

ИЛИ КАК Я СЕЛА НА ЛОШАДЬ

Часть III

- Правый шенкель прижать, левый чуть поднять! Работаем шенкелем!
 - Шлюз прижать! Пятки вниз!
 - Валенсия, сейчас возьму на корду или возьму шамбарьер, если не будешь слушаться!

- Делаем вольт в этом углу!

Через несколько уроков я поняла – надо составлять словарь. Потому что когда сидишь на лошади, пугаясь высоты и покачиваний, запоминать слова не получается. С помощью Надежды, которая часто работает с детьми, я составила словарь для курсанта и для лошади.

Словарь новичка-курсанта:

- **стремена** – куда вставляем ноги;
 - **шлюз** – внутренняя часть бедра до колена;
 - **шенкель** – внутренняя часть голени, от колена до щиколотки. Им мы даем команды лошади;
 - **вольт** – круг диаметром 10-15 м, который выполняется в углу манежа.
 - **перемена направления бывает:**
 * по диагонали;
 * по центральной линии;
 * через середину (по средней линии);
 * ездой направо /налево/ назад.

Словарь учебной лошади:

- **недоуздок** – то, что носят в конюшне (это как намордник у собак)
 - **уздечка** – то, что одевают на прогулку;
 - **шамбарьер** – длинная палочка, к которой прикреплен длинная веревочка;
 - **шамбон** – одевается, чтобы лошадь правильно держала голову, и чтобы всаднику было легче управлять лошадью;
 - **корда** – очень длинный поводок, чтобы лошадь бегала по кругу.

На тренировки мы сначала ездили втроем. Я, Христина и Евгения. Женя, подбоченья и придав лицу залихватский вид, подходит к лошади с бравадным видом и с округлившимися от страха глазами. Ставит ногу в стремя и пытается взлететь на лошадь, как в фильмах. Но, теряет равновесие и утыкается лошади в холку. Зато главная цель достигнута – она наверху, сидит на серой в яблоко Кеше и смеется над собой и над нами, потому что нам еще только предстоит взобраться на лошадь.

Идем смотреть, как Христина взбирается на Загадку. Самая первая попытка Христины взобраться на лошадь кончилась тем, что лошадь подвели к забору, а уже оттуда сверху Христина перелезла на Загадку. Мы подбадриваем подружку, не забывая немного посмеяться над ситуацией. Ее следующие попытки гораздо успешнее! Христина без помощи забора и инструктора садится в седло и счастливая поглаживает Загадку, и облегченно выдыхает.



Мои попытки сесть верхом на лошадь зачастую зависят от болей в спине. Когда боль стихает и настроение боевое, то могу и очень красиво взлететь на спину лошади, а иногда и с третьей попытки приходится садиться.

Итак, мы в сборе и все втроем выходим на манеж. Я среди подруг считаю более опытным всадником, потому что начала немного раньше их заниматься. Мы, не держась за поводья, поворачиваемся корпусом вправо и влево (держаться за лошадь правильно только шлюзом, т.е. внутренней поверхностью бедер). Дальше мы, держась за заднюю луку седла, делаем наклоны – тянемся к противоположному носку ноги то вправо, то влево. Мое любимое упражнение – это обнимашки с лошадью. Держа руки параллельно шее лошади, опускаемся ей на шею, почти ложимся – в этот момент можно погладить лошадь и сказать ей что-нибудь, затем поднимаемся при помощи спины обратно. Очень хорошие упражнения, делаются без напряжения, медленно и по мере сил. На лошади при занятиях никогда не замерзаешь!

Еще мы убираем ноги из стремян и учимся на ходу их обратно вставлять.

Дальше более серьезные упражнения. Мы учимся полевой и строевой посадке. Все это делается на шаговой прогулке.

Так как манеж небольшой, мы часто с подругами встречаемся глазами, когда каждый ходит по своему кругу. Женя мне при очередной встрече с жалобным лицом: «Лена, и когда это мучение кончится?», (Женя устала сегодня). Или так «Ай да я!» - и улыбается, и смеется, слегка запрокинув голову от избытка чувств. Христина, как правило, слишком сосредоточена выполнением заданий или необходимостью понять: «Так и почему же эта лошадь опять встала?», «И как же ее заставить двигаться дальше?». Загадка – она потому и Загадка, что ведет себя загадочно. Шла-шла, останови-

Учиться ездить верхом – это очень весело!

