

BİNİCİ OLMAK

DERS KİTABI

2



AT DOSTLARININ UYMASI GEREKEN AHLAKİ KURALLAR

- ❖ Atla ilgilenen herkes, onun yaşama sorumluluğunu üstlenmek zorundadır.
- ❖ Her at, doğal gereksinimlerine uygun bir şekilde bakılmak hakkına sahiptir.
- ❖ Her atın fiziksel ve ruhsal sağlığı, atın kullanım amacına bakılmaksızın, her şeyden önce düşünülmelidir.
- ❖ Her insan, her atı; cinsiyetini, yaşını, ırkını dikkate almaksızın; at, gerek üretimde, gerek sportif ve gerekse eğlence amaçlı kullanılсын, eşit düzeyde görmelidir.
- ❖ Atla ilgili olan her şey, kültürel değere sahiptir ve korunmalı, paylaşılmalı ve gelecek nesillere doğru bir şekilde aktarılmalıdır.
- ❖ Atla ilgilenmek, genç insanların kişilik gelişimlerinde önemli bir yer tutar. Bu konu gözden kaçırılmamalı ve gelişimin olumlu yönde olması sağlanmalıdır.
- ❖ Atlarla spor amaçlı ilgilenen her insan, atın gerekli sportif şartları yerine getirebilmesi için, ata yeterli düzeyde eğitim vermelidir. Her eğitimin amacı, at ve insan arasındaki sanatsal uyumdur.
- ❖ Atın kullanım amacı bedeni yeterlilikleri ile uyum içerisinde olmalıdır. Bu yeterliliklerin, kişisel hırs sonucu bazı ilaçlarla artırılmaya çalışılması, cinayetten başka bir şey değildir.
- ❖ At sahiplerinin sorumlulukları, atın hayatının sonlanmasıyla bitmez. Her ata, ölümünden sonra da kendisine yakışır insani davranış gösterilmelidir.

GENEL

1. BİNİCİLİK HAKKINDA BİLGİLER

BİNİCİLİK NEDİR?

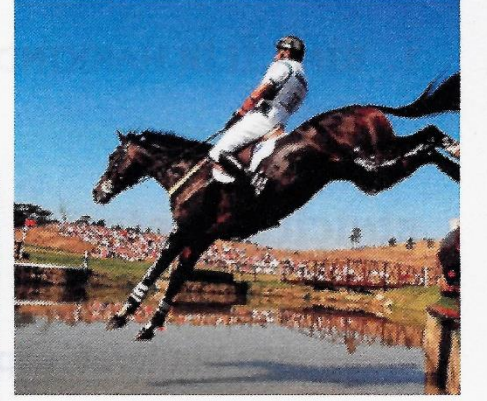
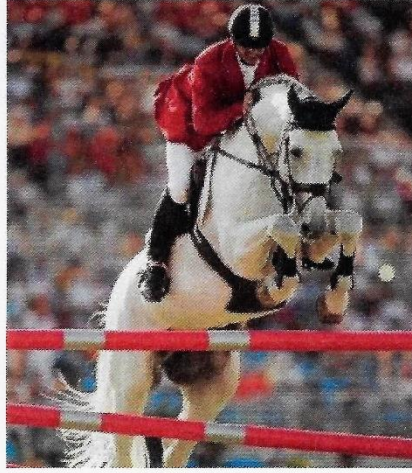
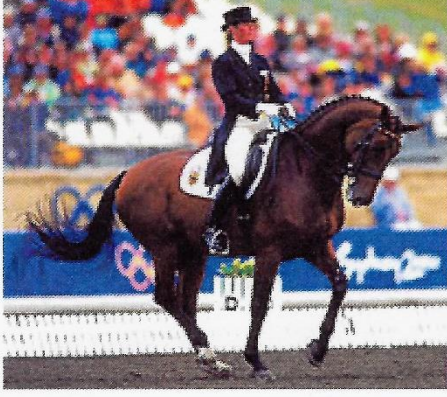
.....Ata binilerek yapılan spor

.....At binme ustalığı

Temelinde barındırdığı doğa ve hayvan sevgisi sayesinde bir yaşam biçimi olan binicilik sporu; bireyin, yeryüzünün en soylu varlıklarından biri olan at ile birbirlerini tanıyarak, etkileyerek ve nihayetinde tamamlayarak oluşturdukları uyumu, kendilerini izleyenlere en estetik biçimde sundukları bir sanat olarak tarif edilebilir. Biniciliği aynı zamanda, at ve binicinin sahip oldukları kudret ve maharetleri sanatsal bir gösteriye dönüştürme süreci içerisinde, evrensel doğrulardan azami suretle istifade eden ve sürekli kendini geliştirme gayreti içerisinde olan bir bilim olarak da tanımlamak mümkündür.

İnsanoğlunun yaşamında tarihin ilk çağlarından itibaren yerini almış olan at, tarihi serüveni içinde değişik maksatlara hizmet etmiştir. İlk insanlarla beraber bir av hayvanı olarak beslenmek için kullanılan at, insanların onun diğer özelliklerini fark etmesi ve bunlardan faydalanmak üzere evcilleştirmesi ile 21nci yüzyıla kadar birey ve toplum hayatında vazgeçilmez bir unsur olarak görev almıştır.

Gücü, sürati, heybeti ve dostluğu atı insanoğlunun ayrılmaz bir parçası yapmıştır. Sahip olduğu imkân ve kabiliyetler araştırıldıkça bir bir ortaya çıkmakta ve günümüzde binicilik sporu adı altında, birçok farklı branşta binicisi ile birlikte hünerlerini sergileyen yaşantısı, insanlar ve toplumlar tarafından büyük bir keyifle takip edilmektedir.



İnsanla at arasındaki arkadaşlığın kurulmasını sağlayan ve bilimsel bir sanat olarak yapılan binicilik, bugün gitgide teknikleşen çağımız insanını doğaya bağlayarak, fizik ve ruh gelişimini sağlayan en soylu sporlardan birisidir. Dolayısıyla sosyal ve kültürel kalkınmaya katkısı büyüktür. İnsan yaşamında, ata düşen ezeli ödevin sonsuza kadar önemini aynı düzeyde koruyarak sürdüreceğine kuşku yoktur.

2. BİNİCİLİKTE BRANŞLAR:

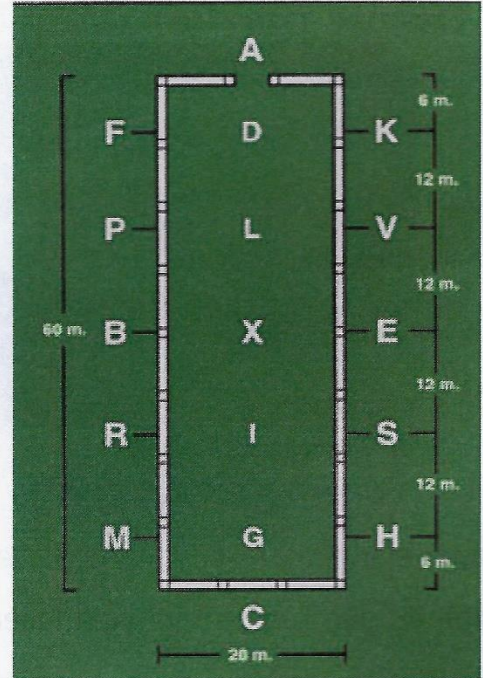
Uluslararası Binicilik Federasyonu tarafından resmi olarak kabul edilen 7 binicilik branşı mevcut olup bunlardan sadece ilk üç branş modern olimpiyatların başlangıcından bu yana olimpik olarak kabul edilmiş ve halen uygulamaya devam edilmektedir. Bu branşlar; At Terbiyesi, Engel Atlama, Üç Günlük Yarışma, Atlı Dayanıklılık, Atlı Araba, Atlı Jimnastik, Reining(Kovboy binışı)

2A. BİNİCİLİKTE OLİMPİK BRANŞLAR:

AT TERBİYESİ (DRESAJ):

At Terbiyesi, biniciliğin esasını teşkil eder. Atın yürüyüşlerindeki serbesti, hareketlerindeki ahenk, yumuşaklık, sevk ve idaredeki kolaylık, atın doğru vaziyetini muhafaza etmesiyle kendisini gösterir. At terbiyesinin psikolojik yönü, binicinin ata isteğini iletme, bunu seri bir şekilde icra etmenin kendi hesabına faydalı olacağını ona anlatmak ve nihayet bunu ona kendi isteğiyle kabul ettirmekten ibarettir.

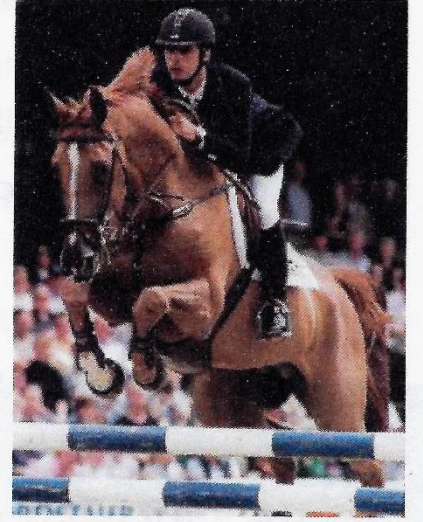
Ulusal federasyonlar tarafından uluslararası kurallara uygun olarak tespit edilen esaslar dâhilinde çeşitli at ve binici kategorilerinde icra edilen yarışmalar 20x60 ebadında, dikdörtgen şeklinde ve tam anlamıyla düz bir alanda yapılır.



Yarışmalar en az üç ayrı hakem tarafından değerlendirilir. Tüm yarışmacılar yarışmadan önce belirtilen izi takip ederler.

ENGEL ATLAMA:

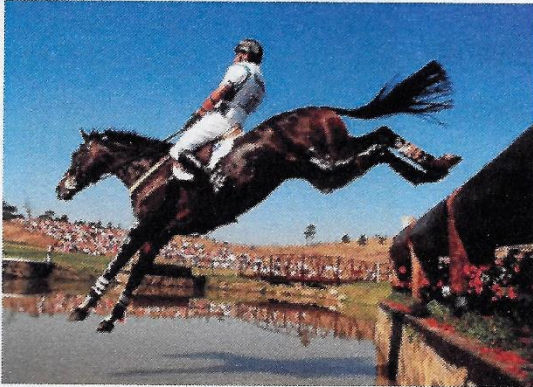
Binicilikteki branşlar arasında en popüler olan ve parkur düzenleyicilerin manej içerisinde gerek konumları gerekse aralarındaki mesafeleri dikkate alarak hazırladıkları engeller üzerinde, ulusal federasyonlarca belirlenen kategorilerine göre at ve binicilerin denendikleri engel atlama yarışmalarının amacı, bir atın engele karşı olan dikkati ile binicisinin atını sevk ve idaresindeki hünerini ortaya çıkarmaktır.



Bu yarışma dalında at ve binicinin, yarışma alanı içerisinde değişik tipte ve yükseklikte düz veya kavisli hatlara yerleştirilmiş 10-15 engel içeren bir parkuru, belirli bir sıra ve zaman dâhilinde kurallara uygun olarak tamamlaması istenir.

ÜÇ GÜNLÜK YARIŞMA:

Üç günlük yarışma, ilk olarak süvari atlarını test etmek amacıyla başlamıştır. O dönemde bu atların uzun mesafeler kat etmeye, arazideki doğal engelleri atlamaya ve eğitimlerde manevraları tam manasıyla yapmalarına ihtiyaç duyuluyordu. Bu amaçla ilk yarışmalar Avrupa'da 1902 yılında yapıldı ve hala devam etmektedir.



Diğer branşlarda olduğu gibi ulusal ve uluslar arası federasyonlarca zorluk derecelerine göre çeşitli kategorilerde gerçekleştirilen üç günlük yarışma, bir binicinin aynı atla üç gün üst üste ve birbirinden tamamen ayrı olarak icra edeceği, ilk gün at terbiyesi, ikinci gün arazideki doğal engeller üzerinde çeşitli fasıla ve bölümlerde yapılacak kros ve nihayette son gün yapılacak engel atlama yarışmalarından ibarettir. Her bir günde yapılan yarışmalar kendi branşları ile ilgili ulusal veya uluslararası yarışma yönetmeliklerine göre icra edilirler.

2B. BİNİCİLİKTE DİĞER BRANŞLAR:

ATLI DAYANIKLILIK



Atlı dayanıklılık yarışması; atın sürat ve dayanma yeteneğinin test edildiği bir yarışma türüdür. Arazide 40, 60, 80, 100 ve 120 km.lik güzergâh üzerinde atın her türlü yürüyüş kararlarının uygulanabildiği, at ve binicinin dayanıklılıklarının denendiği yarışmalardır.

ATLI ARABA



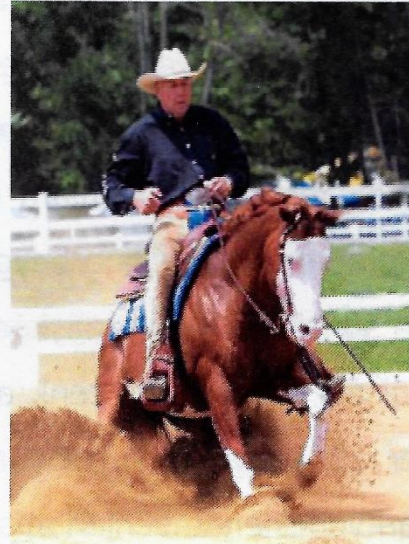
Atlı araba yarışı tek, çift veya grup atların çektiği atlı araba ile sınırları belirli bir alanda atın, uyarı ve yardımlara itaatinin denendiği at terbiyesi, arazide yapılan ve bir sıra dâhilinde yerleştirilmiş engeller arasından hatasız ve en kısa sürede geçilerek bitişe varılan kros yarışmalarını içerir.

ATLI JİMNASTİK



At çalır(lonj) ipi ile dairede yürürken, bireysel veya ekip olarak at üzerinde çeşitli jimnastik hareketlerin icra edildiği bir branş olup, değerlendirmeler, hakemler tarafından hareketlerin artistik ve zorluk derecelerine göre verilen puanlamalara göre yapılmaktadır.

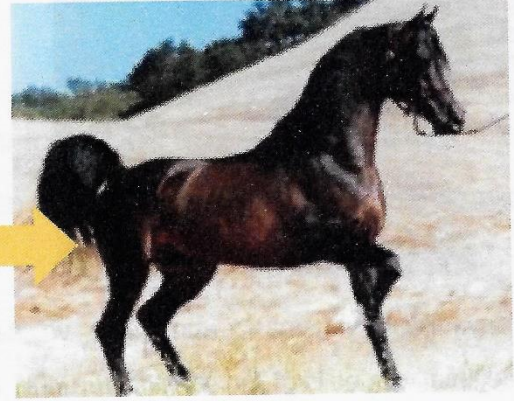
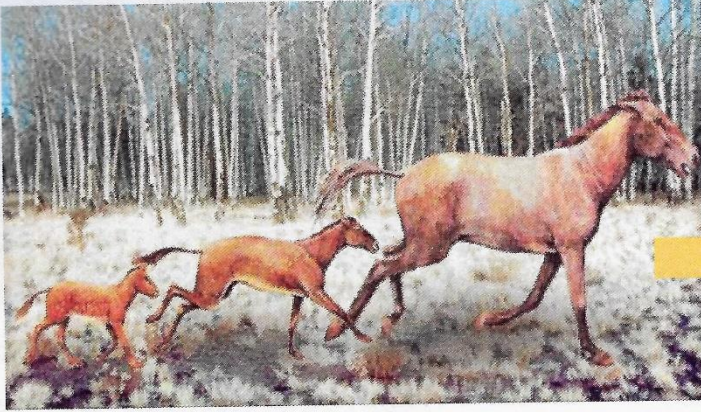
REINING (KOVBOY BİNİŞİ)



Western binışı olarak Amerika'da çok yaygın olan bu branş FEI tarafından yakın zamanda tanınarak kabul edilmiştir. Yarışmada binici tek elini kullanarak zorunlu bir iz üzerinde atına tam ve estetik olarak hükmedebildiğini göstermeye gayret etmektedir.

3. ATIN TANIMI:

Atın bilimsel adı Equus Caballus'tur. Çok eski çağlardan beri insanoğlu ile beraber yaşayan atın geçmişi günümüzden yaklaşık 55 milyon yıl öncesine dayanır. En eski şekli ile atın insanoğlundan 50 milyon yıl önce var olduğu kabul edilir.



Halk arasında at deyiminin anlamı çok geniştir. İnsanlara hizmet eden hayvanların en kabiliyetlisi ve kıymetlisidir. İnsanların eski harp meydanlarındaki yardımcısı, yük taşımada hizmetçisi, yarış, cirit, çit atlama ve av sporlarında neşe ve zevk ortağıdır. Silah gürültüsüne ve bando sesine rahatlıkla alışır. Erkek olanına aygır, yük çekenlere beygir, dişisine kısırak, yavrusuna tay, yeni doğmuş yavruya kulun, operasyon sonunda testisleri alınanlara (burulmuş erkek at) iğdiş, başıboş gezenlere hergele, koşum atlarının erkeğine beygir, dişisine bazı yörelerde gölük denir. Türkler atlarına ayrıca şu isimleri de vermişlerdir; ilgar atı (önemli haberleri getiren hızlı ve dayanıklı), menzil atı (posta atı), cenk atı (akıncı atı), koşu atı (yarışlarda kullanılan), av atı, semer atı (yük atları), alay atı (merasimlerde komutan atı), araba atı, yedek atı (süvari yedeklerine verilen atlar), aşı atı (aygır olarak kullanılanlar) gibi.

Mide ve bağırsakları kendine özgü olmakla beraber geviş getiremezler. İnsanlar gibi tek parçalı olan midelerinin hacmi 10-19 litredir. Safra kesesi bulunmamaktadır. Bir atın beyni yaklaşık 650 gram gelmektedir. Yaklaşık 20 metre ince barsak, 10 metre kadar kalın bağırsağı vardır. Günde ortalama 3-8 kg. taneli yem ve 5-35 kg. ot

ve samandan oluşan gıdalarından yaklaşık 42-62 saat sonra ve günde 10-12 kez gaita çıkarırlar. Toplam gaita miktarı 9-15 kg.ı bulur. Kör barsak 25-30 litre su alabilecek şekilde oldukça büyüktür ve bir depo görevi görür. Günde ortalama 20-40 litre içilen su 15-30 dakikada dağılır. Günde 4-5 kez ve 4-10 litre idrar yapabilir. Yine günde 5-7 litre terleme yoluyla sıvı atar. Midesinin yemek borusuyla bağlandığı özel yapısı dolayısıyla kusamaz. Kusma belirtileri göstermeleri ölümlerinin yaklaşmış olduklarını gösterir.

Erkeğinde 40, dişisinde 36 diş bulunur. Üst ve alt çenede altışar adet olmak üzere on iki kesici ve her çenede de on ikişerli 24 ezici dişi vardır.



Atın gebelik süresi ortalama 11 ay veya 48-49 hafta, yani 320-340 gündür ve genellikle bir yavru doğurur. Yavrunun gözleri açık olarak doğar ve bir saat içinde ayağa kalkarak annesini izlemeye başlar. Emzirme süresi 20-24 hafta veya 5-6 aydır. Kısıraklarda kızgınlık ilkbaharda başlar ve ortalama 5-7 gün sürer. Yaklaşık üç haftalık periyotlarla yaz mevsiminin ortalarına kadar tekrar eder.

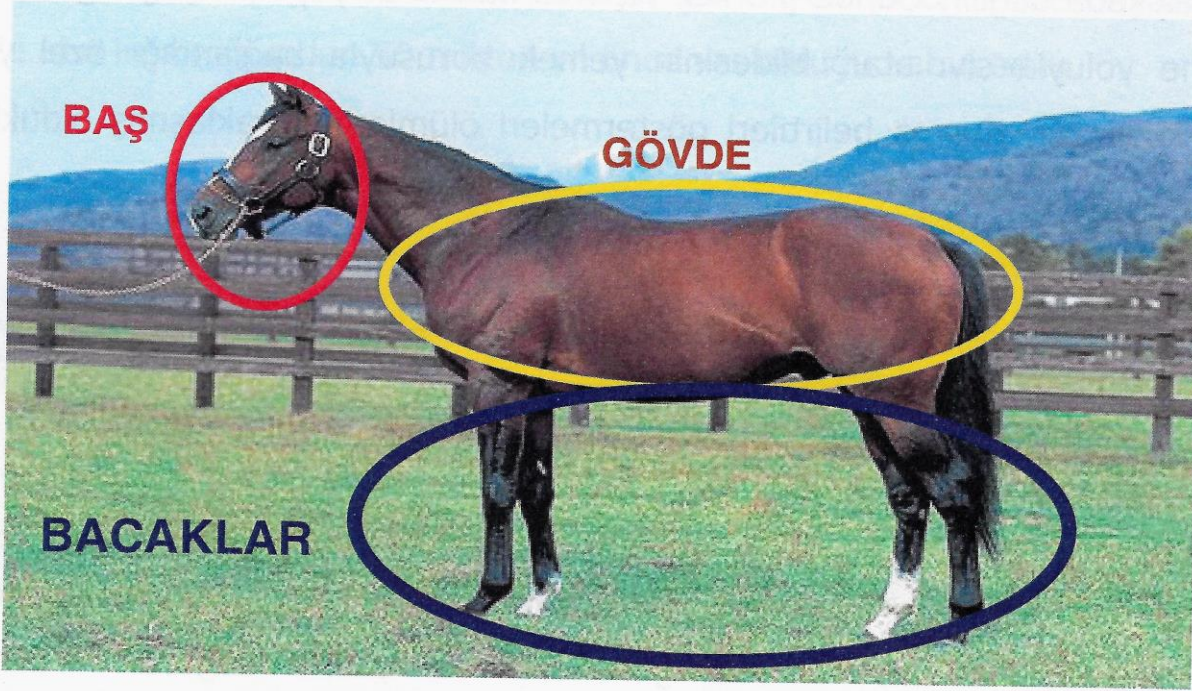
Normal olarak dinlenirken dakikada 8-16 kez soluk alır ve alınan hava 35 litredir. Normal nabız sayısı 28-40'dır ve kan miktarı ağırlığının 1/8'i kadardır. Vücut ısı 37.5-38.5 derecedir.

Erkek eşek ile kısırak çiftleştirilirse "**katır**" elde edilir. Aygır at ile dişi eşeğin çiftleştirilmesinden de "**bardo**" denen katır çeşidi elde edilir. Her iki melez de kendi aralarında üremezler. Katır, bardodan daha dayanıklıdır.

Atlar büyümelerini 4-5 yaşında tamamlar. Rüya görebilir ve çevre etkilerine göre ortalama olarak 25-30 yıl (5-16 yaşları arasında en güçlü devreleri.) yaşayabilirler. Uzun yaşamlarını iyi bir bakım, iyi bir beslenme ve düzenli bir çalışma etkiler.

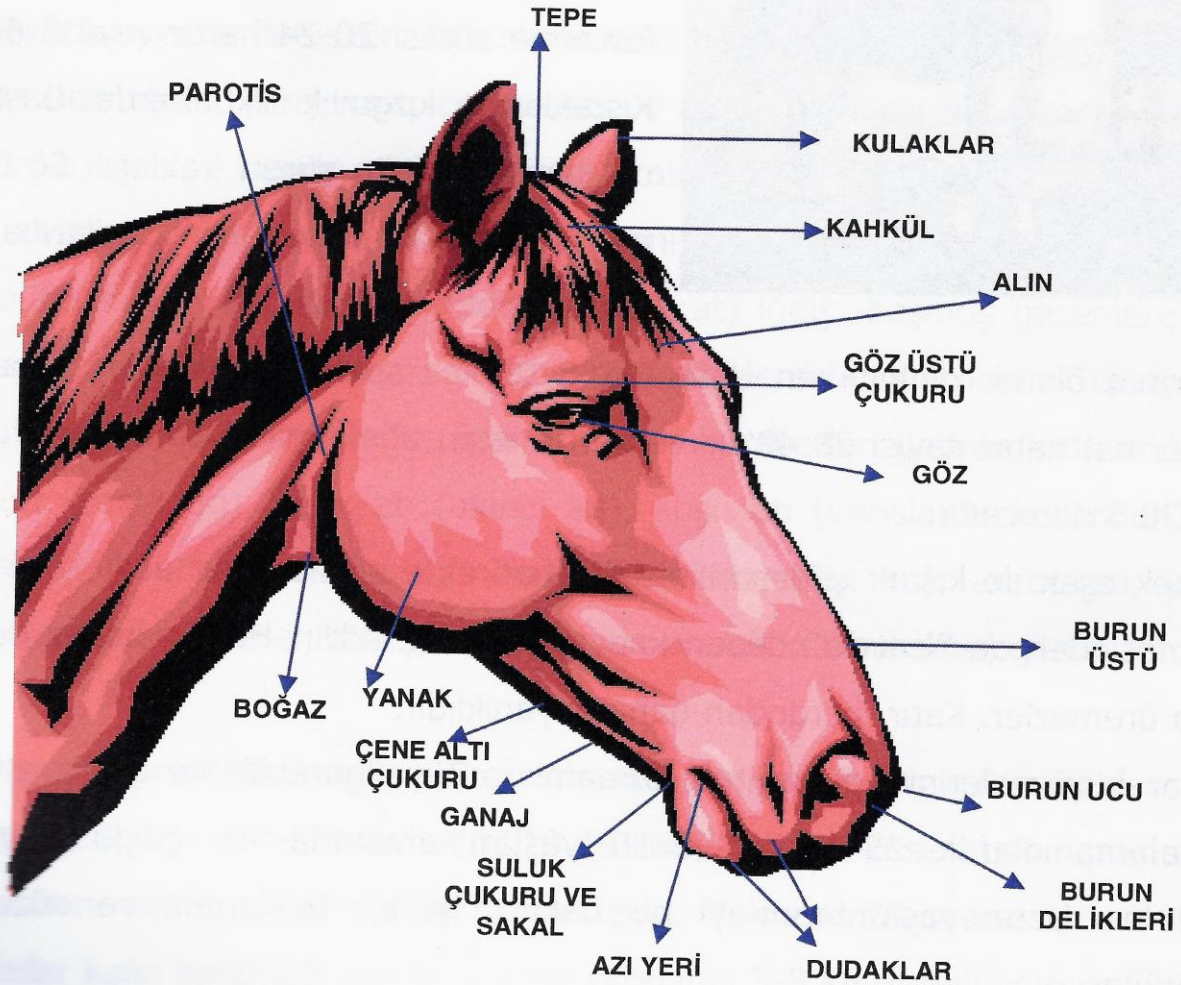
4. DIŞ GÖRÜNÜMÜNE GÖRE ATIN BÖLÜMLERİ:

Atların bölümleri üç başlık altında incelenebilir. Bunlar: Baş, gövde ve bacaklardır.



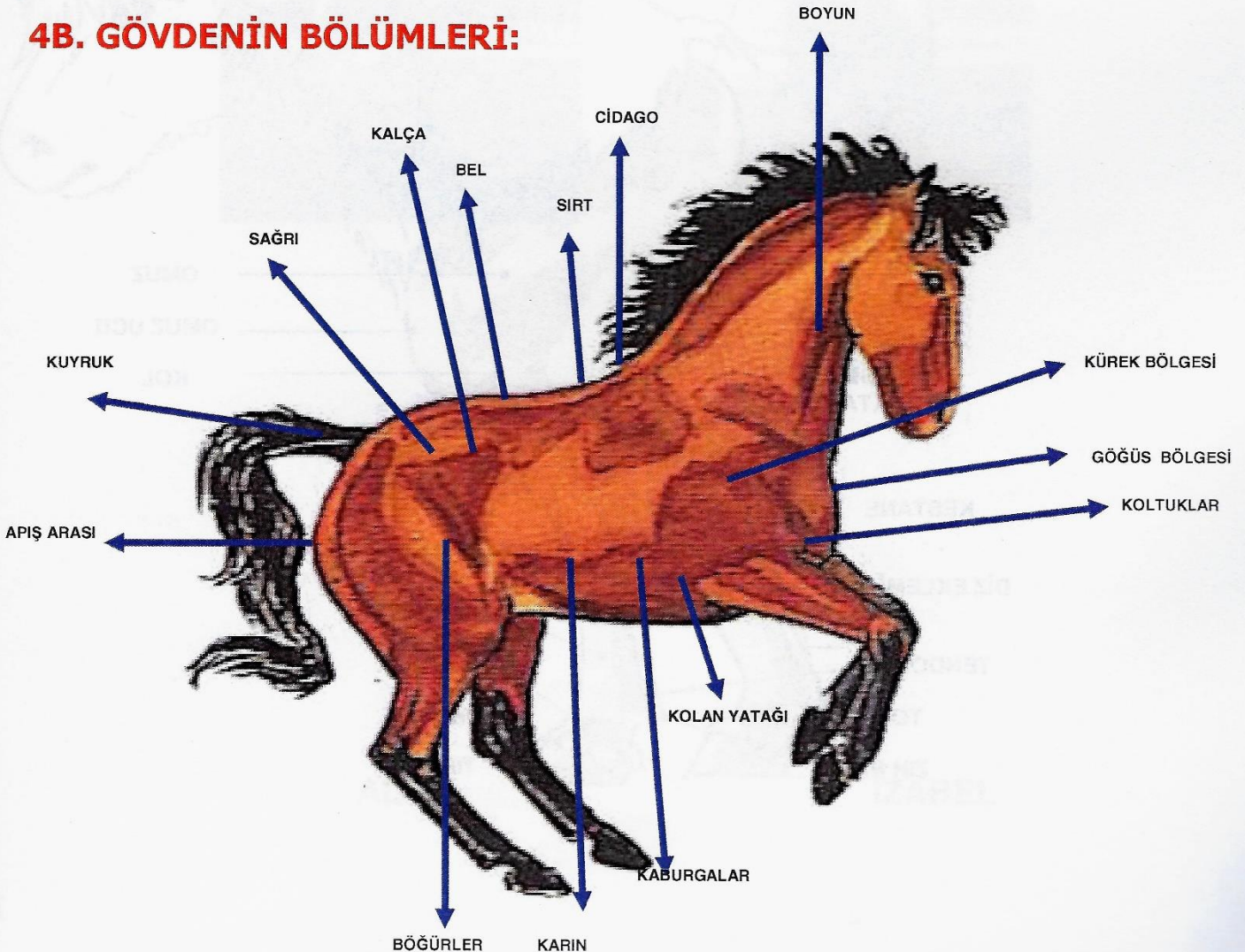
4A. BAŞIN BÖLÜMLERİ:

Hata!



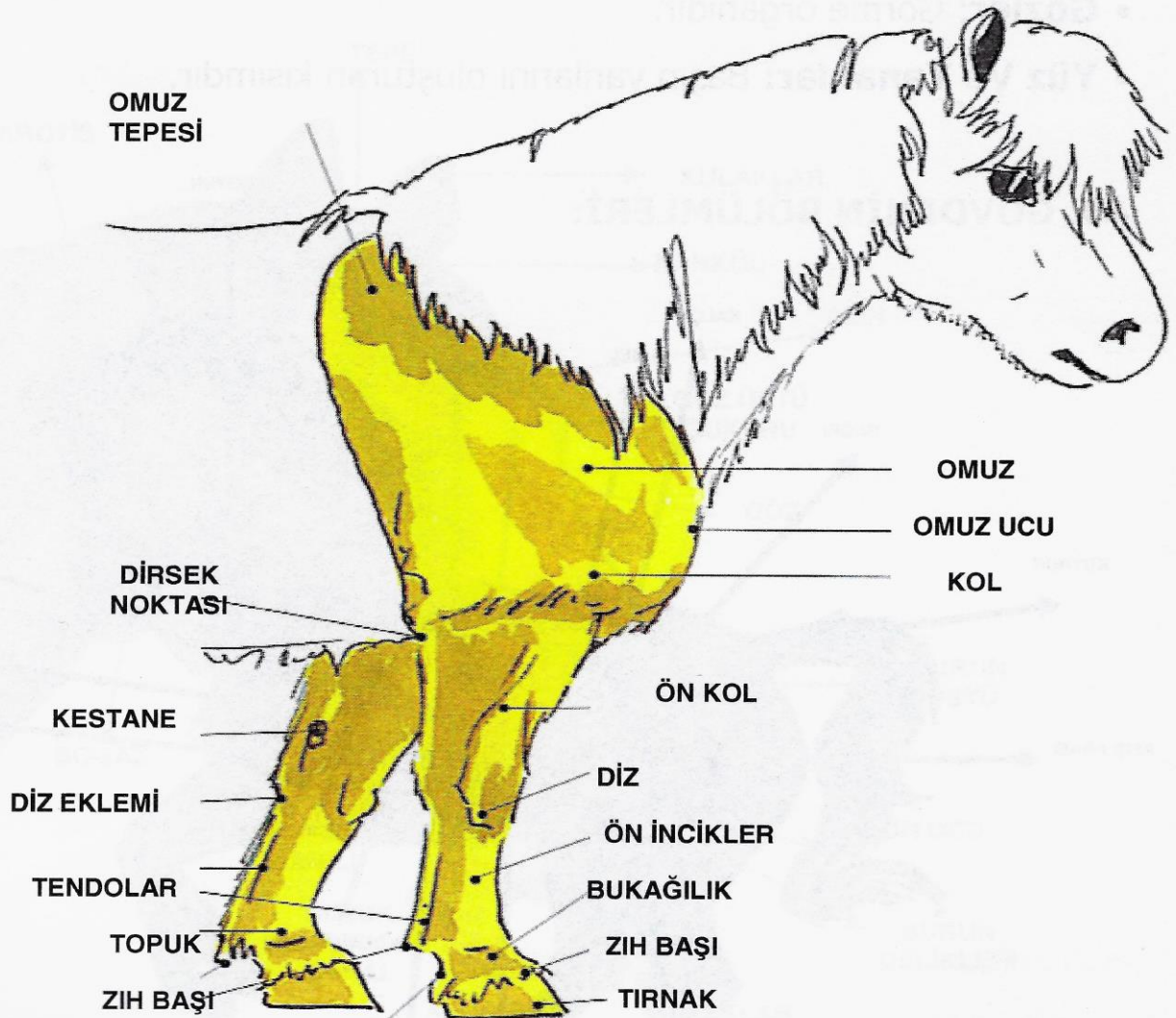
- **Tepe:** Başın iki kulak arasında bulunan ve kâkülle sınırlanan kısmı.
- **Kâkül:** Tepe sivrisinde bulunan ve alnın yukarı kısmını örten kıl demeti.
- **Alın:** Başın; tepenin altında, göz ve göz çukuru arasında bulunan kısmı.
- **Burun Üstü:** Alınla burun ucu arasında kalan kısım.
- **Burun Ucu:** Burun delikleri arasında kalan üst dudakla hareket eden kısım.
- **Burun Delikleri:** Burun boşluklarının dışardan görünen kısmı.
- **Ağız Ve Dudaklar:** Ağız ile alt ve üst dudaklardan oluşan kısım
- **Azı Yeri:** Son kesici diş ile ilk öğütücü diş arasındaki boşluktur.
- **Suluk Çukuru Ve Sakal:** İki çene kemiğinin önde birleştığı yerdir.
- **Ganajlar:** Çene altı çukurunu yanlardan çevreleyen alt kısımdır.
- **Çene Altı Çukuru:** Başın altında, ganaj ve sakallarla çevrili kısımdır.
- **Kulaklar:** İşitme organıdır.
- **Göz Üstü Çukuru:** Gözlerin üst kısmında görülen çukurdur.
- **Gözler:** Görme organıdır.
- **Yüz Ve Yanaklar:** Başın yanlarını oluşturan kısımdır.

4B. GÖVDENİN BÖLÜMLERİ:



- **Boyun:** Başı taşıyan ve atın yürüyüş dengesini sağlayan kısımdır.
- **Cidago:** Boyunla sırt arasında en yüksek noktadır.
- **Sırt:** Cidagonun bittiği yerden son kaburga kemiğine kadar olan bölgedir.
- **Bel:** Boş böğürlerin üstünde sırt ile sağrı arasındaki kısımdır.
- **Sağrı:** Kuyruk sokumu ile kuyruk kemiklerini ve leğen kemiğini içeren kısımdır.
- **Kalçalar:** Her iki yanda boş böğürlerin yaptığı çıkıntılardan oluşur.
- **Göğüs Ve Kürek Bölgesi:** Boynun altında iki omuz arası kısımdır.
- **Koltuklar:** Ön bacakların arasında bacaklar ile gövdenin birleştiği kısımdır.
- **Kolan Yatağı:** :Kolanın geçtiği bölgedir.
- **Kaburgalar:**
- **Karın:** Kolan yatağından sonra önden arkaya ve yana uzanan yuvarlak bölgedir.
- **Böğürler:** Bel ve kalça ile çevrilmiş karın bölgesidir.

4C. BACAKLAR:



5. ATIN DONLARI (RENKLERİ):

Atların renklerine DON denir. Don tay büyümesini tamamlayana kadar değişebilir. Büyüme çağının sonunda tüylerin rengi gerçek donu oluşturur.

Vücudu örten kıl(tüy) çeşitleri

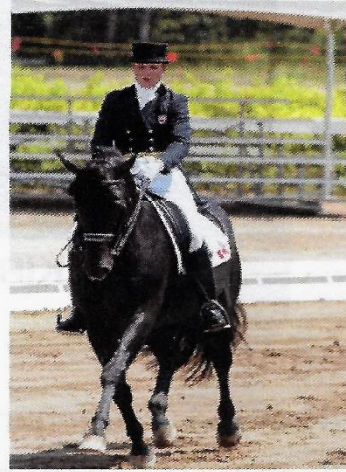
- Örtücü kıllar: Bedeni kaplayan kısa ve ince kıllardır.
- Koruyucu kıllar: Yele, kakül, kuyruk ve topuk kıllarıdır.
- Duygu kılları: Uzun ve fırça gibi sert olan bu kıllar ağız çevresi ve burun deliklerinde bulunur. Dipleri dokunma sinirlerinin uçarıyla temastadır.
- İnce kıllar: Mevsimlere göre değişen koruyucu kıllardır.

Don Çeşitleri:

- Bir renkli donlar: beyaz- yağız- al-izabel



BEYAZ



YAĞIZ

AL

İZABEL

- İki renkli donlar: doru- kula- kır- boz



DORU

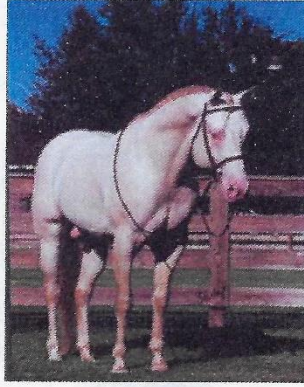


KULA

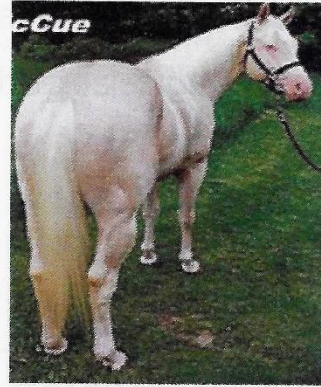


KIR

- Üç renkli donlar: ahreç-kızilkır-üveyik kır



KIZILKIR



ÜVEYİKKIR

- Müzdeviç (alaca) donlar: İki donun bölümler halinde bulunmasıyla oluşur. Bunlardan biri mutlaka beyazdır.

MÜZDEVİÇ

5A. ATLARDA NİŞANELER:

Atlarda baş, kuyruk ve bacak bitimlerinde beyaz lekeler olabilir. Bunlara **nişane** adı verilir.

Başta bulunan nişanelere "AKITMA" denir:



**ALINDA BİRKAÇ
BEYAZ KIL**



ALNI KIRÇIL



YILDIZ



KUYRUKLU YILDIZ



BEYAZ YÜZ



KARTOPU



AĞZI KİLİTLİ



ABRAŞ

- Koyu donda bir atın alın üstünde birkaç adet beyaz kıl varsa buna " **alında birkaç beyaz kıl** " denir
- Bu kıl sayısı fazla ise " **alını kırçıl** ",
- Beyazlık yıldız şeklinde ise " **alında yıldız** ",
- Hilal şeklinde ise " **alında hilal** ",
- Yuvarlak şekilde ise " **kartopu** ",
- Yüzü kaplamış ise " **beyaz yüz** ",
- Burun üstüne doğru yayılmış ise " **kuyruklu yıldız** ",
- Burun deliklerine girmiş ise " **abraş** ",
- Alt dudağa girmiş ise " **ağzı kilitli** " ismi verilir.

Ayaktaki nişanelere "SEKİ" adı verilir:



KISA SEKİ



AŞKIN SEKİ



BENEKLİ YÜKSEK SEKİ



ÇOK YÜKSEK SEKİ

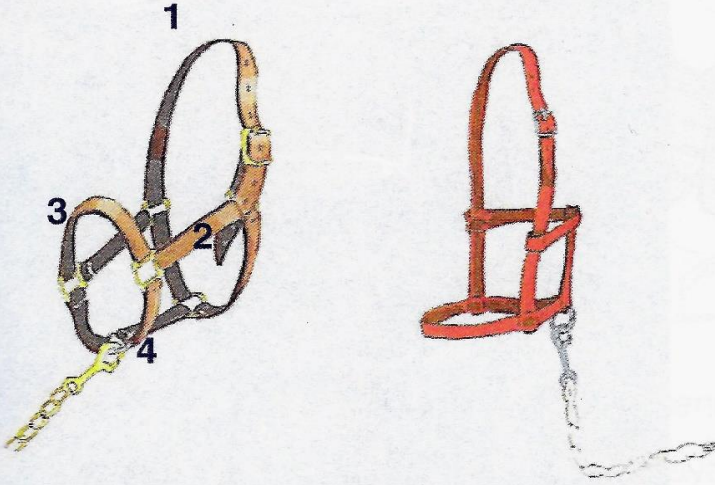


ÇİZME SEKİ (BEYAZ BACAK)

Koyu donda bir atın bukağılığı beyaz kıllarla örtülmüş ise " **kısa seki** ",
 Seki bukağılığı geçmişse " **aşkın seki** ",
 İncik kemiğine ulaşmışsa " **yüksek seki** ",
 Diz veya hanep eklemine gelmiş ise " **çok yüksek seki** ",
 Hanebi geçmiş ise " **çizme seki** " veya " **beyaz bacak** " denir.

6.AT DONATIMI:

6A. YULAR: Genelde ahır ve merada veya binilmediği zaman atların yakalanması, bağlanması veya yedekte gezdirilmesi amacıyla kullanılır. Genelde deri, örme ip veya bezden yapılır.

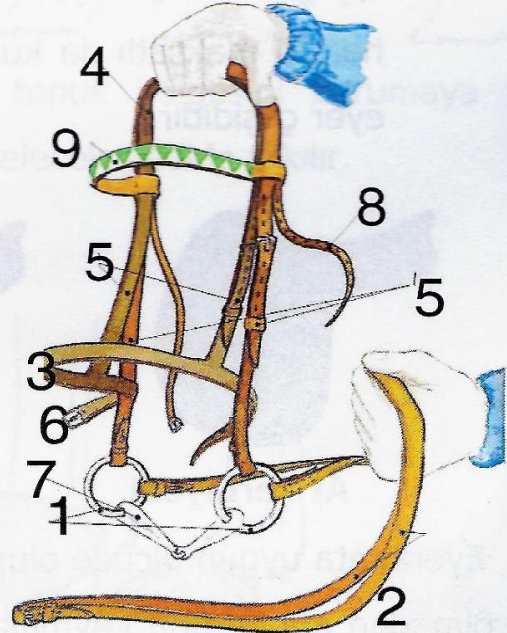


Bölgümleri:

1. Tepe kayışı
2. Yanak kayışları
3. Burunsalık
4. Çene altı kayışı

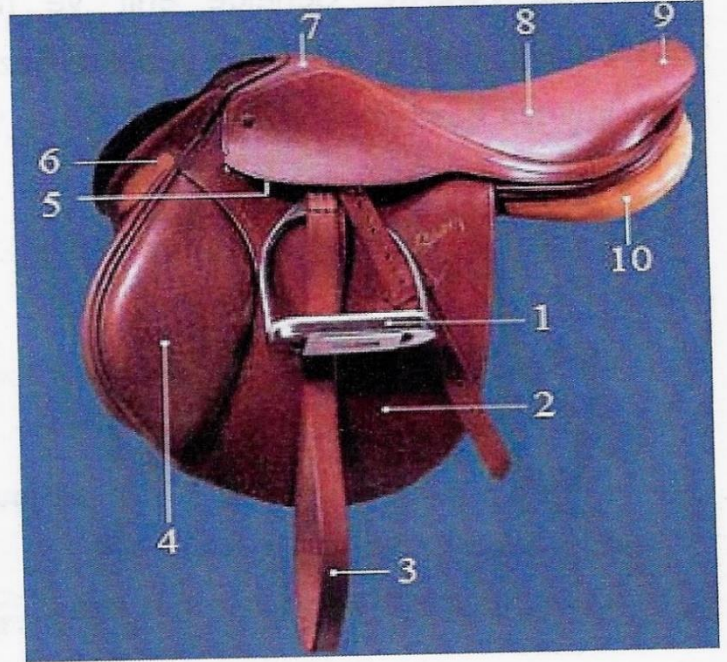
6B. BAŞLIK: Başlık atı yönetmek için kullanılan temel donatımdır. Şu parçalardan oluşur.

