým jistě stejně uvolněným tělem zadrželi nebo dokonce zničili. Jenže tady obvykle narážíme na zásadní problém – dobrý sed. Je to bez diskuze nejpálčivější téma všech jezdců bez výjimky a my se mu v tuto chvíli oblohou vyhneme, protože toto je článek o koních a jistě se k němu v některém z pokračování vrátíme. Posuňme se nyní k hudebnímu.

Tempo, rytmus a takt

Ti, co hrají na nějaký nástroj, mají jistě barvitě definice pro tyto tři termíny a ti, co se hudební múzou nikdy nezabývali, musejí zapojit šedou kůru mozkovou.

Tempo má samozřejmě spojitost s rychlostí v daném chodu, tedy v kroku, klusu a ve cvalu. Také se někdy mluví o ruchu, což je jen jiný název pro tempo. Ruch můžeme mít pracovní, střední, zkrácený... Jinými slovy v rámci jednoho chodu (krok, klus, cval) můžeme přejít do rozličných ruchů (pracovní, střední, prodloužený...). Každopádně každý kůň bude mít maličko jiné pracovní/učební tempo, ve kterém je vhodné jej vzdělávat, než začnete chtít jeho změnu a vyšší kadenci. Odvisí to primárně od jeho tělesných i duševních predispozic a měli bychom toto tempo respektovat. Pokud půjdete do tanečních, také vám hned nepustí kvapík. Nejdříve vám bez muziky vysvětlí kroky, pak teprve několikrát tanec zkusíte, aniž byste u toho upadli či pošlapali partnera a nakonec se pokusíte vejít do správného tempa.

Oproti tomu rytmus úzce souvisí s čistotou chodu. Rytmus se v hudbě v podstatě znamená určitý počet úderů za daný časový úsek neboli takt. A abychom byli konkrétní, je to třeba jako v tanci - dvoudobý rytmus (polka), třídobý (valčík), čtyřdobý (rumba). Anebo, chcete-li si to rovnou převést na koňské rytmy, pak čtyřdobý je krok, dvoudobý klus a třídobý cval. Pokud je kůň korektně přejížděn, slyšíte tyto úder velmi pravidelně a mezi jednotlivými dobami v rámci jednoho taktu není časový rozdíl. Pokud se tak stane, mluvíme už o rozpadlém nohosledu, jako je třeba mimochod v kroku, kdy se kůň

Klíčová slova: Branderup, výcviková škála, Greetje Hakvoort, kmih, tempo, rytmus, prostupnost

pohybuje téměř jako velbloud – laterální (stejnoustranně) končetiny se zvedají téměř ve stejný okamžik.

Třídobý klus, kdy stejně jako v kroku se zadní končetiny zvedají příliš brzy, protože nejsou správně a dostatečně ohnuty a kůň se válí po předku, obvykle pevně držen jezdcovou rukou a ještě hnán odzadu dopředu nohou, aby se klus spravil. Právý opak toho, co by měl „řidič“ v sedle dělat.

Nebo čtyřdobý cval, ve kterém diagonální pár nohou, který má dopadat společně, se rozdělí a zadní noha opět došlapuje příliš brzy.

Kmih

U kmihu se při seminářích vždy zastavíme, protože ačkoliv snad každý trenér i jezdec tento termín rád používá, ne všichni tuší, co se za ním skrývá. Kmih je tak trochu neuchopitelná veličina, protože jediný způsob, jakým se dá měřit, je celkový pocit, nebo chcete-li dojem z pohybu koně. Čím více kmihu, tím více energie do něj kůň vložil, nebo chcete-li opačně, čím více energie do pohybu napumpoval, tím „kmihuplnější“ je celkový dojem. Jenže je tu ještě jedna maličkost, která ovšem dost podstatně mění obsahovou náplň naší představy o kmihu. Korektní kmih vzniká tehdy, když zadní nohy jdou aktivně kupředu a neměli bychom tuto skutečnost zaměňovat se situací, kdy zadní nohy pouze silově tlačí směrem dozadu (!!!), odrážejí se a rozvíjejí tak primárně sílu posuvnou místo té nosné.