На площадке, где учатся курсанты, то и дело раздаются различные команды, которые без подготовки трудно понять с первого раза.

лась и встала, как вкопанная. Поди, пойми, что там у нее на уме!

Как-то раз на прогулку я взяла с собой фотоаппарат. Женя, самая веселая из нас, с хорошим чувством юмора и актерскими задатками, тут же придумала, что нам непременно надо фотографироваться в стиле картины В.Васнецова «Три богатыря». Когда мы «построились» (не без помощи наших инструкторов Алены и Светы, Надю попросили побыть фотографом), Женя влезла прямо в середину со словами «в середине должен быть конь белый, пустите меня тут!» Мы посторонились и пропустили ее. А когда я посмотрела на картину Васнецова, оказалось, что порядок лошадей был перепутан! С начала Добрыня Никитич на белом коне, Илья Муромец на черном, а Алеша Попович на рыжем. На фотографии слева направо Христина на Загадке, Женя на Кокетке, я на Валенсии. Зато Женя очень правильно изобразила Илью Муромца, который сидит на своем коне и вглядывается «в даль из под мускулистой руки, с которой свисает тяжелая булатная палица, в другой руке острое копьё наизготове». В тот момент я подзабыла, что «на красно золотистом коне сидит Алеша Попович и держит меткий лук, от стрелы которого ни один враг не увернется», и просто отдавала честь. А Христина, изображавшая Добрыню Никитича, «который грозно вынимает свой тяжелый богатырский меч», просто хихикала над нами.

Время от времени, инструктора спрашивают нас, готовы ли мы поехать рысью. Женя, самая храбрая из нас. Она первая согласилась.

Наш взгляд со стороны: Женя, красиво держась на лошади в полевой посадке, скачет на Кеше рысью.

Со стороны Жени: Боже мой!!! Перед глазами земля трясется туда-сюда, по попе что-то хлопает, и ощущение такое, что сейчас реально из седла вылететь! Когда мы рискнули поехать рысью, мы поняли, о чем говорила Женя!

Но самое главное – не останавливаться на достигнутом! Ощущение, что выбрасывает из седла, возникает только если не держаться за лошадь ногами, т.е. шлюзом. Когда я немного укрепила мышцы ног, ездить на рыси стало гораздо проще.

Но Валенсия непростая лошадь и на рысь она поднимается по-особому. Дело в том, что Вале нравится скакать рысью больше всего на свете. А еще, ей настолько это нравится, что она готова подпрыгнуть от радости, услышав эту команду. Поэтому когда Валю поднимаешь на рысь, держаться нужно очень крепко. Сначала Валенсия ныряет головой вниз, а потом круто выныривает вверх, приподнявшись на задних ногах над землей. Получается красивый вираж, от которого захватывает дух! В этот момент огненная грива Вали развеивается, воздух становится плотным от скорости, ты как будтоходишь в него, рассекая его собой, и слышишь его свист в ушах. Валя красиво поднимает голову и кажется, парит над землей, устремившись глазами куда-то вдаль. Кажется, она летит, едва касаясь ногами земли, настолько красиво она умеет скакать. А еще, каждый раз, когда я поднимаю Валю рысью, у меня вновь и вновь возникает ощущение того, что Валенсия поднимает всю меня целиком – и мое тело как пушинку ввысь, и мою Душу в полет над землей, и дотягивается до моего Духа, превращая меня в летящую птицу, стремительно несущуюся навстречу ветру. Поэтому в слова – захватывает Дух – я теперь вкладываю именно это ощущение, которое дарит мне Валя.

Ехать на рыси очень весело! Потому что когда лошадь подкидывает тебя, то возникает ощущение из детства – когда ребенка подкидывают, и ловят. И становится очень радостно, и искристо и светло на душе, как будто ты снова вернулся в беззаботное детство, хотя бы на минутку.