1. Kantarma
2. Dizgin kolları
3. Burunsalık
4. Tepe kayışı
5. Yanak kayışları
6. Çene altı kayışı
7. Kantarma halkası
8. Boğaz altı kayışı
9. Alın kayışı (alinsalık)



6C. EYER: Binicinin ata oturması için deri, tahta ve demirden yapılmış teçhizata eyer denir. Parçaları;

1. Üzengi demiri
2. Üst tepindirik
3. Üzengi kayışı
4. Diz yastığı
5. Üzengi kayışı kilidi
6. Alt tepindirik
7. Ön hane
8. Orta hane
9. Arka hane
10. Eyer yastığı



Eyerler kullanım maksatlarına göre üç çeşittir:

- 1. At terbiyesi (Dresaj) eyeri:** Atın sırtına sıkı irtibat halinde olup, üst tepindirikleri uzundur.
- 2. Engel atlama eyeri:** Oturak kısmı uzun, tepindirikleri öne uzantılı ve yastıklarla takviyelidir.
- 3. Üç günlük yarışma eyeri:** İki eyer tipi arasında kalan bir eyer olup, her iki maksatlı da kullanılabilir. Genç at ve binici eğitimi için en uygun eyer çeşididir.



At Terbiyesi



Engel Atlama

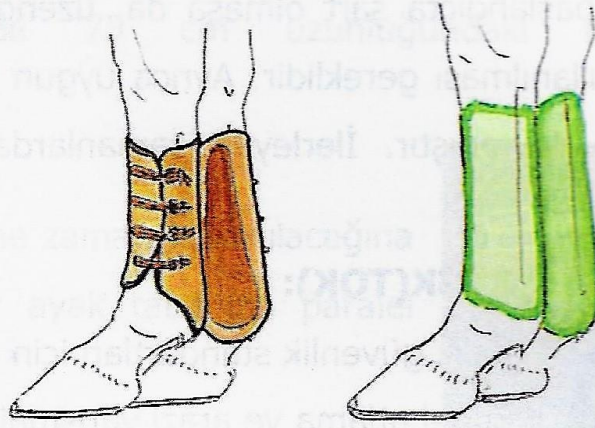
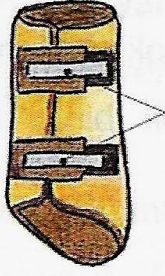


Üç Günlük Yarışma

Eyerin ata uygun ölçüde olup olmadığının kontrolü için en uygun yöntem, eyeri haşe olmadan atın sırtına koymaktır. Eyerin en derin noktası eyerin oturak kısmının tam ortasına denk geliyorsa ve ön kaş, cidagoya temas etmeden rahat bir duruş sağlıyorsa eyer ata uygun demektir. Yanlış eyer kullanımı, atın sırtında, belinde ve cidagosunda yara, bere ve ağırlara sebep olur.

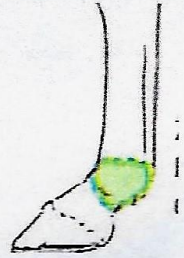
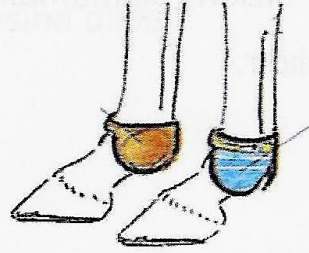
6D. KORUYUCU MALZEMELER:

GETR:



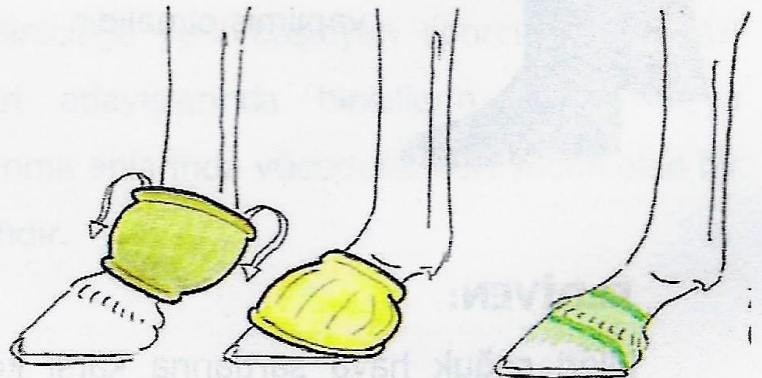
Ayakların alt kısmında bulunan tendoları çarpma ve yaralanmalara karşı korumak amacıyla kullanılır ve yalnızca ön ayaklara takılır.

TOPUKLUK:



Bu koruyucular, arka ayaklara takılır ve topuk bölgesini korumaya yarar. Topukluğu kapatmaya yarayan çıt çıtlı kısmı dışa gelecek şekilde takılır.

TIRNAK LASTİĞİ:



Bu koruyucular, genelde ön ayaklara takılır ve tırnak üstünü yani zıh başını korumaya yarar.

7. BİNİCİ DONATIMI

Biniciliğe ilk başlayan biniciler için rahat ve bedene uygun ölçüde kıyafet şarttır. Çizme başlangıçta şart olmasa da, üzengiden kaymayacak tabana sahip bir ayakkabının kullanılması gereklidir. Ayrıca uygun bir kask(tok) kullanmak her zaman için en doğru davranıştır. İlerleyen zamanlarda güzel bir binici kıyafetine sahip olunmalıdır.



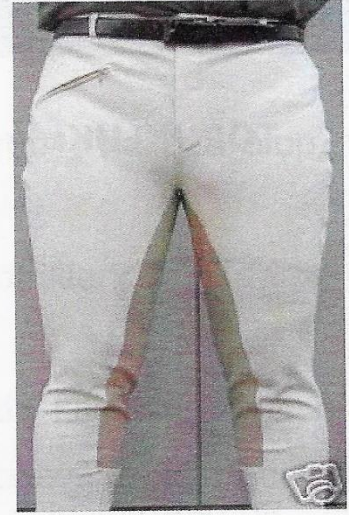
KASK(TOK):

Kask güvenlik standartları için gerekli bir donatımdır.

Engel atlama ve arazi yarışmalarında da zorunlu olduğu gibi, aslında her türlü binişte kask(tok) kullanılmalıdır.

PANTOLON:

Kıyafette en önemli parça pantolon olup, pantolonun diz kısmı, dizleri sıkmamalı ve kalçaya tam oturup pot oluşturmamalıdır.



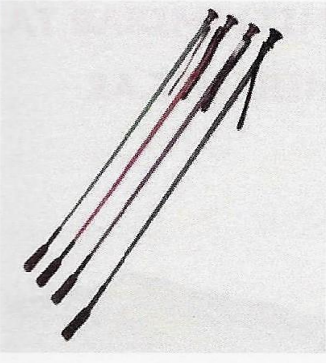
ÇİZME:

Çizmelerin konçları yeteri kadar uzun olmalı ve bacağı sıkmadan sarmalıdır. Tabanlar kaymayı engelleyici malzemeden yapılmış olmalıdır.



ELDİVEN:

Elleri soğuk hava şartlarına karşı koruyucu özelliklere sahip deri veya deri takviyeli örme eldivenler, dizginlerin de ellerden kaymasını engelleyerek doğru tutulmasını sağlarlar.



KAMÇI:

110 veya 120 cm uzunluğundaki yeteri kadar sert bir kamçı eğitimlerde kullanılabilir. Engel atlama ve arazi yarışmalarında 75 cm uzunluğundaki kamçılara izin verilmektedir.

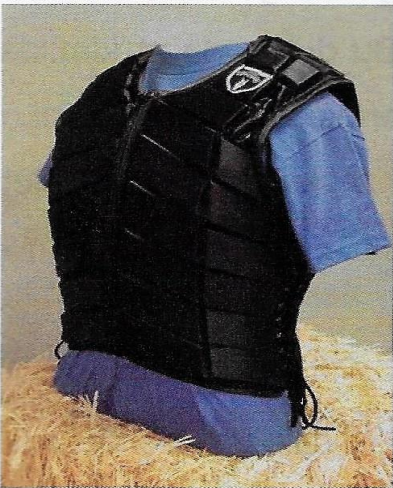
MAHMUZ:

Mahmuzun ise ne zaman kullanılacağına öğretmen karar verir. Mahmuzlar ayak tabanına paralel olacak biçimde ayarlanmalıdır.



CEKET:

Ceket başlangıçta gerekli değildir. Alındığı zaman özellikle omuz bölgelerinin çok sıkı olmamasına dikkat edilmelidir.

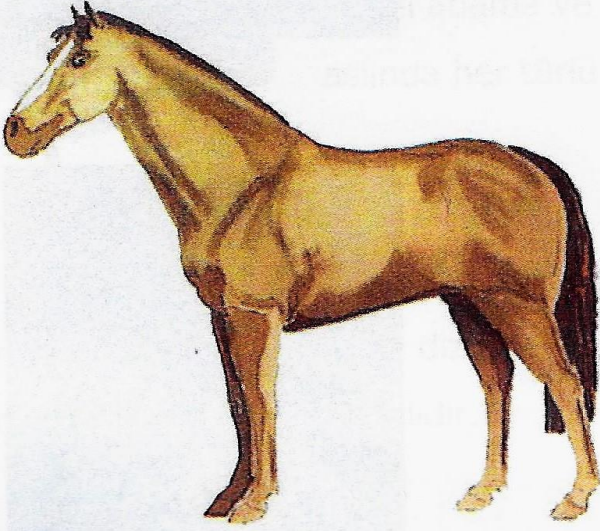


KORUYUCU YELEK:

Biniciliğe yeni başlayan sporcular ile arazi engelleri atlayışlarında binicilerin düşme veya yuvarlanma anlarında vücudunu koruyacak olan bir donatımdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.ATA YAKLAŞMAK:

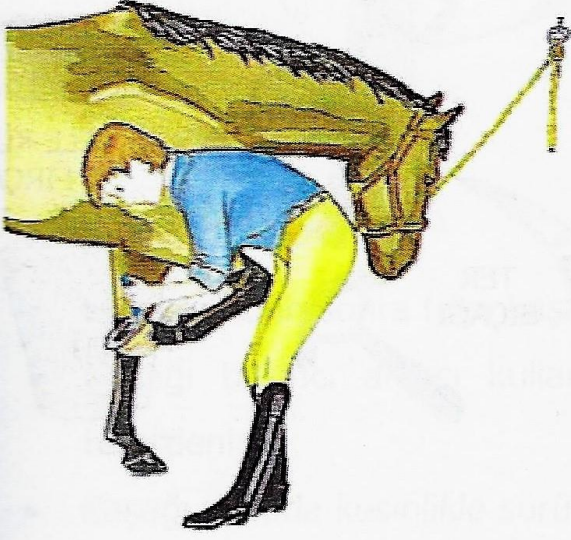


Ahır içerisinde atlar dinlenme, uyuklama veya yemlemede zaman geçirirler. Bu durumda bakıcı veya binicinin ata yaklaşması gerektiğinde ata öncelikle seslenmelidir.(adını söyleyerek, ohoo, oğlum, kızım vb.) Bu durumda at kımıldayarak, bakarak veya seslenerek karşılık verir ve davranışlarından, gelmesini istekle beklediğini belli eder. Bazı atlar ayakta uyur bu yüzden seslenmeden yaklaşmak atı korkutabilir. Yine bazı atlar yem yerken kıskanç olurlar veya sakin bir ortam isterler rahatsız etmemek gerekebilir.

Ahır dışında da **önden** yaklaşmak en doğru şeklidir. Yaklaşma sakın, atı ürkütmeden, yavaş davranışlarla olmalı, bu esnada atla konuşulmalıdır. Yanına gidildiğinde atın boynu okşanmalıdır. Ata her yaklaşma da hoşuna giden bir şeyler vermek (ot, arpa, havuç, üzüm vb.) iyi niyeti gösterir ve bu davranış at-insan ilişkisinin geliştirilmesine yardımcı olur.

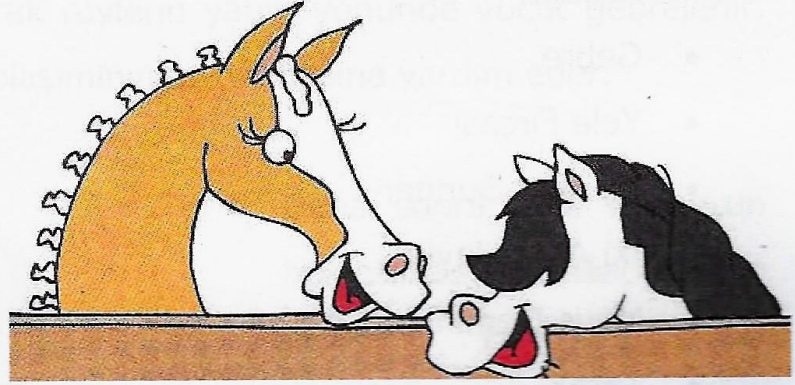
2.AT BAKIMI (TIMAR):

2A.TIMARIN YARARLARI:



- Deri ve kıllarda üreyen zararlı organizmaları uzaklaştırır.
- Atla iletişim kurmanızı sağlar,
- Çalışmadan önce ve sonra atınızda bir rahatsızlık veya yaralanma varsa anlamanızı sağlar.

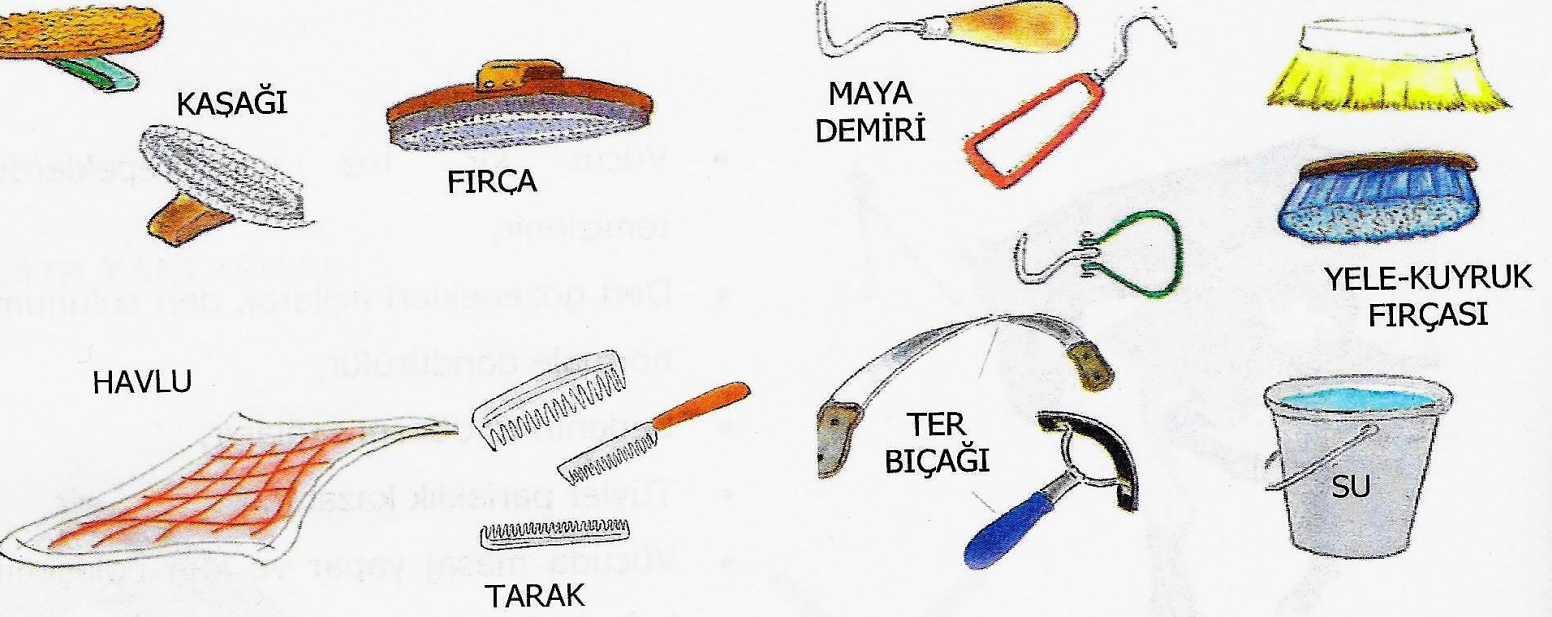
- Vücut kir, toz ve kepeklerden temizlenir,
- Deri gözenekleri açılarak deri solunumu normale döndürülür,
- Bedenin ısı düzeni sağlanır,
- Tüyler parlaklık kazanır,
- Vücuda masaj yapar ve kan dolaşımını kolaylaştırır,
- Atın dayanıklılığını ve gücünü artırır,



2B. TIMAR YAPARKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR:

Ahırda yapılacaksa kapı ve pencereler hava akımı yapmayacak şekilde açılmalıdır. Uygun havalarda açık alanda tımar yapılmalıdır. Tımar yapılan zemin kaygan olmamalıdır. Atın düşmesine neden olabilir. Vücudun herhangi bir bölgesinde irkilme, acıma, sıcaklık ve şişlik varsa hemen veterinerine kontrol ettirilmelidir.

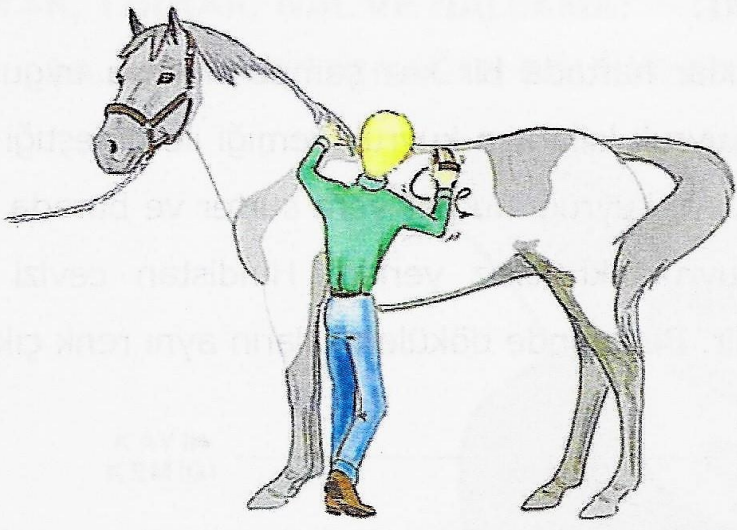
2C. TIMAR MALZEMELERİ:



- Tımar Fırçası
- Kaşağı
- Gebre
- Yele Fırçası
- İki Adet Sünger
- İki Adet Havlu
- Maya Demiri
- Tarak
- Su Kovası
- Ter Bıçağı

2D. TIMARIN YAPILIŞI:

- Tımara atların solundan ve boynundan başlanır.
- Önce yele fırçasıyla atın tüm vücudu tüy yatımının tersi yönünde sürülerek kirler kabartılır.
- Bundan sonra kıl fırça sağ ele ve kaşağı sol ele alınarak boynun sol yanından başlanarak önce tüylerin yatış istikametinde sonra tersinde sonra tekrar yatım istikametinde sürülerek devam edilir.



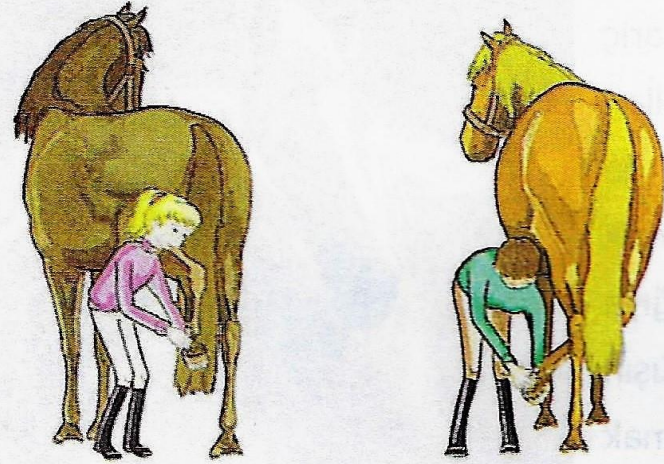
Her işlemden sonra fırça kaşağıya sürülerek temizlenir.

Kaşağı beşinci altıncı kullanımdan sonra boksun dışında kenarı vurularak temizlenir.

Kaşağı vücuda kesinlikle sürülmez.

Vücudun fırça ile temizliği tamamlandıktan sonra gebre ile yine atın sol yanından ve boynundan başlayarak tüylerin yatım yönünde vücut gebrelenir.

Bu tüylerin parlamasına ve kan dolaşımının arttırılmasına yardım eder.



- Daha sonra ağız ve burun bölgesinde kullanılacak olan sünger ıslatılarak bu bölgeler temizlenir.
- Kuyruk altı ve apış arası için farklı bir sünger kullanılarak bu bölgeler temizlenir.

Bir havlu ile ağız burun ve baş bölgesi kurulanır. Diğer havlu ile kuyruk arası ve apış arası silinerek kurulanır.

Daha sonra maya temizliğine geçilir. Eğer çamurluysa önce yıkanır. Sonra maya içini dolduran kirler maya demiri ile alınır.

Kâkül yele ve kuyruk bir yele fırçası ile fırçalanır.

2E. YELE VE KUYRUK BAKIMI:

Kuyruk Bakım ve Yele Bakımı: kuyruklar haftada bir kez şampuan veya uygun bir sabun ile yıkanmalıdır. Kışın yalnızca kuyruk kıllarının kuyruk kemiği ile birleştiği yere kadar yıkanır. Bakımsız kuyruk kaşınır. At, kuyruğunu her yere sürter ve burada kıllar dökülür ve hatta yaralar oluşur. Kuyruktaki kılsız yerlere Hindistan cevizi yağı sürülmesi kıl çıkmasına yardımcı olabilir. Bedeninde dökülen kılların aynı renk çıkması için o bölgeye vazelin sürülmelidir.



Yele, kakül ve kuyruk devamlı uygun uzunlukta olmalıdır. Kakül en fazla kaş hizasında, yele 7-10 cm uzunluğunda, kuyruk ise hanep eklemine 15 cm altında olacak şekilde kesilmelidir. Kesim itinaya ve keskin bir makas kullanılarak yapılmalı ve yandan bakıldığı zaman aykırı uzantılar kalmamalıdır. Yelenin uzun kılları elle çekilerek kısaltılır.

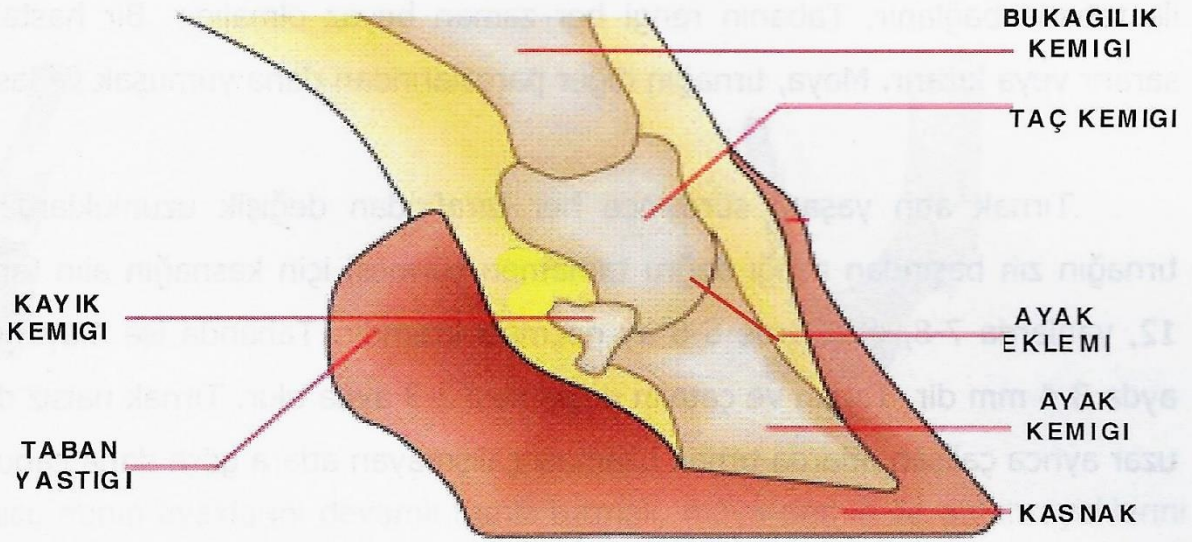
Tüyler, atların çalışma durumlarına göre eyer kısmı, yüz, bukağılık tüyleri hariç kırılabilir. Bu faaliyetle beraber, kaş kılları (elle koparılarak), alt çene sakal tüyleri de (elle koparılarak veya makine ile), kuyruk kökü tüyleri (kuyruk kökünden 10 cm aşağıya kadar makine ile kırılarak) alınabilir. Kışın çalışmayan atların tüylerini kırmamak gerekir.



Her tımar sonrası yele, kakül ve kuyruk sert yele ve kakül fırçası ile tel tel hale gelene kadar fırçalanır. İşlemin kolaylaşması için eller su ile ıslatılıp yele, kakül ve kuyruk sıvazlanır. Kuyruk tellerinin kopmaması için; kuyruk sol elle tomar halinde sıkıca kavranır ve sağ eldeki fırça ile sol elin altında kalan kısım fırçalanır.

3.AYAK, TIRNAK, NAL VE NALLAMA:

3A. AYAK VE TIRNAĞIN BÖLÜMLERİ:

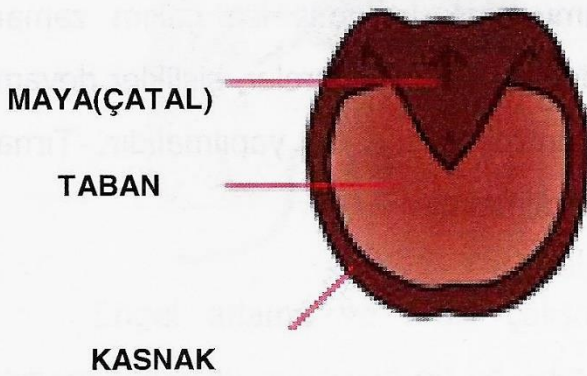


Ayakta dört kemik vardır;

- Bukağılık kemiği,
- Taç kemiği,
- Ayak kemiği,
- Kayık kemiği.

Ayaktaki eklemler ise;

- Topuk eklemi,
- Taç eklemi,
- Ayak eklemidir.



Tırnak yapı olarak çok katı, dirençli ve elastikidir. Görevi atın ayağını oluşturan tüm organları korumaktır. Tırnak üç ana bölümden oluşur.

1. Kasnak
2. Taban
3. Maya (çatal)

Kasnak, yere basan bir atın tırnağının toprak üzerinde görünen en büyük izidir. Derinin sona erdiği yerden başlayıp eğik olarak yukarıdan aşağıya uzanır. Beyaz çizgi ile tabana bağlanır. Tabanın rengi her zaman beyaz olmalıdır. Bir hastalık var ise sararır veya kızarır. Maya, tırnağın diğer parçalarından daha yumuşak ve lastik gibidir.

Tırnak atın yaşam süresince her tarafından değişik uzunluklarda uzar. Bir tırnağın zih başından aşağı doğru tamamen sürmesi için kasnağın alın tarafında 10-12, yanlarda 7-8, ökçelerde 5-6 ay geçmesi lazımdır. Tabanda ise mayanın uzaması ayda 3-4 mm dir. Taban ve çatalın değişmesi 2-3 ayda olur. Tırnak nalsız daha çabuk uzar ayrıca çalışan atlarda tırnak uzaması çalışmayan atlara göre daha çabuk olur.

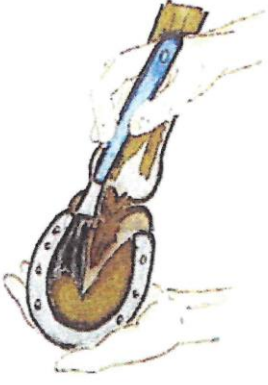
Sağlam tırnak şu özellikleri göstermelidir;

- Kasnağın her tarafı düzdür, çukurluk veya kabarıklık göstermez.
- Çatlaklar bulunmaz ve rengi parlaktır.
- Ökçeler aynı hizada, aynı büyüklükte ve dolgun olmalıdır.
- Tabanda kırmızı lekeler gözükmez.
- Tırnak ile ayağın birleştiği kıkırdak kısım(zih) yumuşak ve esnek olmalıdır.

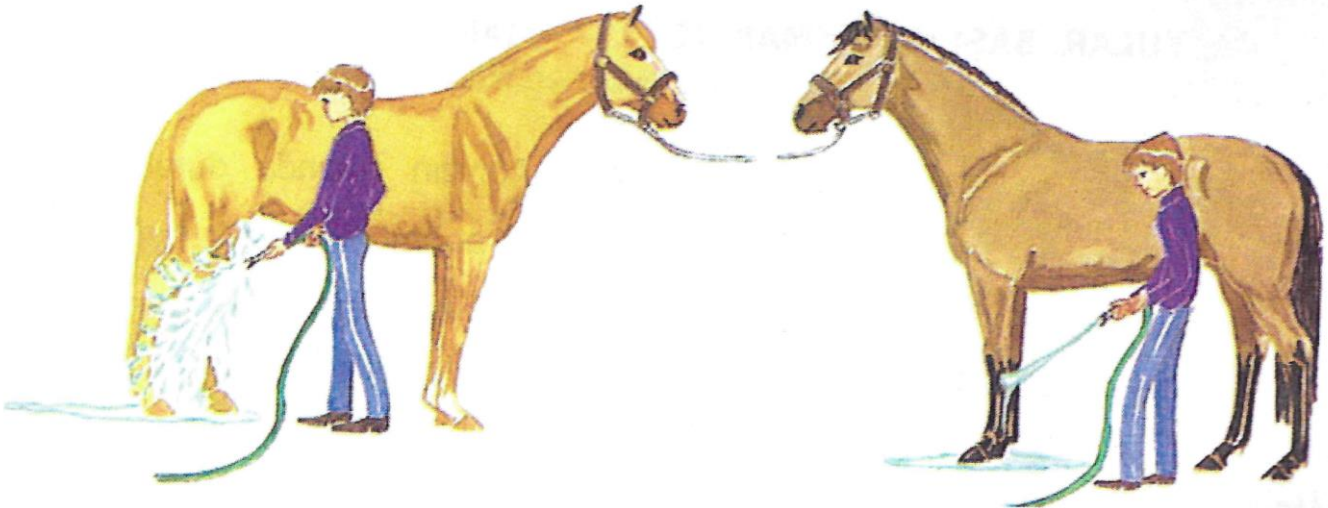
3B.AYAK VE TIRNAK BAKIMI:

Ayak bakımı tımarın bir bölümü olarak düşünölmelidir.

Atın ayakları her zaman göz kontrolünden geçirilerek, olağan dışı bir durum olup olmadığı saptanmalıdır. Mıh çıkıntıları, tırnak çatlakları, nal kaymaları, nal çatlak veya kırıkları, nalın ilk çakıma göre kalınlık durumu (çok incelmış ise çakım zamanı gelmiştir.), nal arasına girebilecek yabancı maddeler, yara ve bereler, şişlikler devamlı gözetim altında tutulmalıdır. Gözle yapılan kontroller elle de yapılmalıdır. Tırnak koklanarak çürük kokusu olup olmadığı kontrol edilmelidir.

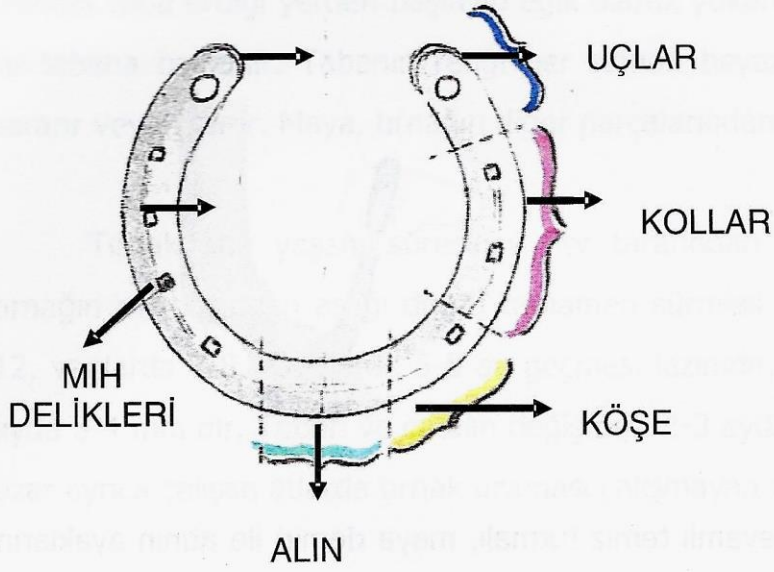


Binici, atının ayaklarını devamlı temiz tutmalı, maya demiri ile atının ayaklarını devamlı temizlemelidir. Çalışmadan dönen atların tırnak çatal olukları ve tabanda bulunan çamur vs. maya demiri ile temizlenir. Bu yapılmaz ise çatal hava alamaz ve çürümeye başlar. Bunu engellemek için maya demiri ile tırnak içindeki yabancı maddeler alınmalı ve tırnak en az günde bir kez fırça veya süngerle temizlenmelidir. Tırnağı yıkarken atın bacakları ıslatmamalı, ıslanmış ise iyice kurutulmalıdır. Böyle yapılmaz ise su kıllar arasından süzülerek çatala gelir ve buranın çürümesine neden olur. Tırnaklar tamamen kuruduktan sonra tırnak yağı ile tırnak içi ve tırnak dış yüzeyi tüy bitim çizgisinin bir parmak altı hizasına kadar yağlanmalıdır. Bukağılık çukuru o bölgede bıcılğan oluşmaması için asla ıslak bırakılmamalı, kurulanmalıdır.



Engel atlama ve arazi çalışmaları sonrasında tımar ve vücut bakımının tamamlanmasını müteakip ön ve arka ayakların incik kemiklerinin arkasında bulunan tendolara soğuk ve sıcak masaj yapılmalıdır.

3C.NAL VE NALLAMA:



Atın ayağını sert zeminden korumak için nal çakılır. Atın tırnağı orantılı olarak yıpranır. Fakat tırnak uçları daha çabuk yıpranır. Nallar genellikle 30 ila 60 gün içerisinde değiştirilmelidir. Normal nalin iç ve dış kolu vardır. Bu iki kolun ön taraftan birleştiği yere "ön kısım" veya "alın" denir. Kolların gerisindeki uçlara nalin "kol uçları" adı verilir. Nalin ön kısmının tam ortasına yaprak" ve genelde arka nallarda mahmuz çıkıntıları yapılır. Nallamada kullanılan çivilere "**mih**" denir.

4.ATIN KAPATILMASI:

4A. YULAR, BAŞLIK TAKMAK VE ÇIKARMAK:



Yular takmak için; Atınızın solunda durarak ve ani hareketler yapmadan, atınızın burnunu burunsallıktan geçirin. Daha sonra atınızın kafasının üzerinden tepe kayışını geçirerek tokayı çıkmasını engelleyecek kadar sıkarak takın.

Yuları çıkartırken atın solunda durulmalı ve tepe kayışındaki toka sökülerek çıkarılmalıdır.



Başlık takmak için; Başlığı takmadan önce, yuları kolye gibi atınızın boynuna asın. Böylece atınız hala bağlıymış gibi duracaktır. Şimdi atınızın soluna geçebilirsiniz.

Dizgin kayışlarının düzgün olup olmadığını kontrol edin. Boğaz altı kayışı ve burunsallığın tokaları açık olmalıdır. Başlangıçta başlığı sol elinizde, dizginleri ise sağ elinizde tutun. Daha sonra, dizginleri atın başı üzerinden geçirerek takın.



Başlığı sağ elinizle tepe kayışından tutarken kantarma demirini ise sol avucunuzun içine düzgünce yerleştirin. Atın ağzını açması için demiri dişlerine vurmeyin. Sol başparmağınızı dudaklarının arasından yandaki dişleri olmayan bölgeye sokun. Demir ağzının içine girince, atın kulaklarını alınsallık ve tepe kayışı arasından geçirin.

Burunsallık kayışını uçlarını da yanak kayışını altından geçirin.

Kontrol edilmesi gerekenler:

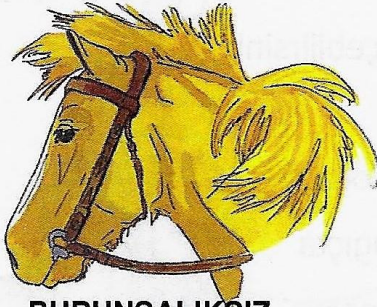
- Atın kakülünü alınsalıktan kurtarın
- Kantarmanın doğru yerde durduğunu kontrol edin(ağızlık demiri atın dilinin üstünde olması gerekiyor).



Artık yalnızca burunsallığın, çene altı kayışının ve boğaz altı kayışının tokalarını kapatmanız gerekiyor.

Başlık çıkartırken yine atın solunda durmalısınız. Önce çene altı kayışı ve boğaz altı kayışını çözmelisiniz. Daha sonra başlığı tepe kayışından tutarak yavaşça çıkarmalısınız. Çıkartırken kantarmanın atın ağzına vurmamasına dikkat edin. Son olarak da dizginleri atın kafasından geçirerek çıkarmalısınız.

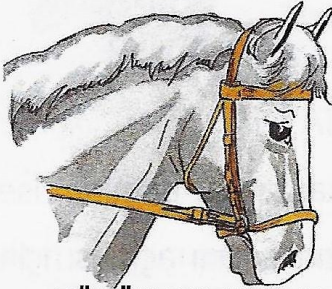
Çeşitli burunsallıklar;



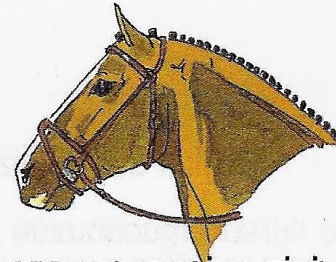
**BURUNSALIKSIZ
BAŞLIK**



**NORMAL
BURUNSALIK**



DÜŞÜK BURUNSALIK



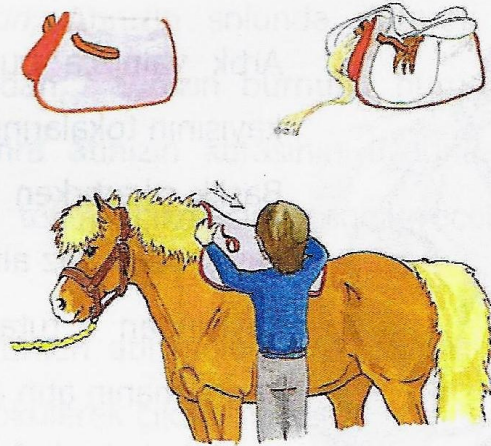
**ÇAPRAZ(MEKSİKA TİPİ)
BURUNSALIK**

4B.EYER VURMAK VE ALMAK:

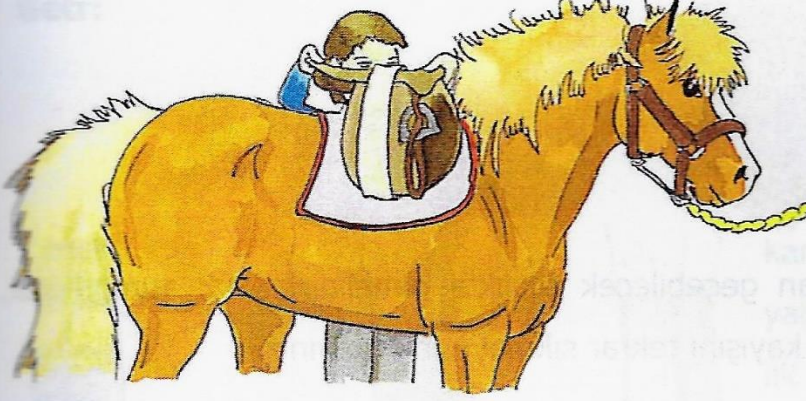
Atınıza başlık takmadan önce ve atınız bağlıyken eyer kapatmalısınız. Ahırın içinde özgürce dolaşıyorsa hemen başlık veya yular takmalısınız.

Eyer altlığı yerleştirmek;

Eyer altlığı, atın cidago kemiğini ve sırtını eyerden doğabilecek sürtünmelerden korur. Çoğu zaman kalın olan eyer altlıkları, ayrıca atın terini alır. Eyer altlığının temiz ve kuru olduğundan emin olunca, eyerin ortasında bulunan oluğa doğru iterek iyice yerleştiriniz ki eyer kapandıktan sonra atın sırtı hava alsın ve sert kemiğine baskı yapmasın.

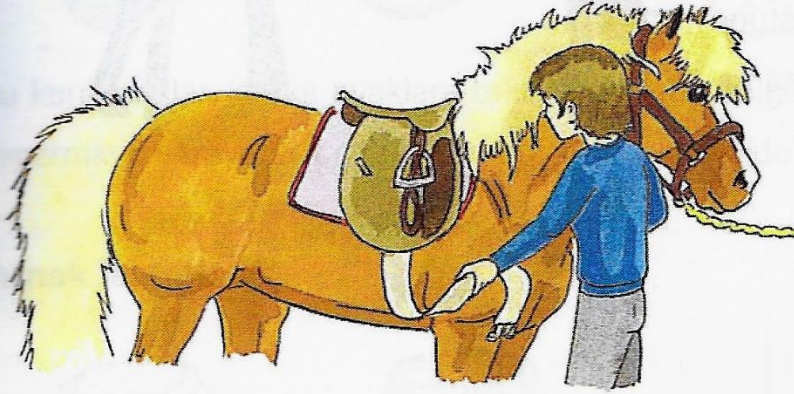


Eyer Kapatmak;



Öncelikle üzenği demirlerinin kaldırılmış olduğundan emin olun ve kolanı eyerin üstüne alın. Eyeri solundan alın ve sol kolunuz üzerine koyun. Eyeri atın boyun bölgesine yakın olacak şekilde koyarak ön hanesi cidago üzerine gelecek şekilde geriye doğru kaydırın. Böylece eyer atınızın sırt çukuruna rahatça oturacaktır.

Kolan Kayışını Takıp Sıkmak;



İlk önce, eyerin doğru konup konulmadığını kontrol edin. Kolanı düz olarak diğer yandan aşağı sarkıtın. Atınızın ön bacaklarına çarpmasını engellemek için kolan kayışını elinizde tutun. Eyerin dönmesini engellemek için kolan kayışını yeterince sıkmalısınız.



Dört parmağınız kolan kayışından geçebilecek sıkılıkta olmalıdır. Artık atınız hazır. Üzengileri takmadan önce, kolan kayışını tekrar sıkmayı unutmayınız.

Eyer Almak;

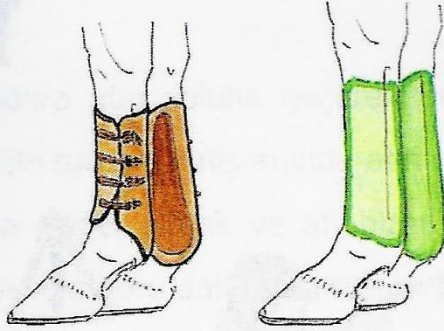
Atınızı, ilk olarak yular ipiyle bağlamalısınız. Öncelikle üzengi demirlerinin kaldırılmış olduğundan emin olun. Sonra kolan kayışını çözebilirsiniz. Kolan kayışını elinizde tutarak, sağ taraftan eyerin üstüne alın. Kolan kayışını tutmazsanız, atınızın ön bacaklarına çarpabilir.