Co mě vždy zarazí je fakt, že se velmi často mluví o kmihu pouze v kontextu s fází vznosu a tím pádem i o tom, že v kroku neexistuje kmih, protože se tělo koně neodlepí od země. Nicméně kmih je bytostně propojen s 3D pohybem páteře. Pokud se například budeme bavit o tzv. „školním kroku“, pak bych všechny, kdo brojí za neexistenci kmihu v kroku, vyzvala na souboj s právem na výběr zbraní. V této variantě kroku totiž dochází k takovému zhrounutí páteře, vyvolaném diagonalizací nohosledu končetin, že Váš dojem v sedle je, jako byste jeli klusem, jen rychlostí zpomaleného filmu. Mimochodem krásný to pocit...

Forma / Tvar

Každý kůň má svůj přirozený tvar, který je daný morfologií jeho těla a formuje ho na základě svých emocí. Unavený, klidný kůň bude samozřejmě vypadat jinak než předvádějící se hřebec před výkonem.

Od jezdeckého koně se očekává, že bude snadno tvarovatelný do požadovaných drezurních cviků. Jenže aby

tomu tak bylo po delší časový úsek kupříkladu několika minut, je potřeba v určité kombinaci všechno výše popsané a to už na jisté úrovni. Do té doby se musíme smířit s faktem, že nějakou formu v lepší či horší podobě budeme mít přítomnu vždy, ale potvrzujeme relativně dlouho, než se dostaví v kýžené kvalitě.

Základním termínem zůstává ježdění odzadu dopředu, kdy kůň sníží pánev a sune své nohy vpřed, aniž by byl blokováno jezdcovou rukou. Hodně koní však místo toho „tahá zadek“, ačkoliv mají krk na první pohled zakulacený. Správně ježděný kůň zůstává v dobrém sestavení sám, aniž by ho musel jezdec držet větším tlakem otežít. Pak můžeme vidět, jak energie zadních nohou prostoupí přes pánev do páteře a krk až do huby a do rukou jezdců. Horní linie těla se vyklene a jezdec má pocit, že kůň narostl a že jede na vlně. Vzniká relativní vzpřímení.

Ale pozor! Dnes velmi rozšířený názor, že koně dostanu do správného tvaru důsledným hnaním dopředu a rovně při snaze o dosažení onoho okřídleného „dopředu-dolů“ a následným taháním otežít, či ještě „lépe“ „nízko-hluboko-kulatě“, je zcela mylný! A zde bychom se měli vrátit k tomu, co už kdysi před námi prověřily generace, a co je tak nějak z neznámých důvodů zcela opomíjeno, ba zatracováno a začít ctít motto: „Ruka bez nohy, noha bez ruky.“ Vyřešilo by to nejedno nedorozumění mezi equidy a homo sapiens, když už se tímto pojmenováním hleďbáme.

Co závěrem?

Snad jen to, že ježdění na koni je pocitová záležitost a největším uměním učitele je jeho schopnost nejen napružit i ten nejmenší mozek, abychom si zde připomněli rabínskou moudrost, ale i jeho dar studentovi v podobě zprostředkování kýženého pocitu z jízdy nebo i jen z práce ze země. Nicméně v konečném důsledku vás nemůže nikdo naučit jezdit a trénovat koně. Jste to vy sami, kdo se jakýmsi sebezpozorováním, kladením otázek a hledáním odpovědí dopracujete ve svém jezdeckém umění dál. Vaším největším učitelem vždy zůstane kůň a najdete-li si dobrého lidského učitele, pokusí se vám předat schopnost pozorovat a vidět, vnímat a cítit, slyšet, co vám každý den sděluje kůň, kterého jste si vybrali jako průvodce. Otevřete oči, zapněte centrum něhy i tlaku ve svém mozku, experimentujte a pozorujte, co se bude dít. ☺

Příště se můžete těšit na začátky práce ze země podle Branderupa.