

<<马术经典教程>>

图书基本信息

书名：<<马术经典教程>>

13位ISBN编号：9787564401832

10位ISBN编号：7564401834

出版时间：2009-8

出版时间：维克斯、唐明川 北京体育大学出版社 (2009-08出版)

作者：维克斯

页数：152

译者：唐明川

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<马术经典教程>>

内容概要

如果能够通过电话向世界上最杰出的马术训练师请教，或者可以简便地安排面授课程，那将是多么美妙的事啊！

但是，能够这样做的人寥寥无几，我们绝大多数人并没有这样的人脉资源或资金，但是我们可以全身心地投入到《马术经典教程》随后的课程中。

这些都是真实的课程，所有的骑手和马匹也都是实际存在的。

这些课程能够对如何处理日常问题提出实实在在的见解。

你会了解如何处理在驯马环节中可能会出现的问题，而这些问题的解决方案正是来自盛装舞步和综合全能马术比赛领域内顶尖的训练师和竞技选手。

如果不能亲自聆听你最为仰慕的训练师的言传身教，那么退而求其次，你完全可以依赖这《马术经典教程》来提高你的马术水平。

无论你有何种目标和期望，这本《马术名家指点》都能够给你很多的激励和指导。

<<马术经典教程>>

作者简介

作者：(英国)维克斯 译者：唐明川

<<马术经典教程>>

书籍目录

简介第一部分：马术大师第二部分：名家指点第三部分：参加考试

<<马术经典教程>>

章节摘录

插图：古典骑坐9项注意——佩里·伍德（PERRY WOOD）古典骑乘方式是所有当代马术的基础，我们可以利用这种骑坐技巧帮助马提高动作表现和反应性。

骑手的骑坐方式是马术运动当中最为重要的一个方面，它也是在古典马术中人们谈论最多的话题这一

。古典骑坐是所有当代骑术的榜样，如果你的骑坐方式良好，那么你就会对马产生更好的影响，帮助它在表演时更加具有响应性而且动作更加优雅。

关于“正确姿势”有时学生们会问我他们的骑坐姿势是不是正确，所以让我们考虑一下是否有所谓的“正确”姿势。

骑马是一个充满了变化的过程，当我们骑在马背上时，我们需要利用我们的身体来感知我们身下的马在干什么。

每匹马都有自己独特的构造和运动方式，人类也有着众多种类的体形和大小。

所以实际上并没有什么我们在任何时候都必须尝试的、明确的“正确”姿势。

那么我们要采取何种姿势呢？

那就是一种平衡的骑坐，一种能够帮助马在任何进修都能表现最佳的骑坐方式。

找到你的平衡点平衡的意思是竖直并与重力线平行。

如果你以符合重力原理的方式坐在马鞍上，那么重力将会帮助你稳坐在马背上。

为了找到你的平衡点，你可以试着向前和向后稍稍移动你的上身，直到你的上身竖直。

注意你的腹部、下背部和大腿肌肉。

如果你在用这些部位的肌肉来保持你的骑坐姿势，那么你的身体就没有达到平衡。

如果你的上身绝对竖直并平衡在你的身体中心线上，那么你的腹部、背部和大腿肌肉就会感到放松，而且你可能会有一种飘起来的感觉。

你还会感到身体变沉了，在马鞍上坐得很深，好像你已经坐进了马背里，而这些都根本不用费力就可以做到。

用马鞍和腰部“吸收”马的运动来自马背的很多运动穿过马鞍进入骑手的身体，你必须吸收这些运动

。如果你的身体不够柔软，那么这些运动就会在某些部位表现出来，如抖动的手或颤动的头部。

为了让你的骑坐跟随马的运动，“柔软的”膝部和双腿是有帮助作用的。

如果这些部位较僵硬，那么你的下身就不能与马体“融合在一起”。

更加重要的是，如果你放开双腿，你会发现马立即展现出更好的身形而且动作变得更加自如，对扶助的响应也会更好。

不要前倾身体的前倾常常源于骑手想找到更加理想的骑坐姿势的欲望过于强烈。

前倾的身体是没有灵活性的。

骑手的脊柱必须柔软并能够波动，以吸收来自马背的冲击，特别是在快步和跑步动作中这种冲击就会更加明显。

身体前倾的另一个结果是骑手倾向于坐在马鞍的边上而不是中间较柔软的部位。

<<马术经典教程>>

编辑推荐

《马术经典教程》由当今十大顶级训练师传授。

让马术界大师的这些训练课程为你的技能增添职业色彩。

观察顶尖训练师、国际盛装舞步选手的训练，感受他们对待训马和训练问题的方式；参与“真实”的马匹和马术选手的训练课，聆听专家的独到意见；认识有针对性的指导意见如何能够提高你的盛装舞步成绩，以及在训练过程中如何利用这些指导意见；《马术名家指点》一书的内容包括如柔顺性，身体平衡和惊马，对于日常训练和准备比赛都是无价的。

<<马术经典教程>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>