Tekrar atınızın soluna geçerek, eyeri yükseğe kaldırarak ve sol kolunuzu eyerin altından geçirerek eyeri çıkarmalısınız. Daha sonra, haşeyi kuruması için çıkarmalısınız.

Koruyucu malzemelerin takılması: Başlık ve eyeri vurduktan sonra atınızı koruyacak olan malzemelerin takılması gerekir.

Get:



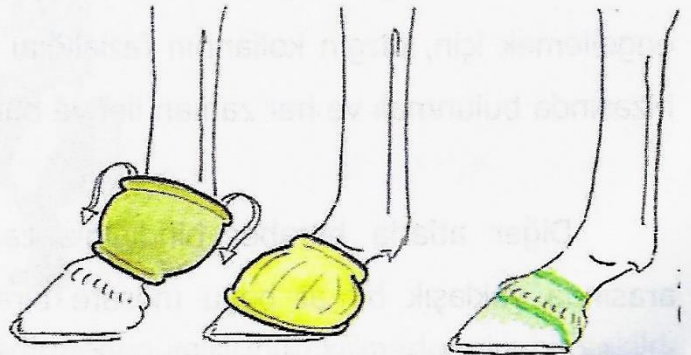
Ayakların alt kısmında bulunan tendoları çarpma ve yaralanmalara karşı korumak amacıyla kullanılır ve yalnızca ön ayaklara takılır. Getrlerin ilk olarak orta bölümü kapatılır, ardından alt bölüm ve üst taraftaki bölümle işlem tamamlanır.

Topukluk:



Bu koruyucular, araka ayaklara takılır ve topuk bölgesini korumaya yarar. Topukluğu kapatmaya yarayan çit çitli kısmı dışa gelecek şekilde takılır.

Tırnak lastiği:

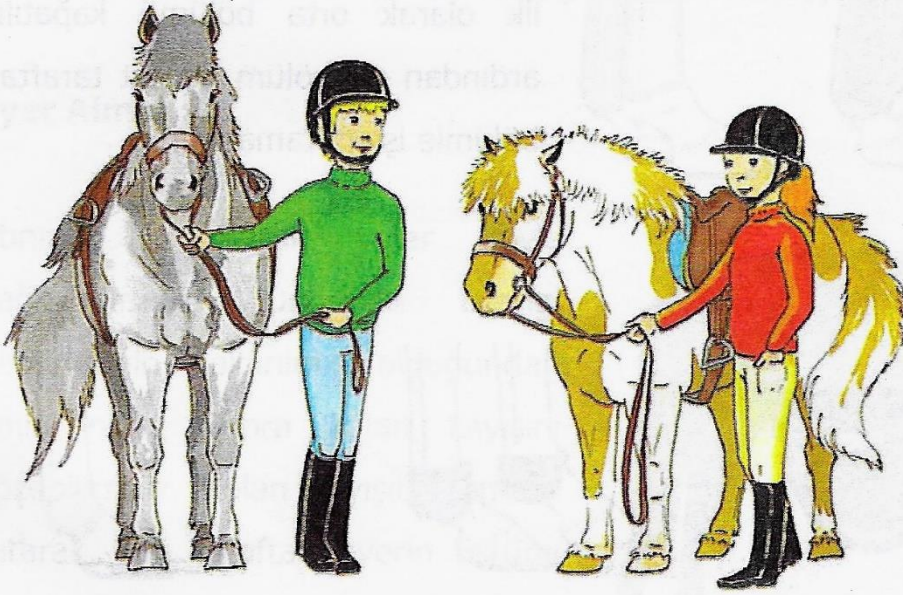


Bu koruyucular, genelde ön ayaklara takılır ve tırnak üstünü yani zih başını ve ökçeleri korumaya yarar.

Şimdi atınızı tam anlamıyla kapattınız ve binişe hazır hale getirdiniz.

4C. ATINIZI YEDEKTE GEZDİRMEK:

Atınızı maneje götürmek ya da binış öncesi ve sonrası gezdirmek için dizginleri atınızın kulaklarının üzerinden geçirerek boynunun üzerinde bırakabilirsiniz veya dizginleri tutabilirsiniz.



Her iki şekilde de, dizginleri sağ elinizde tutmalı ve işaret parmağınızı dizginlerin arasından geçirerek götürmelisiniz. Sağ eliniz, atın ağzına yaklaşık 15 cm uzaklıkta olmalı. Eğer dizgini atınızın kafasının üstünden geçirdiyse, yere değmesini engellemek için, dizgin kollarının fazlalığını sol elinizle tutmalısınız. Atınızın sol omuz hizasında bulunmalı ve her zaman ileriye bakmalısınız.

Diğer atlarla beraber bindiğiniz zaman, önünüzdeki at ve arkanızdaki at arasında yaklaşık bir at boyu mesafe bırakmalısınız. Atınızı durdururken, eğitmen tarafından verilen komutları dinlemeli ve atınızın öndeki ata fazla yaklaşmasına izin vermemelisiniz.

5.ATA BİNMEK- İNMEK:

5A. ATA BİNMEK:

Atımıza binmeden önce; başlık ve diğer donatımın ata, üzenginin bize uygun olup olmadığını kontrol etmemiz gerekir.

- Atınıza binmeden önce atınızın dört ayağı üstünde ve hareketsiz durduğundan emin olun.



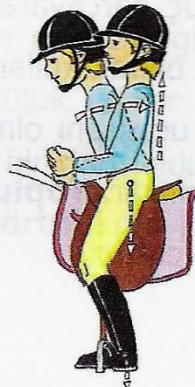
• Daha sonra atın soluna geçerek dizginler atın yelesinin ortasında olacak şekilde sol el ile tutulur(Biniş anında atın hareketlenmesi durumunda, atın bizden uzaklaşmasına engel olmak ve atı bize yaklaştırarak binmemizi kolaylaştırması için sağ dizgin sola göre daha kısa tutulur).

• Dizginler sol elde iken atın omzu hizasında ve yüzünüz atın sağrısını gösterecek şekilde durmalısınız.

• Sağ el ile üzengi kayışını tutup sol ayağınızı üzengeye geçirin.

• Sağ elinizle eyerin orta veya art hanesinden tutun.

• Sağ ayağınızdan da kuvvet alarak sol ayağınızın üzerine kalkın.



• Sağ ayağınızı atın sağrısına değdirmeden ve dizden kırmadan dik bir şekilde diğer yana geçirin.

• En son olarak yumuşak bir şekilde eyere oturun ve üzengelerinizi takın ve dizginleri iki elinize alarak eşit uzunlukta tutun.

5B.YERE İNMEK:

- İnmek için dizginleri sol elde toplayın ve kısaltın (sağ sola göre daha kısa olmalıdır) ve atın yelesinin ortasından tutun.
- İki ayağınızı da üzengiden çıkarın ve sağ el ile eyerin ön hanesinden destek alın.
- Sağ ayağınızı atın üzerinden aşırarak karnınızı eyere dayayın ve kayarak iki ayağınızın üzerine yere inin.



6.ATIN DOĞAL YÜRÜYÜŞ ŞEKİLLERİ:

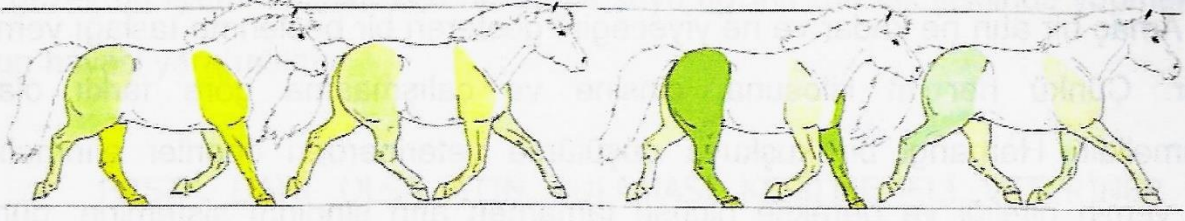
Yürüyüşler, atınızın yürüme hızı ve şeklidir. Atların yürüyüşleri doğal yürüyüşler ve yapay (sonradan öğretilmiş) yürüyüşler olmak üzere ikiye ayrılır. Atların doğal yürüyüşleri; adeta, süratli, dörtnal, atlama ve geri yürüyüştür.

Adeta

Adeta, en yavaş ve en az güç harcayarak hareket ettiği yürüyüş şeklidir. At dört ayağını da birbirinden bağımsız olarak kullanır. Böylece her ayak birbirinden ayrı hareket eder. Dört eşit zamanlı ve uçuş anı olmayan bir yürüyüş şeklidir. Adetanın hızı, bir at için saatte yaklaşık 6–7 km'dir. **Toplu Adeta, Orta Adeta, Uzun Adeta** ve **Serbest Adeta** gibi kararları mevcuttur.

Süratli

Adım sırasının en düzenli ve tempolu olduğu yürüyüş şeklidir. Bu nedenle uzun mesafeleri kısa zamanda almak ve az enerji harcamak için en uygun yürüyüştür. Süratli, orta hızda bir yürüyüştür. Süratlinin hızı bir at için saatte yaklaşık 14-15 km'dir. **Toplu Süratli, Çalışma Kararı Süratli, Orta Süratli ve Uzun Süratli** gibi kararları mevcuttur.



Süratli simetrik ve iki eşit zamanlı bir yürüyüştür. Atın, ön ve arka ayakları çapraz bir şekilde ilerler. Sol ön, sağ arka aynı anda, sağ ön, sol arka aynı anda adım atar. Bu çapraz ayakların değişimi sırasında havada geçen bir kısa zaman olduğu için bu yürüyüş sıçramalı bir yürüyüştür.

Dörtnal

Dörtnal, asimetric ve üç zamanlı bir yürüyüştür. Ve ayakların ortada buluşmasıyla tamamlanır. Doğal olarak, atınız hangi yanda giderse, o ayak üzerinde dörtnala gider. Demek ki iki şekilde dörtnala gidebilir: Sağ yan dörtnal ve sol yan dörtnal. Sol ön ayak harekete öncülük ediyor ise sol yan, sağ ön ayak harekete öncülük ediyor ise sağ yan yapılan bir dörtnaldır. **Toplu Dörtnal, Çalışma Kararı Dörtnal, Orta Dörtnal ve Uzun Dörtnal** gibi kararları mevcuttur.

İKİNCİ BÖLÜM

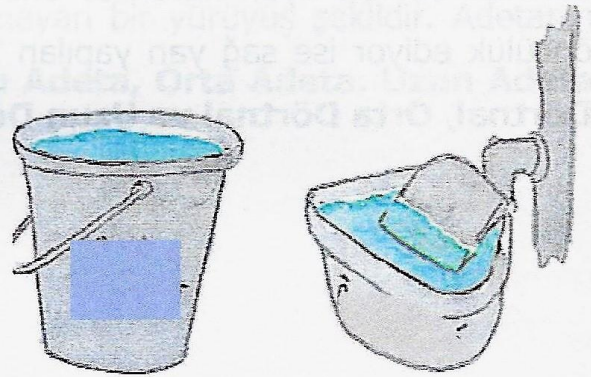
1.ATLARDA BESLENME VE GIDALAR:

Atlar büyük cüsseli olmalarına rağmen küçük bir mideye sahiptir. Bu sebeple, gerekli enerjiyi sağlayabilmek için sık sık yeterli ölçüde beslenmelidirler. Küçük mideli oldukları için ani ve yüksek oranda beslenme neticesinde, atta ölüme kadar varabilecek çok ciddi sağlık sorunları oluşur.

Amaç bir atın ne kadar ve ne yiyeceğini gösteren bir beslenme taslağı vermek değildir. Çünkü her at kilosuna, cinsine ve çalışmasına göre farklı olarak beslenmelidir. Herhangi bir kuşkuya düşülürse veterinerden öneriler alınmalıdır. Gerek yemin niteliği ve gerekse ölçüsü tamamen atın sindirim sistemine, günlük çalışmasına, yaşına, yapısına ve huyuna bağlıdır. Yanlış beslenme atın sağlığını normal olarak etkiler ve eğitimi bu nedenle geri gider. Fiziksel kondisyonu, soluk alıp vermesi huyu ve görünüşü beslenmeden etkilenir. Bu nedenle bir beslenme taslağı hazırlarken göz önüne alınması gerekli bazı kurallar vardır. Atın iştahını korumak için çok çalıştırmak doğru değildir. Yem küçük parçalara bölünmeli ve çok duyarlı olan mideyi az yüklemek için günde normal üç-dört kez verilmelidir. At her yemden sonra sindirimin iyi olması için en az iki saat dinlendirilmelidir. Bunun aksatılması sancıya neden olabilir.

Atlara verilen yem, yaşı ve çalışma durumuna göre belirli oranlarda ve dengeli olmalıdır. Yemlerdeki temel gıdalar su, protein, karbonhidratlar, mineral ve vitaminlerdir.

Su: Su beden ısını ayarlar, hazım ve gıdanın emilmesinde önemli rol oynar. Yazın 3-4, kışın 2-3 kez verilmesi uygundur. İçeride bırakılan atlara her yemden önce 3 öğün su verilir. Orta irilikteki bir at günde ortalama 20-40 lt su içer. Suyu yemden 15-30 dakikada önce vermek uygun olur.



Atın sulanmasında genel kural atın içmek istediği kadar su verilmesidir. Sulamada dikkat edilecek konu, sulama zamanıdır. Otomatik sulama yapılıyorsa, at su içme serbestiyetine sahip olduğu için sorun oluşmaz. Kova ile sulama yapılan yerlerde, 3 defa yemlemeden 1 – 2 saat önce içebildiği kadar su verilmelidir. Çok soğuk havalarda, terli atlara su vermek sorun yaratabilir. Atın vücut ısısı normale dönene ve teri kuruyana kadar bol miktarda su verilmemelidir. Yazın ve çok sıcak havalarda, çalışmadan gelen atlara terli de olsa yarım kova miktarında su verilebilir. En güzeli bu işlemi atı yıkarken hortumla suyu ağzına tutmak şeklinde yapmak ve bir oyun havası yaratmaktır.

HASTA DAHİ OLSA ATIN SULAMASI KESİLMEMELİ VETERİNER HEKİM KONTROLÜNDE DEVAM EDİLMELİDİR!

Karbonhidratlar:

Enerji ve ısı verir. Tipik karbonhidratlı gıdalar; arpa, buğday kepeği, ot ve samandır.

Proteinler:

Canlıların büyüme, çalışma, doku onarımı ve yeni dokuların yapımı için gereklidir. Kas yapan ve toplayan maddelerdir.

Mineraller:

Mineral eksikliği sağlığı büyük ölçüde etkiler.

At için çok geçerli olan mineraller; Fosfor, magnezyum ve kalsiyumdur.

Vitaminler:

Vitaminler vücudun etkinliğini normal olarak yerine getirmesi için gerekli olan yapı taşlarıdır. Beslenmede, sindirmede, büyümede ve gelişmede rol alırlar.

AT GIDALARI (YEMLERİ) :

Yapay yemler

Arpa

Yulaf

Mısır

Fasulye-Bezelye

Keten tohumu

Havuç

Pancar

Şalgam

Tuz

Süt tabletleri ve süt

Beslenme blokları

Vitamin ve mineral tozları

Saman ve ot

Şeker kamışı

Elma

Hafif yemler: Kuru veya taze çayır otu bu sınıftadır. Temiz ve sağlam olduğu takdirde, atın istediği zamanda ve miktarda yemesinin bir mahsuru yoktur. Örneğin at, bu yemleri yerken hemen çalışmaya alınabilir veya çalışmadan geldikten hemen sonra bu beslenme uygulanabilir.

Taneli ağır yemler:



Arpa, yulaf, baklagiller, hazır yemler (pelet) bu beslenme sınıfının besin maddeleridir. Bu besin maddelerinin atın midesi tarafından rahatça sindirilebilmesi için, ata zaman tanınmalıdır. BU YEMLER, AT ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN İKİ-ÜÇ SAAT ÖNCE VEYA AT ÇALIŞMADAN GELDİKTEN İKİ-ÜÇ SAAT SONRA TERİNİN KURUTULMASINI MÜTEAKİP VERİLMELİDİR!

A. YAPAY (SUNİ) YEMLER:

Yapay yem çok kolaylık sağlayan bir besin maddesidir. Depolaması sorun çıkarmaz. iyi ve dengeli bir beslenme sağlar. Ambalaj üzerinde ne içerdiği yazılıdır, ayrıca tuz ve vitamini içerir. Yemesi kolay ve toz tutmaz.

B.ARPA:

Dengeli, besleyici ve atların severek yedikleri bir gıdadır. Ezilerek, kırılarak veya kaynatılarak verilebilir. Renkleri temiz ve belirgin olmalı, toz içermemeli ve güzel kokmalıdır. Arpa proteini yüksek kuvvetli bir gıdadır.

C.YULAF:

Fazla verildiğinde bacaklarda şişlik yapabilir. Günde 5-6 kg geçmemelidir. Bazen atlara enerji olarak da verilebilir.

D.MISIR:

Genel olarak rengi altın sarısıdır. Sert ve temiz taneli olmalıdır. Mısır atlara ancak ezilerek verilmelidir.

E.FASULYE VE BEZELYE:

Fasulye son derece besleyicidir ancak, aşırı kalori verir. Çok az ve özellikle kışın verilmesi daha uygundur. Renk olarak yeşil elmalı ve diğer taneli tüm gıdalar gibi temiz kokmalıdır. Kuru olarak verilebilir.

F.KETEN TOHUMU:

Atların derileri için iyidir, aynı zamanda bağırsakları yumuşatma etkisi vardır. Genellikle kışın iyi bir gıdadır. Keten tohumu çeşitli şekillerde verilir. Çiğ olarak kesinlikle verilmez, çünkü ZEHİRLİDİR.

G.ŞEKER KAMIŞI; KÜSPESİ

Şeker kamışı küspesi, şeker kamışının bir yan ürünüdür. Nemli ve ıslak olmamalı, kuru bir yerde saklanmalıdır.

H.ŞALGAM, HAVUÇ VE PANCAR:

Bunlar normal gıdaya ek olarak verilecek özlü gıdalardır. Atların gereksinimi olan diğer vitamin ve mineralleri içerir. Kış aylarında verilmeleri uygundur. Havuç oldukça yüksek karbonhidrat içerir. Verilirken kesinlikle çok temiz olmalıdır. Temiz gıdalar, ince ve yuvarlak doğranarak verilmelidir. İri parçalar hayvanın boğazını tıkayarak boğulmasına neden olabilir. Günde normal 1 kg. kadar verilir.

I.TUZ:

Atın her yemine normal bir yemek kaşığı katılabilir. Fabrikasyon yapılan yalama tuzları taş parçası şeklinde ve ek olarak magnezyum içerir. Kaya tuzu yem yalağına konulur veya bir duvara tutturulur. Böylece at gereksinim hissettiğinde tuzu yalayabilir.

2.ATLARDA SAĞLIK VE SANCI BELİRTİLERİ:

2A. SAĞLIKLI ATLARDA BELİRTİLER:



Sağlıklı bir at dinlenirken; canlı, kılları parlak, boyun ve baş yüksek, kulakları dik, çevreyle ilgili, gözler parlak ve yaşsız, ayakları üzerinde sağlam durur. Kendisine verilen yemi ve suyu iştahla yer ve içer. Nefesi kötü kokmaz. Dakikada 8-16 kez soluk alır.

2B.SAĞLIĞI BOZUK ATLARDA BELİRTİLER:



1. Sancılar

- Dinlenme sancısı: Birçok binici atını bir gün dinlendirir. Bu gün ata yeminin tamamını vermek uygun olmaz. Bu da sindirim sistemini bozar ve sancıya sebep olur
- Sinirsel sancı: İyi kanlı bir at eğer kötü davranışlarla karşılaşrsa sindirim sistemi bozulacak sinirleri etkileyecek şekilde kolay heyecanlanır. Buda genelde sinir sancısına neden olur.

- **İdrar sancısı:** Her binici atı kaşanma istediğinde ne yapması gerektiğini iyi bilmelidir. Bu durumda atın durmasına izin verilmeli, kaşanırken üzengiler üzerine kalkmalı ve eyeri boşaltmalıdır. Eyer binici kaşanma isteğini anlamaz ve yürümeye devam ederse bu sancıya neden olur.
- **Yel yutma sancısı:** Yelyutan veya yalak ısırın atlarda görülür. Özellikle deniz kenarında rüzgâra karşı hızlı ve uzun süre dörtnal yapmak yel yutmasına neden olabilir.
- **Kum sancısı:** Bazı atlar arazide toprağı ön ayakları ile eşeleyerek yalama huyu edinirler. Buda sancıya neden olur. Kaya tuzu parçası olarak verilen mineral eksikliğinin genel bir belirtisidir.

2.Sıkıntı Veren Kötü Huylar

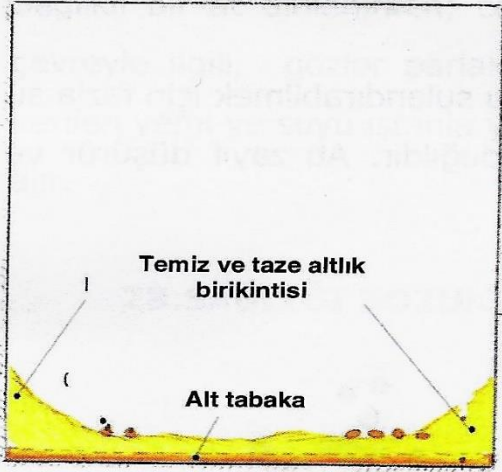
- **Altlık yeme:** fazla kuru malzeme yediklerinden bunu sulandırabilmek için fazla su içmelerine neden olur bu durum böbrek için iyi değildir. Atı zayıf düşürür ve ayaklarının şişmesine neden olur.
- Boks kapısına vurma
- Tahta kemirme
- Gübre yeme
- Yel yutma
- Boksun içinde yürüme veya sallanma

3. Tetanos: tetanostan dolayı ölümden ömrü boyunca atı koruyan üç aşı vardır. Bunlar erken yaşta yapılmalıdır.

4. Öksürme: sözlük anlamı olarak göbek bölgesindeki ağrıdır dört çeşittir.

3.AHIR HİZMETLERİ:

AHIR(BOKS): Atların yaşadıkları yerlere denir. Etrafı kapalı en az 3x3x3 27m³ lük bir alandır. Atınızın kaçmasını önlemek için kilidini sürekli kontrol etmelisiniz. Atlar bazen etrafı kapalı üstü açık veya kısmen kapalı padoklarda bırakılabilirler. Burada atın her günlük durumunu tam olarak takip edemeye bilirsiniz. Çünkü birçok at ile birlikte bulunmaktadır. Burada genellikle atların etrafı otladır ve yularsız olarak serbestçe hareket edebilirler.



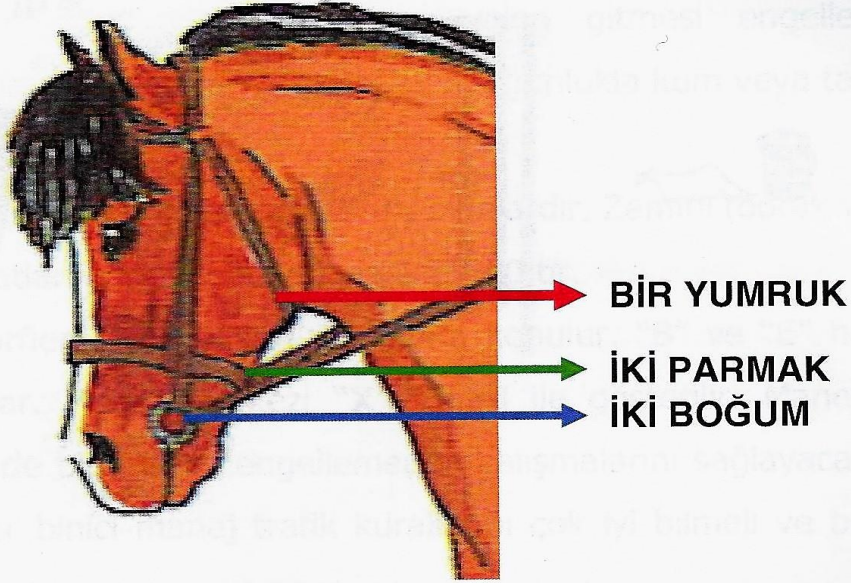
ALTLIK: Ekonomik olduğu için bol döküntü samanı iyi bir altlıktır. Hava koşullarına ve boksun büyüklüğüne göre haftada bir veya iki kez altlık değiştirilir. Diğer günlerde yalnız ıslak kısımlar alınır. Kalın altlık dinlenmek için çok önemli olan yatmayı sağlar. Az altlık dirseklerin ve haneplerin beton zeminde yaralanmasına neden olur. Akşamları gübreleri dışarı çıkarıp tekrardan temiz altlık eklenmelidir.

HAVALANDIRMA: Hava akımı taze hava gereksinimini sağladığı için gereklidir. Kış aylarında ahır sıcak olmalıdır. (18 dereceden fazla değil) fakat asla nem olmamalıdır.

YALAK(yemlik): Yemliklerin atın yemi dışarı itmesini önleyecek ebatlarda olması gerekir(75x30x30). Ön ayak vurmamasıyla kendini sakatlamasını önlemek için yerden en fazla 65 cm yükseklikte yapılmalıdır. Yem yerken aşağıya uzanma atın sırt kasları içinde iyidir.

4.AT DONATIMININ AYARLARI, ATA UYDURULMASI ve BAKIMI:

Başlığın atınıza tam olup olmadığını anlamak için şu kontrolleri yapmalısınız:



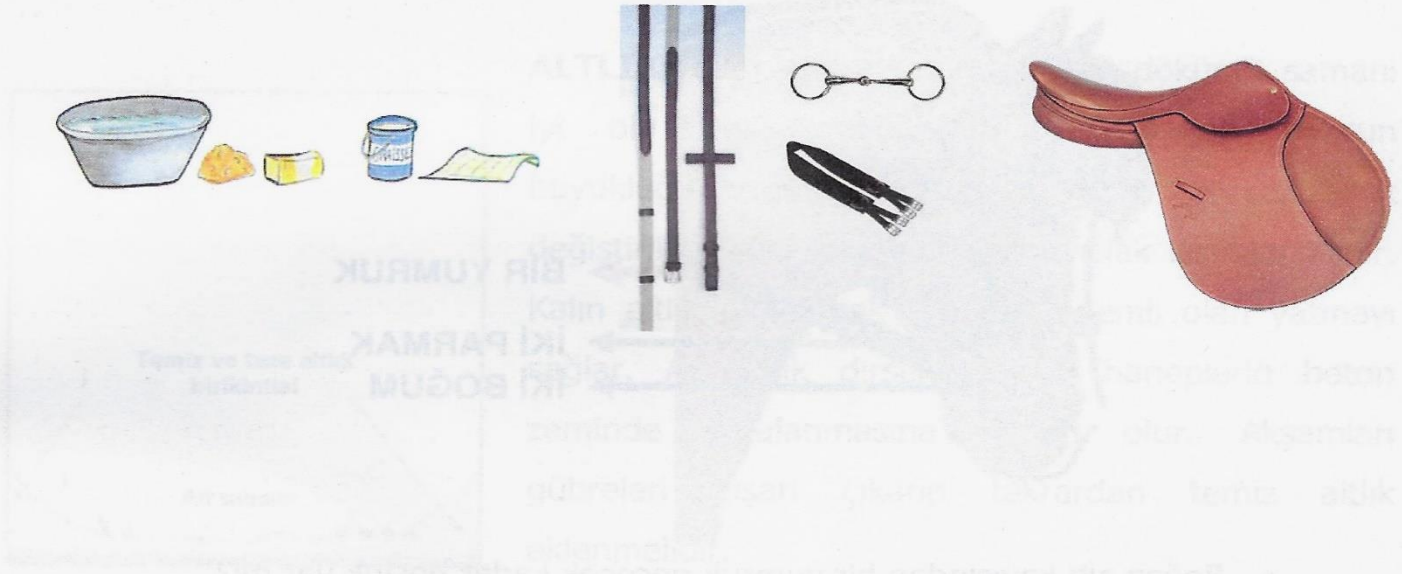
- Boğaz altı kayışından bir yumruk geçecek kadar boşluk var mı?
- Çene altı kayışından iki parmak geçecek kadar boşluk var mı?
- Kantarma halkası atın dudak yırtmaçlarında iki boğum oluşturmuş mu?

Atınızı eyerledikten sonra şunları kontrol edin;

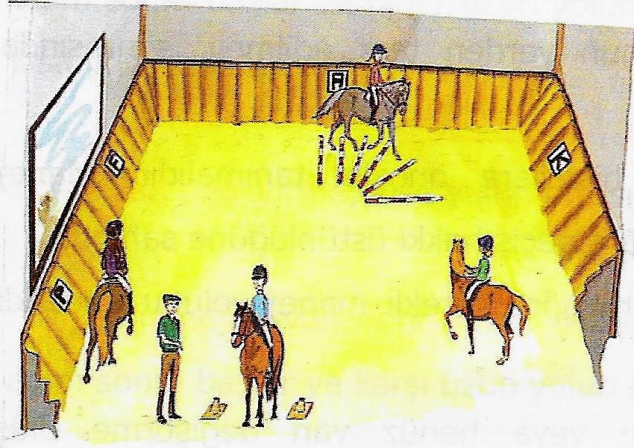
- Kolan kayışı, dört parmak geçecek kadar sıkı mı?
- Eyerin ön hanesi cidagodan üç parmak yukarda mı?
- Haşe düzgün olarak yerleştirilmiş mi?
- Kolan kayışı diğer taraftan düzgünce geliyor mu?

Getr ve topukların tokaları dışarı bakmalıdır. Düşecek kadar gevşek olmamalı ve atı rahatsız edecek kadar sıkılmamalıdır. Önce ortadaki toka sonra üst ve alt tokalar iliklenmelidir.

DONATIM BAKIMI: Deri olan malzemeler gliserinli eyer sabunu kullanarak haftada iki kez temizlenmelidir. Eyer sabunu köpüğü, deriyi temizler ve yumuşak tutar. Bunun için ılık su kullanılmalıdır. Sünger iyice sıkıldıktan sonra köpüğe sürülür ve bütün donatım iyice temizlenir. Daha sonra havluyla kurulanmalıdır. Deri koruyucu olarak eyer yağı veya cilası kullanılır. Demir olan parçalar ise ıslak bir sünger ile silinip kurulanmalı ve atın sağlığı için her binişten sonra ağızlık demiri yıkanmalıdır.



5.MANEJ, MANEJ KURALLARI VE MANEJ HAREKETLERİ:



Manej; at ve atlinin eğitim ve çalışmasının yapıldığı yerdir. Manejler kapalı veya açık maneje olmak üzere iki çeşittir. Kapalı manejlere at ve binicinin güvende çalışabilmesi için maneje boyunca uzanan bir duvar vardır. Bu duvar yukarıdan aşağıya genişler bu şekilde atların duvara yakın gitmesi engellenmiş olur. Yerler çoğunlukla kum veya talaştan olur.

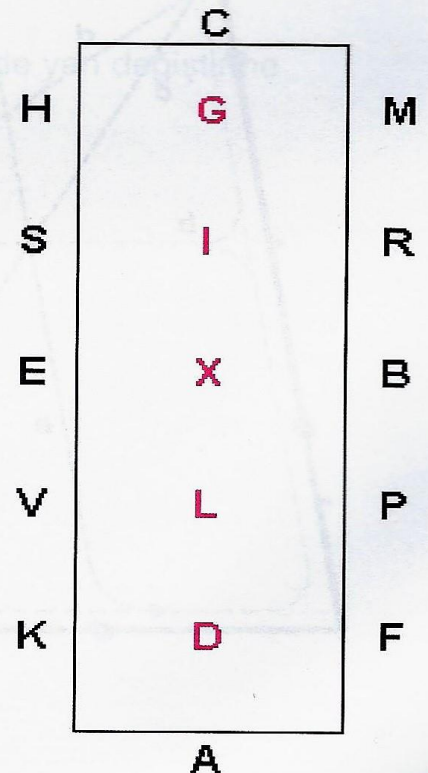
Açık manejerler ise etrafı çitlerle çevrilmiş alanlardır. Zeminini toprak veya kumdur.

Manejlerin ebatları genelde 20x40 veya 20x60 tır.

"A" ve "C" harfleri kısa yolların ortalarına konulur. "B" ve "E" harfleri uzun yolların ortalarında dururlar. Maneje merkezi "X" harfi ile gösterilir. Maneje düzeni, binicilerin maneje içerisinde birbirlerini engellemeden çalışmalarını sağlayacak biçimde olmalıdır. Bunun için her binici maneje trafik kurallarını çok iyi bilmeli ve bu kurallara harfiyen uymalıdır.

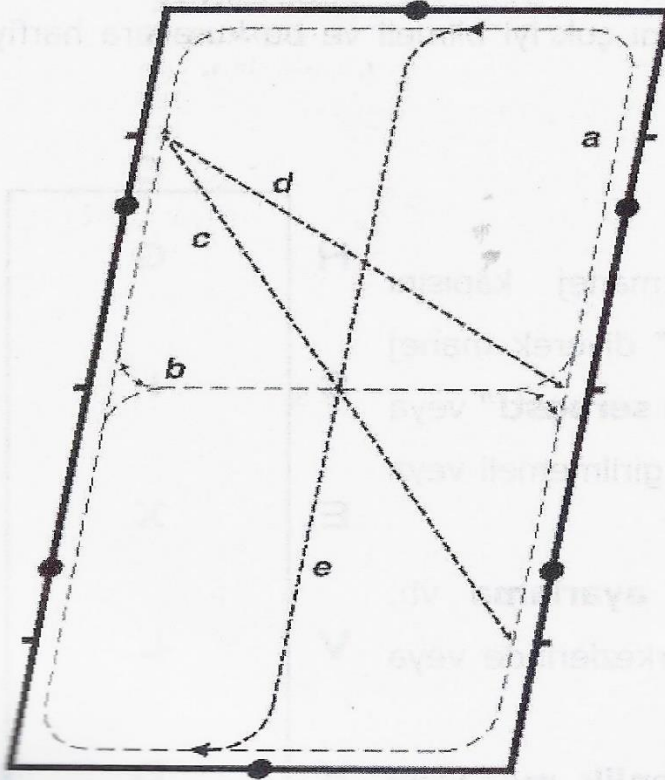
Bu kurallar:

1. Maneje girmeden önce veya maneje kapısını açmadan önce, "**Kapıya dikkat !**" diyerek maneje içerisindekiler ikaz edilmeli ve "**Kapı serbest!**" veya "**Giriniz!**" cevabı duyulmadan içeri girilmemeli veya kapı açılmamalıdır.
2. **Binme – inme** veya **donatım ayarlama** vb. faaliyetler devamlı olarak daire merkezlerinde veya orta hatta (**A – X – C**) yapılmalıdır.
3. Çalışmalarda atlar arasındaki **güvenlik mesafesi** (en az 2.5 m.) devamlı korunmalıdır.



4. **Adeta yürüyüşler** ve **duruşlar** yapan veya yapacak olan biniciler manej yollarını süratli ve dörtnal yapmakta olanlara terk etmelidirler. Bu çalışmalara geçiş için, süratli ile manej yolu uygun yerden terk edilmeli, sonrasında **adeta** veya **duruşa** geçilmelidir.
5. **Dairede** binenler manej yolundaki binicilere öncelik tanınmalıdır. Manej yolunda çalışanlar dairede çalışanlara göre geçiş hakkı üstünlüğüne sahiptir.
6. **Sol yan** çalışanlar, **sağ yan** çalışanlara göre sürekli manej yolunu öncelikli kullanma üstünlüğüne sahiptir.
7. **Yan değiştirmeyi** tamamlayamadan veya henüz yan değiştirme bitiş noktasında iken, tam manejde hareket eden bir binici ile karşılaşanlar, geçiş hakkı üstünlüğünü manej yolundaki biniciye terk ederek, uygun yerde manej yoluna girerler.
8. **Çılbır çalışması, binicilik derslerinin (toplu çalışmalar)** yapıldığı veya **manejde 3 biniciden fazla** binicinin çalıştığı zamanlarda yapılmamalıdır.

MANEJ HAREKETLERİ



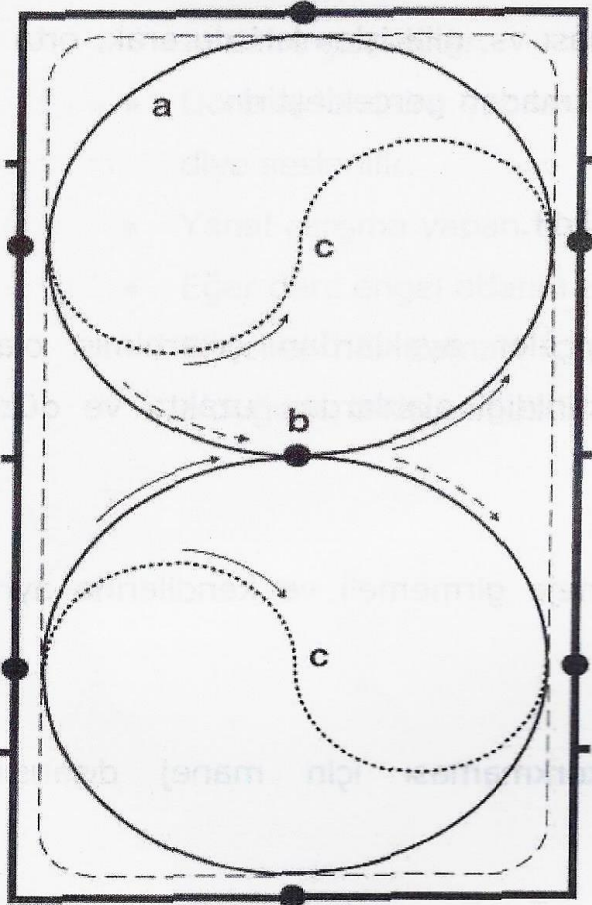
- a Tam manej
- b Yarım manej
- c Tam manejde yan değiştirmek.
- d Yarım manejde yan değiştirmek.
- e Tulen yan değiştirmek.

Tam manejde yan değiştirme; manej yolunda kısa yoldan uzun yola girdikten altı adım sonra başlar ve diğer uzun yolun köğesine altı adım kala manej yoluna girilir ve kısa yola devam edilir.

Tulen yan değiştirme; kısa yolun ortasından diğer kısa yolun orta noktasına yapılır.

Yarım manejde yan değiştirme; manej yolunda kısa yoldan uzun yola girdikten altı adım sonra başlar ve karşı uzun yolun ortasına devam edilir.

Dairede yan değiştirme; daire içinde 'S' çizerek yan değiştirilir.



a Daire

b Daire değiştirme, yan değiştirme

c Dairede yan değiştirme

6. MANEJDE, BİNİCİLİK EĞİTİMİNDE GENEL GÜVENLİK KURALLARI

ACEMİ, YENİ, YILDIZ VE GENÇ BİNİCİLERİN KORUYUCU KASK(TOK) TAKMADAN AT BİNMELERİ YASAKTIR. ENGEL ATLAYAN TÜM BİNİCİLER TOK TAKMAK MECBURİYETİNDEDİRLER.

1. İçeri girmeden önce kapıyı çalın veya geldiğinizi bildirin ve kapıyı açmadan önce size yanıt verilmesini bekleyin.
2. Diğerlerini manejden çıkma niyetiniz konusunda bilgilendirin ve çıkmak için güvenli anı bekleyin.
3. İnme/binme, malzemelerin ayarlanması vs. gibi işlemleri durarak, orta hat üzerinde ve diğer binicilerin yoluna çıkmadan gerçekleştirin.
4. Kapılar her zaman için kapalı tutulmalıdır.
5. Kullanılmayan donatım, demir kepçeler ayaklardan çıkartılmış olarak köşelerden ve çalışmanın gerçekleştirildiği alanlardan uzakta ve düzenli şekilde istiflenmelidir.
6. Eğer seyirciler varsa bu kişiler maneje girmemeli ve kendilerine ayrılan bölümlerde seyretmeleri istenmelidir.
7. Çıkartılan ceketler vs. atların korkmaması için maneje dışarısında tutulmalıdır.
8. Çılbır(lonj) işlemi grup dersi ile aynı manejde yapılmamalıdır.

9. Kol düzeninde çalışma (binicilerin birbirini takip etmesi)

- Atların arasında bir at boyu mesafe bırakılır.
- Çifte atan atlar grubun sonuna alınır veya iki at boyu mesafede takip edilir.
- Geride kalan biniciler diğerlerini yakalamak için köşeleri içten döner.
- Çok yakınlaşan biniciler yavaşlar veya köşelere daha fazla girer.

10. Açık düzende(serbest) çalışma

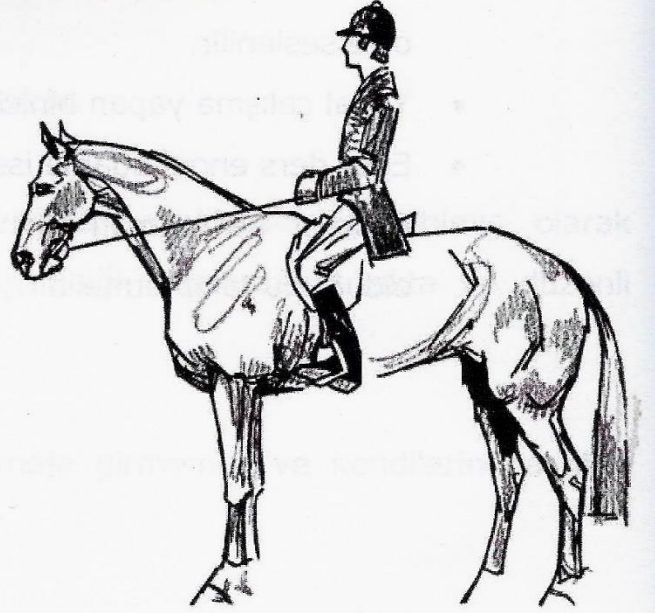
- Adeta yapan atlar manej yolunu daha hızlı kararda çalışan atlara bırakır.
- Aynı kararda manej yolundaki binicinin geçiş üstünlüğü vardır ve diğer at daire çizmeli.
- Dörtncü daire yapılarak diğer binicilerden uzaklaşılır ve "manej yolu" diye seslenilir.
- Yanal çalışma yapan binicilerin yolda geçiş üstünlüğü vardır.
- Eğer ders engel atlama ise, tüm biniciler aynı yanda kalmalıdır.
- Biniciler her zaman için önlerine bakmalı ve diğer binicilerin nerede olduğunu takip etmelidir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

1. DOĞRU OTURUŞ:

Binicilik sporunda gerek at ve binici eğitimi, gerekse yarışmalar sırasında atın ve yarışmanın özelliğine göre binicinin bazı uzuvlarının konum ve pozisyon farklılıklarından dolayı "genç at oturuşu", "derin oturuş", "sürüş oturuşu", "atlama oturuşu", gibi tanım ve uygulamalar bulunmaktadır. "Eğitim oturuşu", "klasik oturuş" veya "derin oturuş" olarak tanımlanmakta olan binici pozisyonuna **At Terbiyesi Oturuşu(Normal Oturuş)**; "ileri oturuş", "hafif oturuş" olarak tanımlanmakta olan binici pozisyonuna da **Engel Atlama Oturuşu (Sportif Pozisyon)** ifadelerinin kullanılması uygun olacaktır.

Her binicinin farklı bir iskelet ve kas yapısına sahip olması nedeniyle doğru oturuşun standart bir şekli aramak veya yaratmaya çalışmak, keskin ve değişmez bir tarifini yapmak suretiyle tüm binicileri bu kalıba sokmaya gayret etmek gerçekçi bir yaklaşım olmayacaktır. Ancak bu farklılıklara rağmen oturuşun, binicilik sporundaki evrensel önem ve anlamını idrak etmek, doğru oturabilme becerisini kazanmak için, tüm biniciler tarafından sahip olunması gereken vazgeçilmez kural ve uygulamaları içermesi gerektiğini de asla unutmamak lazımdır.

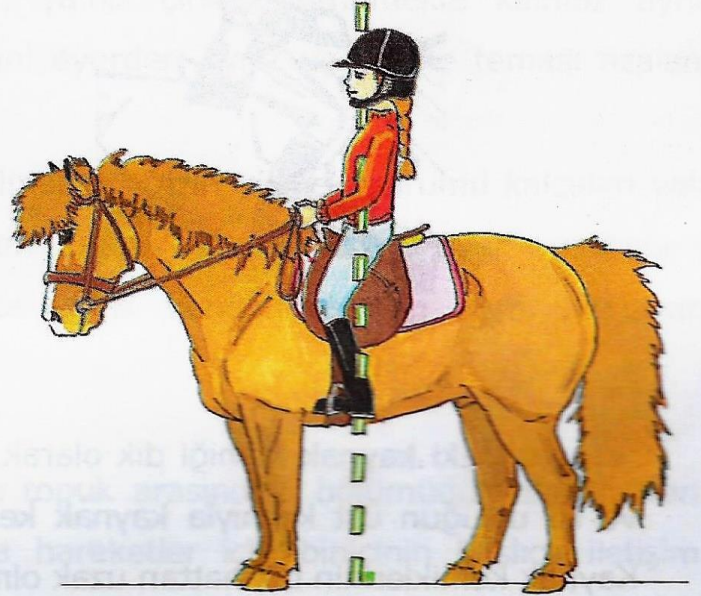


Bu düşünceden hareketle en geniş ve doyurucu anlamı ile **DOĞRU OTURUŞ**: Binicinin, uyarı ve yardımları etkili ve atı rahatsız etmeden uygulayarak ona isteklerini kabul ettirmesi maksadıyla, yumuşak, dengeli ve ata uyumlu bir şekilde, yeteri kadar sabit, sağlam, sakin, esnek, rahat ve bağımsız olduğu, at üzerindeki en doğal ve en estetik pozisyonudur.

İnsan atın üzerinde değişik şekilde oturabilir ve başkalarına bakmakla çok şey öğrenebilir; fakat doğru oturuş için başka binicilerin görünüşünü taklide yönelecek durumları almak çok yanlıştır. Çünkü bu durum vücut sertliğini doğurur ve bu en kötü hatalardan biridir.

Atın her hareketine yumuşak, güven içerisinde, sakin ve sıkıntısız bir oturuşla hâkim olunacağı unutulmamalıdır. Binicinin at üzerindeki oturuşu, duran veya hareket eden at üzerinde vücudun aldığı durumdur. Rahat olmayan bir oturuş ata aktarılan sertliğe neden olur.

Binici dik, fakat kasları yumuşak ve esnek olarak, eyerin orta yerine ve kaynaklarının bütün genişliği ile dengede oturmalıdır. Eyerde denge yolu ile tutunmalı ve kendini zorlamadan atın hareketlerine uyabilmelidir. Büst zorlanmaksızın, fakat yinede sağlam ve sallantısız olarak, iki kaynak kemiği ile apışı üzerine bırakılmalıdır.

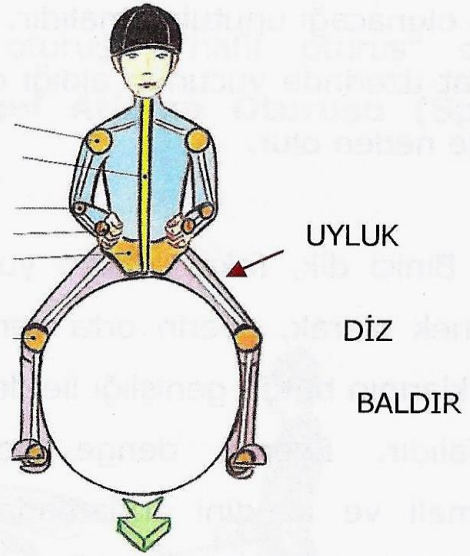


Eyerin ön hanesine aşırı şekilde yaklaşarak ve kısmen uyluklara dayandırılmış bir apış oturuşu çok hatalıdır. Dizlerin yukarıda tutulması nedeniyle aşırı ölçüde eyerin gerisine kaydırılmış iskemle oturuşu da hatalıdır.

1A.DOĞRU OTURUŞTA UZUVLARIN KONUMU:

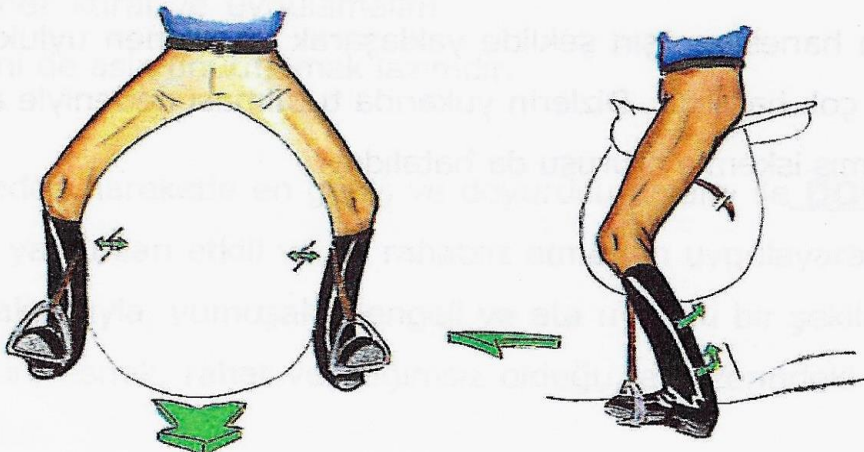
1A1. OTURUŞ KISMI

Oturuş yalnız binici dengesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda çok değerli bir iletişim aracı olarak ağırlık uyarı ve yardımını iletir. Bu iletişim aracının etkili olabilmesi için, oturuşun eyerden ayrılmaksızın ve belirlenen yerde olması gerekir. Bozuk bir oturuş, yalnız çirkin görünmekle kalmaz, sağlamlığı olmadığı ve doğurduğu kötü alışkanlıklar nedeni ile tehlikeli olur.



İki kaynak kemiği dik olarak. Apış eyerin en çukur kısmında bulunarak ve iki uyluğun üst kısmıyla kaynak kemikleri destekleniyorsa oturuş doğru olur. Kaynak kemiklerinin dik hattan uzak olması durumunda oturuş hatalıdır.

1A2. ALT UZUVLAR:



Uyluk: Uylukların en iyi konumu, oturuş sabitliğine zarar vermeyecek kadar eğik, olabildiğince geniş yüzeyleriyle zorlanmaksızın ve hafif aşağıya uzatılmış, içeriye döndürülerek eyere yapışık durumdaki halidir. Dik uyluklar biniciyi ön haneye atar. Yukarı kalkmış uyluklarsa ata etkili olmaz.

Diz: Diz yalnız uyluk ve baldırı birbirine bağlayan yaylı menteşe olmakla kalmaz, uyarı ve yardımları yapmadan uyluk veya baldır gibi kullanılabilir. Bundan dolayı, dizin iç kısmı her an eyerle temasta kalmalıdır. Ancak, bu temas diz ucunun açılmasına neden olacak kadar fazla olursa yanlış olur. Uyluk, baldır ve ayakucunun alacakları doğrultuya önemli etki eder. Dizler eyerden açılma eğiliminde olursa, yalnız çirkin görünmekle kalmaz aynı zamanda uylukların geniş yüzeylerini eyerden ayırır ve eyerle teması azalan uyluğun uyarı ve yardımı engellenir.

Diz olabildiğince aşağıya basılmış olmalıdır. Diz yüksek durumu kalçaları yatay duruma getirir ve oturuşu geri atar. Diz önden eyer yastıklarıyla sınırlandırıldığından, yukarı kalkınca uyluk kendine ayrılan yere sığmayarak oturuşu geri iter.

Baldır: Baldır, bacağın dizle topuk arasındaki bölümüdür. Baldır, ileri sürüş ve art kısma verilecek yana hareketler için binicinin başlıca iletişim aracıdır. Baldırın konumu biniciye hiçbir rahatsızlık ve güçlük vermeden doğal olmalıdır.

Ayak: Topuk eklemi yumuşak olmalı ve ayağın serbest olarak her yöne hareket etmesine olanak vermelidir. Binici ayağının geniş kısmı üzerine, yani üzengilerin taban iç kısmına basınç yapabildiğinde, topuk eklemine bükülüşüne en iyi şekilde ulaşmış olur.

1A3. BEL

Belin sertleşmeden ve doğal çukurluğunu koruyan yumuşaklığı, atın hareketlerinden doğan aksi darbeleri yok eder ve onları büste aktarmaz. Zorla çukurlaştırılan bel, kambur sırttan daha güzel olmadığı gibi, daha zararlı bile olabilir.

1A4. BÜST

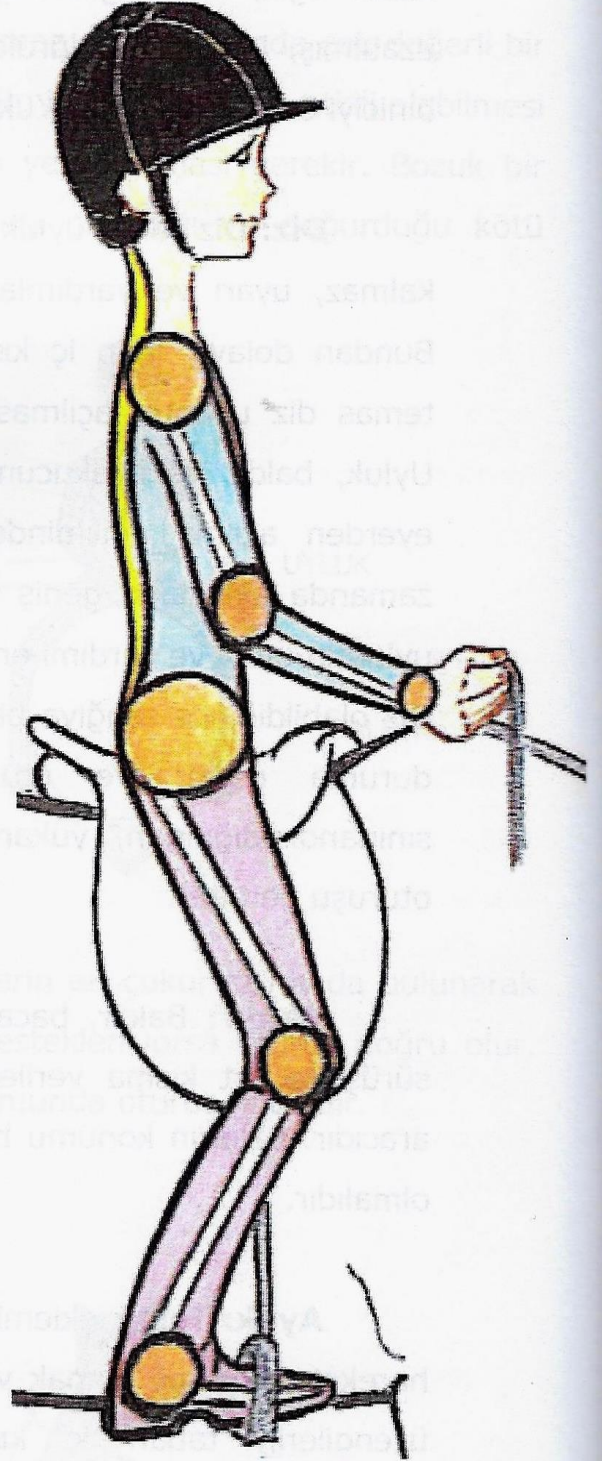
Kalçalar üzerinde ve doğal diklikte olan büst, beli de içererek, ayakta durulduğu gibi gerginliğini korumalıdır. Bu diklik, verilecek uyarı ve yardımın şekline göre, devamlı olamaz. Binici her an öne, arkaya ve yana eğilebilme yeteneğine sahip olmalıdır.

1A5. OMUZLAR

Yumuşak, doğal konumuna göre düşük ve her ikisinin de aynı ölçüde geriye açılmış olmaları gerekir. Hafif geri alınmalı fakat yukarı çekilmemelidir. Ellerin sabitliği ve yumuşaklığı omuzların yumuşaklığına bağlıdır.

1A6. BAŞ

Baş omuzların içine gömülmeden, serbest kalkık ve çene hafif çekilmiş olmalıdır. Gözler bağımsız ve sabittir, yukarı ya da aşağı değil ileride seçilen bir noktaya bakmalıdırlar.



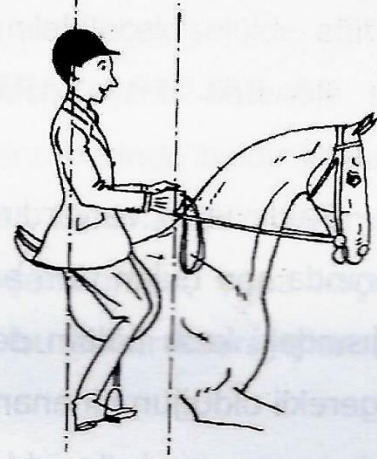
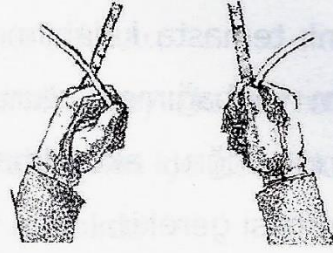
1A7. ÜST UZUVLAR

Kol: Doğal olarak büstün yanında, serbest sarkmalı ve hafif temasta olmalıdır.

Dirsek: Yarım kapalı ve binicinin sırtından aşağıya doğru indirilecek dikey hattın gerisine geçmemelidir.

Ön kol: Kalça ile hafif temasta ve dizginlerle kantarma demirinin halkasına kadar düz bir hat oluşturur.

El: Vücudun ortasında ve cidagonun bir el genişliği kadar üstünde dik olarak durur. Ellerin serçe parmakları, başparmaklara göre birbirine daha uzak durur. Başparmak hafif kıvrılmış ve tırnaklar havayı gösterir. Diğer parmakların ikinci boğumları karşı karşıya gelecek şekilde ve iki el arasında bir yumruk genişliği kadar açıklık bulunur.



En fazla rastlanan oturuş hataları şunlardır:

- Omuzlar yüksek, el aşağı itilmiş ve dizler çok sıkı.
- Dizler yukarı çekilmiş, topuklar yukarıda ve oturuş geri kaymış.
- Bel aşırı çukur, baldırlar çok geride ve topuklar yukarıda.
- Dizler ve uyluklar açık.

2. TEMEL UYARI VE YARDIMLAR:

- A. Baldır Yardımları(bacak aracıyla)
- B. Ağırlık Yardımları(genelde büst ve oturuş yeri aracıyla)
- C. Dizgin Yardımları(el aracıyla)

Ağırlığın (bel ve oturuş yerinin) atın hareketlerine her zaman etkili olabilmesi, ellerin yumuşak ve sallantısız tutulabilmesi, her iki baldırın at karnıyla hafif fakat devamlı temasta kalabilmesi, yani tüm yukarda sayılan koşulların yerine getirilmesi, sağlam ve bağımsız oturuşun temelini oluşturur. Yine atın hareketlerini yaptıracak etkilerin doğru aktarılması için, uyarı ve yardım çeşidinin ve sınırının doğru saptanması gerekir.

2A. BALDIR UYARI VE YARDIMLARI:

Baldır uyarı ve yardımında, baldır deyince kalça eklemlerinden başlayarak ayak tabanında son bulan tüm bacak anlaşılmalıdır. Bazı binicilerin sandığı gibi yalnız dizin aşağısındaki kaslı bölüm değildir. Birçok binici diz ve uyluğun atta yalnız tutunmak için gerekli olduğuna inanarak başka işte kullanılacağını düşünmezler.

2A1.BALDIRIN GÖREVİ, KONUMU VE ETKİ ZAMANI:

Ana görevi, "atın motorunu" yani arka kısmını harekete geçirmektir. Normalde sağ baldır sağ arka ayağı, sol baldır sol arka ayağı etkiler. Baldırın konumu etkinin şeklini belirler. Kolana yaklaştıkça o yandaki arka ayağı etkiler. ve ileri adım atmaya özendirir (**ileri sürücü baldır**). Kolan gerisine yapılırsa etkinin gücüne göre ya atın izini terk etmesini önler (**sınırlayıcı baldır**) veya izi terk etmesine neden olur (**yana sürücü baldır**).Yana sürücü baldır genelde sınırlayıcı baldır kadar geride durmaz, kolanın 2-3 parmak gerisi yeterlidir.

Yerini ve konumunu değiştirmeden, baldır uyarı ve yardımları; temas, sıkma (basınç) veya çarpmalar şeklinde etkili olurlar. Baldır aynı yandaki arka ayağı yerden kalkmadan önce, kalktığı anda ve havadayken etkileyebilir. İnsanın havada olan bir bacağına yapılacak uyarı, o bacağın ileri ve yana hareket ettirdiği, fakat vücudu etkilemediği deneyle görülebilir. Buna karşılık yere basarken bacağa yapılacak bir uyarı, tamamen etkisiz kalır. Ancak, atın vücudunun tümüyle etkilenmesi için; arka ayağın karın altına sürülmüş ve yere basarak yükü üzerine aldığı anda etkinin yapılması, yerdense alacağı güçle tüm vücudun harekete katılması, en doğru uyarı ve yardım şekildir.

Aynı zamanda dizin iç yüzeyleri ata dönük olarak ve eyerle sıkı temasta, fakat yumuşak bir şekilde bulunmalıdır. Binicinin ayaklarının içe dönüklüğü ve sıklığı, at üzerinde kendini güvenli hissedecek kadar olmalıdır.

Binici bacağının her bölümü, ayrı ayrı kullanılabilen şekilde eğitilmeli ve isteği dışında sertleşmemelidir. Örneğin; binici, eyere dizleriyle sıkıca yapışır, atın bu etkiye karşı duyarlılığı yok olur. Beraberinde baldır kasları da sertleşmiş olacağından, binicinin yumuşaklığı kalmaz. Baldırlar bazı durumlarda tutunma aracı olarak da kullanılır. Örneğin atın şahlanması, yana kaçması, birden bire durması gibi, alışılmamış hareketlerde bu baldır kavrayışları binici dengesinin bozularak düşmesini önler.

Diz gerçekten başlangıcını oluşturduğu baldır alt kısmının yardımına kuvvetle katılır. Yan bükülüşlerde ve iç baldırın uyarı ve yardımlarında dizin görevi özellikle çok önemlidir. Dizlerin, eyer yan köşeleri yönünde yaptıkları etki, atın omurgasını iç baldır çevresinde bükmeye zorlar. Dolayısıyla binicinin dizini eyerden açması bağışlanmaz bir hatadır.

Dizden aşığı baldırın ata etkileri, normalde şişkin olan kaslı kısımla yapılır. Baldır etkilerine atın tepki göstermeyerek umursamadığı durumlarda, ister mahmuz takılı olsun isterse mahmuzsuz olsun, topuk tamamlayıcı bir destek aracı olarak katılır.

2A2. YAPILIŞLARINA GÖRE BALDIR ÇEŞİTLERİ:

1. Temas
2. Sıkma (Basınç)
3. Çarpma
4. Ani sert çarpma

1.Temas:

Normal yerlerinde bulunan baldırların atla temasta tutulması durumudur. Atın hareketi ile birlikte yükü taşıyan arka ayak yanının şişmesi ve dolayısıyla karnının baldıra çarpmasıyla ileri hareket için sürüş etkisi yapar.

2.Sıkma:

Terbiye edilmiş atlara binişte baldırların normal kullanım şekli sıkmadır. Sıkma; yumuşak ve yavaş yavaş olmalıdır. Bu şekilde yapılan baldır sıkmalarına at şaşırmadan tepki gösterir. Ancak, atında duyarlılığı yeteri ölçüde dikkate alınmalıdır.

At başlangıçta sıkmalarla yeteri kadar etki altında alınmazsa; hafif çarpmalar, bu da yeterli gelmediğinde ani sert çarpmalar yapılır. Böylece karşılaştığı daha kuvvetli etkiler dolayısıyla at sıkmalara cevap verme gereğini kısa zamanda öğrenir.

3.Çarpmalar:

Kısa aralıklarla, kolanın az gerisine, darbeler şeklinde ve elastiki olarak yapılır. Çarpmaların en doğru şekli, kısa aralıklarla ve çift çarpmalardır. Gerektiğinde ise etki kuvveti artırılmalıdır.

Çarpmaların bu şekilde uygulanması atı her zaman uyanık ve dikkatli bulundurur. Biniciye baldırların etkisini denetleme olanağı verir ve dolayısıyla baldırların "geveze" olmasını önler.

4. Ani Sert Çarpmalar:

Amacı, baldır etkilerine karşı atın tepkisindeki duyarlılığı ve atın ileri gidiciliğini artırmak. Ani sert çarpmalar aynı zamanda binicinin at terbiyesi için kullandığı bir araçtır. Ani sert çarpmalar yaklaşık bir iki el genişliği kadar kolan gerisine darbe veya darbelerle yapılır. Çarpmanın uygulanması kısa ve net olmalıdır. Doğru ve etkili olabilmesi içinse, çarpmalarda önce baldırlar atın karnından olabildiğince az açılmalıdır. Topuklar ve mahmuz, baldırların etki kısmının desteklenmesinden sonra devreye girer.

Ani sert çarpmalara hazırlık için, baldırları, hatta dizleri çok açan biniciler göze çok çirkin görünür ve gülünç duruma düşerler.

Kendini tutan ve etkiyi anlamasına karşın tepki göstermeyerek ileri gitmek istemeyen bir atı ileri atmak için uygulandığında, ani sert çarpmaların hiçbir sakıncası olmaz; ancak yaranı olur. Bununla beraber, atın ileri hareketine engel varsa ve durduğu yerde bir ata bu şekilde ceza verilirse, durum aynı değildir; özellikle de çok tehlikelidir.

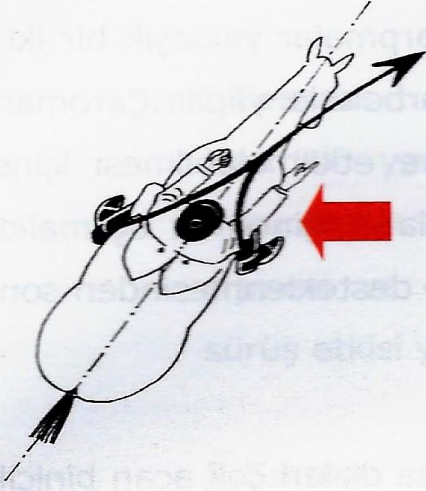
2A3. ETKİLERİNE GÖRE BALDIR ÇEŞİTLERİ:

1. Sürücü baldır: Atın ileri gitmesini sağlar.
2. Bükücü baldır: Atın iç baldır çevresinde yay gibi bükülmesini sağlar.
3. Sınırlayıcı(Tahdit edici) baldır: Atın sınırlanan yöne doğru olan hareketini önler.
4. Yana sürücü baldır: Atın yana yürüyüş veya hareket etmesini sağlar.
5. Atlama(Kavrama) baldırı: Atın istenilen anda engele kalkış yapmasını (atlamasını) sağlar.

1.Sürücü Baldır:

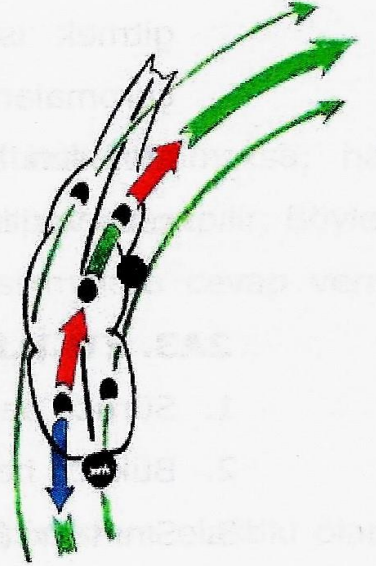
Sürücü baldır, adından da anlaşılacağı gibi, ileri gitmesi için atı etkiler. Baldır sürüşünü, kolanın üstünde ve atın yanlarında, sıkmalar veya çarpmalar şeklinde yapar. Bu sürüşün sertliği atın duyarlılığına bağlıdır, fakat hiçbir zaman normalden fazla olmamalıdır. İlk eğitimden başlayarak sürüş yavaş yavaş orta ve kısa sıkmaya dönüştürülür.

Temastaki baldırlar önden arkaya doğru biraz kapanarak sıkılır(basınç yapar)veya çarparak ileri etkiyi oluşturur. Aynı anda bel aracılığıyla kaynaklar ve uyluklar geriden ileriye doğru etkiyi destekler. İleri sürüş için baldırların uygulanacağı yer, her zaman yaklaşık kolan üzeri veya hemen gerisidir. Yalnız bu yer atın duyarlılığına göre değişir ve vurdumduymaz olan atlarda daha geride olabilir. İleri sürücü baldır yana yürüyüş ve hareketlerde, ayrı ayrı ve çeşitli kuvvetlerde kullanılır.

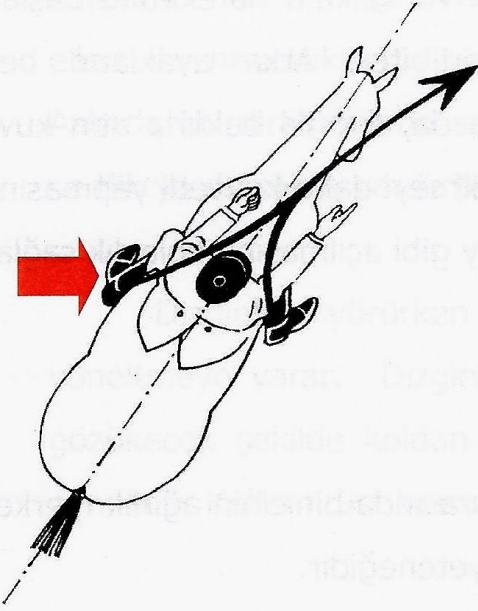


2.Bükücü Baldır:

Kolanın biraz gerisinde kullanılan baldır ve topuk, bükücü etki yapar. Yeni binilmiş ve duran bir atta, baldır veya mahmuz atın karnında dik bir şekilde basınç yapacak olursa, at hedef olan yandaki karın kaslarını bükerek tepki gösterir. Ters yandaysa, karnını şişirerek bükülmeyi tamamlar. Eğer at hareketlerinde serbestse; bu bükülme bütün vücuda yayılacak; sağrı ve baş boyun ise, bükülüşün iki ucunu oluşturacaktır. Atın bu doğal bükülüşü, terbiyeyle denetim altına alınarak geliştirilmelidir.



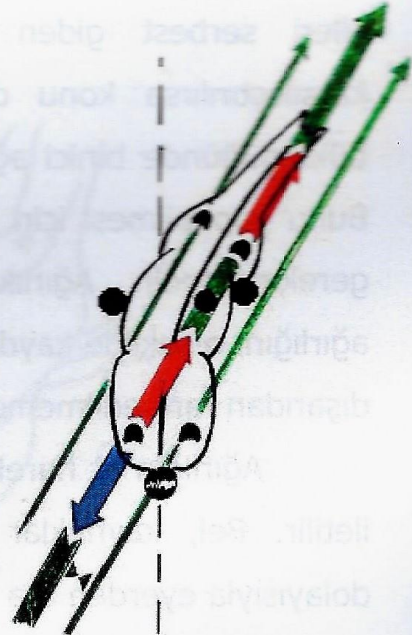
Dış baldırın yeri, omuz içeri hareketinde kolanın gerisi, yanaşmadaysa biraz daha gerisi olmalıdır. Ayrıca bilinmelidir ki, bükücü baldır, aynı zamanda ileri sürüşü de sağlar.

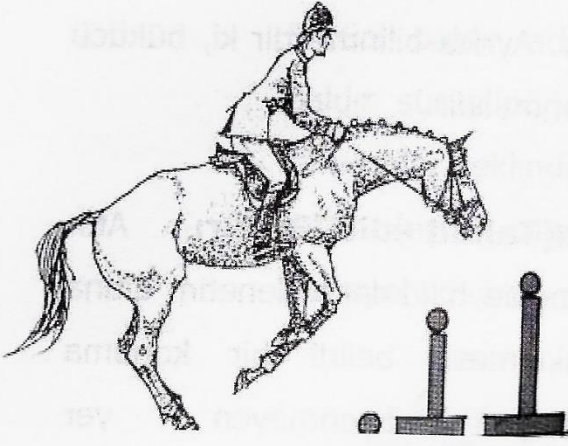


3.Sınırlayıcı(Tahdit edici)Baldır: Atın arka ayakları temelde baldırlarla denetim altına alınır. Atın bükülmesi, belirli bir konuma getirilmesi veya istenmeyen yer değiştirilmelerinin önlenmesi, sınırlayıcı baldır aracılığıyla yapılır. Bu etkiyi elde etmek için; baldır, sınırlanmak istenen yanda ve kolan gerisinde, atın sağrısını tutar. Sağrının bir yana itilmesi gerekiyorsa veya bir yana kaçma önlenmek isteniyorsa, baldır kolan gerisinde kendini göstermelidir.

4.Yana Sürücü Baldır:

Hem iç yanda hem de dış yanda yapılabilir. İç baldırın yana sürücü veya bükücü olarak kullanıldığı zamanki uygulanan yeri, kolan üzeri ya da bu yerin biraz gerisi olabilir. Her iki durumda da baldır hareket yönüne dik olarak ve atın en iyi itaat edeceği noktaya yapılmalıdır. Dış baldır ise fazla olmamak şartı ile iç baldırın biraz gerisidir.





5. Atlama(Kavrama) Baldırı: Belirli durumlarda örneğin atın engele kalkması için, uyarı ve yardımda bulunulması ve ata, binicinin amacını duraksamaksızın anlayabileceği özel bir etkinin yapılması gerekir. At kalkma hareketine başlarken ön ayağı ile yeri iter. Arka ayakların benzer hareketi sırasında da, her iki baldırla atın kuvvetli kavranması, yeri itmeyi daha kuvvetli yapmasına ve engel üstünde yay gibi açılmasına kolaylık sağlar.

2B. AĞIRLIK UYARI VE YARDIMLARI:

"Ata uyma" sanatı, bütün hareketler sırasında binicinin ağırlık merkezini, atın o andaki ağırlık merkezine uydurabilme yeteneğidir.

Binici ağırlığını sağa veya sola kaydırmayla at o ana kadar gittiği yönden, istenilen yöne doğru hareketini değiştirmeye uyarılmış olur. Bisiklette elleri serbest giden bir insanın hareketleriyle karşılaştırılırsa konu daha iyi anlaşılır. At yana büküldüğünde binici ağırlık merkezini o yana taşır. Bunu yapabilmesi için binicinin eyeye iyice girmesi gerekmektedir. Ağırlık yardımı yapılırken binici ağırlığını o şekilde kaydırmalıdır ki yaptığı hareketler dışarıdan fark edilmemelidir.

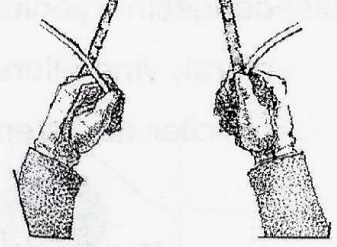
Ağırlığın at hareketlerine olan etkisi, bel ve oturuş yeri olan kaynaklarla iletilir. Bel, kaynaklar aracılığıyla etkileri uyluklara, dizlere, üzengilere ve dolayısıyla eyerden ata ulaştırır.

Ağırlığın ileri sürücü, yana sürücü, döndürücü ve alıkoyucu etkileri bilinmeli ve gerektiğinde uygulanmalıdır.



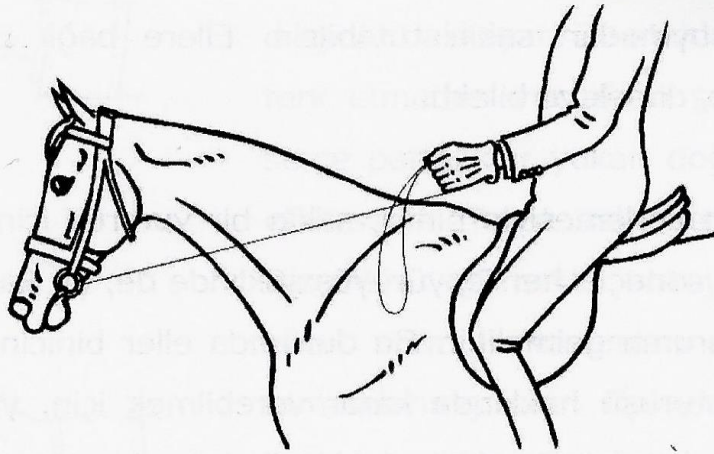
2C. DIZGİN UYARI VE YARDIMLARI:

Biniciler genellikle ellerini aşırı derecede kullanırlar. At ile ilgili fikirleri sorulduğunda ise elleri ile hissettikleri direnmelerden bahsederler. Aslında bu direnmelerin sebebi başka uzuvlardaki sertlik ya da yanlış yerde bulunma gibi hatalardır.



Dizginler yürürken yön değiştirmelerde yani atı yeni bir yöne yöneltmeye yarar. Dizginler aynı zamanda bükülüğü sağlar. Eller, tırnakları gözükecek şekilde koldan içeriye bükülmeli ve kol ile el dizginlerin devamı olmalıdır. Kolların üst kısmı binicinin vücuduna yakın olmalıdır.

Dizginler atın en hassas yeri olan ağzına tesir etmektedir. Dizginlerin kötü kullanımı ata büyük acı verir ve bütün sistemini bozar.



İnsanlar ellerini çalıştırırken kullanılmaya alışık olduklarından, her acemi elleriyle ata hükmedebileceğine inanır ve az veya çok kuvvet sarfıyla atını yönetmeye veya ona bir şekil vermeye büyük önem verir. Bu arada, bozulan dengesini yeniden kazanabilmek için, rahatlıkla kullanabilecekleri bir araç olarak yine ellere başvurulur. Belki inanılmaz gibi gelecek ama birçok deneyimli biniciler de, istemeden ve farkında olmadan, bu hataya düşerler.

Dizgin etkilerini iletmede iki hareket yapılır: Alıkoyma ve Koyuverme. Çok uzun dizgin zararlıdır. Çünkü dizginin zayıf istinadı nedeniyle atın ağzıyla yeterli iletişim kurulamaz ve atın daha kolay rahatsız olmasına neden olur. Bunun sonunda da, dizgin etkileri için binici ellerini karnına çekince, oturuşunu ister istemez geri çekmiş olur. Dolayısıyla belin etkisi kaybolur.

Ata etki edilirken, dizgin alıkoyucu unsur olarak sürüşe göre çok az etki yapar. Sürmek alıkoymanın çok daha üstündedir.

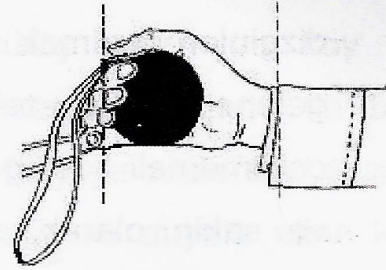
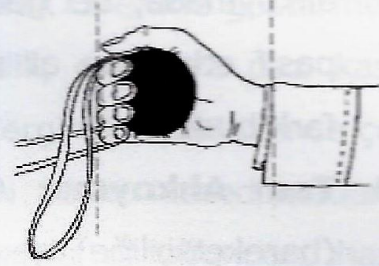
Atın hareket gücü ve kendine olan güvenini geliştirmek binicinin ana görevidir. Acemi binicinin ellerine dizginler verilmeden önce, oturuş o ölçüde sağlam olmalı ki; denge bozulmadan, boğuşmadan ve eller büstün sallantılarına uymadan sakin tutabilsin. Ellere bağlı olarak yaylanmayacak uzuvlar: omuz, dirsek ve bilektir.

Eğitimin ilerlemesiyle binici, sakin bir yumruk için gerekli hissi devamlı geliştirmeli ve sonuçta her üç yürüyüş şeklinde de, bir kaşığın içinde yumurtayı tutabilecek duruma gelmelidir. Bu durumda eller binicinin kimliği olur. Çünkü bir binicinin oturuşu hakkında karar verebilmek için, yalnız ellerine bakmak yeterlidir. Her üç yürüyüş şeklinde de ellerini sakin tutabilen bir binici, elastiki bir binişe sahiptir. Tersine, eğer daha atın hareketlerine uymayı öğrenmediyse, sakin olmayan ellerle atı düzeltmeye kalkması yanlış olur.

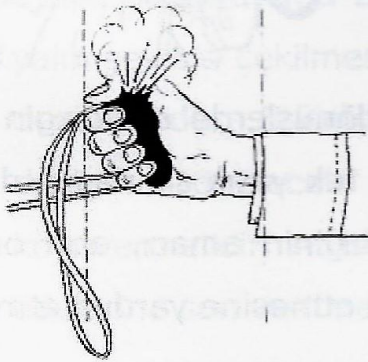
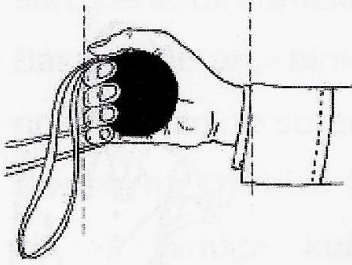
ETKİLERİNE GÖRE DİZGİN ÇEŞİTLERİ:

Bütün sürüş şekillerinde, geçişlerde ve çeşitli çalışmalarda, her an atla istinatta olma isteği içinde olan biniciler ata elleriyle etki etmek için, şu olanaklara sahiptirler:

1. **Koyuverme:** Binici duruştan yürüyüşe, bir yürüyüş şeklinden daha hızlı bir diğerine geçerken veya istinadı daha iyi sağlamak için, dizginleri koyuverir. Yani, dizginleri atın araması ve baş boynun uzanması için, ileri uzatır. Koyuverme de el, kol alt kısmından ve bilekten öyle döndürülür ki, serçe parmak atın ağzına doğru yaklaşır. Bu arada ne el yerini terk eder, ne de dizginler sarkarak atın ağızıyla olan istinat kaybolur.



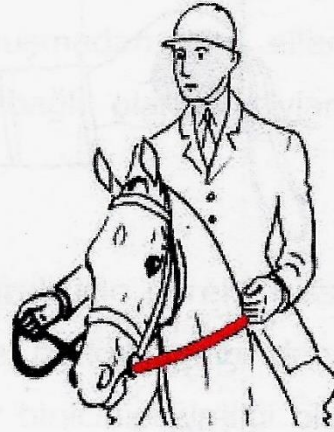
2. **Alıkoyma:** Binici tempoyu kısaltmak, atı bükmek ve ön ayakların yükünü azaltarak arka ayaklara daha fazla ağırlık bindirmek için, dizginleri alıkoyar. Bu etkide, yumruklar yerlerini terk etmeden vücuda o şekilde döndürülür ki, serçe parmaklar yukarı doğru kalkar. Alıkoyucu etki sınırlı, fakat asla sert bir çekiş değildir. Dizginleri çekmekle alıkoyma bitmez; ancak, eller normal konumlarına gelince alıkoyma tamamlanmış olur. Dolayısıyla çekme hareketi aralıktır ve binici çok çalışarak alıkoymayı el ve kol kaslarını sıkıp koy vererek yapabilecek beceriye erişmelidir. Böylece, bütün etki dışarıdan görünmez hareketlerle yapılır.



3. **Yarım Alıkoyma:** Yarım alıkoyma atın içinde bulunduğu herhangi bir yürüyüş kararını kısıtlayan veya kararı daha aşağı yürüyüşe getiren etkilerdir. Örneğin, orta kararlı dörtnal veya süratliyle giden bir ata, doğru uygulanacak bir yarım alıkoyma, temposunu bozmadan ve ileri gidiciliğini yitirmeden, toplu dörtnal veya süratliye geçirilmesi için yapılan etkidir. Yarım alıkoymada, bel gerilerek her iki baldır eşit sıkılır ve yürüyüş yönünde, elin pasif etkilerine at sürülür; ileri hareketleyse, dizginler koyuverilir. Aradaki fark budur.

4. **Tam Alıkoyma:** Atı, içinde bulunduğu herhangi bir yürüyüşten duruşa (hareketsizliğe) geçiren bir etkidir. Bu arada yumruklar pasif kalmayarak, durdurucu rol alacaktır. Alıkoymaya tepki vermeyen atlarda uzun süre dizginlere asılmak sonuç vermeyecektir. Bunun yerine kısa aralıklarla tepki gelene kadar tekrarlanmalıdır. Alıkoyma yapılırken sadece dizginler çekilmemeli büst geriye alınmalı ve bel gerilmelidir. At, dört ayağı üzerinde ve sakin olarak durur durmaz, boynunu ileri doğru uzatmak istedikçe parmaklar gevşetilir ve atın çekişine uygun dizgin uzanmasına izin vererek ödüllendirilir.

5. **Sınırlayıcı(Tahdit edici)dizgin:** Binicinin, atın bükülü durumunu veya bir hareketin yeterliliğini belirlemek için yaptığı etkilerdir. Tek yanlı süren baldıra karşı diğer yanda sınırlayıcı baldır olduğu gibi, tek yanlı koyuveren veya alıkoyan dizginin karşısında da, sınırlayıcı dizgin vardır. Buna, elde edilen istinadı korumaktan başka bir şey



olmayan "pasif dizgin" de denir. Örneğin; dönüşlerde dış dizgin sınırlayıcı olmazsa, atın omzu dışarı çıkar. Dolayısıyla tek yanlı sınırlayıcı dizgin, atın baş boynun yana dönüşlerini sınırlar. Bu dizginin amacı, atın omuz veya göğsüyle kendi kendine alıkoyma etkisini elde etmesine yardım etmektir.

6. **Pasif Dizgin:** Pasif dizgin, binicinin her hangi bir çekme veya koy verme hareketi olmaksızın, ellerin etkili kullanılmasıdır. İstinadı bozacak herhangi bir olaya karşı bulunulan durumu korumaktadır. Ellerle pasif dizginin uygulanması, genelde atın binici elinden dizginleri almasına karşı kullanılır. At bu istenmeyen hareketi çok sık ve değişik yoğunluklarda yapabilir. Bu nedenle; binici atın davranışlarıyla uyumlu olarak direnme göstermeye her an hazır olmalıdır. Hareketteki gerekli gerginlik, omuz ve pazı kaslarının kasılması ile ellerde oluşan basınç ile oluşur. Gerginlik olabildiğince çok kısa ve binici tarafından attan herhangi bir kötü tepki hissedilmeden sona ermelidir. Atın direnmesini önlemede büyük etkisi olduğundan, hareketin koy verme kısmı hareketin en önemli bölümüdür.
7. **Çarpıklığa Karşı Dizgin:** bu dizgin, bükülüş veren ve koy veren dizginlerin birleşimidir. Ellerin hareketi, koy verme hareketi ile birleşik olarak, binicinin vücudundan yanlara ve geriye hafif çekmelerden oluşur.
8. **Tutma:** Binicinin ileri sürücü ve elastiki oturuşu ile duyarlı eline karşın, inatla dizgine direnerek giden ata, geçici olarak tutucu dizgin uygulanır. Eller daha fazla kapanarak dizginleri sabit tutarken, kuvveti gittikçe artan sürüşlerle direnmekten vazgeçinceye kadar at ileri harekete devam ettirilir. Başarıldığı an, binici hemen tutucu dizginden vazgeçer ve atı yeniden normal dizgine sürer.
9. **Toplayıcı Dizgin:** Eller sınırlayıcı dizginde olduğu gibi, fakat aynı anda her iki eli birlikte kullanmalıdır. Ancak çok ileri düzeydeki at terbiyesi eğitimlerinde kullanılır.
10. **Yana Döndürücü Dizgin:** Dönmek için, dönmek istenilen yöne, dizginin yalın şekilde çekilmesi gerekir. Bu etki, at istenilen kadar dönüncüye kadar devam eder. Etkinin yapılışı atın duyarlılığına ve terbiye düzeyine göre değişir. Dönülecek yanın dizginini çekilirken diğer dizgin dönüş kadar koyuvermelidir. At istenildiği kadar döner dönmez çekme veya koy verme etkilerine son verilmelidir.

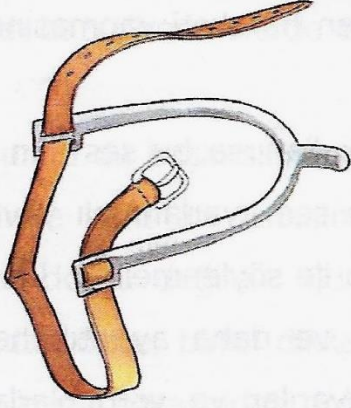
3. YARDIMCI UYARI VE YARDIMLAR

Atın hoşlanacağı ve doğasına ters düşmeyen şeyleri arayıp bulma, hoşlanmayacağı şeylere girişmekten kaçınma şeklinde yapılan etkilerdir. Dolayısıyla, at karşı koymadan, biniciye ve öğretmene büyük kolaylıklar sağlar. İlk anlaşmayı sağlamak için; atla beraber olma, dolaşma, yatıştırıcı ses tonuyla konuşma, şeker havuç vs. verme, ahır yönünde yürütme, usta bir atın önderliğinde hareket etme, ürkme ve korkmayı giderme, kamçı ve dil şaklatma, mahmuz kullanma vs. gibi yardımcı olarak nitelendirilen uyarı ve yardımlar kullanılır. Ayrıca, atın daire üzerinde çeşitli amaçlar için çalıştırılmasını sağlayan çılıbır(lonj) ipi ve kamçısıyla serbest çalışma eğitim araçları (kulvar) iyi yardımcı araçlardır.

Kamçı: Genel olarak kamçı, bir uyarı ve yardımdır. Atın arka ayaklarının canlılığını arttırmak için kullanılır. Bu nedenle, kamçının özellikle çalışma esnasında binici uyluklarının hemen arkasına dokunacak kadar uzun olması gerekir. Kamçı, atın en az duyarlı olduğu veya sertlik gösterdiği yandaki elde bulunur. Binici gerekli olduğunda diğer eline çabuk aktarabilmesi ve bu aktarma işlemini de atın ürkmesini engellemek için, kararlı ve açık hareketlerle yapmalıdır. En iyi yöntem, örneğin kamçıyı sağ elden sol ele aktarmak için, sağ başparmak atı gösterecek şekilde bilekten aşağı bükülürken kamçının topuzu başparmak ile birlikte aşağı gelir. Dik duruma gelen kamçı, sol elle sağ elin üzerinden tutarak kavrar ve sol yana geçirir.

Sürücü baldıra atın gerekli cevabı vermemesi durumunda; binici baldırının hemen arkasına ve baldır çarpması ile beraber kamçı ile hafif dokunur. Binicinin bu hafif dokunuşu veya duyarlılığına göre ve seri yapılışı üzerine, at baldır sıkmasıyla kamçıyı beraber algılar. Böylece, iki yinelemeden sonra, etkilerin arasındaki farkı ayıramaz. Yalnızca sıkma ve dokunmayı beraber hisseder, ikisini de baldıra bağlar. Kamçı at üzerinde ani batma hissi yaratır ve sonuçta arka ayaklar çabuk bir hareketle gövdenin altına sürülür.

Mahmuz: Mahmuz kullanmanın birinci nedeni, baldır hareketlerine karşı atın duyarlılığını arttırmaktır. İkincisi ise baldırın etkisini desteklemektir. Bir anlamda mahmuz kamçı yerine kullanılabilir.



Duyarlı olmayan, kaba veya sert atlara binişte, binici kuşku duymadan mahmuz kullanabilir; fakat hassas atlarda ve özellikle kısırlara binerken mahmuz kullanmadan önce çok iyi düşünülmelidir. Çünkü tepkisi beklenenin tersine olabilir. (İleri sürüldüğünde geri gitme, şaha kalkma, çifte atma vb.) Atlarken mahmuz kullanmanın önemli iki kötü etkisi vardır.

Birincisi, acı veren bir ani vuruş kaburgaların kaslarında ani irkilmeye neden olabilir ve sonuçta at şaşırabilir. İkincisi, deneyimsiz biniciler oturuşu baldırlara dayandırdıkları için, mahmuzlar atın yanlarında ağır hasarlara neden olabilir. Mahmuzlar, yalnızca her zaman iyi bir baldır konumu olan biniciler tarafından kullanılmalıdır. Deneyimli biniciler bile hassas atlara mahmuzlu olarak binerken çok dikkatli olmalıdırlar.

Genç atlara, at terbiyesi kamçısıyla çeşitli yardımlar öğretildikten sonra mahmuzla binilmelidir. Yalnız çok kısa bir dokunuş yeterli olmalı, devamlı ata temas eder durumda tutulmamalıdır. Mahmuzların devamlı veya belli belirsiz ve gereksizce kullanılması, atı öyle vurdumduymaz yapar ki, artık tepki göstermez. Mahmuz takan bazı biniciler kendilerini kaybeder ve devamlı kullanırlar.

Sert mahmuzların kullanımı tehlikeli ve insancıl değildir. Çünkü atın derisini kesebilir, özellikle atın kıllarının arasına girmesiyle sıkışan küçük çarklı mahmuzlar jilet kadar keskin olurlar.

Ses: Sesin binicilikte önemli yeri vardır. Çünkü binici konuşarak atın dikkatini çeker. Böylece, atın merakını çeken çevre koşullarından uzaklaştırır. Binicinin atla konuşurken ses tonu sıcak ve dostça bir ortam yaratmalı, ata güven ve koruma hissi vermelidir. Böylece, at kendine hiçbir zarar gelmeyeceğini hisseder ve her istenen hareketi hoş bir zaman geçirme olarak algılar. Bunun için, binicinin sesi sakin ve yumuşak olmalıdır. Eğer kaba ve sert olursa, atın zihninde karışıklık ve sinirlilik yaratır. Hoş bir ses, belirli şekilde atı etkiler ve istenilen hareketi yapmasına yardım eder.

Binici bir hareketi yaparken hep aynı sözcüğü kullanırsa bu ses atın zihninde hareketi çağırır. Hareketin yapılacağı duruma göre ses ayarlanmalı yavaşlatmak için kullanılan "oho" sözcüğü çok yumuşak bir ses tonu ile söylenmelidir. İleri gitmesi için ise dil şaklatılır. Fakat yalnızca ses tek başına ve daha ayrıntılı hareketleri anlatmak için yeteri kadar etkili olamaz, mekanik uyarılar ve yardımlarla birlikte kullanılmalıdır.

Ödül: Ata şöyle veya böyle çıkarlarını anımsatmanın çok büyük psikolojik değeri vardır. Bu anımsatmaya karşılık bol iş alınır. Bu nedenle, binici ata sevgisini göstermede cömert olmalıdır. Ata hareketleri yapma sırasında verilebilecek en iyi ödül dizgin ve oturuşla koy vermedir. İstenilen hareketin tamamlanmasından sonra, binici dizginleri gevşeterek ve sırtını boşaltarak atı ödüllendirir.

Bu hareketler ata uzanma ve toplanma kaslarının esnekliğini artırma ve kuvvetlendirme şansı verir. Atın boynuna, okşar gibi, yavaş yavaş vurmakta iyi bir ödüldür. Atın üzerinde olumlu bir etkisi olduğundan, bu yalnızca bir okşama değil, çabuk çabuk yapılan bu dokunmalar kas sisteminde hoş giden ve sakinleştiren bir etki yapar. İşte bu vuruşların ödüllendirici etkisi olur.

İyi bir çalışmadan sonra ata şeker, havuç vs gibi lezzetli yiyecekleri vermekte iyi bir ödüldür. Ayrıca arazide binerken atın bir parça ot yemesine izin verilebilir. En büyük ve en etkili ödül ise attan inmektir. Bunu akılda tutarak, günlük normal çalışma atın zoruna giden herhangi bir hareketle bitirilmeli ve iyi yapınca hemen inilmelidir.

Ceza: Atı cezalandırma, binicinin en duyarlı hareket etmesi gereken sorunlardan biridir. Bu nedenle, büyük dikkat ve bilgi ile uygulanması gerekir. Cezadan önce direnmenin kaynağına çabuk karar vermeli ve bunu içgüdüsel korku veya doğru iletilemeyen etkilerden olup olmadığı iyi tespit edilmelidir. Cezanın tek haklı olarak verileceği durum binicinin atın kötü niyetinden emin olmasıdır. Attaki tüm direnmeler cezanın herhangi bir şeklinin kullanılması için yeterli neden değildir. Yenilenen bazı direnmelerde en iyi yöntem, deneyimli bir biniciye danışmaktır.

Bunda da başarısız olunursa belirtilerin tam bir irdelenmesini yapmak ve sakin bir eğitimle sorunun üstesinden gelmeye çalışmak gerekir. Bu önlemleri almada gecikmek doğru değildir. Çünkü direnen atın eğitimini geliştirmek çok zordur. Atı suçlamadan önce, binici dikkatli bir öz eleştiri yapmalıdır. Çünkü direnmelerin %90'ı binicinin kendi hatasından doğmaktadır. Cezalandırmanın temel aracı kamçıdır. Ceza, yalnızca atın yanlarına uygulanmalı ve hiçbir zaman sağrısına uzanmamalıdır. Başına kesinlikle vurmaktan kaçınılmalıdır. Böyle bir durum her binici için de açaftır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

1. AT TERBİYESİ BİNİŞİNİ ÖĞRENME AŞAMALARI

Atı denetlemek için önce kendi vücudumuzu denetlemeyi öğrenmeliyiz. İspanyol Binicilik Okulu'nda aday biniciler ilk 3-6 hafta boyunca çılıbırda çalışırlar ve asla bundan önce dizginlere dokunmalarına izin verilmez. Çılıbırda çalışmak at üzerinde doğru konumu öğrenmede en etkili ve çabuk yoldur. Sıkıcı gelebilir fakat sonuç buna değerlidir.

Ne yazık ki beden yaratılışına bağlı eşitsizliklerden dolayı, eyerdeki son konumumuz normaldeki beden duruşumuzdan etkilenir. Hepimiz uzun boylu ve uzun düzgün bacaklı olmak isteriz, fakat yeterli çalışmayla kısa boylularda işlevselliği yüksek, dengeli bir binişi geliştirebilirler. Doğru konumda anahtar güç değil, dengedir.

Atın üzerinde gerekli olan, etkili bir biniş değil vücudumuzun işlevselliğidir. İlk olarak atın altımızdaki hareketlerini iyi incelemeliyiz ki, her birine kendi vücudumuzu bir anlamda iyi yerleştirebileyim. Baş, gidilen veya durulan yönde, ani ve keskin hareketlerden kaçınarak çevrilmelidir. Gözler, her zaman atın hareket ettiği yöne bakmalıdır. Bunun çok iyi bir nedeni vardır, baş vücudun en geniş ve ağır eklemsiz kemik yapısı olduğundan dolayı, başın yaptığı her hareket at tarafından hissedilecektir. Kalça eklemi ne kadar serbest bırakılırsa bacaklar atın üzerinde o kadar uzatılabilir.

Dizleri ata sıkıca bastırmak baldır kullanımını kısıtladığından dolayı, başarıyı kötü yönde etkiler. Aynı zamanda at da eyerin altındaki kaslarını kasacak daha inatçı ve hareketleri daha ağır olacaktır. Baldırlar, atın çevresinde, bir çeşit ıslak bez parçası gibi sarılı kalmalıdır. Devamlı ve sert değil de yalnızca sarılmış olarak kalmalıdır. Beden bölümlerinin her biri, at hareket ettikçe, birbirine bağlı olarak dengelenmek zorunda kalır. Eğer binici, eyerdeki durumunu süratlide korumak için, ata bacaklarıyla çok sıkı sarılırsa, omurganın (belin) serbest salınışını engeller.

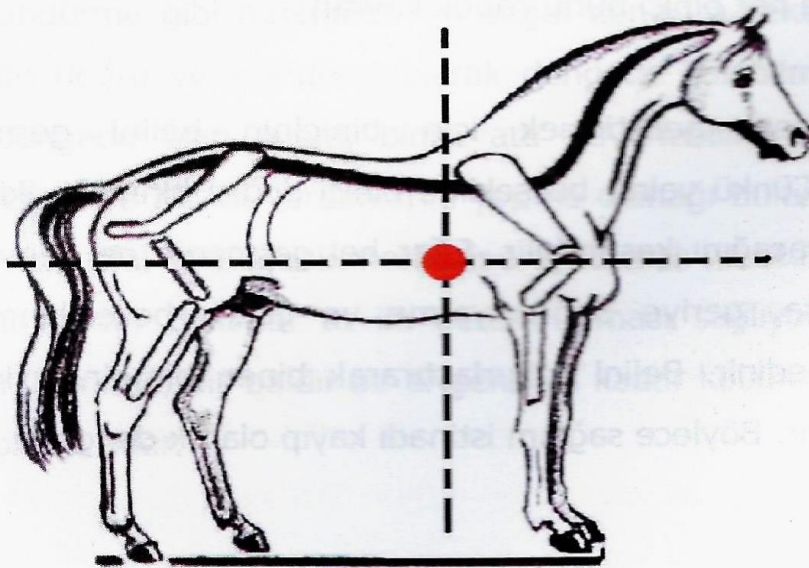
Doğru binışı devam ettirebilmek için her aday binici aşağıdaki aşamalardan geçmelidir;

- Dengenin sağlanması
- Elastiki yumuşaklık
- Atın hareketlerine uyum
- Atı hissetme
- Atla iletişim kurma (uyarı ve yardımları kullanma)
- Ata hükmetme (atı gereği gibi kullanma)

İlk üç binicinin yeteneğine göre çok veya daha az çalışarak başarılır. Binici her üç yürüyüş şeklinde de dengeli, yumuşak ve kapalı binişle uyumu devam ettirebilirse diğer üç aşamaya başlar. Böyle bir binici ata güzel biniyor demektir. Çünkü uzuvlarına hâkim veya onları binicilik hissinin uyarılmasına göre kullanacaktır. Dengenin, yumuşaklığın ve atın hareketlerine uyma yeteneğinin -ilk üç aşama- kazanılmasından önce binışte düzeltmeler yapmanın çok sakıncalı olduğu eğitçilerce bilinmelidir. Çünkü eğitimin ilerlemesini zorlaştıran ve giderilmesi olanaksız katılıklar yaratabilir.

2. BİNİŞTE DENGELİ-UYUM-YUMUŞAKLIK:

2A. DENGELİ:



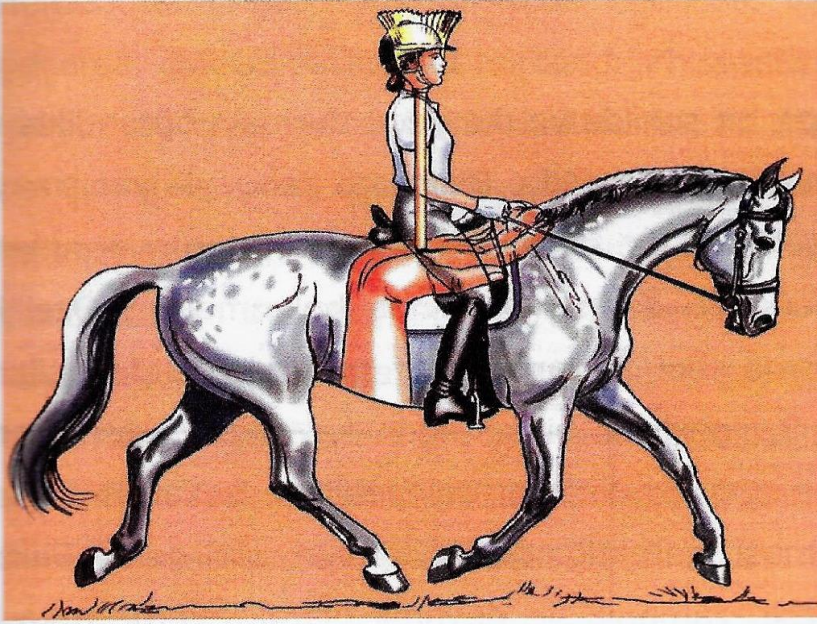
Denge, binici vücudunun çeşitli bölümlerini, atın hareketleriyle uyum içinde ayarlayabilmekle oluşur. Atlarda var olan doğal denge noktası atın ön kısmına yakındır. Dik bir büst hem kendi denge noktamızı bulmak, hem de bu noktayı atın denge noktası ile buluşturmak ve korumak için önemli bir başlangıçtır. Aday binici, dengeyi öğrenmek için, başlangıçta üzengiyle binmeli, bir süre adeta, sonra sakın süratli yapmalıdır. Bu sırada biniciye ne kadar az uyarılarda bulunursa o kadar iyi olur. Çünkü ancak bu durumda düşüncesini denge üzerinde toplayabilir.

Atın çilbir çalışmasında, serbest yürüyüş ve hareketleri daha tempolu (düzenli) ve daha yumuşak olması dolayısıyla darbeler biniciyi daha az sarsar. Binicinin sertleşmesine hiç bir neden yokken güçlük çekecek olursa, atın fazla canlı temposu yavaşlatılmalı ve değiştirilmelidir. Çünkü acemiye ne kadar kolaylık gösterilirse o kadar çabuk denge sağlamış olur.

Denge ve güven sağlandıktan sonra, bu da birkaç günlük çalışmayı kapsar, üzengisiz binişlerle denetlenmelidir. Elde edilen güveni yitirmemek için de başlangıçta çok az yapmalıdır. Güven yok olunca binici hemen sertleşir ve ata gereksiz yapışma başlar. Özellikle cesareti az olan biniciler, attan her düşüşte elde ettikleri güveni yitirerek hatalı yapışmaya alışırlar. Denge bir beceridir ve her binici bunu çabuk kavrar.

Dengeyi geliştirmek için binicinin belini girmesini öğrenmesi yeterlidir. Çünkü yalnız bu şekilde binici doğru binmeyi, iki kaynak bir apışını nereye koyacağını kestirebilir. Eğer bel girmenin ne demek olduğunu binici anlayamazsa, geriye doğru yatma ve çukur belle binme gibi bir takım yanlışlıklar edinir. Belini çukurlaştırarak binen bir binici, kaynaklarını geriye doğru çıkarır. Böylece sağlam istinadı kayıp olarak dengesiz bir konuma girer.

Binici denge sağlayamadığında hiç bir zaman atla uyum kuramaz. Dönüşlerde ve yilankavi hatlar üzerinde, üzensiz olarak ve kendini zorlamadan, serbest binip çevresine bakamaz. Değişik beden eğitimi hareketleri yapamaz ve konuşamaz. Bunların yapılarıyla her binici kendi durumunu daha iyi bilir. Deneyimli biniciler bile arada bir üzensiz binerek kendini denetlemelidir. Üzensiz biniş, hiç bir biniciye hoş gelmez. Bunun nedeni dengeyi sağlamak için zorunlu bir takım kasılmalardır.

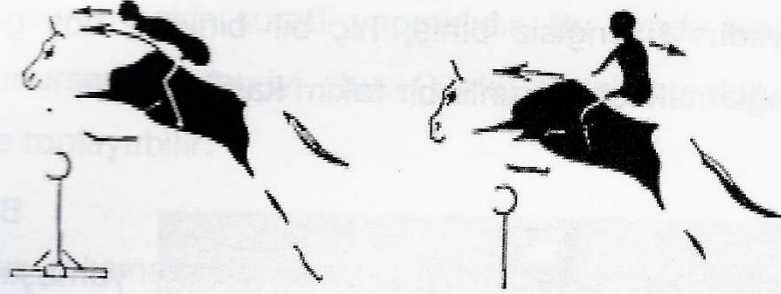


Binici atın üzerinde yumuşak kaslarla ve dengede kalmayı öğrenmelidir. Bu arada geniş ve derin bir oturuşla olabildiğince ve atın ağırlık merkezine yakın olmalıdır. Süratli ve dörtnalda yapılan daireler, yumuşaklık ve dengeyi en iyi şekilde geliştirir.

Kolları döndürme, gövdeyi kalçalardan sağa ve sola çevirme, bacakları açma ve döndürme gibi hareketler en doğal denge hareketleridir. Her binici atın üzerinde doğru ve içgüdüsel olarak dengede kalabilmelidir. Çünkü tam anlamıyla dengede olan acemi binici ata güvenebilir, hareketlerine uyum sağlar, hissetme ve ağırlık yardımlarını yapma olanağı bulur. Binici ata uymak için ağırlık merkezini atın ağırlık merkezine uydurmalı ve oturuş yerini üç nokta üzerinde tutmalıdır. Baldırlar at ile gerekli teması sağlıyorsa, dönüşlerde iç baldır kolan üzerinde, dış baldır bir el genişliği kadar kolanın gerisinde bulunur ve artları kontrol eder.

2B. UYUM:

Ata uyma ileri gitme isteğinden esinlenerek, binicinin atın hareketlerini yumuşak bir şekilde izlemesidir. Binici, bütün isteğiyle ve kuvvetini kullanarak, atla beraber olmayı başarması gerekir.



Genç binici yumuşak bir şekilde ve dengede durmayı öğrendikten sonra, atın hareketlerine uymayı da öğrenmelidir. Binici ata dengeyle yapışmayı hedef güderek her üç yürüyüş şeklinde de, diz ve ökçeler derin durumlarını koruyarak yumuşak bir şekilde, eyerin en derin noktasında bulunmalıdır. Özellikle aksi darbesi yüksek olan atlarda, bel kaslarını hafif gererek gövde kollara göre daha öne sürülmelidir. Bu şekliyle binici eğer kaynağını eyerin en derin noktasında tutarak geriye doğru gitmesini önleyebilirse yukarıda söylenenleri yapabilir. Özellikle kasılması gerektiğinden acemiye zor gelir. Fakat eğer gövdesini öne götüremezse, zamanla ve devamlı olarak eyerde arka haneye atılarak sonuçta aşağıya düşmemek için baldırlarıyla ata sarılmak zorunda kalacaktır.

Güçlükler süratli yürüyüşünde başlar. Çünkü bu yürüyüşte binici aksi darbelerden devamlı yukarı atılır. Bazı atlar fazla, bazılarıysa daha az atarlar. Hareketler ne kadar sakin olursa binici o ölçüde bu atılışlara daha kolay alışır. Hız artınca veya binici başka bir ata bindirildiğinde, sözü geçen atılmayı hoş olmayan bir şekilde hissetmeye başlar. Aday binici atılmalardan kurtulmak için, kalça ve baldırlarla ata sarılmaya çalışır. Fakat bununla da istenen rahatlık elde edilmez sertlikler ve kasılmalar başlar. Bel kaslarını germek, günlük yaşamda insanlarca içgüdüsel yapılır ve çoğu zaman bu hareketin önemi bilinmez. Beli germekle nasıl ki insan salıncağı harekete geçirir, aynı hareketle bir atı da ileri

sürebilir veya hareketteyse aynı şekilde durdurabilir. Bu atın hareketlerine uyma ve atla beraber olma demektir.

Bir binici atı sürmeyi öğrendiğinde, atın hareketlerine de uymuş olur. Birçok binici yıllarca ata binmesine karşın doğru binişi ve aynı zamanda atı hissetmenin ilk koşulunu bilmez. Bunu şansa veya zamana bırakmamalı, günün birinde olacak dememeli, tersine devamlı denemeyle öğrenmelidir. Öğrenmek için en iyi yöntem terbiye edilmiş bir attır. Çünkü böyle bir at, bel gerilince hemen itaat eder. Atı sürmede eğer bel ve kalçalar aynı anda harekete geçerse, çok az bir kuvvet harcadığı hissedilir. Binici bel germeyi ne kadar iyi geliştirirse o kadar az baldır kullanarak atı sürebilir. Eğer alıkoyma sırasında bel iyi kullanılırsa uyarı ve yardımların daha etkili olduğu hissedilir. Belini kullanmadan alıkoyma uygulandığında dizgin aracılığıyla ancak atın ağı çekilmiş olur. Bu çekiş ise gerektiğinden daha büyük bir kuvvet ister. Oysa bel etkisine atın bütünüyle geriden ileriye doğru alçaldığı ve ön kısmın yükseldiğini binici hissetmelidir. Bel aracıyla yapılan alıkoymayla dizginle yapılan alıkoyma arasındaki fark buradadır. Bu his farkı sağlandıktan sonra beli germekle atın hareketlerine uyma öğrenilebilir.

Atın hareketlerine uyma devamlı yumuşak ve duyarlı hareketlere bağlıdır. Bu hareketler sert ve kuvvete bağlı olmadan yapılmalıdır. Bel kaslarının büzülmesi, sağa sola sallanması veya yay gibi dışarı eğmeçli olmasının ata uymayı zorlaştırdığı bir gerçektir. Binici, başlangıçta belini gerdiği zaman biraz dikeyin gerisine kaçabilir. Fakat geriye yatmakla beli germenin hiç bir ilgisi yoktur. Yani arkaya yatmakla hiç bir zaman atın hareketlerine uyum sağlanamaz. Uyum (atın hareketini izleme) koyuvermenin bir devamıdır. Bu nedenle direk olarak koyuvermenin bitiş aşamasıyla bağlantılıdır.

2C. YUMUŞAKLIK:

Hem atın hem de binicinin eğitiminde yumuşaklığın oluşması en önemli ögedir. Yumuşaklık, beceri ve atla uyum içerisinde yapılacak dikkatli bir çalışma sonucunda en yüksek düzeye çıkarılabilir. Yumuşaklık deyimini konuşma dilinde ve oldukça dar anlamda, binicinin ve atın iletişimindeki bir duyarlılığı açıklamak için kullanılır. Bununla beraber, zihni ve fiziksel unsurlardan oluşan, daha derin ve köklü anlamı da vardır. **"Yumuşaklık, değişik koşullarda atın hareketlerini kolaylaştıran binicinin niteliğidir."**, **"At içinse, binicinin isteklerine itaat etmede hazırlık ve istek ölçüsünü gösterir."**, **"Binici yumuşaklığı at yumuşaklığının göstergesidir."** Diğer bir deyişle at genel hareketlerinde ve tepkilerinde esnek olmalıdır. Fakat bu attan ayrılmak, kurulan ilişkiyi bozmak veya binicinin hareketlerinde pasif olması anlamına gelmez.

Yumuşaklık, binici zorlanmaksızın, kol ve eklemlerini sertleştirmeden ata binebilmesi demektir. Bu açıklama, binicinin gövde ve bacaklarının boş çuval gibi sallanacağı anlamına gelmez. Burada hafif bir kuvvet karşısında esneyen yayın sertliğine benzer ve dirençsiz bir esneklik söz konusudur. Yoksa binicinin, özellikle büstünün, eyere yıkılması veya çökmesi değildir. Çalışmalar sırasında fark edilen katılıklar, boş zamanlarda uygun beden eğitimi hareketleriyle giderilebilir. Her eğitim saatini para karşılığı almak zorunda kalanlar, böyle yapmakla ilerde binişini geliştirdiği ve atını hissedip etki etmeyi öğrendiğinde daha yararlı şekilde kullanabileceği parayı tasarruf etmiş olur.

Yumuşaklık, her türlü dengenin temelidir ve binicide kendiliğinden oluşmaz, uğraşarak kazanılmalıdır. **"Yumuşaklık ve denge"** de bütün kas ve eklemlerin yumuşaklığı istenir. **"Atın hareketlerine uyma"**da ise vücudun belli belirsiz bir gerginliği veya esnekliği aranmaktadır. Buysa gövdenin ve bacakların uzatılması, bel ve baldır kaslarının gerilmesiyle değerlendirilir. Fakat vücudun bu gerginliği katılığa yol açarsa hatadır. Binici

belini ne zaman gereceğini, nasıl bineceğini ve ne zaman yumuşayacağını hissederek ata binmelidir. Aday binici, iyi ve kötü binicileri devamlı izleyerek çok şey öğrenebilir. Biraz da dikkatini vererek kısa zamanda kendi binişini çok iyi duruma getirebilir. Eğer bütün yürüyüş şekillerinde rahat ve ata gereğinden fazla yapışmadan, güven içinde olabildiği hissine sahipse, o binici atın hareketlerine doğru olarak uyabilir. Binicinin sertlik belirtileri binişinde rahatsızlık hissetmesi, belirli bir şekil alma gereksinimi veya ata yapışma durumudur. Binici az çok dengeyi sağladıktan sonra kendini güvenli hissetmeli, sertleşmeye ve yapışmaya gereksinim duymadan ata tutunabilmelidir. Böylece yumuşaklığın temeli atılmış olur.

Yumuşaklık bu yumuşaklığın belirli bir bölümünün açıklaması olan duyarlılık olarak yanlış anlaşılmamalıdır. Duyarlılık, uyarı ve yardımları almada, iletmede ve teması devam ettirmede at veya binici tarafından yapılan gücü ölçen bir ölçüdür. Duyarlı olanın salt yumuşak olması gerekmez. Yumuşak olmayan duyarlılığınsa binicilikte hiç önemi yoktur. Binicinin duyarlılığı ve kullanma yeteneği ne kadar gelişmiş olursa yumuşaklıkla uyumlu olması koşuluyla ve yumuşaklığı bozma tehlikesi olmaksızın, atla uyum kurarken o kadar güçlü uyarı ve yardımlar yapabilir. Buna göre başlangıçta güçlü uyarı ve yardımları kullanmadan önce duyarlılık geliştirilmelidir. Bazı uzmanların görüşlerine göre, atın üzerinde beden eğitimi hareketleri yapmak binicinin sabitliğini, güvenini, dengesini ve yumuşaklığını sağlar. Örneğin binicinin eyerde arkasına bakması, konuşması, bir şeyler yemesi ve çeşitli hareketleri yapması kuşkusuz atla daha kolay uyuşmayı sağlayabilir. Ancak bu hareketleri yapmadan önce, az çok dengeyi sağlamış ve biraz da güven kazanmış olmalıdır. Yine gereğinden fazla zaman ve emeğin bu gibi serbest hareketler için harcanması beklendiği kadar yarar sağlamaz. Çok kez görülür ki binışı oldukça yumuşak bir binicinin fazla bu gibi serbest beden eğitimi hareketlerini yinelemesiyle kalça ve baldırlarda sertlikler veya gerilmeler olabiliyor.

Yabancı ülkelerde insan o ülkenin dilini sistemli bir şekilde ve daha kolay öğrenir. İnsan yabancı dili bir ölçüye kadar anladıktan sonra da grameri daha kolay ve daha çabuk öğrenebilir. Bunun gibi at üzerinde yapılan beden eğitimi hareketlerine ne kadar önem verilirse yerde yapılan hareketlere de o ölçüde önem verilmelidir. Vücudun biniş hataları ve alışkanlıkları, doğal sertlik ve beden eğitimi eksikliği sonucunda oluşan biçimsizlikler binişe etki eden önemli nedenlerdir.

İki çeşit biniş hatası vardır ki bunlardan biri binicinin binişini çirkin gösterir, ikinciyse ata binmeyi güçleştirir. Anadan doğma hataları, örneğin çarpıklık ve diğer buna benzer vücut arızalarını, kötü alışkanlıklarından ayırmak gerekir. Eğitimin bu gibi biniş hatalarını öğrencisiyle çalışma dışında da tartışması yararlı olur. Böyle hatalar, korku, eğitimin biniciden fazla istekte bulunması veya atın yürüyüş hızından ileri geliyorsa, bunu beraberce giderebilirler. Fakat bu hatalar vücut yapısı ve kötü alışkanlıklardan ileri geliyorsa, eğitici ancak biniciye önerilerde bulunabilir. Öğrencide bunlardan kurtulmak istiyorsa önerilere uymalıdır. İlk ortaya çıkan güçlük biniş ağrılarıdır. Bu ağrılar kalçaların açılması ve uyluk baldır kaslarının aldıkları yeni şekilden dolayı oluşan kas ağrılarıdır. Bu gibi ağrılardan yakınan biniciler, sonradan çoğunlukla doğru kalça ve baldır konumunu almakta güçlük çekerler.

“Kim ki at üzerinde kendini rahat hissediyor o iyi ve yumuşak biniyordur.”

3. BİNİŞTE UYARI VE YARDIMLARIN MÜŞTEREK KULLANILMASI:

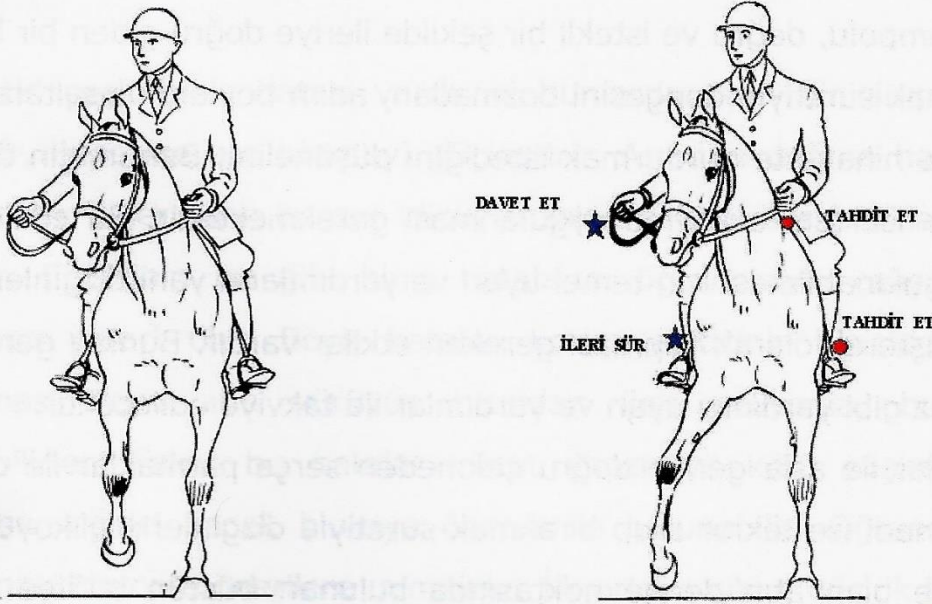
Binicinin at üzerindeki pozisyonu ve uzuvların konumuna, temel uyarı ve yardımların uygun bir şekilde eklenmesi ve bunların ihtiyaç duyulan oranlarda gerçekleştirilmesidir. Temel uyarı ve yardımları müşterek uygulamayan biniciler atı durdurmak için atın ağzına asılma, dönmek için dizgini yana açma gibi kötü görüntüler vermektedirler.

Atı ile tempolu, doğru ve istekli bir şekilde ileriye doğru giden bir binicinin, atını alıkoyma yapmak suretiyle dengesini bozmadan, adım boylarını kısaltarak temposunu yavaşlatmak ve nihayette durdurmak istediğini düşünelim. Bunun için önce bir yarım alıkoyma sonra ise tam alıkoyma uygulanması gerekmektedir. Bu etkilerin doğru ve tam olarak uygulanabilmesi için temel uyarı ve yardımların yani dizginlerin, baldırların ve ağırlığın müşterek olarak yapılması gereken etkiler vardır. Bunları gerektiğinde ses, tempo, mahmuz gibi yardımcı uyarı ve yardımlar ile takviye edilecektir.

Yumruklar ile asla geriye doğru çekmeden serçe parmaklar ile dizginleri sıkıp bırakmak, yetmedi ise tekrar sıkıp bırakmak suretiyle dizginlerin alıkoyucu etkisi, ileri doğru gitmekte olan atın denge noktasında bulunan büstün hafifçe arkaya doğru kaydırılması suretiyle dengenin geriye doğru bozulmasını sağlayacak olan ağırlığın alıkoyucu etkisi, dizgin ve ağırlık ile bu etkiler yapılırken baldırların ileri sürücü etkisi, hemen hemen tüm binici ve eğiticilerin göz ardı ettikleri husus olup, aynı zamanda alıkoymanın başarıya ulaşmasını sağlayan en önemli uyarı ve yardımdır. Baldırların bu harekete ileri sürücü etki ile katılmaları şarttır. Atın yapılacak bir hareket öncesi alıkoyucu etkilerden çekmek, adım boylarını kısaltmak, yavaşlatmak veya durdurmak için yapılan alıkoyucu etkilerin yanında baldırlar ile atı ileri doğru sürme fikri başlangıçta çelişkili görünebilir. Ancak baldırların ileri sürücü görevi sayesinde, karın altına daha çok yer alan ayaklar, daha fazla yük alarak ağırlık merkezinin çok daha kolay geriye doğru aktarılmasını sağlayacağı ve alıkoymanın başarısında esas etkiyi yaratacağı unutulmamalıdır. Bütün bunlara ilave olarak (ohoo, ohoo) şeklinde yapılacak ses yardımları atın itaat etmesine yardımcı olur.

Başka bir örnek ise dönüşlerde kullanılan yardımlardır:

Dönülecek tarafın dizgini ile vaziyet verilir ve diğer taraftaki dizgin ile dönüş sınırlanır yani tahdit edilir. İç taraftaki baldır sürücü etki yaparken dış baldır atın sağrısını kontrol ederek dönüşü sınırlar. Binicinin ağırlığı dönülecek tarafa doğru aktarılır. Bütün bu yardımları yaparken dışarıdan fark edilmemesi binicinin ne kadar estetik bindiğinin bir göstergesidir.



4. ATLA İLETİŞİM KURMA VE HİSSETME:

Binici uzuvlarının üzerinde doğru, doğal, yumuşak ve uyumlu olarak yerleştirilmesinin tek başına bir anlam ifade etmeyeceği, konumu ve fonksiyonlarının denge, uyum ve yumuşaklık unsurları dâhilinde at ile doğal ve doğru bir iletişim kurabilecek şekilde kullanımları ile önem kazanacağı daima göz önünde bulundurulmalıdır. Binicinin at ile iletişim kurmak için kullandığı araçlar ise uyarı ve yardımlardır. Uyarı ve yardım; binicinin attan istediği bir hareketi yapması için ona etki etmesi, binicinin etkisi sonrası atın yapacağı veya yapmakta olduğu hareketi kolaylaştırarak ona yardımcı olması olarak tanımlanabilecek birbirleri ile iç içe olan kavramlardır.

Atın kendisine nasıl davranıldığı, onunda binicisine karşı davranışını etkileyecektir. Şiddet, tereddüt veya sevgi karşılığını görecektir.

Eğer binici atının kendisine zorluk çıkarmadan itaat etmesini istiyorsa, eğitime önce kendisinden başlamalıdır. Atın binici etkisini kabul etmesi ve gereğini iyice anlaması için, ata hükmedilmelidir. At binicinin isteklerine itaat etmeyi öğrendiği an, zor hareketlerle ya da değişik durumlara karşılaşıldığında bile etkilere itaatli olacaktır. Binici atını iyi gözlemlemeli, zayıf noktalarını bulmalı çeşitli önlemler alarak atıyla aynı dili konuşmaya başlamalıdır. Hükmetme için seçilen yöntem sırasında, atın zihninde itaat etme isteğiyle direnme içgüdüleri arasında sert bir çelişki oluşur. Bu, binicinin yönlendirici etkisi altında ve atın kendi anlayışı ile hükmedildiğinin bir belirtisidir.

Kısaca;

- a. Yumuşaklık olmadan denge sağlanmaz.
- b. Dengesiz atın hareketine uyulmaz.
- c. Atın hareketlerine uyulmadan hissedilmez.
- d. Hissedilmeden ata etki edilmez.
- e. Atı etkileyemeden hükmedilmez...

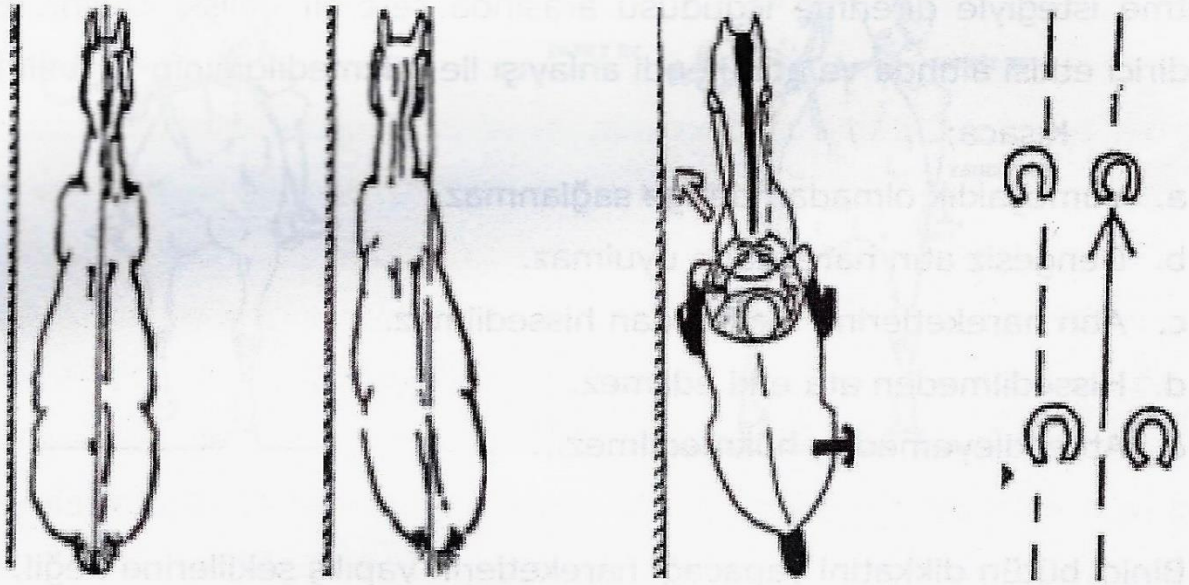
Binici bütün dikkatini yapacağı hareketlerin yapılaş şekillerine değil, hareketlerin yumuşaklığına vermeli ve doğal konumunda kalarak bu hareketleri sık sık değiştirmelidir. Atın yumuşaklığını arttırmak ve onu korumak için binici daima onunla konuşmalıdır. Bu şekilde atın dikkati çekilerek üzerindeki denetim arttırılır.

5. BİNİŞTE DOĞRULUK-İLERİ GİDİCİLİK VE SÜKÛNET:

5A.DOĞRULUK:

Doğruluk; Atın her iki yanda da adımlarının ve vaziyetinin eşit olarak gelişmesidir. İyi eğitilmiş bir atın arka ayakları doğru yürürken tam olarak ön ayaklarının gittiği iz üzerinde olur. Eğer tepe noktasından kuyruğa kadar omurgası hareket edilen yönle aynı doğru üzerinde bulunuyorsa at doğru tanzim edilmiştir. Yürüyüş yolunda atın nallarının bastığı yaklaşık 40 cm.

çapındaki iz çarpık giden bir atın arka ayakları önlerin izinde olmaz. Yani at iki iz üzerinde yürür. Bu duruma arlarıyla dışa kaçıyor da denir. Başka binici ve atları izlemekle doğru veya çarpık hareketi hem görme hem hissetme kolay olur. Atların büyük bir kısmı köpeklerde de sık görüldüğü gibi doğal olarak az veya çok çarpık yürürler. Bu çarpıklık tayların ana karnındaki bükülü durumlarının bir sonucu olduğu gibi bir nedeni de atın ön kısmının art kısmından daha dar olmasındandır. At terbiyesinin en önemli amacı bu hataları düzeltmektir ki daha sonra açıklanacağı gibi bu eğitime doğru tanzim denir.



Doğru tanzim edilmiş bir ata binen binicinin cephesi ileri doğru olur ve düz oturduğu hissine sahiptir. Ayrıca zorluk çekmeden kalçalarını atın kalçalarına, omuzlarını atın omuzlarına paralel tutabilir. Her iki yandan kaynaklar, baldırlar ve dizginler doğru etkilerde bulunur. Binici atın her iki kulağının arasından ileriye bakar. Ancak at çarpık giderse binici çarpıklığın ölçüsüne göre bu istekleri yerine getiremez. Belki doğru bindiğini sanır fakat gerçekte çarpık biner. Daha sonra atının kötü alışkanlıklar edindiğini, dizginden kurtulduğunu, ileri gitmediğini veya yürüyüş yönünden saparak yana kaçtığını görerek hayret eder.

Doğru tanzim edilmiş bir atın arka ayakları bel, boyun ve tepe yoluyla binicinin eline bağlanır. Dolayısıyla binici ellerle tepe, boyun ve bel üzerinden atın arka ayağına uyarıda bulunur. Güvenli bir itaat için ön ve arka kısımların birbirine sağlam olarak bağlanması ancak doğru tanzimle olabilir. Konunun önemi dolayısıyla sağa çarpık bir atın düzeltilmesi için gerekli etkilerin nasıl kullanılacağı gösterilmesinde yarar vardır.

Doğru tanzim edilmiş bir atın arka ayakları bel, boyun ve tepe yoluyla binicinin eline bağlanır. Dolayısıyla binici ellerle tepe, boyun ve bel üzerinden atın arka ayağına uyarıda bulunur. Güvenli bir itaat için ön ve arka kısımların birbirine sağlam olarak bağlanması ancak doğru tanzimle olabilir. Konunun önemi dolayısıyla sağa çarpık bir atın düzeltilmesi için gerekli etkilerin nasıl kullanılacağı gösterilmesinde yarar vardır.

Doğru tanzim edilmiş bir atın arka ayakları bel, boyun ve tepe yoluyla binicinin eline bağlanır. Dolayısıyla binici ellerle tepe, boyun ve bel üzerinden atın arka ayağına uyarıda bulunur. Güvenli bir itaat için ön ve arka kısımların birbirine sağlam olarak bağlanması ancak doğru tanzimle olabilir. Konunun önemi dolayısıyla sağa çarpık bir atın düzeltilmesi için gerekli etkilerin nasıl kullanılacağı gösterilmesinde yarar vardır.

Arka kısmın ileri sürülmesi ancak atın arka ayakları ön ayak izini takip ettiği ve tam ön kısma zamanında yapılan doğru etkilerle olur. Binici bu durumda arka ayakları aynı yandaki dizginle yükleme ve bükme olanağı bulur.

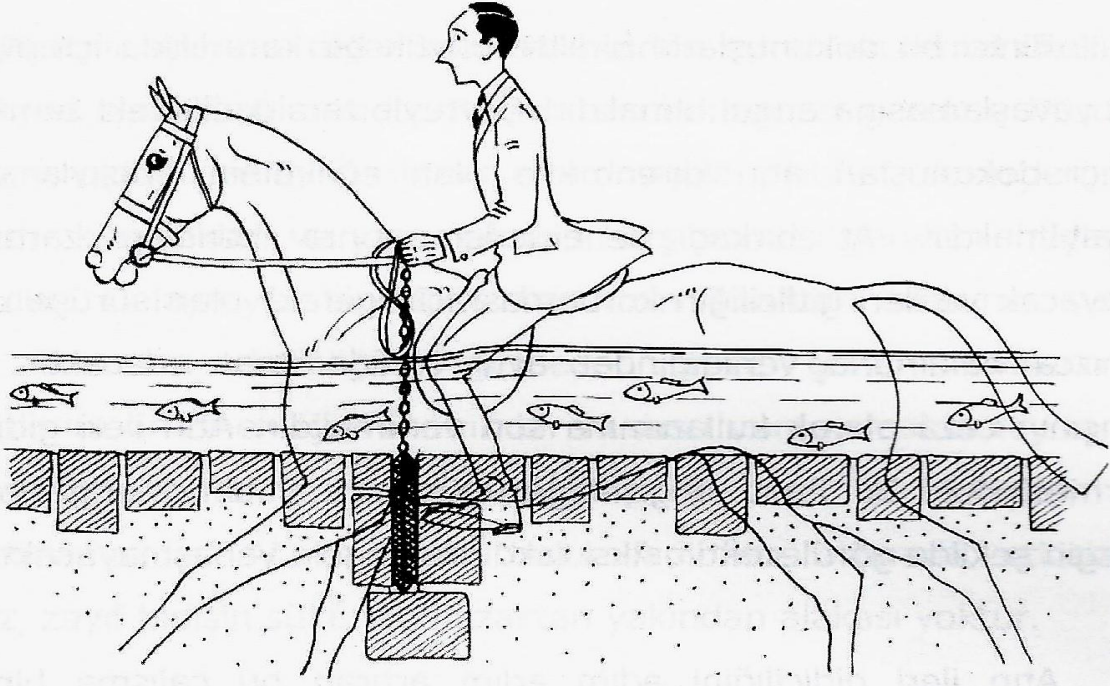
Onun için atın arka ve ön ayakları aynı yönde düzeltilmiş olmalıdır. Binici uyarı ve yardımları kestiği an çarpık yürüyen at gittiği yönden (izden) saparak veya yan değiştirerek sorun çıkarır. Bunun başlıca iki nedeni vardır. Birincisi atın dengesini devam ettirmek veya korumak için gösterdiği içgüdüsel çaba ki atın bu davranışlarında direnme kastı yoktur. İkincisi atın saptırıcı içgüdüleri ki atın bu kasıtlı davranışı kendisiyle binicisini uğraşmaya yöneltir ve direnmesiyle en son noktaya ulaşır. Atın çarpıklık nedenleri ve giderilme şekilleri ayrı konu başlığı altında incelenecektir.

5B. İLERİ GİDİCİLİK:

Bir atın davranışlarında ortaya koyduğu ileri gidicilik gerçek hareketliliğin bir ölçüsüdür. Her at kendi yapısına ve huyuna göre doğal bir ileri gidiciliğe sahiptir. Terbiyenin amacı olabildiği ölçüde doğal adım sırasını bozmadan bu ileri gidiciliği artırmaktır. İleri gidiciliğin önemiyle kullanmadaki değeriyle ortaya çıkar. Ata işlevlerini yapma gücü sağlayan ve hatta en zor hareketleri yapma olanağı veren ileri gidiciliktir. Genel anlamda bu deyim tempolu adım atmada ve atın ayaklarının hareket hızını belirlemede kullanılır. Oysa ileri gidiciliğin temel istekleri doğru ve canlı hareketlerdir.

Bu özellikler içtepiyle dolu hareketlerini yaparken vücudunun yumuşaklığı ve salınımını oluşturur. At itaatli, eklem ve kasları yumuşak, aynı zamanda da eğer içtepisi depreştirilirse ve bunlar binicinin etkileriyle engellenmezse hareketin doğruluğu ve canlılığı için elastikiyet ve salınım sağlanır.

İleri gidiciliğin temel istekleri doğru ve canlı hareketlerdir. Dolayısıyla binişte yapılacak iki genel hataya dikkati çekmek gerekir. Birincisi bilinçsiz sürüşleri anlamayan atın acele adım atmaya zorlanması, ikincisi acı veya itaatsizliğe zorlanan atın binicisine direnmesi veya korkulu ve heyecanlı durumları anlamayarak acele adımlar atmasıdır. Her iki durumda da atın omuz üstüne yıkılması ve binici denetiminden kaçması sonucu hızlanması ileri gidicilik değildir.



Genelde ağırkanlı, tembel ve sinirli atlar çoğunlukla bu hataya düşerler. İleri gidicilik çalışması göz önüne alındığında ağırkanlı atlar sinirli atlara göre daha kolay eğitilirler. İleri gidicilik oluşturulduğunda sürekli olarak devam ettirilmelidir. Sinirli atlarda bunu devam ettirmek için, ağırlıkla (üzengilere basarak) atı tutmak ve normal yürüyüş yerine baldır ve uylukla yapılacak kısa süreli basınçları kullanmak daha doğru olur. Atlar bazı dış etkiler nedeniyle - zihinlerinde direnme yarattığı için- ileri gidiciliklerini yitirmeye eğilimli olurlar. Örneğin çevreyle ters düşen değişik zemin (daha koyu, açık, derin, ıslak vs.) atın serbest olarak adım atmasına engel olacaktır.

Binici bu doğal durumdan eğitimde yararlanabilir. Bunun için eğitimin günlük yumuşatma çalışması yapılmadan önce ve atın direneceği hissedildiği an aşağıdaki işlemler yapılmalıdır. Çevre ile ters özelliği olan zemine at dik sürülür. Kendini tutma niyeti hissedilince uzun terbiye kamçısıyla baldır arkasına kararlı dokunmalar yapılır. At doğru hattan kaçıyorsa önlem almak gerekir. Normalden daha sert baldır yapmak zararlıdır. Çünkü bu olay baldıra ters etkide bulunacaktır. Kamçı dokunuşları istenen ileri gidicilikle uyumlu bir tempoda olmalıdır.

Binici bu dokunuşlarla birlikte büyük bir kararlılıkla içtepiyi korumalı ve atın yavaşlamasına engel olmalıdır. Çevreyle ters özellikteki zemine yaklaştıkça kamçı dokunuşları atın direnmeye olan eğiliminin artışıyla orantılı olarak çoğaltılmalıdır. At birkaç denemeden sonra kendine zarar gelmediğini anlayacak ve ileri gidiciliğin korunması için gerekli olan sürüşe uygun olarak - yalnızca baldırlarla verildiğinde- aynı ölçüde itaat edecektir. Bu durumda kamçının ceza olarak kullanımına son verilmelidir. Atın ileri gidiciliğini devam ettirmesindeki bu itaati değişik görünüşlü ve yabancı engelleri atlarken en belirgin şekilde görülecektir. Aksi takdirde engele yanaşmayacaktır.

Atın ileri gidiciliğini adım adım artıran bu çalışma binicinin binişini geliştirmesi için de çok iyi bir araçtır. Yine atın engel önünde durmasını önlemek için gerekli hissi geliştirir ve ileri gidicilikle beraber bu gidiciliğe itaati olan atların engel önünde duruşu hiç bir zaman söz konusu olmaz. Dikkat edilirse at yadırgadığı cisme alıştıkça bu çalışmanın eğitici değeri yok olur. Bu nedenle atın ileri gidiciliği binici etkileriyle değil kendiliğinden olduğu anlaşılırsa çalışma alanı değiştirilmelidir.

5C. SÜKÛNET:

Soğukkanlı olmak ve sükûneti ortaya çıkabilecek her durumda muhafaza etmek tüm sporların ortak noktasıdır. Eğitim süresi içerisinde ve yarışma sırasında sporcuların birçok farklı olayla karşılaşacakları muhakkaktır. Eğitim sürecinde sporcunun öğrendiği bilgileri doğru şekilde uygulayabilmesi ve kabiliyetini geliştirebilmesi, yarışma sırasında ise uzun çalışma sürecinde edindiği bilgi ve kabiliyetleri doğru kullanarak emeğinin karşılığını almasının anahtarı, karşılaşacağı her durumda soğukkanlılığını muhafaza etmekten geçer. Binicilik için önemli öğelerden biride, binicinin zihinsel olarak kendini kontrol edebilmesi, biniş sırasında net düşünebilmesi, zor koşullarda stresi kontrol edip, paniğe kapılmadan sorunların üstesinden gelebilmesidir.

Binicilik sporunu diğer spor dallarından ayıran en temel özelliği ikinci bir canlının da spora katılmasıdır. Burada unutulmaması gereken husus atlarında birer canlı olduğu ve aynen bizler gibi duyguları, hisleri, sevinçleri, üzüntüleri, sevgileri, kızgınlıkları ve yaşamak için karşılanması gereken ihtiyaçlarının var olduğudur. Dolayısıyla binicilikte başarının anahtarı binicinin sükûnetinden geçer. Konunun derinliğine girmeden önce genç binicilerin yanılığa kapılmalarını önlemek için önemli bir hususu vurgulamakta fayda görüyoruz. Sükûnet etkisiz biniş demek değildir ve bu iki kavram birbiri ile karıştırılmamalıdır. At üzerinde bulunan her ortamda etkisiz, tepkisiz, yetersiz, zayıf binişin sükûnetle uzaktan yakından alakası yoktur.

Sükûnet doğru zamanda doğru yardımların doğru şekilde ata tatbik edilmesi için gerekli düşünce ve davranış dincinliğidir. Örnekleme gerekirse isteklere itaat etmeyen bir atı cezalandırma esnasında da sükûnetin muhafaza edilmesi gerekir. Burada sükûnet kontrolü kaybetmeyi önler. Dolayısı ile atı doğru zamanda gerektiği kadar cezalandırmayı, isteklere uyduğunda da ödüllendirebilmeyi sağlar. Unutulmaması gerekir ki ata ceza verirken bile sinirlenmemeli tebessüm edilmeli ve akabinde bu olay hiç olmamış ve at bu itaatsizliği hiç göstermemiş gibi normal çalışmaya devam edilmelidir. Sınır sertliği açığa çıkarır, sertlik ise sükûneti ve çalışmanın veya yarışmanın tüm ahengini bozar.

Bir başka örneğe tempodur. Sükûnet çalışma maksadı için gereken temponun kaybı demek değildir. Genç biniciler antrenörlerin "sakin kal" uyarılarına tempoyu düşürerek cevap verirler oysa anlatılmak istenen "tempoyu koru ama atını da rahatsız etme" dir.

Sükûnete etki eden faktörler ise; yüksek ve gürültülü sesler, çevrede bulunan farklı cisim ve olaylar, stres, binicinin yüklenme (yorgunluk) durumu, heyecan, bilgisizlik ve yetersizlik olarak sıralanabilir.

6. AT TERBİYESİ EĞİTİMİ:

At terbiyesinin amacı, atın fiziğinin ve yeteneğinin uyumlu olarak geliştirilmesidir. Sonuç olarak bu, atı sakin ve yumuşak, hafif ve esnek yaparken aynı zamanda kendinden emin, ilgili ve istekli olmasını sağlayarak binici ile arasında mükemmel bir uyum oluşturur. Bu özellikler şöyle sıralanabilir:

- i. Adımların serbestliği ve düzenliliği,
- ii. Hareketlerin uyumu, hafifliği ve rahatlığı,
- iii. Önlerin hafiflemesi, artların kurulması ile canlı bir içtepi,
- iv. Herhangi bir sertlik ve direnç göstermeden kantarmanın kabulü.

Böylece, at hareketleri sanki kendi isteği ile yapıyormuş izlenimi verir. Binicinin uyarı ve yardımlarına, uyumlu ve istekli bir şekilde karşılık verir, düz hatta yapılan herhangi bir harekette doğru tanzim edilmiş, daire üzerindeki hareketlerde de doğru bükülmüş olur.

Adetası düzenli, serbest ve zoraki değildir. Süratlisi serbest, yumuşak, düzenli canlı ve aktiftir. Dörtncü toplu, hafif ve mesafe alıcıdır. Artları hiç bir zaman hareketsiz ve uyuşuk değildir. Binicinin en ufak uyarı ve yardımını algılayarak, bu komutu yapmak üzere, vücudunun bütün kısımlarına gerekli canlılık ve içtepiyi verir.

Eklemlerinin yumuşaklığı ve canlı içtepi ile karşı koymanın paralel etkisinden bağımsız, tereddütsüz ve istekli bir şekilde değişik uyarı ve yardımlara itaat eder, fiziksel ve zihinsel olarak cevap verir. At bütün çalışması boyunca ve duruşta, her zaman "dizginde" olmalıdır. Bir ata adımlarının topluluğu ve uzunluğuna ve eğitim safhalarına göre boynunu az veya çok kaldırıp bükülüştüğü zaman dizgindedir diyebiliriz. Kantarmayı hafif ve yumuşak bir temasla kabul etmeli ve bütün çalışma boyunca itaat etmelidir.

Baş kısmını dikeyin az ilerisinde olacak şekilde sabit durmalı, tepe noktası boynun en yüksek yerini oluşturmalı ve biniciye herhangi bir direnç göstermemelidir.

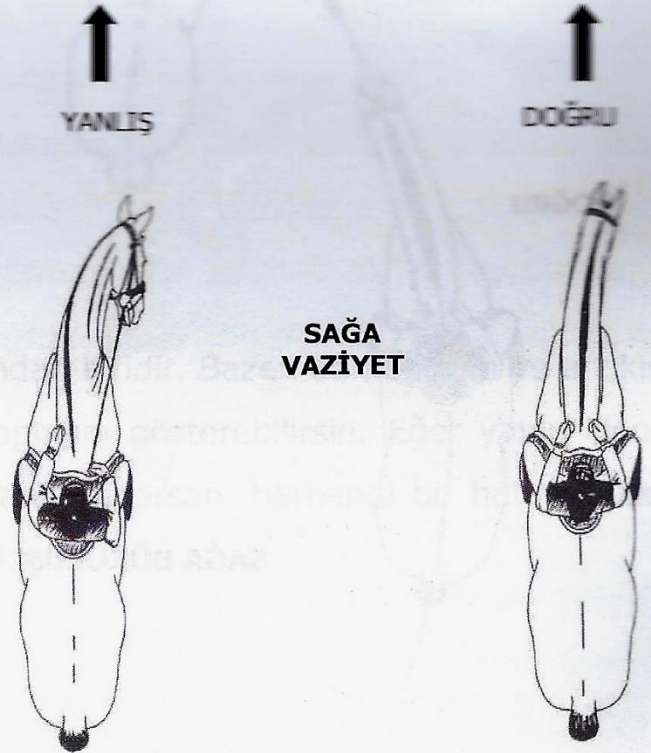
Ahenk denge, düzenlilik ve içtepiyle hareket ettiğinde ortaya çıkan uyumun sonucudur ve süratlide gösterilmelidir. Ahenk farklı süratli kararlarında ve çalışmalarında gösterilmelidir. Ritim at terbiyesinde, atın bütün yürüyüş kararlarında koruduğu temel unsurdur.

Vaziyet Verme ve Bükülüş

Vaziyet, atın kafası ve boynu arasındaki tepe noktasını yanlamasına çevirmesi demektir. Bu anda alt çenenin yanak bölümünün alt kenarı boyna temas edecek kadar yanaşmalıdır. İyi yumuşatılmış atlarda yele hattı vaziyet verilen tarafa doğru büküm yapar. Vaziyete atın omurgasının geri kalan kısmı katılmaz ve bu bölüm hareket istikametinde doğruluğunu korur.

Binici vaziyetli binerek, yanlamasına uyguladığı dizgin yardımlarına atın daha iyi itaat etmesini sağlar. İç yanın yumuşatılması ve dış yana doğru yumuşak bir dayanmanın sağlanması geliştirilir.

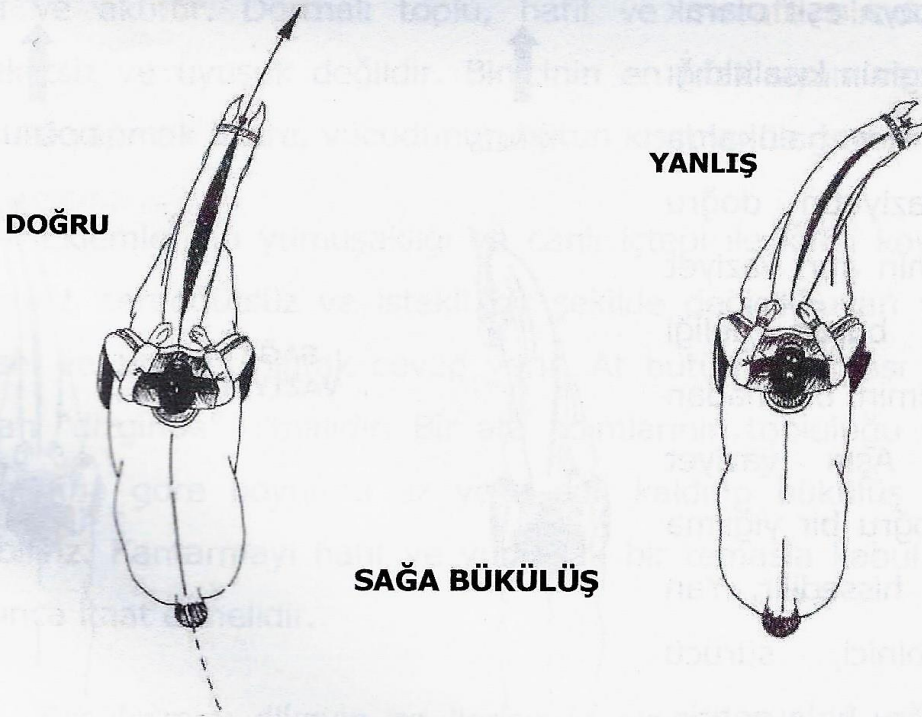
Ağırlık her iki kalçaya eşit olarak dağıtılır. Dış dizgin, iç dizginin kısaltıldığı kadar koyuverilir. Ama her halükarda irtibat korunmalıdır. Vaziyetin doğru verildiğinin ölçütü, binicinin atın vaziyet tarafındaki gözünü ve burun deliği kenarını kendi oturuş biçimini bozmadan hafifçe görebilmesidir. Aşırı vaziyet verildiğinde, dış omza doğru bir yığılma ve yürüyüş bozuklukları hissedilir. Yan değiştirmelerde ise binici, sürücü yardımlar ile atı önce doğru hale getirir, sonrasında yine yardımlar ile yeni tarafa doğru vaziyet aldırır.



Vaziyet verirken yapılan en yaygın hata, iç dizginin çok sert tutulması veya çekilmesidir. Bu durumda at, boynunu kısaltarak vaziyet alacaktır ve iç art ayağını ileri ve karın altına süremeyecektir.

Dış dizgin vaziyetin sınırını yeteri kadar kontrol edemezse, at tepe noktasından çarpıklaşır. Bu durumda, binici atını doğrultmalı kuvvetli bir sürüşle atının dizginlere ileri ve aşağı doğru yaslanmasını sağlamalıdır. Sonrasında vaziyet yeniden denenmelidir. Dış dizginin aşırı uzatılması, bir başka hatadır. Bu durumda genellikle iç dizgin fazlaca kısaltılmış demektir.

Bükülüş denilince ifade edilmek istenen ise, atın tepe noktasından kuyruk köküne kadar uzanan omurgasının yanlamasına bükülmesidir. Bükülüşte atın gövdesi anatomik yapısının olanakları içerisinde bükülebilir. Tepe noktasından kuyruk köküne kadar olan tüm bölgenin aynı ölçüde bükülüş yapmasını beklemek, yanlıştır. Çünkü omurganın her bölümü aynı bükülüş yeteneğine sahip değildir.



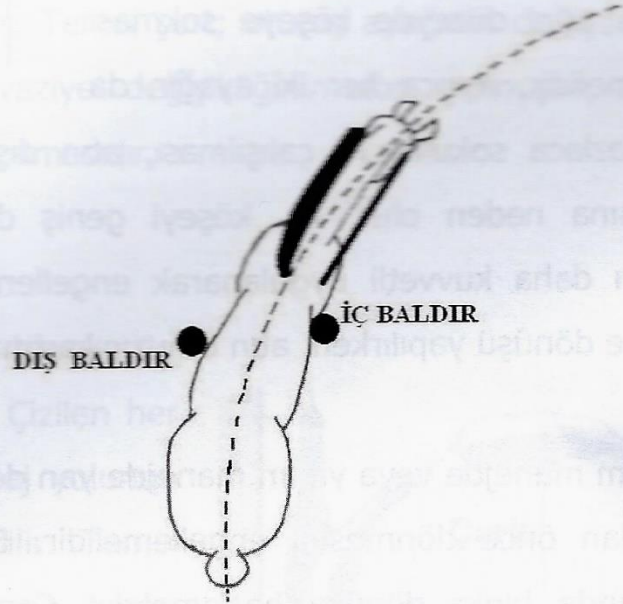
Atın boynu en fazla esnek olan bölgesidir ve bu yüzden bükülüşe en fazla boynu katılabilir. Buna karşın, göğüs bölgesi omurga hattı daha az esnek olduğundan bükülüşe daha az; sağrı bölgesi ise sert yapısı nedeniyle bükülüşe çok daha az katılabilir.

Dönüş Yardımları

- Başını çevirerek gitmek istediğin yöne bak. Bu atı bir dönüş yapacağına dair uyaracaktır. Çünkü at dengedeki değişimi hissedecektir.
- Dönmek istediğin yöne doğru ata vaziyet ver.
- Diğer yöndeki dizgini atın dönüş hızını ve miktarını kontrol etmek için kullan.
- İç taraftaki bacağın atın ileri gitmesini sağlamak için kolan kayışının üstünde olsun.
- Dış taraftaki bacağını kolan arkasına koyarak atın art kısmının savrulmasını engelle.

En İyi Dönüş İçin İpuçları:

Dönüşünü planla. Keskin dönüşler yerine yumuşak kıvrımlı dönüşleri tercih et. Eyerde dik ve doğru oturarak atın dengede kalmasına yardım et. Aşağıya bakma ve iç tarafa doğru eğilme. Sabit bir ritimde kal. Atın dönmek için yavaşlamaya veya hızlanmaya ihtiyacı yoktur. Dış tarafa kalan elinin atın kafasını döndürmesiyle beraber öne gitmesine izin ver ve ellerini dengede tut.

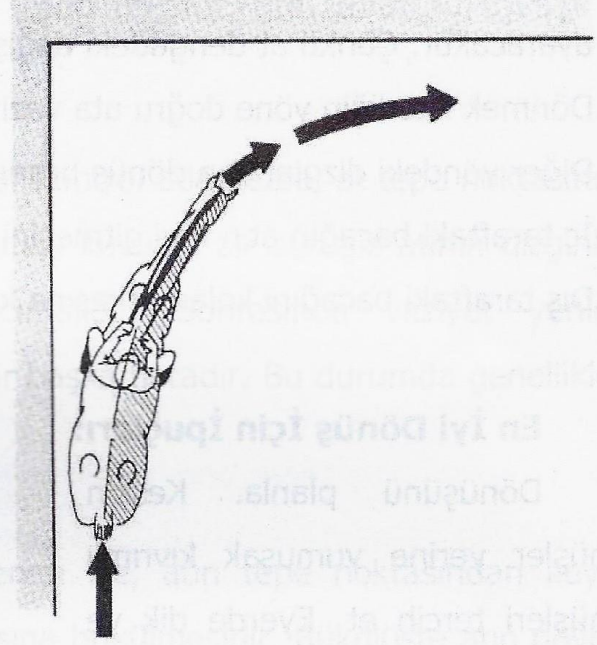


Dönüşler iyi biniciliğin ince noktalarından biridir. Bazen atın başının ve art kısmının dönüş esnasında tamamen farklı şeyler yaptığını gösterebilirsin. Eğer yanlış dönersen, bunu tekrar denemelisin. Ne kadar çok pratik yaparsan, herhangi bir hatayı düzeltmek için vereceğin işaretler o kadar doğru olacaktır.

Köşe Geçişleri

Binici köşeye girmeden önce bir yarım alıkoyma yapar ve atına dönüş doğrultusuna göre iç yana vaziyet verir. Çapraz (diyagonal) yardımlar atın bükümüne uygun bir bükülüşe geçmesini sağlar.

Binici adaylarının köşe geçişlerini iyi öğrenebilmeleri için, başlangıçta adeta ile çalışmaları çok uygundur. Atın ön ayaklarını aşırı düzeyde köşeye sokması engellenmelidir. Ayrıca her iki ayağın da



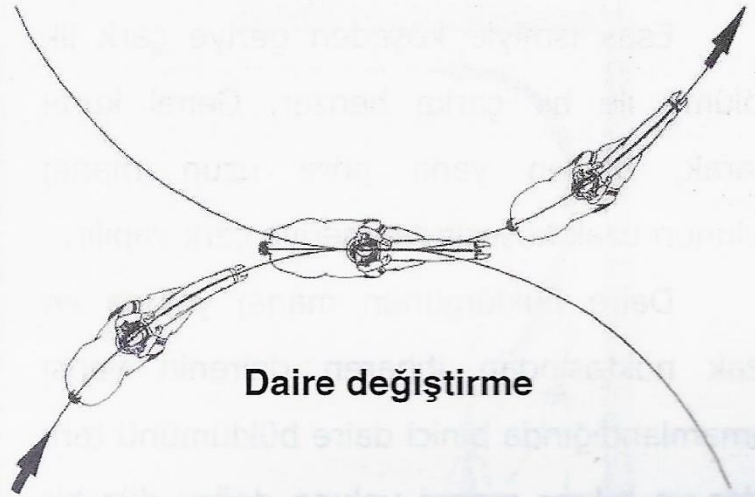
köşeye fazlaca sokulmaya çalışılması, atın dış omzuna yüklenmesine, yani omuz çıkartmasına neden olur. At, köşeyi geniş dönmek isterse, iç ağırlık ve baldır yardımları daha kuvvetli uygulanarak engellenmelidir. Açık sahada veya çitsiz bir hatta köşe dönüşü yapılırken, atın omuz çıkartmasına karşı hazırlıklı olmak gerekir.

Tam manejde veya yarım manejde yan değiştirirken, iç baldır ve dış dizgin atın zamanından önce dönmesini engellemelidir. Dış omuz yan değiştirme noktasına ulaştığı anda binici dönüşe başlamalıdır. Çapraz hatlarda at sürücü yardımların çerçevesinde, doğru tanzim edilmiş olmalı ve her iki dizgine de eşit kuvvetle yaslanmalıdır. At, değişim noktasına ilk önce omuzları ile varmalıdır.

Dairede binişte ise, at daire bükümünde sürekli bir bükülüş almış durumda hareket etmelidir. Yukarıda da açıklandığı gibi, iç baldır sıkı bir biçimde kolan kayışı üzerinden iç art ayağın ileri basılmasını sağlar, bükülüşü devam ettirir ve atın daire merkezine doğru hareketine engel olur. Kolan kayışı gerisindeki sınırlayıcı dış baldır, sınırlayıcı dış dizgin ile birlikte atın daire dışına kaçmasını engeller ve art ayağın ön ayakların izi doğrultusunda basılmasını sağlar.

Daire değiştirme, dairede yan değiştirme

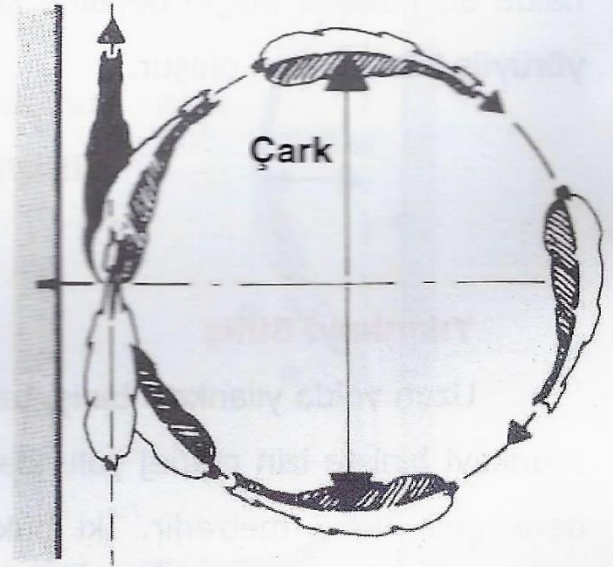
Bir donuş buklumunden diğerine geçişte (Daire değiştirme, dairede yan değiştirme veya yilankavi binişler) eski yandan yeni yana geçmeden ve bukluşu değiştirmeden once, at, bir at boyu mesafe kadar doğru tanzim edilmelidir.



Sık sık yapılacak yan değiştirmeler gerek acemi biniciler ve gerekse genç atlar için, iyi bir ogrenme etkisine sahiptir. Temel şart; oturuş ayağının değiştirilmesinin, çerçevenin devam ettirilmesinin ve vaziyet değişikliğinin akıcı, yumuşak, açık ve at tarafından anlaşılabilir bir biçimde yapılmasıdır.

ark (Volt)

Atın en fazla bukluş yaptığı harekettir. On ve art ayak aynı iz uzerindedir. Çizilen her çark bir tekrarı ifade eder ve manej yolunun herhangi bir noktasında uygulanabilir. Temel eğitimde 10 m çaplı arklar çalışma kararı suratli ile yapılabilir. İleri duzey biniş çalışmalarında bu olu 8–6 metreye kadar duşurulebilir ve toplu tempolarla ata daha fazla bukluş verilerek yapılabilir. 6 metreden daha dar bir çark, atın buklume uygun bukluş almasını zorlaştırarak, art ayağın dışarıya doğru atılmasına ve yuryuşun bozulmasına neden olur.

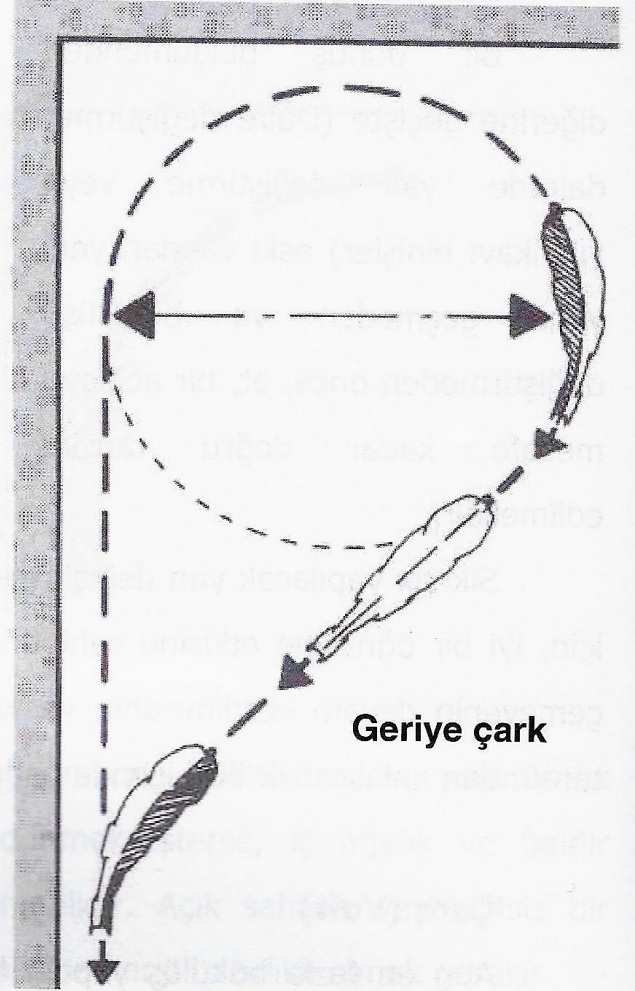


arklarda en yaygın hata, çarkın bir elips biçimini almasıdır. ark, başlangıç noktasından itibaren iki eşit buyukluktaki yarım dairenin birleştirilmesi ile yapılmalı ve başladığı noktada sonlandırılmalıdır.

Geriyeye çark

Esas ismiyle köşeden geriyeye çark ilk bölümü ile bir çarka benzer. Genel kural olarak, binilen yana göre uzun manej yolunun uzak köşesinden geriyeye çark yapılır.

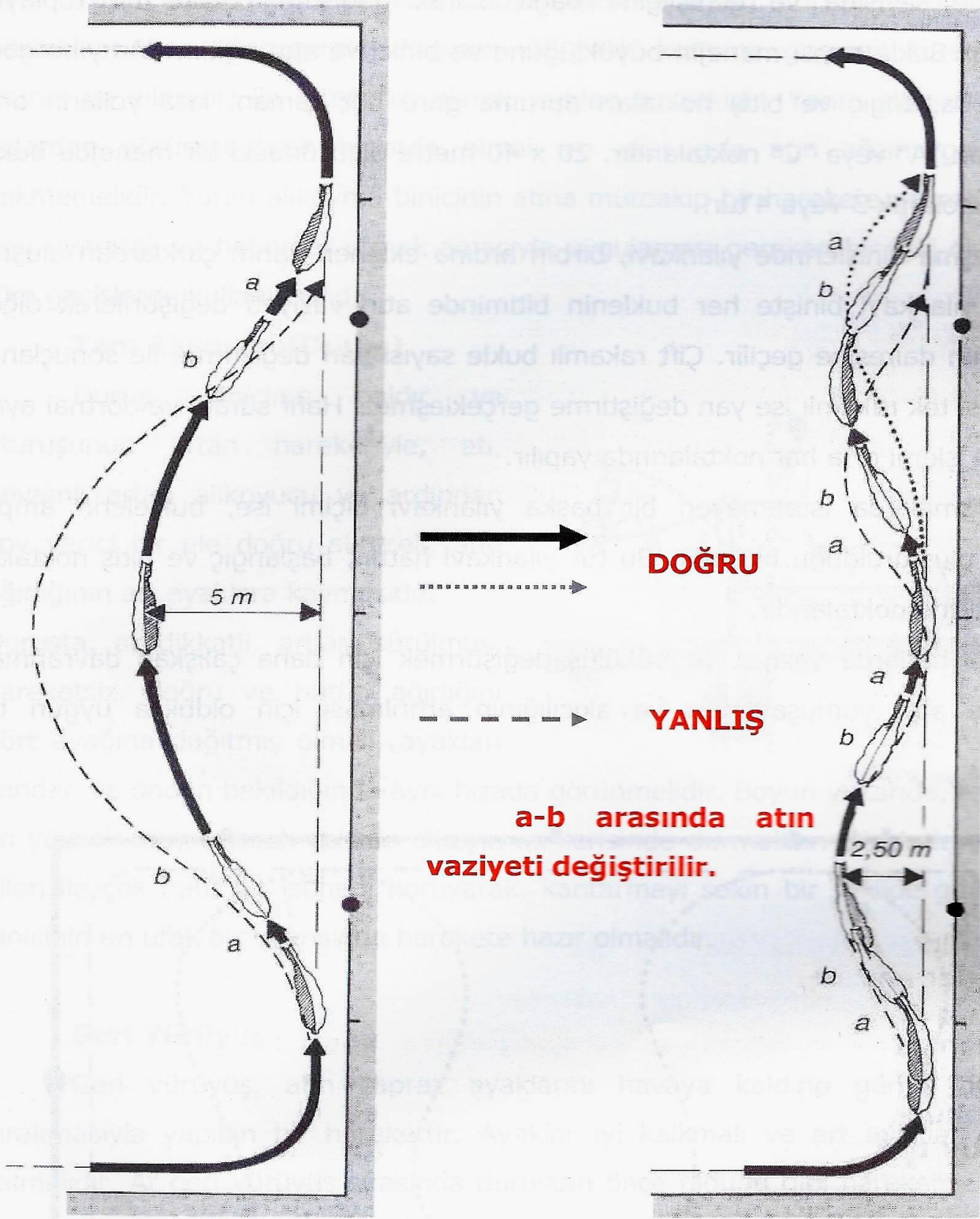
Daire büklümünün manej yoluna en uzak noktasından itibaren dairenin yarısı tamamlandığında binici daire büklümünü terk eder ve tekrar manej yoluna doğru düz bir hatta hareket ederek, manej yoluna girer ve aynı zamanda yan değiştirir. Dönüş büklümlerinde ve özellikle çarklarda iç dizginin çok sert kullanılmasından sakınılmalıdır. Binici dış dizginin esnek irtibatının korunmasına dikkat etmelidir. Aksi halde at, kolayca dizgin gerisine kaçır veya yürüyüş bozuklukları oluşur.



Yılkavî Biniş

Uzun yolda yılkavî biniş, tek bukî veya iki bukî olarak biçimlenir. Tek bukî yılkavî binişte izin manej yolundan en fazla uzaklığı manej yolunun orta noktasına denk gelir ve 5 metredir. İki bukî yılkavîde ise, bukîlerin en uzak noktaları yaklaşık olarak daire müracaat noktalarına denk gelir ve 2.5 metredir. Yılkavî binişte her istikamet değişikliği vaziyet değişikliğini de birlikte getirir. Tempo, çalışma kararı veya bazı durumlarda toplu karardır.

Yılkavî Binîş



Tek bukle yílkavî

İki bukle yílkavî

Yarım Alıkoyma

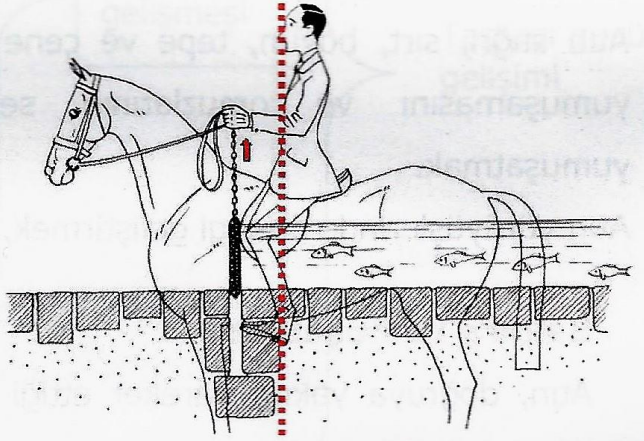
Yarım alıkoyma bacağımızla sürüşe devam ederken oturduğumuz ile ileri sürüşü desteklemekten vazgeçerek, dizginler ile pasif konuma geçmek suretiyle baldır, oturuş ve ellerimiz ile müşterek olarak yapılan bir etkidir. Yarım alıkoymada etkiler dışardan görünmeyecek biçimde olmalı ve eller asla atın ağzını geriye doğru çekmemelidir. Yarım alıkoyma binicinin atına müteakip bir harekete geçme öncesinde onu uyararak ve haberdar etmek amacıyla uygulaması gereken bir etki olup özellikle tüm geçişlerde kullanılmalıdır.

Tam Alıkoyma(Duruş)

Duruş, binicinin baldır ve oturduğunun artan hareketiyle, atı, devamlı artan alıkoyucu ve ardından koy verici bir ele doğru sürerek, atın ağırlığının art ayaklara kaymasıdır.

Duruşta, at dikkatli, artları sürülmüş, hareketsiz, doğru ve bütün ağırlığını dört ayağına dağıtmış olmalı, ayakları

yandan ve önden bakıldığında aynı hizada görünmelidir. Boyun yukarıda, tepe noktası en yüksek kısmı olacak şekilde dikeyin az ilerisinde durmalıdır. Dizginde ve binicinin elleri ile çok hafif bir istinadı koruyarak, kantarmayı sakın bir şekilde gevelemeli ve binicinin en ufak bir uyarısında harekete hazır olmalıdır.



Geri Yürüyüş

Geri yürüyüş, atın çapraz ayaklarını havaya kaldırıp geriye doğru yere bırakmasıyla yapılan bir harekettir. Ayaklar iyi kalkmalı ve art ayaklar aynı hatta kalmalıdır. At geri yürüyüş sırasında duruştan önce olduğu gibi hareketsiz kalmasına rağmen, geri yürürken itaat etmeli, dizginde olmalı ve ileri gitme isteğini korumalıdır.

Hareketin aceleciliği ve belini çökertmesi, elleri geri çekme veya direnmesi, art ayaklarını hattın dışına çıkarması, art ayakların aktif olmaması veya dağılması ve ön ayakların sürünmesi ciddi hatalardır.

İki İzli Hareketler

Aşağıdaki hareketler arasında ayırım yapılması gerekmektedir.

- Baldıra yumuşatma
- Omuz içeri
- Sağrı içeri
- Sağrı dışarı
- Yanaşma

İki izli hareketlerin amacı :

- i. Binicinin müşterek yaptığı uyarı ve yardımlara atın itaatini geliştirmek.
- ii. Atın sağrı, sırt, boyun, tepe ve çene eklemlerinin esnekliği ile birlikte artların yumuşamasını ve omuzlarının serbestliğini artırarak bütün vücudunu yumuşatmak.
- iii. Atın yürüyüşlerinde ahengi geliştirmek, uyum ve dengesini artırmak.

Baldıra Yumuşatma

Atın, doğruya yakın, hareket ettiği yöne tepe noktasından hafif bir bükülüş alması dışında, göz ve burun ucu binici tarafından çok az görülür. İç ayaklar dış ayakların önüne çapraz hareket etmelidir.

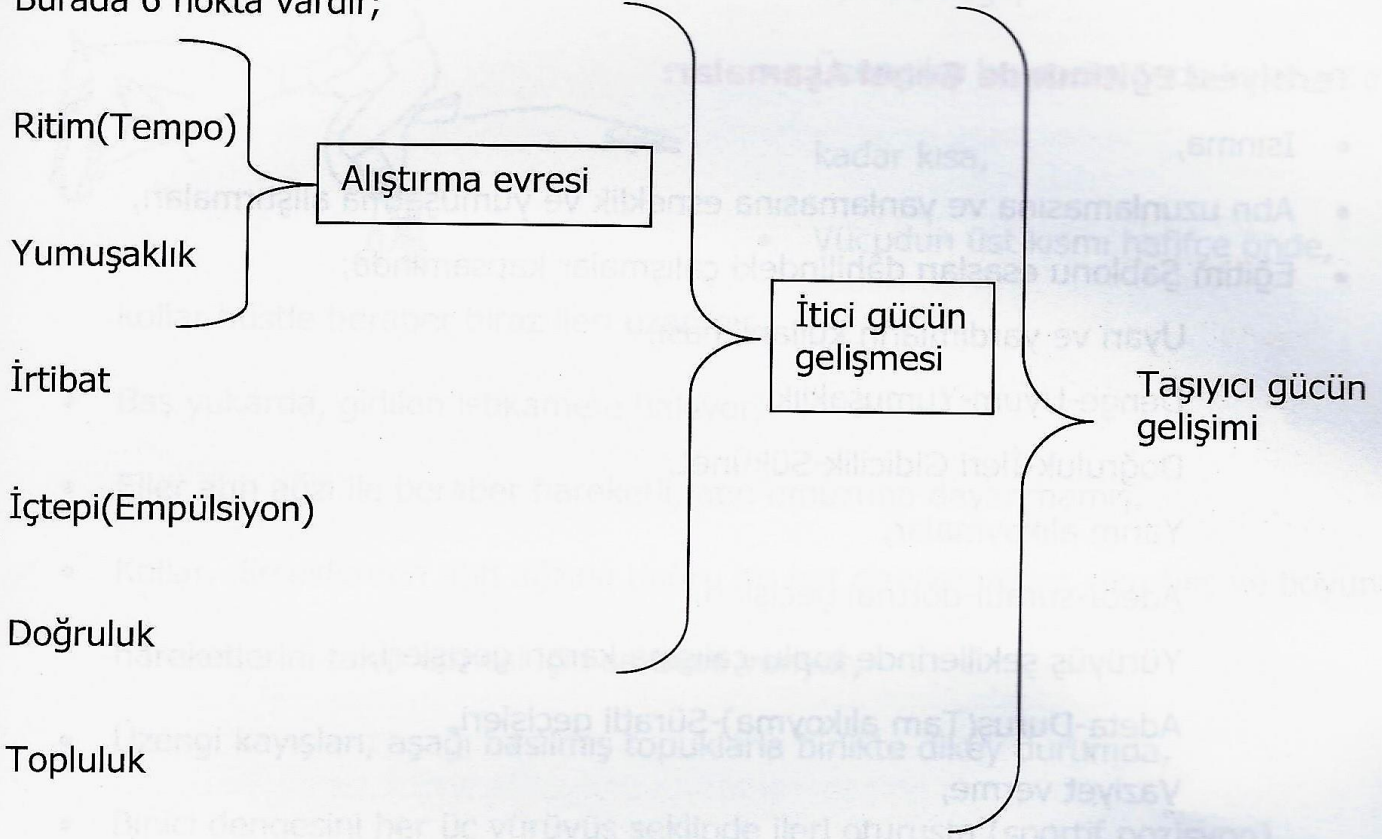
Baldıra yumuşatma, toplu çalışmalara başlamadan önce atın çalışmasına dahil edilmelidir. Sonra daha ileri bir aşama olan omuz içeri ile beraber, atın yumuşatılmasında, hareketlerinin kolaylaşması, hafifliği, uyumu ve yürüyüş kararlarının düzenliliği, elastikiyeti ve serbestliği için çalışmalarda kullanılır.

Baldıra yumuşatma, mümkün olduğu kadar manejin uzun yoluna paralel hatta yapılmalı, bununla birlikte ön ayaklar art ayakların çok az ilerisinde olmalıdır. Baldıra yumuşatma hareket ettiği doğrultuya yaklaşık 35⁰ derecelik açı ile duvar boyunca da yapılabilir.

At Terbiyesi Eğitiminde "EĞİTİM ŞABLONU":

Eğitim şablonu binicilik eğitiminin esası olup amaca yönelik çalışma için şarttır. Alman "Biniciliğin Prensipleri" kitabında dökümü yapılmıştır. Eğitim şablonu çalışmaya, at binmeye, antrenörlüğe ve at terbiyesi değerlendirmesine yön çizer.

Burada 6 nokta vardır;



Bu Eğitim şablonu unsurları kendi başına işe yaramaz, ancak her unsurun sırayla öğretilmesi gerekir. Çünkü bir önceki daha sonraki için temel oluşturur. Eğer bir unsur yanlış öğretilirse veya pas geçilirse bu zincirleme olarak diğerlerine de yansır.

İstikrarlı bir eğitim 3 etaptan geçer. İlk etap alıştırma devresi ritim(tempo) ve yumuşaklığı içerir ve bir üst basamağa irtibatı sağlar. İkinci etap atın art kısmının itici gücünün gelişimiyle ilgilidir ve İçtepi(empülsiyon) ile doğruluğu içerir. Son etap ise atın art kısmının taşıyıcı gücünün gelişimiyle ilgili olup eğitim şablonunun 6 basamağını da kapsar. Topluluk burada hayati öneme haiz unsurdur.

Eğitim Şablonunun basamaklarının sırasına uygun bir Şekilde takip edilmesi, eğitim programının sistematik biçimde geliŐmesini garanti eder ve biniciliğin istikrarlı geliŐimi için gereklidir.

At Terbiyesi Eğitiminde Genel AŞamalar:

- Isınma,
- Atın uzunlamasına ve yanlamasına esneklik ve yumuşatma aŐtırtmaları,
- Eğitim Şablonu esasları dâhilindeki ęalıŐmalar kapsamında;

Uyarı ve yardımların kullanılması,

Denge-Uyum-Yumuşaklık,

Doğruluk-İleri Gidicilik-Sükûnet,

Yarım alıkoymalar,

Adeta-süratli-dörtünel geçişleri,

Yürüyüş Şekillerinde toplu-ęalıŐma kararı geçişleri,

Adeta-Duruş(Tam alıkoyma)-Süratli geçişleri,

Vaziyet verme,

Bükülüş-Köşe geçişleri,

Süratlide ęarklar,

Dairede biniŐler,

Yan deđiŐtirmeler,

Yıllankavi biniŐler,

Baldıra yumuşatma,

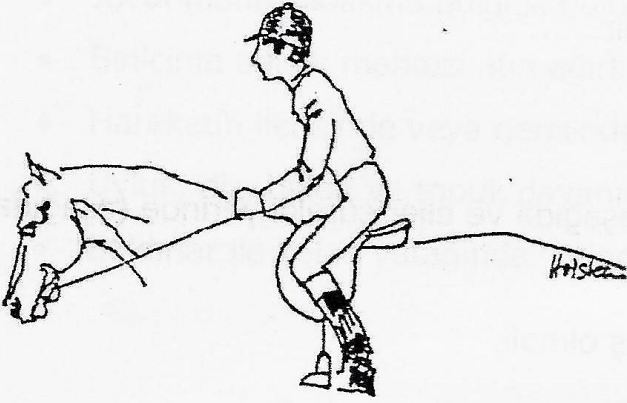
Duruş(Tam alıkoyma)-Geri yürüyüşler,

Topluluk ve İtaatin elde edilmesi,

- Soğutma.

7. ENGEL ATLAMA EĞİTİMİ:

Binicinin atlama pozisyonunu incelemek:



- Binicinin oturuşu eyere yakın fakat eyerde değil,
- Üzengiler bu pozisyonda kalabilecek kadar kısa,
- Vücudun üst kısmı hafifçe önde,

kollar büstle beraber biraz ileri uzanmış,

- Baş yukarda, gidilen istikamete bakıyor,
- Eller atın ağız ile beraber hareketli, atın omuzuna dayanmamış,
- Kollar, dirseklerden atın ağızına doğru bir hat çizerken eller, atın baş ve boyun hareketlerini takip etmesi için serbesti veriyor,
- Üzengi kayışları, aşağı basılmış topuklarla birlikte dikey durumda,
- Binici dengesini her üç yürüyüş şeklinde ileri oturuşta (sportif pozisyon) oluşturmalı,
- Binici sportif pozisyonda yardımları uygulayabilmeli.

Atın atlama tekniğini incelemek:

- Baş ve boyun ileride,
- Bel yuvarlak,
- Ön ayaklar yere paralel,
- Ön ayaklar yukarı çekilmiş vücuda yakın,
- Arka ayaklar yuvarlanmış vücudu takip ediyor.

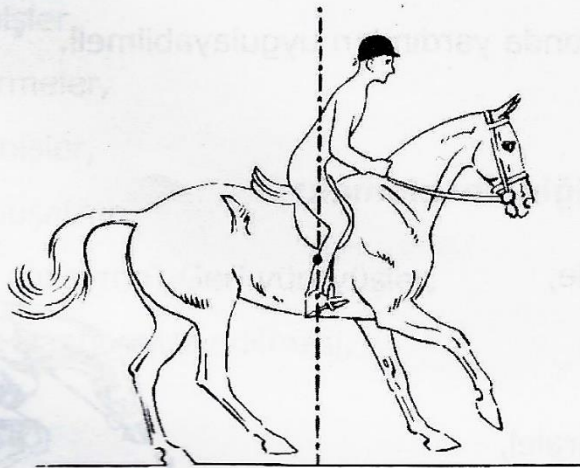


ATLAMANIN BEŞ EVRESİ:

Bir at atlama hareketi beş kısma ayrılabilir. Bunlar **engele yaklaşma, kalkış, uçuş, yere iniş ve engelden uzaklaşma**dır.

A. ENGELE YAKLAŞMA

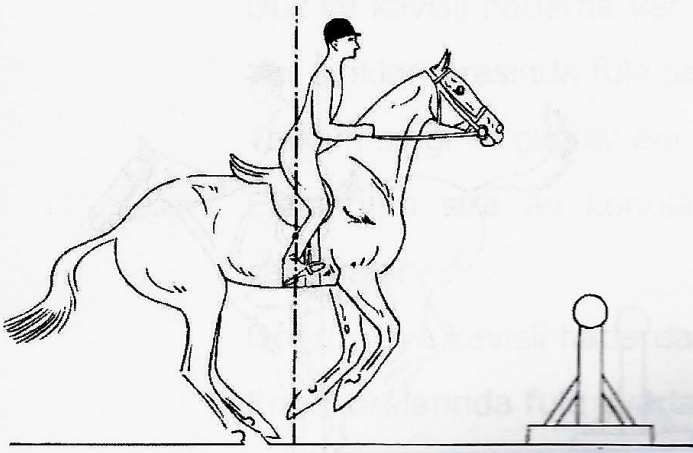
- Baş yukarıda, gözler ileride, topuklar aşağıda ve eller sürekli yerinde (aşağıda) tutulmalı,
- At ile dizgin ve baldır teması sağlanmış olmalı,
- Dengeli ve yumuşak olunmalı,
- At, doğru tanzim edilmiş olmalı,
- At, binicinin iki baldırı arasında ve önünde olmalı,
- Tempo bozulmadan ve engele saldırmadan, yuvarlak dörtnal yaparak, atın ileri gitme isteği muhafaza edilmeli,
- Engele yaklaştıkça kaynaklar ile daha çok eyere girilmeli,
- Gözler, mümkün olduğu kadar önceden engel ile arasındaki mesafeye odaklanmalı,
- Gerekirse, tanzim için atı asla rahatsız etmeyecek küçük yarım alıkoymalar yapılabilir,
- Engelin tam ortasına doğru yaklaşılmalıdır.



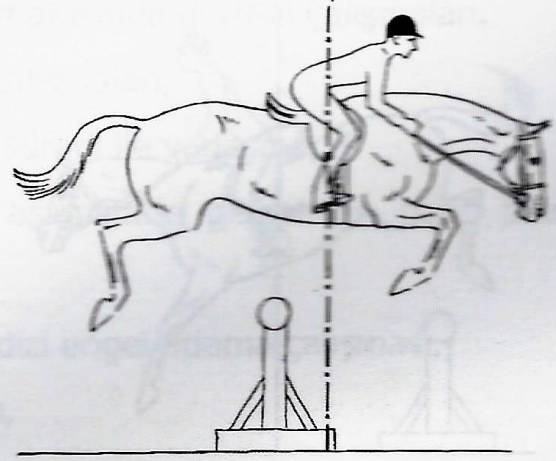
A. ENGELE YAKLAŞMA

B. KALKIŞ

- Dizgin ve baldır teması devam ettirilmeli,
- İdeal maniye kalkma bölgesi bulunmalı,
- Binicinin ağırlık merkezi atın ağırlık merkezine uymalı,
- Hareketin ilerisinde veya gerisinde kalmadan, hareket ile birlikte olunmalı,
- Uyluk, diz, baldır ve topuk dayanma noktaları ile dengede kalınmalı,
- Baldırlar ile kolan yatağında "atlama baldırı" etkisi yapılmalıdır.



B. KALKIŞ



C. UÇUŞ

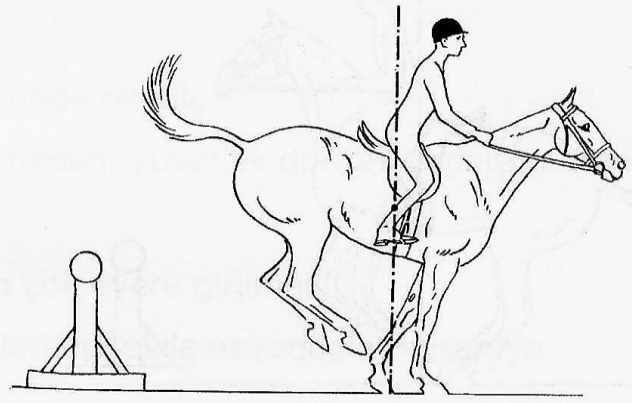
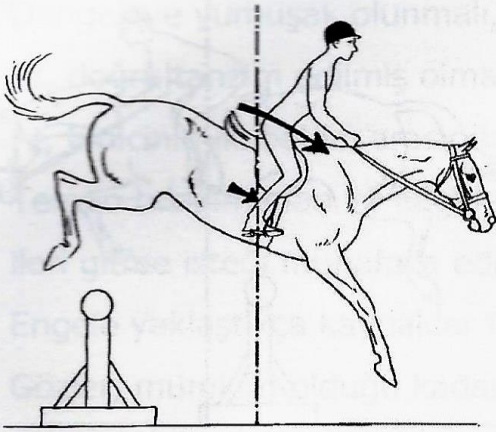
C. UÇUŞ

- Binicinin ağırlık merkezi atın ağırlık merkezine uymaya devam etmeli,
- Kalkış sonrası at ile uyum devam ettirilmeli,
- Eller atın ağızına doğru uzatılmalı,
- Büst gereğinden fazla atın boynuna yatmamalı,
- Bakışlar bir sonraki engele yöneltilmeli,
- Denge için atın boynuna eller ile yaslanılmamalı,
- Uyluk, diz, baldır ve topuk dayanma noktaları ile dengede kalınmalıdır.

D. YERE İNİŞ

- Kaynaklar eyere yaklaştırılmalı,
- Binicinin gövdesi dikeyin ilerisinde bulunmalı,

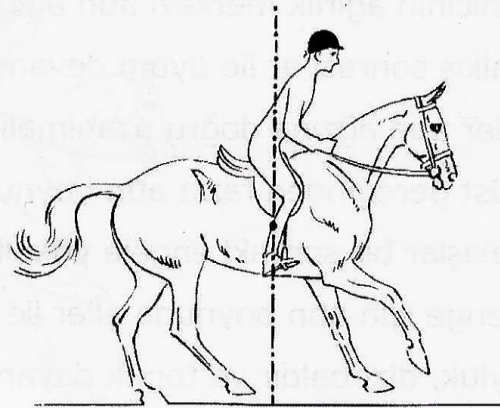
- Binicinin ağırlık merkezi atın ağırlık merkezine uymaya devam etmeli,
- Uyluk, diz, baldır ve topuk dayanma noktaları ile dengede kalınmalı,
- Atın ağız ile eller arasındaki bağlantı (temas, irtibat, istinat, kuvvetli istinat vs.) devam ettirilmeli,
- Büst geriye doğru gelirken atın beline (dolayısıyla ile art ayaklarına) herhangi bir yük bindirilmemeli,
- Yerle temas başladığı anda üzengilerdeki basınç tekrar kuvvetlendirilmeli ve binicinin büstü tekrar dikey hatta doğru yaklaşımaya başlamalıdır.



D. YERE İNİŞ

E. ENGELDEN UZAKLAŞMA(BİR SONRAKİ ENGELE YAKLAŞMA)

- Atlayışta oluşabilecek denge veya uyum kayıpları derhal giderilmeli,
- Yerle temas ile birlikte bir sonraki engele konsantre olunmalı,
- Tekrar yukarıda belirtilen engele yaklaşma esasları uygulanmalıdır.



E. ENGELDEN UZAKLAŞMA(BİR SONRAKİ ENGELE YAKLAŞMA)

Engel Atlama Eğitiminde Genel Aşamalar:

- Isınma,
- Atın uzunlamasına ve yanlamasına esneklik ve yumuşatma alıştırmaları,
- Eğitim Şablonu esasları dâhilindeki çalışmalar kapsamında;
 - Engel Atlama Oturuşu(Sportif Pozisyon) çalışmaları,
 - Süratlide yer sıırğı(kavaletto) çalışmaları,
 - Süratli ve dörtnalda yer sıırğı çalışmaları,
 - Düz ve kavisli hatlarda yer sıırkları arasında dörtnal çalışmaları,
 - Yer sıırkları arasında fule sayma çalışmaları,
 - Tanzim sıırğı ile çapraz engellere süratli ile yanaşma,
 - Elemanları sıra ile konulan ve aşamalarla geliştirilen basit jimnastik çalışmaları,
 - Doğru veya kavisli hatlardaki bir dizi engel atlama çalışması,
 - Engel aralarında fule ayarlamaları,
 - Değişik tipte tek ve kombine engel atlama çalışması,
 - Basit parkur çalışması,
- Soğutma.

Jimnastik çalışmaları:

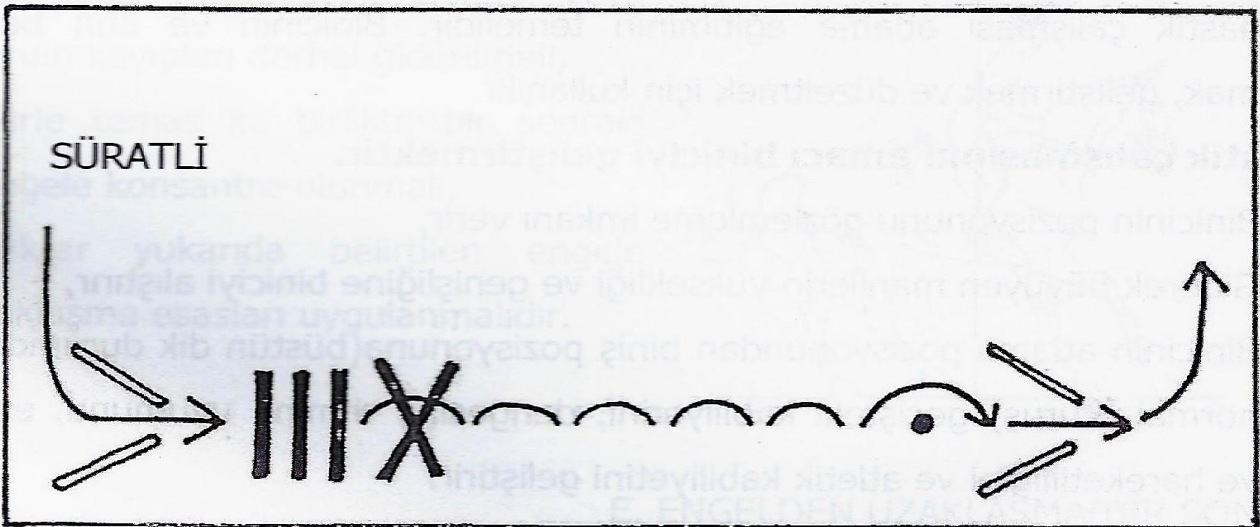
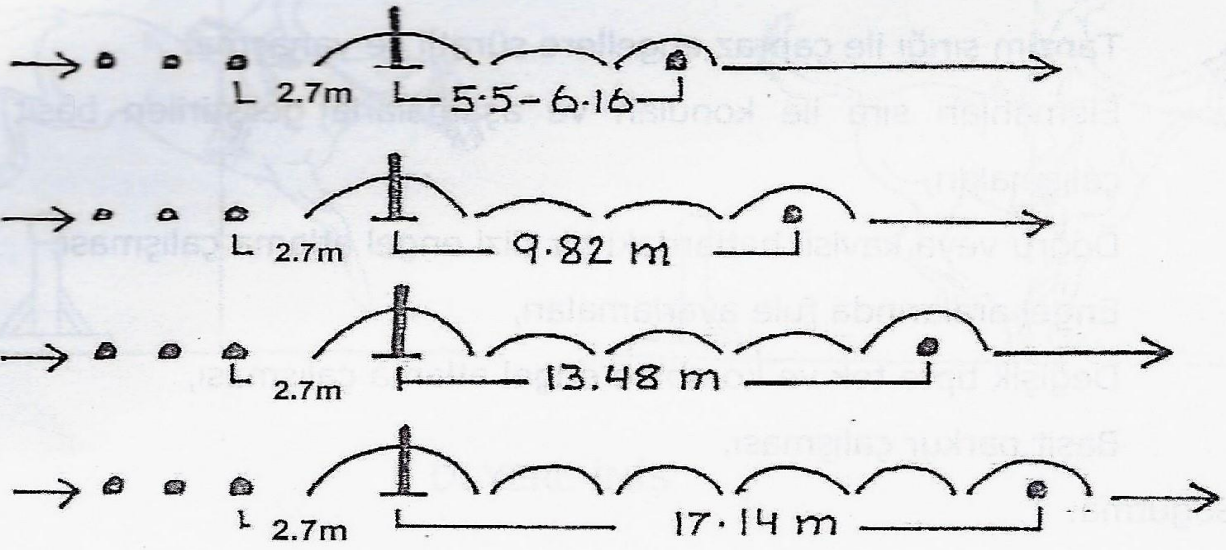
Jimnastik çalışması atlama eğitiminin temelidir. Binicinin ve atın becerilerini oluşturmak, geliştirmek ve düzeltmek için kullanılır.

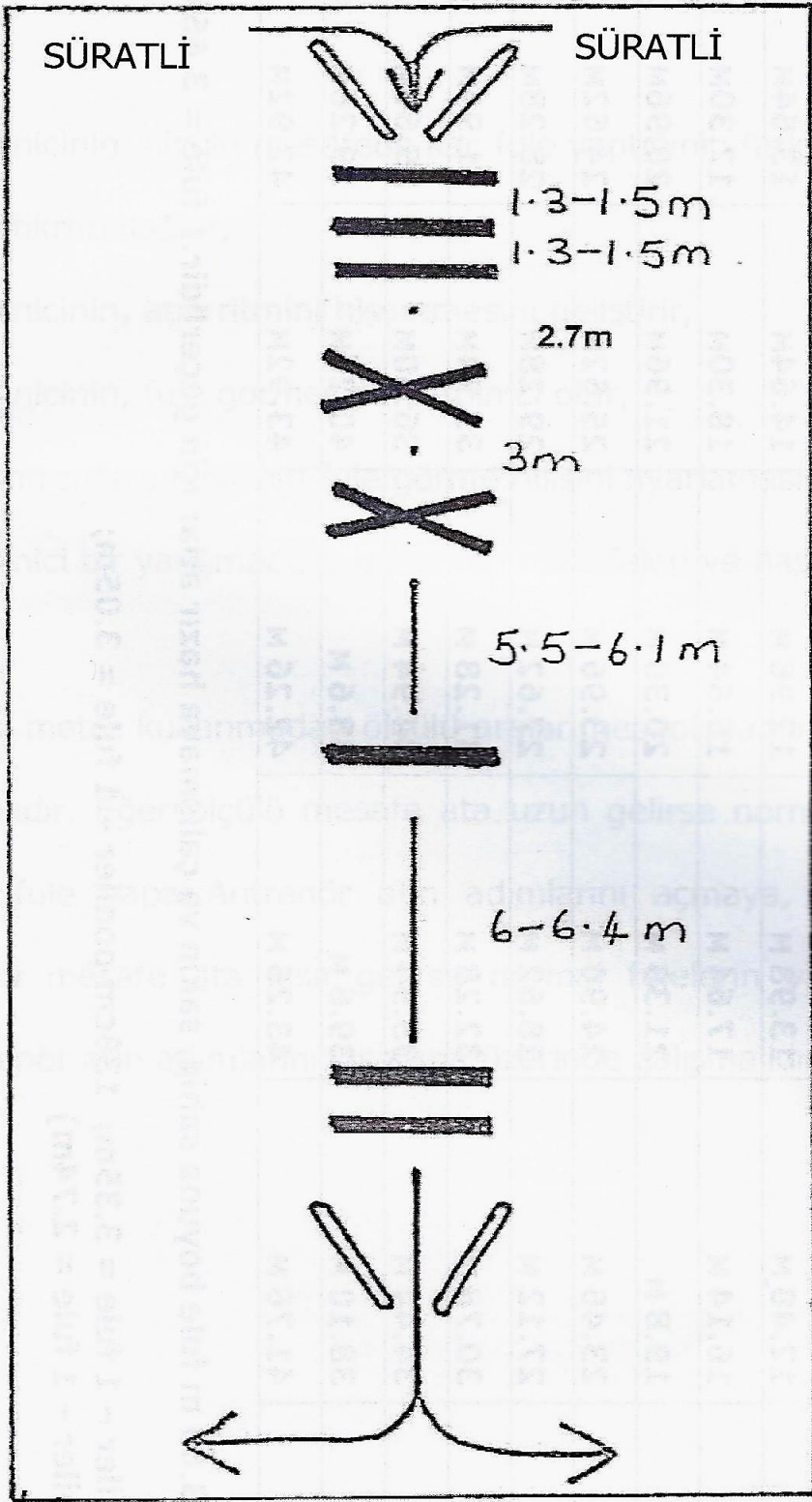
Jimnastik çalışmasının amacı biniciyi geliştirmektir.

- Binicinin pozisyonunu gözlemlene imkanı verir,
- Giderek büyüyen manilerin yüksekliğı ve genişliğine biniciyi alıştıırır,
- Binicinin atlama pozisyonundan biniş pozisyonuna(büstün dik durumda olduğı normal oturuş) geçiştteki kabiliyetini, dengesini, ritmini, uyumunu, esnekliğini ve hareketliliğini ve atletik kabiliyetini geliştiriir.

Jimnastik çalışmasının amacı atı geliştirmektir.

- Baskül yapma kabiliyetini geliştirir,
- Atın atletik yapısını geliştirir,
- Atın değişik tipteki engellere alışmasını sağlar,
- Atın kombine engellere alışmasını sağlar,
- Atın zihinsel ve fiziksel kapasitesini, esnekliğini, konsantrasyonunu ve problemlere anlık tepki verme kabiliyetini geliştirir,
- Fulesiz girdi-çıkıtının amacı ise atın art ayaklarının itme kuvvetinin gelişimini sağlamak, atın ve binicinin zihni ve fiziksel çevikliğini geliştirmektir.





SÜRATLİ



BASİT JİMNASTİK ÇALIŞMALARI

MESAFE TABLOSU

FULE SAYISI	X maniye süratli mesafesi (düz hat)	X maniye süratli mesafesi (kavisli hat)	Sırığa dörtnal mesafesi (düz hat)	Sırığa dörtnal mesafesi (kavisli hat)	Maniden maniye mesafe (düz hat)	Maniden maniye mesafe (kavisli hat)
1	5.5 – 6.16M	5.5– 6.16 M	6.66 M	5.66-6.66 M	7.30M	6.30-7.30M
2	9.82 M	8.82 M	10.32 M	9.32 M	10.98M	9.98M
3	13.48 M	12.48 M	13.98 M	12.98 M	14.64M	13.64M
4	17.14 M	16.14 M	17.64 M	16.64 M	18.30M	17.30M
5	20.80 M	19.8 M	21.30 M	20.30 M	21.96M	20.96M
6	24.46 M	23.46 M	24.96 M	23.96 M	25.62M	24.62M
7	28.12 M	27.12 M	28.62 M	27.62 M	29.28M	28.28M
8	31.78 M	30.78 M	32.28 M	31.28 M	32.94M	31.94M
9	35.44 M	34.44 M	35.94 M	34.94 M	36.60M	35.60M
10	39.10 M	38.10 M	39.6 M	38.6 M	40.26M	39.26M
11	42.76 M	41.76 M	43.26 M	42.26 M	43.92M	42.92M

Bu mesafeler normal 3.66 m fule boyuna sahip, sakın ve çalışmaya hazır atlar için geçerlidir.1 fule = 3.66M

Poniler (148cm. poniler – 1 fule = 3.35m; 138cm poniler – 1 fule = 3.05m;
128cm. poniler – 1 fule = 2.74m)

NOT:Maniden maniye mesafeler, dörtnal sıırığından maniye olan mesafeye 0.66 m eklenerek elde edilmiştir.

Ölçülü mesafede fule saymanın ve binmenin amacı:

- Binicinin, ölçülü mesafede kaç fule yaptığına farkına varır ve öğrenir,
- İstikrarı sağlar,
- Binicinin, atın ritmini hissetmesini geliştirir,
- Binicinin, fule görmesine yardımcı olur,
- Antrenöre, binicinin fule görme hissini ayarlaması ile ilgili destek sağlar.
- Binici bir yarışmada iz gezerken mesafeleri ve nasıl binmesi gerektiğini öğrenir.

Binici metre kullanmadan ölçülü araları hesaplayabilmeli, referansı atın adım boyu olmalıdır. Eğer ölçülü mesafe ata uzun gelirse normal fulelerin yanında bir fazla kısa fule yapar. Antrenör atın adımlarını açmaya, uzatmaya çalışmalıdır. Eğer ölçülü mesafe ata kısa gelirse normal fulelerin yanında bir uzun fule yapar. Antrenör atın adımlarını kısaltma üzerinde çalışmalıdır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

1.ÇILBIR(LONJ), SERBEST ÇALIŞMA(KULVAR), PADOK:

1A.ÇILBIR(LONJ):

Genel:

Çılbır, bir atın 7 – 8 metrelik bir kayış ile hareket ettirilmesi, eğitimi veya çalıştırılmasıdır. Kural olarak at, bir daire izi üzerinde hareket eder.

DİKKAT !

Çılbır; doğru bir teknik ve uzmanlığın yanında, ayrıca yüksek düzeyde hissetme yeteneği gerektiren bir çalışmadır.

Her eğitici ve her binici doğaldır ki, değişik nedenlere bağlı olarak gereksinim duyacağı çılbır çalışmasını çok iyi öğrenmeli ve uygulayabilmelidir.

Çılbır çalışması aşağıdaki amaçlar için yapılır:

- ✓ Genç atları eyere ve araba koşum takımlarına alıştırmak,
- ✓ Binek ve koşum atlarının eğitimlerine destek olmak,
- ✓ Yer sırtığı (kavaletto) ve engel atlama çalışmalarına alt yapı oluşturmak,
- ✓ Dışsal eksiklikleri en aza indirmek,
- ✓ Sorunlu atları düzeltmek,
- ✓ Atların ileri düzey çalışmalarını, özellikle topluluk çalışmalarını yapmak,
- ✓ Sakatlanmış veya hastalanmış atları dinlenme dönemlerinde de çalıştırabilmek,
- ✓ Binicilerin oturuş eğitimlerini yapmak,
- ✓ Atlı Jimnastik(Voltej) sporu uygulamaları yapmak.

Hissetme yeteneğine sahip bir binicinin uygulayacağı çılbır çalışması, çok yüksek değerdedir. Aksi durumlarda çılbırda da, binışte olduğu gibi, çok kötü sonuçlar oluşabilir.

Çılbır Çalışmasının Temel Kuralları

Belirli kurallara göre çalışma yapmak her şeyden önce başarının düzeyini yükseltir. At, gerek çılbırda yalnızca hareket etsin diye veya gerekse çılbırda ciddi bir çalışma yaptırılınsın diye düşünülse de, her iki durumda da birçok nedenden ötürü tüm kurallara uymak, zorunludur.

Bir Çılbır Çalışmasının Yapılandırılması

Bir çılbır çalışmasına nasıl başlanırsa, öyle devam edilir ve başarısı da başlangıç şartlarının nasıl olduğuna doğrudan bağlantılıdır. Daha atın çılbır alanına getirilirken yapılacak hatalar, çalışmanın ilerleyen aşamalarına etki ederek başarıyı engeller. Her at, çılbır alanına çok sakin bir ruh halinde getirilebilmelidir. Donanım eksiksiz olmalı ve uygun özellikleri taşımalıdır.

DİKKAT !

İyi eğiticiler, çılbır çalışmasına başlamadan önce donanımın ve çılbır eğitim alanının durumunu tüm koşulları ile gözden geçiren eğiticilerdir.

Atlar, çılbır çalışma alanına getirilirken yan kayışları ağızlık demiri halkalarına takılmamalıdır. At bu durumda hareket ederken bir yere çarpabilir ve sonucunda çok kötü kazalar oluşabilir. Çılbır kolan kayışına veya eyer kolan kayışına bağlanmış olan yan kayışlarının kilitli kancaları; eyer ön kaş halkalarına takılarak veya eyerin üzerinden aşırılıp birbirine bağlanarak sabitlenmeli ve böylece aşağıya sarkarak atı rahatsız etmesi engellenmelidir.

Örneğin sol yan çılbır çalışmasında yan kayışı takılacaksa; at, çılbır başlığının veya ağızlık demirinin halkasına takılan çılbır ipi ile yedekte çılbır dairesi merkezine sevk edilebilir. Burada sakinleştirilmeye çalışılırken, çılbır kamçısı ucu geriye gösterecek biçimde ve uçkuru ile birlikte sol koltuk altına sıkıştırılarak tutulmalıdır. Herhangi bir tekmeye karşı attan yeteri kadar uzakta durmak gerekir.

Kamçı çok iyi kavranmalıdır. Düşürüldüğünde ve yeniden almak için hamle yapıldığında, neredeyse tüm atlar kaçma, dönme veya kazaya neden olabilecek birçok hareketi yaparlar.

At yan kayışları takılırken, sakın bir biçimde durmayı öğrenmelidirler. Genç veya yanlış çalıştırılmış atlar bu işlem anında geri yürümek veya yana kaçmak vb. huysuzluklar yapabilirler. Atları yerinde tutmak ve sakinleştirmek için, bir yardımcı ile çalışmak en uygun çözüm yoludur. Bu durumlarda eğitici; hiçbir zaman hırsla atın ağzına bağlı çılıbr ipini çekmek veya kamçı ile vurmak vb. kaba davranışlarda bulunmamalıdır. Bu davranışların atın güvenini yitirmesine neden olmaktan başka hiçbir yararı yoktur.

DİKKAT !

At, hangi yanda daha kolaylıkla hareket edebiliyorsa; çılıbr çalışmasına sürekli olarak, o yanda başlanmalıdır. Bu yan, çoğunlukla sol yandır.

Atın donatımı kontrol edildikten ve yan kayışları bağlandıktan sonra, çılıbra başlanabilir. Bunun için; eğitici çılıbr ipini sol eline, kementleri ve kamçıyı (ucu yeri gösterecek biçimde) sağ eline alır. Sürücü ses yardımları ve kamçının ucunun biraz havaya kaldırılması ile at çılıbr dairesine yönlendirilir.

Çılıbr ipi yere sarkmamalı, gergin olmalı ve yavaş yavaş uzatılmalıdır. Bu, atın adetada harekete başlayabilmesi için olanak sağlar. Atın hiçbir zaman; hırsla ileri atılmasına veya süratli, dörtnal ile çılıbra başlamasına neden olmamak gerekir. Alışkanlık haline gelmiş bu tür davranışlar, eğitim mantığına uygun olmadığı gibi, ayrıca atın veya eğiticinin çok ciddi bir biçimde sakatlanmasına neden olabilir.

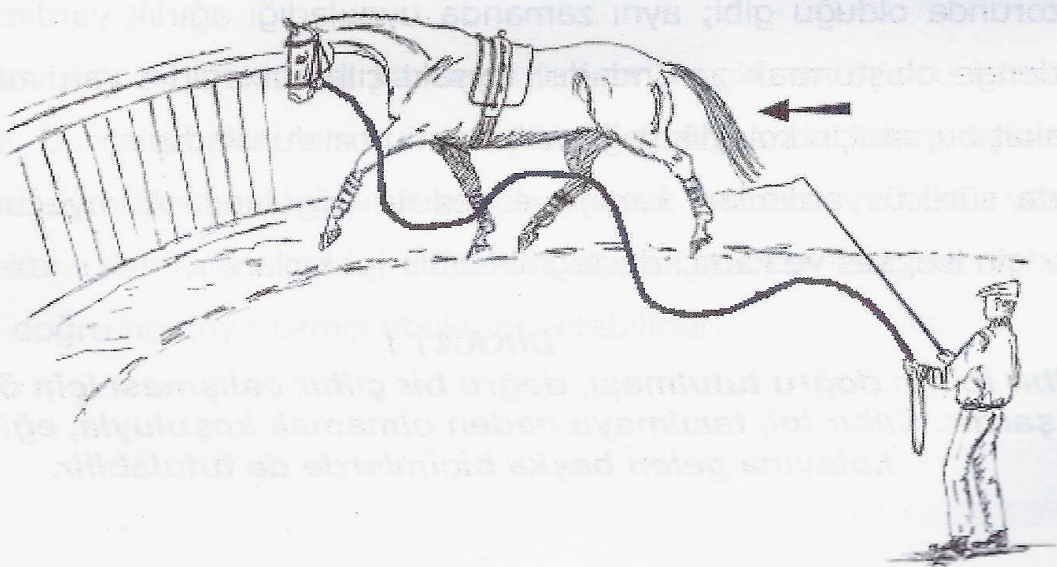
Eğitim, en az **10 dakikalık adeta** yürüyüşü ile başlamalıdır. Bu anda yan kayışları, ya oldukça uzun bağlanmıştı veya hiç bağlanmadan eyerde sallanmayacak bir biçimde sabitlenmiştir. Yan kayışları eğitimin mantığına uygun olarak, baştan itibaren takılı olabilir.

Temel kural olarak; yumuşatma aşamasında atın alın hattının dikey hattın önünde olabilmesi için, yan kayışları uzun bağlanmalıdır. Fakat, süratli çalışmalarına başlandığında, yan kayışları gereği kadar kısaltılmalıdır.

Yan kayışlarının; atın iyi ve eşit ölçülü bir irtibat kurabilmesi için, boynun her iki yanında da eşit uzunlukta bağlanmasına dikkat etmek gerekir. At, ağızlık demirine yaslanmaya, baş boynunu uygun bir biçimde taşımaya ve eğiticinin eli ile emin bir irtibatta gitmeye başladığında, iç taraftaki yan kayışı biraz kısaltılabilir. Böylece at içe doğru vaziyet almış olacaktır.

Bu ilk ısınma aşaması, çılbr çalışma saatinin eğitim hedefine bağlı kalınmaksızın, süratli ve birkaç dakika sonra devamında dörtlal olmak üzere uygulanmalıdır. Böylece at yumuŝatılarak sonraki çalışma için gerekli koşullar oluşturulmuş olacaktır.

Birçok "**süratli – dörtlal – süratli**" geçişlerinden sonra yan değiştirilmelidir. Eğitici atın daire izi üzerinde durmasını sağlamalı ve merkeze dönerek yaklaşmasını engellemelidir. Bu, ses ve kamçı ile başarılmazsa, çılbr ipi el hareketi ile dalgalandırılarak atın ağızına ek bir alıkoyma yapılır. Yardım uygulanırken etkili olabilmek için, atın biraz ön hizasına geçmek gerekir.



Bazı atlar yan değiştirilmek için durdurulduklarında hemen içeriye, eğiticiye doğru dönerler. Bu yanlış alışkanlık sabırla ve anlayışla düzeltilebilir. Çılbır dairesi her iki yanından sınırlandırılmış bir çılbır alanında çalışmak, sorunun çözümü için oldukça uygundur.

At durdurulduktan sonra, eğitici yavaşça ve çılbır ipini kementler yapıp kısaltarak ata yaklaşır. Çılbır kamçısı ters çevrilip, koltuk altına sıkıştırılır. Atın başı yanına gelindiğinde, at okşanarak ödüllendirilir, başı uygun elle tutulur, gerekli donanım ayarlamaları yapılır (Yan kayışlarının yerini veya uzunluklarını değiştirme, kolan kayışı sıklık ayarı, çılbır kilitli kancasının yerini değiştirme vb.). Eğitici atın dış yanına geçer. Çılbır ipi kilitli kancasını diğer ağızlık demiri halkasına takar. Doğaldır ki çılbır başlığı takılmışsa, buna gerek yoktur. Çılbır ipi yeni yana göre el değiştirir.

Çılbır Tekniği ve Yardımların Uygulanışı

Çılbır eğitiminin başarısı için, gerekli tüm donanımların varlığı ve sağlamlığı şarttır. Bu şartın sağlanması, çılbır çalışmalarının değişik hedeflerine ulaşabilmeyi ve buna bağlı olarak atın eğitim gereksinimlerini karşılayabilmeyi sağlayacaktır.

Eğiticiler tüm yardımcı araçların ne işe yaradığını çok iyi bilmelidirler. Ayrıca her çılbır eğitici, binişte kullanılan tüm yardımlar gibi, çılbırda geçerli olan; **çılbır ipi, kamçı ve ses yardımlarını**, çok iyi düzeyde uygulayabilmelidir.

Binişte sürücü yardımlar önceliklidir. Bu yardımlarda, özellikle ağırlık yardımlarının ayrı bir anlamı vardır. Çünkü binici atın üzerinde kendi beden dengesini ayarlamak zorunda olduğu gibi; aynı zamanda uyguladığı ağırlık yardımları ile, atla **birlikte bir denge oluşturmak zorundadır**. Oysaki çılbırda ağırlık yardımlarından söz edilemez. Fakat bu, at için kolaylık sağlayan olumlu bir durumdur.

Çılbırda sürücü yardımlar; kamçı ve ses ile uygulanır. Alıkoyucu yardımların uygulanması için ise; ses ve kamçı desteği ile çılbır ipi kullanılır.

DİKKAT !

Çılbır ipinin doğru tutulması, doğru bir çılbır çalışması için önemli bir şarttır. Çılbır ipi, takılmaya neden olmamak koşuluyla, eğitcinin kolayına gelen başka biçimlerde de tutulabilir.

Çılbır Kamçısı

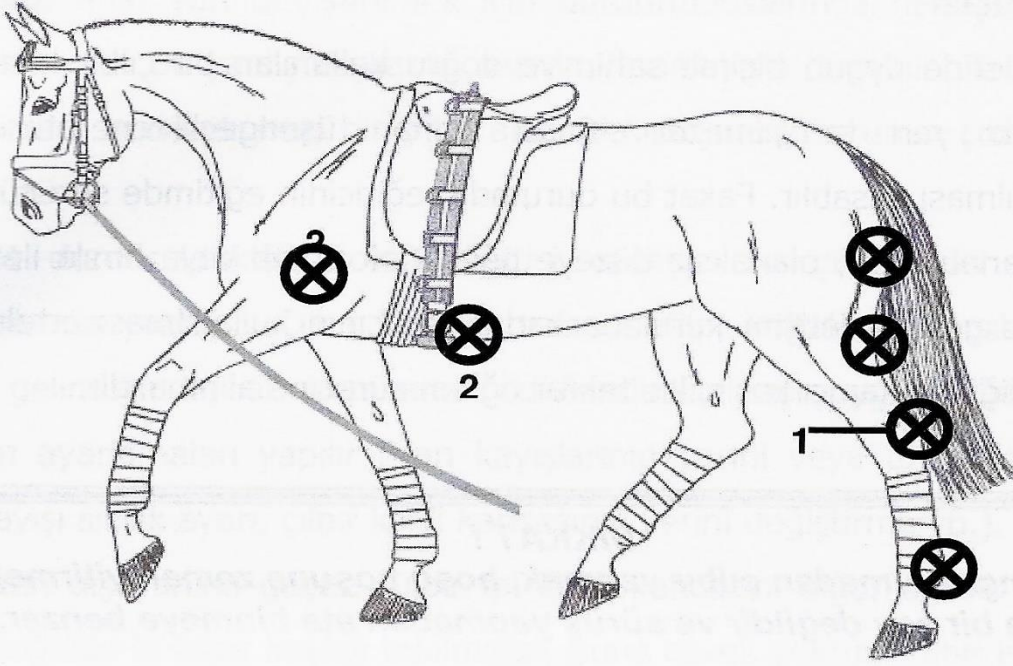
Eğitim hedefine uygun biçime sahip ve doğru kullanılan bir çılbır kamçısının, çılbır eğitimindeki yeri tartışılmazdır. Çoğu zaman üşengeçlikten ötürü çılbır kamçısının kullanılması aksatılır. Fakat bu durumda, eğiticinin eğitimde sürücü etkileri yeteri kadar kullanabilmesi, olanaksız düzeye gelir. Çok ürkek veya hırsla ileri atılan atların eğitiminde gerekli iletişim kurulana kadar kamçının kullanılması ertelenebilir. Sorun çözümlendiğinde kamçı kesinlikle tekrar eğitim sürecine alınmalıdır.

DİKKAT !

Çılbır kamçısı olmadan çılbır yapmak, boşu boşuna zaman yitirmekten başka bir şey değildir ve sürüş yapmadan ata binmeye benzer.

Sol yan çılbır yapılırken, çılbır kamçısı sağ elle; sağ yan çılbır yapılırken sol elle tutulmalıdır. Kamçının el tutamağı tam kavranmalı ve ucu sıçrama eklemine (hanep) doğru gelecek biçimde yönlendirilmelidir. Kamçının uçkuru serbest bir biçimde yere bırakılmış olmalıdır. Kamçı, eğitimde başarıyı sağlayacak yardım etkilerini yaratacak bir araç olarak görülmelidir. Kamçı bir cezalandırma aracı değildir. Eğitici, kamçıyı sürücü yardımları ata iletmek için kullanmalıdır. Bu nedenle, her eğitici, etkilerin ata uygun iletilebilmesini öğrenmek için, at olmadan çalışmalar yapmak zorundadır. Eğitici manej duvarında kamçının ucunu duvarın değişik yerlerine denk getirebilmeyi çalışmalıdır ve görülecektir ki bu, gerçekten çalışma ve beceri gerektiren bir iştir.

Bileğin ufak bir büklümlü hareketi ile kamçı uçkurunun ucu istenilen noktaya değdirilebilir. Bu çalışmalar sonucunda eğitici, istediği anda kamçı uçkurunun ucunu atın sıçrama eklemlerine değdirerek çok yüksek düzeyde sürücü yardım etkisini yaratabilecektir. Kamçı ile manej duvarına doğru bol bol çalışma yapan eğitici, doğru anda doğru noktaya kamçı etkilerini iletirler.



Çılbır kamçısının uygulanma noktaları

Çılbır kamçısının sıçrama eklemine **(1)** dokundurulması ile art ayakların daha fazla bükülmesi sağlanır. Karın bölgesine ve omza **(2)** dokundurularak, daire dışına doğru bir sürüş etkisi yaratılır. Fakat art kısma uygulanan kamçı etkileri çoğunlukla yana sürücü etkilere de sahiptir.

Eğitici atın duyu yeteneklerini göz önüne alarak atın öğrenme hızını saptamalı ve ona göre davranmalıdır. Kamçı yardımları, daha iyi anlaşılabilmesi için, ses yardımları ile birlikte uygulanmalıdır. Atın güven duygusunu yitirmemesi ve kuşkulu bir ruh haline girmemesi için, kamçı hiçbir zaman kafa bölgesine veya yakınına uygulanmamalıdır.

Usta bir çılbır eğitcisi çılbır kamçısının uçkurunu gerektiğinde kullanmak üzere çılbır kamçısı tutamağı ile birlikte tutabilir. Çılbır çalışmalarına yeteri kadar alıştıırılan atlarda, yalnızca çılbır kamçısının ucunu kaldırmak bile, sürücü yardımları yapmak için yeterli gelecektir. Tüm atlar kamçı ve kamçı yardımlarına alıştıırılmalıdır. Kamçı ile atı vurmamak ve kamçıyı yüksek şiddette şaklatmak, atın güvenini yitirmesine neden olur.

Yan değiştirmek veya donanım ayarı yapmak gerektiğinde; eğitici atı durdurur, kamçıyı ucu geriye gelecek biçimde kamçı tuttuğu kolun koltuk altına sıkıştırarak ata yaklaşır. Yaklaşırken sakın bir biçimde çılbr ipini toplar. Eğiticiler bu konuları çalışarak, atı rahatsız etmeden gerekli işlemleri yapmayı becerebilecek düzeye gelebilirler.

Çılbr kamçısının kullanılması ile ilgili sıkça yapılan hatalar şunlardır:

✓ **Kamçı ile yeteri kadar alıştırma yapmamak:**

Kamçının isabetli ve sessiz kullanımı eğiticiler tarafından sürekli çalışmalıdır. Kamçıları iyi ve doğru kullanamayan eğiticilerin atları, çoğu zaman korkak veya şımarık, söz dinlemez ve itaatsiz olur.

✓ **Kamçının yere bırakılması:**

Kamçının yere bırakılarak çılbr yapılması ve bunun sonucunda atın kamçının üzerine basmasının bir tehlikesi yoktur. Ama bunun sonucunda kırılacak kamçının eğiticinin ekonomik durumuna zararı olur. Ayrıca birçok defa görölmüştür ki; gerektiğinde kamçıyı yerden almak üzere eğilen binicilerin atları birden bire kaçmaya başlarlar veya tekme atarak eğiticinin çok kötü biçimde yaralanmasına neden olabilirler. Bu nedenle, kamçı kullanılmadığı zamanlarda da koltuk altına sıkıştırılarak taşınmalıdır.

✓ **Kamçının çok şaklatılması:**

Kamçıyı ata doğru yönlendirerek şaklatma veya vınlatmak doğru bir davranış değildir. Kamçı çok gerektiğinde atın gerisinde ve attan uzaklaştırılarak yere doğru ufak bir el hareketi ile şaklatılabilir. Yüksek sesli tüm kullanımların, atın kamçıya olan güvenini sarsmaktan ve ileride bedenine kamçı uçkuru dokundurulduğunda korku ile kasılıp ters tepkiler vermesine neden olmaktan başka bir etkisi yoktur.

Ses Yardımları

Sesin çılbr eğitiminde kullanılması çok önemli bir yer tutar ve destekleyici yardım aracıdır. Ses, kullanım yeri ve biçimine göre; sürücü (bazı durumlarda emredici) veya alıkoyucu (bazı durumlarda yatıştırıcı) etkilere sahiptir. Eğitimin temeli sözcük komutlarına dayanmasına ve söylenen sözcüklere göre gerekenin yapılması beklenmesine karşın; sözcüğün kendisine göre ayırıcı etken her zaman **sözcüğün ses tonudur.**

Eğitici **ses tonunu** ve **sözcüğü** uzun zaman aralıklarında da aynı kalacak biçimde seçmeli ve kullanmalıdır. Bu nedenle yürüyüş biçimlerine geçişte; **"ADETAA!"**, **"SÜRAT-Lİİ!"** ve **"DÖRTNAAL!"**, **"DUUUR!"**, **"KAAAL!"** sözcüklerinden oluşan komutlar kullanılarak ve tonlamayı uygun biçimde yaparak, atın kesin olarak ayırım yapabilmesini sağlamak gerekir. Atı sakinleştirmek, yürüyüş kararını azaltmak veya atı bir alt yürüyüş biçimine indirmek için de; **"OHHOO!"** (Almanya'da **"BIRR!"** Anadolu'da ise **"BÜUURRRS!"** sesi kullanılmaktadır) biçiminde seslenildiğinde, at yeterli tepkiyi verecektir. Ses yardımlarının etkileri tek başına değerlendirilmemelidir. Atların sesli komutlara hızla ve çekincesiz tepki vermesi; atın itaatini sürekli biçime dönüştürmesi ve ilerideki eğitim aşamalarında kendisine öğretilcekleri kolaylıkla kabul etmesi anlamını taşır. Sesli komutlar atın duyabileceği kadar yüksek bir ses tonunda kullanılmalıdır. Bağırarak ve bu biçimde komutları sürekli tekrar etmek, hem çalışan atı ve hem de diğer atları huzursuz eder.

DİKKAT !

Ses; sürekli olarak çılbr ipi ve kamçı ile bağlantılı olarak kullanılması gereken destekleyici bir yardım aracıdır.

Sürücü etkiler yaratmak için, ses **"emredici"** bir tonda olmalı, yani fazla uzatmadan kesin bir biçimde söylenmelidir. Bu, gittikçe yükseltelen bir söyleyiş biçimidir.

Alıkoyucu etki yaratmak içinse, giderek alçalan bir biçim seçilmelidir. Bu uygulama, uzatılan bir harflerin sesi ile desteklenebilir (**OHHOOUUUUU**).

Ses yardımları ile ilgili sıkça yapılan yanlışlar şunlardır:

- ✓ **Ses yardımlarını çok yüksek sesle veya sürekli kullanmak:**
Atı hissizleştirir, alışkanlık kazandırarak hep bağırtılı sesle komutlar bekler. Manejde çalışan diğer binici ve atların çalışmalarını olumsuz etkiler.
- ✓ **Ses yardımlarını çok alçak sesle kullanmak:**
Komutlar at tarafından kesin olarak anlaşılabilir ve yardımların birlikte ve uyumlu kullanımları olanaksız olur.

✓ **Dışardan yapılan ses yardımı:**

Bu biçimdeki ses yardımları kesinlikle engellenmelidir. At dikkatini eğiticiye mi, dışarıdan seslenen kişiye mi vereceği konusunda şaşırır. Eğitim hedefine uygun sonuçlar elde edilemez.

✓ **Ses yardımlarını sürekli aynı tonda ve şiddette kullanmak:**

Bu yanlışlığın sonuçları, çok yüksek sesle uygulanan ses yardımlarının sonuçları ile neredeyse aynıdır. At hissizleşir ve tepki vermez.

Yardımların Birlikte Kullanılması:

Bir atın çılbr çalışmasında başarılı bir biçimde eğitilebilmesi için, tüm yardımların birlikte ve uyum içerisinde kullanılabilmesi gerekir. Bunun için, çok iyi bir his yeteneğine ve dikkate sahip olunmalıdır. Yardımlar yeteri kadar uyumlu ve birlikte kullanılamazsa, biniş anında karşılaşılan sorunların aynıları çılbr çalışmalarında da oluşacaktır.

Yardımların uygulanmasında aşağıdaki kurallara uymak gerekir:

- ✓ Süreklilik (yardımları çalışmalarda sürekli aynı biçimde uygulamak),
- ✓ Yardımların şiddet ölçüsünü çok iyi ayarlamak,
- ✓ Yardımların süre ölçüsünü çok iyi ayarlamak,
- ✓ Çılbr eğiticisinin yardımları çok iyi özümsemesi ve uygulaması

Yardımların doğru uygulanması ile eğitim şablonunun ölçütleri (**özellikle ilk 4 aşamanın ölçütleri**) geliştirilebilir ve iyi düzeye getirilebilir. Tempo, yumuşaklık, irtibat ve iç tepinin geliştirilebilmesi ancak; sürücü ve alıkoyucu yardımların at tarafından kabul edilmesi ve uygulanması ile gerçekleşebilir. Bu nedenle, çılbr eğiticisinin eli ve atın ağzı arasındaki çılbr ipi ile emin bir irtibat kesinlikle kurulmalıdır. Çılbr eğiticisi ancak bu biçimde alıkoyabilir, koyuverebilir, atın boynuna biçim verebilir ve geçişler için hazır hale getirebilir. Biniş çalışmalarında olduğu gibi, çılbr çalışmalarında da sürücü yardımlar alıkoyucu yardımlara göre önceliklidir. Bir alıkoyucu yardım yapıldığında, kesinlikle art ayakların sürücü yardımlarla etkin hale getirilmeleri gerekir. Çılbr ipi ile alıkoyarak ve koyuvererek elde edilebilecek olan **vaziyete** sürücü yardımların katılması gerekir. Bir yürüyüş içerisinde veya bir yürüyüş

biçiminden diğereine **geçişler** önceden hazırlık yapılarak gerçekleştirilmelidir. Yarım alıkoyma binişte olduğu gibi yapılır. Çılbır ipi ile alıkoyma yapılırken, ses ve kamçı yardımlarını da birlikte kullanarak at, dikkatli hale getirilebilir. Bunun hemen arkasına ses komutu eklenmelidir.

✓ **Bir üst yürüyüş biçimine geçiş:**

Kamçının ucunun kaldırılması ile birlikte istenilen yürüyüş kararına göre gerekli sesli komut verilmelidir. Örneğin: **"SÜRAT-Lİİ!"** Ses giderek yükseltilir. At tepki vermezse, derhal ses komutu daha yüksek tonda olmak üzere yardımlarla birlikte tekrarlanır. Dörtnala geçiş için eğitici ve atın ağzı arasında emin bir irtibat olmalıdır. Böylece, ata içe doğru vaziyet vermek olanaklı olur. At, doğru yardımlar ve ses komutu ile dörtnala başladığında; binişte olduğu gibi elle koyuverilerek dörtnalın devam etmesi sağlanır.

✓ **Bir alt yürüyüş biçimine geçiş:**

Elle alıkonulup sonrasında koyuverirken aynı anda ses komutu verilerek istenilen yürüyüş biçimine inilir. Örneğin: **"ADETAAAAA!"** Ses giderek alçaltılır. At tepki vermezse, komut daha kısa bir biçimde söylenerek, atın anlamasına çalışılır.

✓ **Yürüyüş kararını artırmak:**

Kamçı ve ses ile sürüş yapılarak yürüyüş kararı artırılabilir. Kamçının ucunu kaldırmak, artlardaki temas noktalarına kamçı uçkurunu dokundurmak veya yeterli düzeyde şaklatmak, kamçının kullanılış biçimleridir. Ses yardımı olarak ülkemizde **"ÇIÇKT!"** sesi kullanılmaktadır. Tasarruflu kullanmak koşulu ile uygun bir yardım biçimi olduğu, denemelerle belirlenmiştir. Bu işlemlerin başarı ile yapılabilmesi için, atın ağzı ile emin bir irtibatın olması gerektiği unutulmamalıdır.

✓ **Yürüyüş kararını azaltmak:**

Elle alıkonulup, sonrasında koyuverirken aynı anda ses komutu verilerek istenilen yürüyüş kararına inilir. Bu anda birkaç kez **"OHHOOUUU!"** ses yardımı kullanılmalı ve ses giderek alçaltılmalıdır. Kararlar azaltılırken kamçı etkileri en aza indirilir, fakat art ayakların ağırlık merkezi altına yeteri kadar sürülmesi için, gerekli kullanımından vazgeçilmemelidir. Yardımların tek tek kullanım biçimleri atın; anlama yeteneklerine, içtepi düzeyine ve eğitimin hedefine göre ayarlanmalıdır. Eğitici atı çok

iyi gözlemleyerek, yardımları hangi biçimde ve ayarda uygulaması gerektiğine karar vermelidir.

DİKKAT !

Bir atın çılıbırda en iyi biçimde çalıştırılabilmesi için, tüm yardımların birlikte ve uyumlu olarak uygulanması gerekir.

Yan değiştirme iki biçimde yapılır:

➤ **Ön kısım etrafında döndürerek yan değiştirme**

Atın dış tarafına geçildikten sonra, çılıbır kamçısı ile yavaşça sıçrama eklemine (Syf. 18) biraz üzerine dokunularak ve atın başı ileriye gitmeyi engelleyecek biçimde tutularak, adım adım ön kısım etrafında dönmesi sağlanır. Eğitici de bu dönüşü uygun hareket etmelidir.

Yeni yana geçildikten sonra, eğitici, atın adeta ile harekete başlamasını sağlar. Eğitici geriye ve yana hareket ederek çılıbır dairesindeki yerini yeniden alır. At çok iyi gözetlenerek, kamçı ve çılıbır ipi ile tekrar içeriye dönmesine engel olunmalıdır. Bu anda daire merkezine dönme alışkanlığı birçok atta vardır ve baştan dikkatli olunmalıdır.

➤ **Çılıbır dairesi merkezinde yan değiştirme:**

At yukarıda açıklandığı gibi durdurulduktan sonra, ata yaklaşılar ve at yedekte çılıbır dairesinin merkezine sevk edilir. Çılıbır ipi kilitli kancasının yeri değiştirilir, diğer donanımların ayarları yapılır ve at yeni yanda harekete başlatılır.

Bu biçim yan değiştirmenin birçok olumlu yanı vardır. Ön kısım etrafında döndürme anında oluşabilecek bir gürültü (Manej kapısının açılması vb.) atın telaşlanmasına ve böylece eğitcinin manej duvarına sıkıştırılmasına neden olabilir. Ayrıca birinci yöntem oldukça fazla deneyim gerektiren bir yöntemdir. Bu nedenle genç atlarda, heyecanlı atlarda ve deneyimsiz eğitimcilerde ikinci tür yöntem tercih edilmelidir.

Çılıbır çalışması başladığında **eğitcinin bulunduğu nokta** duruma göre değişir. İrtibatı sürekli olarak sabit tutabileceği bir yerde sabit durması oldukça

uygundur. Küçük bir daire üzerinde hareket etmek yardımların doğru uygulanmasını ve irtibatın sabit bir biçimde devam ettirilebilmesini engeller.

Diğer yandan; çılbr yapılırken çılbr dairesi bilinçli olarak değiştirilecekse, doğaldır ki hareket etmek gerekir. Bunun gerekçesi; yer değişikliği ve eğitim nedenleridir. Bunlar; atın dikkati artarken, yumuşak irtibatın devam ettirilmesidir. Bu nedenlerle; eğitici atla birlikte hareket ederek, sürekli irtibatı korumaya çalışır.

Her iki yanda da ve her üç yürüyüş biçiminde de tempo yakalandıktan ve at yeterli düzeyde yumuşatıldıktan sonra, **çalışma aşamasına** başlanabilir. Eğitici her çalışma aşaması için atın eğitim düzeyine göre bir **hedef** belirlemelidir. Örneğin bu hedef; bir yürüyüş biçimi içerisinde veya iki yürüyüş biçimine karşılıklı geçişlerin geliştirilmesi olabilir veya bir genç at için; yumuşaklığın ve temponun sağlanması ve geliştirilmesi biçimindedir.

DİKKAT !

Hedeflenen eğitime ulaşılmaya çalışılırken, önemli olan; atın sakin, mantıklı ve çok yönlü bir biçimde çalıştırılabilmesidir.

Çılbr çalışması toplam olarak 30 – 40 dakikayı aşmamalı ve her 5 – 10 dakikada bir yan değiştirme yapılmalıdır.

DİKKAT !

Uzun süre hep aynı yanda çılbr yapmak, atın sertleşmesine ve yumuşaklığını yitirmesine neden olur. Doğaldır ki bunun sonucunda bedensel sakatlanmalar oluşacaktır.

Çılbr çalışmasının sonunda at, yan kayışları uzatılarak veya tamamen sökülerek, adeta yürütülür. At dinlenip kendine geldikten sonra, eğitici atı çılbr dairesi izi üzerinde durdurur ve ata doğru yaklaşır. Çılbr ipi dikkatlice toplanır, kamçı koltuk altına sıkıştırılarak, her iki el de yan kayışlarını sökmek ve kolan kayışını gevşetmek için serbest hale getirilir. Eğitici her dersin bitiminden sonra atı ödüllendirmeyi unutmamalı ve aksatmamalıdır.

Öğretici Alıştırmalar

Atın eğitimini destekleyen çok farklı çılıbr alıştırmaları ve dersleri vardır. Eğitici bunları doğru uygularsa, atını en iyi düzeyde ve çok yönlü olarak çalıştırmış olacaktır ve eğitim sürecinin devamında da çok önemli kazanımlar elde edecektir.

Yardımcı dizginlerin yükseklik ve uzunluk ayarı belirlenen her alıştırma için kesinlikle uygun olmalıdır. Çılıbr çalışmasının süreci içerisinde de gerekli anlık ayarlar eğitim hedefini karşılamalıdır.

Alıştırmalar:

Yürüyüş biçimi değişiklikleri:

Çılıbr çalışmasında yürüyüş biçimi değişiklikleri binış eğitimindeki kadar büyük öneme sahiptir. Gerekli ölçütler:

- ✓ Temponun korunması,
- ✓ Geçişlerde doğallık,
- ✓ Bir üst yürüyüş biçimine doğrudan ve çekincesiz geçiş.

Geçişler iki üst yürüyüş biçimi için de uygulanabilmelidir. **Duruş – süratli** veya **adeta – dörtnal** geçişleri art ayakların daha etkin hale gelmelerini gerektirir ve yardımlara daha akıcı ve çabuk tepki vermeyi sağlar. Bu alıştırmalar için yardımları; mantıklı, açık ve his gücüne sahip bir biçimde uygulamak gerekir.

Dörtnal – adeta veya **süratli – duruş** geçişlerini uygulamak bazı önemli sakıncaları içerir. Çünkü bu geçişlerde at, yeterli alıkoyucu etkiler olmadığı için omuz üzerine yığılmayı öğrenebilir.

Bir yürüyüş biçiminde karar değişiklikleri:

Bir yürüyüş biçimi içerisinde yapılacak karar değişiklikleri; irtibatın ve içtepinin geliştirilmesi için çok uygun alıştırmalardır. Burada en önemli konu, süratli ve dörtnal adımlarının yumuşak bir biçimde uzatılması ve yeniden kısaltılmasıdır. Aceleciliğe ve telaşa yol açmamak gerekir. Alıştırma; mantıklı, açık ve eğiticinin his gücüne sahip yardımlarını gerektirir.

Çılıbr dairesi yerinin değiştirilmesi:

Bu alıştırma irtibatın ve atın dikkatinin geliştirilmesini sağlar. Eğitici, çılıbr çalışmasının herhangi bir anında birkaç metre at ile paralel hareket eder. Sonra yavaşça yeniden durur ve yeniden kendi etrafında dönmeye başlayarak çılıbra devam

eder. Bu alıştırmaya ata; eğiticinin hareketlerine uyumlu olarak hareket etmesini ve her durumda irtibatı devam ettirmesini öğretir.

Çılbır dairesinin genişletilmesi ve daraltılması:

İrtibatın, içtepinin geliştirilmesi ve vaziyetin iyice pekiştirilmesini sağlayan bir alıştırmadır. Çılbır dairesi atın dengesini ve temposunu yitirmesine ve omuz çıkartmasına (dış omzuna doğru yüklenmesi) neden olmayacak kadar küçültülmelidir. Dairenin daraltılması anında çılbır ipi çok düzenli bir biçimde toplanarak dolanmalara neden olmamak gerekir. Yoksa genişletilme aşamasında sorunlar yaşanması gündeme gelecektir.

At daraltılmış dairede en fazla 2 – 3 tur döndürülebilir. Fazlası atın bacaklarını aşırı düzeyde zorlar. Daire genişletilirken, eğitici çılbır kamçısı ile ileri ve yana sürücü yardımları uygular. Daraltılmış dairede **taşıyıcı güç** geliştirilirken, daire genişletilirken bu kez **itici gücün** geliştirilmesi sağlanır.

1B. SERBEST ÇALIŞMA (KULVAR)

a. Serbest Çalışmanın Yararları:

Binicilikte kullanılacak at için serbest çalışma aşağıdaki konularda çok yararlı olduğu değerlendirilmektedir.

(1) Atı binişe hazırlar.

(2) Küçük engel atlayışlarıyla kendine güveni sağlar, kullanacağı kasları ve atlayış stilini geliştirir (Bazı uzmanlar tayların binicisiz serbest atlayışlarının gereksizliğini, yarışmalarda at binicisiz atlamayacağına göre başlangıçta binicili atlayışlara geçilmesini savunurlarsa da en azından sakıncası yoktur).

(3) Taya ilerde yapacağı işi öğretir ve güç kazandırır.

(4) Yorulmuş, bozulmuş, kendine güvenini yitirmiş, engelde sıçrayacağı yeri kestiremeyen veya engele saldıran sinirli atların bu eksikliklerini giderir.

(5) Amaca uygun olarak hazırlanmış bileşik engellerde (kombinasyonlarında) yapılan serbest çalışmalar atlama atının eğitiminde doğal bir çalışma yöntemidir.

(6) Binicinin ağırlık ve dizgin etkileriyle olumsuz rahatsızlıkları söz konusu olmayacağından başlangıçta uzun ve alçak baş boyunla atlama stili kazanma olanağı bulur.

(7) Atlamada engele sıçranacak en uygun noktayı ayarlamayı öğrettiğinden güven verir.

(8) Binicinin hataları nedeniyle kötü alışkanlıklar edinmiş atlama atlarının bu hatalarını giderir.

(9) İki yarışma sezonu veya birbirinden uzak tarihte yapılacak yarışmalar arasında ata serbest hareket etme olanağı verir.

(10) Topallık dışında sırtı ağrıyan atların atlama çalışmalarında iyi bir yöntemdir.

(11) Engellerde hata yapan atların cezalandırılması ve özellikle sabit engellerin kullanılmasıyla dikkatsiz atları uyarmak için yararlanılır.

(12) Biniciliğin bütün dallarında kullanılan atların programlarını hafifletir ve çalışmayı monotonluktan kurtarır.

(13) At ve binicinin yumuşaklığını sağlayan çalışma yerine geçer, binicili olarak da yapılabilir.

(14) Binicileri atların doğal hareketlerini, atlayış stillerini, huy ve karakterlerini ayırt edecek ve anlayacak bakışa sahip kılar.

b. Serbest Çalışma İçin Hazırlık:

Serbest çalışma yalnız taylara değil tüm atlara uygulanabildiği için genel anlatılacaktır. Alan atların serbest hareket etme olanağına sahip olacak genişlikte olmalıdır.

Manej kapıları kapalı kısa yol üzerinde cam, ayna vs.. varsa bir bezle örtülmeli ve atlanacak engeller olabildiğince sağlam olmalıdır. Işıklandırmanın az olması eğitime zarar verir. Serbest çalışmada tam bir durgunluk ve disiplin sağlanmalıdır. Çalışmayı izleyenler atların dikkatlerini dağıtmayacak şekilde davranmalıdır. En iyi yöntem atları tek tek alarak çalıştırmaktır. Eğer at sayısı fazla ve zaman az ise 3-4 atı beraberce getirmek yararlı olur. Bu durumda devamlı bir at çalışırken diğerleri alanın ortasında ve birbirlerine vurmayacak kadar uzaklıkta sıralarını beklerler.

Serbest çalışma için:

(1) Bir eğitici (başöğretmen)

(2) 2-4 yardımcı (binici, öğretmen)

(3) Bir yardımcı (alanda engellere yardım edecek biri) bulunur.

Eğitici atın nasıl çalışacağına karar veren organdır. Yalnız eğitici yüksek sesle konuşabilir. Binici ve yardımcıları onun vereceği talimatlara göre hareket eder. Eğitici ve biniciler gereğinde destek olacak şekilde ve bütün çalışma süresince atı gözleriyle izlerler. Bunun için özel kamçıları kullanırlar. Yerine göre teskin edici veya uyarıcı olan ses serbest çalışmada çok önemlidir. Kalın ve uzun ses tonları atı teskin eder, ince ve kısa ses tonları sürücü uyarıda bulunur. Ayrıca atın hareket temposuna uygun şekilde dil şaklatmak deneyimlerle öğrenilen iyi bir sürücü yardımıdır. Dil şaklatma ile diğer ses tonları arasındaki ince ayrıntılar at tarafından kısa zamanda öğrenilir. Eğer at yalnız eğiticiye sesine dikkat edecek şekilde yetiştirilirse çalışma ideal olur. Biniciler eğiticiyi farkına varılmayacak yardımlarla desteklerler. Kamçı ancak çok gerekli olduğu zaman kullanılır. Normal olarak hareketsiz bir şekilde ve çalışma yanının tersi olan elde tutulur. Kamçı kullanmada da ses ve dil şaklatmada olduğu gibi büyük farklar vardır. Gösterme, yukarı kaldırma gibi hareketlerden şaklatmaya (ses çıkarmaya) kadar birçok şekillerde kullanılır. Bu arada kamçının ucunu hafifçe dokundurarak hissettirmede yararlı olur.

Uyarı ve yardımları kullanmada, binicinin olduğu gibi ve aynı ölçüde özen gösterilmelidir. Bu şekilde yapılan çalışma binici ve atın özelliklerine göre anlayışı artırır ve ölçülü yani gerektiği zaman, gerektiği yerde ve gerektiği kadar uygulamayı öğreten çok iyi bir yöntemdir. Eğer binici ve at bunları çalışma sırasında öğrenirse binicinin yararlanılabiliyor. Çalışma sırasında eğitici atın davranışları kadar binicilerin davranışlarını da devamlı denetler. Dikkatsiz ve yanlış hareketleri düzeltir. Hangi binicinin uyarılara karşın dikkatsiz olduğu ve hata yaptığını öğrenir. Böyle binicilerin normalin üstünde bir yetenek gösteremeyecekleri görülecektir. Çünkü gerekli his ve dikkatten yoksundurlar. Serbest çalışmanın hedefi, atın hem sol hem de sağ yanla sakin ve dikkatli dörtnal yapması, akıllı ve güzel bir stille engelleri atlaması olmalıdır. Doğal olarak, bu hedefe ulaşmaya kadar alınacak yol uzundur. Fakat eski bir binici deyişi olan; **"Doğru ve daha uzun yol, kısa fakat yanlış yoldan"**

sonuçta daha kısadır.” sözü hatırlanmalıdır. Eğitim sırasında sabırsızlık sonucu yapılan hatalar ve giderilen bazı alışkanlıkların yeniden ortaya çıkması nedeniyle zaman kaybı çok pahalıya mal olur. Bunun için bütün binicilik eğitimlerinde olduğu gibi serbest çalışmada da küçük adımlarla ilerlenmelidir. Eğer yapılan çalışmaların öğrenildiğine inanılıyor ve çalışmanın ata zevk verdiği görülüyorsa daha yeni ve zor isteklerde bulunulabilir.

Serbest çalışma alanına getirilen atın kantarma dizgin kolları aşağıya sarkmayacak şekilde düğümlenir veya çıkartılır. Bandaj, topukluk, dizlik ve tırnak lastikleri gibi donatım yaralanmalara karşı atı korumak için takılır. Titiz ve sinirli atlar bakıcı tarafından bir kez sol yanda alanın çevresinde döndürülür ve sonra bırakılır.

At adetada yürüyüşe devam ederken süratliye kalkmak için verilecek işareti bekler. Aynı şekilde süratliden dörtlüye kalkmada da verilecek işaretler olmalıdır. Yaşlı ve iyi eğitilmiş atların bir kısmı kendiliğinden doğru hareket ederler. Fakat genelde at özgürlüğüne kavuştuğu için öylesine sevinir ki hemen güçlü çifteler atar ve dörtlüye kalkar. Çalışmayı yapan kişi bu duruma anlayış göstermeli ve atın sevincini paylaşmalıdır. Yalnız atın bilinçsizce saldırganlaşarak köşelerde düşüp yaralanmasına engel olmak için önlem alınmalıdır. Serbest çalışmadan istenen, atın iyice terleyene kadar sağa sola çarparak dörtlüye yapması, sonrada bir köşede durması değildir. Bu şekilde çalıştırılan at sonraki çalışmanın temel koşullarına dikkatini veremez. Bundan dolayı böyle atlar bir kaç tur oyunla zaman geçirdikten sonra çalışmaya başlayacak şekilde eğitilmelidirler. Eğer at eğiticinin sesiyle süratliye kalkmıyorsa yardımcıları usta hareketlerle bunu sağlamalıdır. Yine sesle duruş sağlanmıyorsa bu iş için bir veya birkaç yardımcı, piste çıkmalı ve ata dokunmadan durdurmaya çalışmalıdır. Sonra yumuşak ve teskin edici bir sesle diğer yanda süratliye kalkması sağlanır. Usta yardımcıları bunu çok iyi huylu atlarda kısa sürede başarabilirler.

At en az 5 dakika sol yanda ve 5 dakika sağ yanda içtepili bir süratliye ileri gitmeye başladıktan sonra yumuşar ve sükûnet kazanır. Bu durumda eğitici artık süratlide atlayışa geçebileceğini anlar. Ancak dörtlüye kalkmadan ve güzel bir süratliye başlı sıırıkları (kavaletoları) geçeceğine inandıktan sonra bu çalışma yapılmalıdır.

c. Serbest Atlayış:

Serbest atlayıştan binicilerin anladığı kapalı manejin uzun yolunda ve kulaklıklarla sınırlanmış bir engel, ellerinde kamçılarla bir takım yardımcılarının bağırarak ve kamçı sallayarak ata engel atlatmalarıdır. Bu şekil çalışmadan alınacak sonucun kuşku verici olduğu, serbest atlatılmak istenen atın uzun yolun köşesine gelirken birden bire geri dönmesinden veya engele yaklaşırken yolu terk ederek kendisini ortaya atmasından anlaşılır. Yine bazılarının çevresi yüksek parmaklıklarla çevrili ve belirli yerlerde değişmeyen aralıklarla yerleştirilmiş sabit engeller gelmektedir. Dolayısıyla değişik atlara değişik çalışmalar yapma olanağı bulunmaz.

Gerçekten engelleri sabit olmayan aralıkları isteğe göre açılıp daraltılabilen dolayısıyla çalıştırılacak atın veya tayın usta veya bozulmuş (rok) da olsa özel çalışmaya alınabileceği serbest atlayıştan söz edilmektedir. Serbest atlayışlar tasarlanmış, programlı ve bilerek yapıldığında atın doğasına uygun eğitim yapma olanağı sağlar. Bu çalışma aracıyla gerek tay gerekse yaşlı atların atlayış kusurları giderilebilir. Serbest atlayış çalışmalarının ayrıntılarına girmeden önce çalıştırılacak atın yukarıda sözü edilen donatımı tam olmalıdır.

Bazı biniciler bandaj sarılmış veya bileklik (getr) takılmış atların çarpma sırasında bu donatımları acıyı önlediği ve dolayısıyla dikkatsiz atladıklarını öne sürerler. Bu yanlış düşüncedir.

Bandaja-bileklik (getre) ve tırnak lastiğine karşın, at engele çarptığında yeteri ölçüde acı duyar. Bandaj (getr) ve tırnak lastiği hatta dizlik atları uzun sürecek veya hiç tedavi edilemeyecek yaralanmalardan korur. Bir bandajın sarılması, dizlik ve tırnak lastiğinin takılması bir kaç dakika sürer. Tembellik etmeyerek bunları sarmalı ve takmalıdır.

Atların zekâları parlak değildir. Bu nedenle uzun süre dinlenmiş atı yeniden çalışmaya alınca eğitim programına yeniden başlamak gerekir. Ayrıca yine dinlenme sırasında atın kasları zayıflar ve kuvvetten düşer. Yeniden iyi bir kondisyona girmesi aylarca çalışmayı gerektirir.

Tasarlanmış ve programlı serbest atlayışlar her çeşit at için çok yararlıdır. Hatta henüz hiç binilmemiş tay bile atlatılabilir. Ancak engeller doğal ve küçük olmalıdır. Zamanla ve çok yavaş olarak engeller yükseltilir. Yanlış anlamları önlemek için,

küçük engellerin zamanla ve yavaş yavaş yükseltme konularına değinmek yerinde olacaktır. Serbest atlama konusunda deneyimi olan her binici bilir ki taydan asla fazla iş ve yüksek engel atlayışı istenmez. Gücünden fazla iş isteme onu zehirlemek demektir.

Serbest atlayış yalnız taylara özgü bir atlama şekli değildir. Yaşlı atların eğitimi ve yorulmuş atların düzeltilmesi içinde iyi bir yöntemdir. Kendine güvenini yitirmiş, engelden sıçrayacağı noktayı kestiremeyen, sinirli binici altında tökezleyerek veya saldırarak engele gelen atlar serbest atlayışla değerli bir eğitim yapmış olurlar. Serbest atlayış sırasında at binicinin kendini rahatsız edebileceği ağırlık ve dizgin etkilerinden kurtulmuş olacağı için her atlayışı kendi becerisiyle ve tek başına yapacaktır. Gereği gibi yapıldığında hemen hemen bütün atlar atlamayı ve atlarken de atlayış stilini geliştirmeyi öğrenirler. Tay sakin bir süratli yapmaya başlarsa kolay ve cazip engellerde atlamaya da başlanabilir. İyi bir çalışma gösteren yardımcı engeli öyle çabuk ve sessiz hazırlarlar ki süratlide çalışan tay hiç bir şeyin farkına varmadan ve ancak bulunduğu yola girdiği anda hazır engeli önünde görür. Eğer engel kurmak bu kadar çabuk yapılamıyorsa karşı uzun yolda tayı durdurarak ödüllendirmeli ve bu sırada engelin bitirilmesi beklenmelidir.

Özetlemek gerekirse daha önce değinildiği gibi serbest atlayış:

- (1)** Amaca uygun olarak hazırlanmış bileşik engellerde (kombinasyonlarında) yapılan serbest çalışma atlayışları atın eğitiminde doğal bir yöntemdir.
- (2)** Binicinin ağırlığı ve elleri aracıyla iletilen bir rahatsızlık söz konusu olmayacağından başlangıçta uzun ve alçak baş boyunla doğru stille atlamayı öğreneceği ideal bir eğitimidir.
- (3)** Serbest engel atlayışları engele kalkılacak en uygun noktayı öğrettiğinden taya güven verir.
- (4)** Atlayışlarda stil hatalarını düzeltir.
- (5)** İki yarışma dönemi veya birbirinden uzak tarihlerde yapılacak yarışmalar arasında, çok yararlı çalışma olduğu bilinmelidir.

1C. PADOK VE OTLAĞA (MERAYA) BIRAKMA

a. Padok:

Eğer ahırlar çevresinde uygun bir yer varsa eğitilen taylar her gün kısa bir süre dışarı bırakılmalıdır. Bu tayın ahırda sıkılmasını önler ve iştahını açar. Doğal olarak binicinin ağırlığı olmadan bütün kasları gevşer ve tamamen yumuşamış olur.

Taylar otlaktan içeri alındıktan sonra padoğa bırakılmaları özgürlükten yoksun, boksun içindeki sınırlanmış yaşama geçiş için yararlıdır. Doğal çalışma eğitimini çok daha kolay ve etkin yapar. Bununla beraber günde bir saat otlaması yeterlidir. Yoksa çok ot yer midesi şişer ve çalışmada nefes alması zorlaşır. Kışın tay hiçbir zaman sabah erken dışarı bırakılmaz. Günün bu saatlerinde otlak kırağı kaplıdır veya donmuş olabilir. Buysa sancıya neden olur. Kışın ve kötü havalarda sırt kaslarını sıcak tutmak, yuvarlanırken ıslanmasını önlemek ve temiz kalmasını sağlamak için üzerine su geçirmez bir örtü örtülmelidir.

Yazın sabah erken veya akşamüstü dışarı bırakılması daha uygun olur. Öğlen sinekler tayı rahatsız edebilir. Birbirlerini yaralayabileceklerinden nallı tayları birlikte dışarı bırakmak sakıncalıdır. Tay kısa süre dışarı bırakılsa bile ot içinde bulunan gıda maddeleri normal besini etkiler. Örneğin ilkbaharda ve yazın taze ot çok daha fazla protein içerir. Bu nedenle aşırı protein beslenmesini engellemek için normal yem ölçüsü azaltılmalıdır. Aynı zamanda her bölgenin iklimi ve toprağına göre değişen otun kalitesi ve atların huyları yenilen ot miktarındaki değişikliklere nedendir. Bazıları yalnız otlar diğer bazılarıysa zamanın çoğunu oynama ve çevreyi araştırmayla geçirirler.

Eğer uygun bir arazi yoksa tay binilmeden önce manejde serbest olarak bırakılmalıdır. Bazı taylar özgürlükten o kadar çok hoşlanırlar ki sakatlanma tehlikesini de göze alarak oynarlar. Sakatlanmaya karşı önlem alınmalıdır. Çünkü en fazla üzecek şey tayın yarış sezonunda serbest dolaşırken sakatlanmasıdır. At gezdirmeliğine çıkış anında at heyecanlanarak hızlanmak isteyebilir. Böyle durumlarda bakıcı ses yardımları ile atını sakinleştirmeye çalışmalı ve sevk temposunu bozmamaya gayret göstermelidir.

b. Otlak:

Avrupa'nın birçok ülkelerinin tersine İngiltere ve etkisinde kalan ülkelerde uzun süre atları dışarı bırakmak gelenek olmuştur. Av atları yazın (av sezonundan sonra) atlama atları kışın veya bir hastalıkta iyileşmeleri için dışarı bırakılırlar. Bu niçin yapılmaktadır, yararı nedir? Çoğu uzmanlarca ise bir nedeni yoktur. Atın hak ettiği dinlenme denilen bu iş birçok uzmanca ata içerde bakmaktan kaçmak olarak nitelendiriliyor.

Atı su geçirmez bir örtüyle bir kaç saat dışarı bırakmak rahatlama için yeterlidir. Çünkü sezon kapandıktan sonra bile atlama atlarına kaslarının zayıflamasını önleme ve durumunu korumak için binilmelidir. Yoksa at birkaç ay dışarıya bırakılırsa eğitimde bir gerileme olur ve eski durumuna ulaşması uzun zaman alır. Bu nedenle atlama sezonunun başında birçok at yarışmalarda soluksuz kalır. Kondisyonsuz olan bu atlarla yarışmaya girmek kalp, ciğer ve genel sağlığı için çok kötü sonuçlar doğurabilir. Fakat bütün bunlara karşın birçok binici yine de atlarını dışarı bırakırlar. Bazı atları yazın da kışın olduğu gibi örtüleriyle ve gözetimsiz dışarı bırakırlar. Ayrıca birçok at kendi başlarına bırakıldıklarında yalnızlık çekerler. İnsanlarla beraber yaşayan atlarda yalnız bırakılan köpekler gibi özlem duyarlar.

Bununla beraber atlarını uzun bir süre dışarıya bırakmaya karar veren biniciler onlara arazide bakmaya devam etmelidirler. Arka nalları çıkartılır ve her iki ayda bir ön ayakları yeniden nallanır. Yoksa tırnaklar çok uzar ve nal tırnağa gömülür. Aksatılan bir tırnak doğal olmayan bir ayak açısı vereceğinden tırnaklara büyük bir yük bindirir. Dışarıya bırakılan atların tırnaklarına özen gösterilmelidir. Kış aylarında atın protein eksikliği de ek yemlerle giderilmelidir.

2. YARIŞMALARA KATILMA:

Yarışmalar konusunda en çok tartışılan konu yarışmanın atın ve binicinin karakterini kötü etkilediği savıdır. Binicilik kendi içinde bir hedef olmaktan çıkarak hırs ve kazanma isteği öne çıkar. Yarışma için yetiştirilen atlar ayrıca dikkatli çalışma ister. Hırs insan için en güçlü uyarıcıdır. Biniciyi hayal bile etmenin zor olduğu hedeflere yöneltir, gücünü besler, dayanıklılığını artırır.

Atlama yarışmalarında binicinin cesaret ve dayanıklılığı yüksek olmalı ve bunları atına da geçirebilmelidir. Binicilik genel olarak gençler için yüksek bir eğitim değeri taşır ve gençlerin toplum önünde disiplin ve becerilerini sergilemelerinin kötü bir yanı yoktur. Başarının ödüllendirilmesi kazanana haz verirken yenilginin de aynı olgunlukla karşılanması gerekir.

Yarışmalara katılan herkesin atıyla birlikte alt sınıflardan başlayarak bir üst sınıfa geçmeden önce o sınıfın gereklerini iyice yerine getirebilir duruma gelmiş olması gerekir. Eğer bu yerine getirilemezse binici ve atı için üzücü sonuçlar doğurabilir. Bu sonuçları düzeltmek ise hem bol zaman hem de bol sabır gerektirir. Binici kendini küçümserse doğal olarak bu atına da yansıyacaktır. Binici ve at ikili olarak hep yüksek hedeflemeli fakat bunu yeterince çalışma ve uygulamadan sonra yapmalıdır. Tersi durumda arzulanan mükemmel uyuma ulaşmak olanağı yoktur. Çalışmayı hızlandırmak için uğraşmak atın verimini düşürür ve uzun sürede başarısızlığa neden olur.

Birinci eğitim yılı sonunda küçük yarışmalara katılarak sezona başlanabilir. Atın şimdiye kadar gördüğü eğitim bu küçük yarışmalara yeterli ve elverişlidir. Genelde binici ve atı uzun süre yalnız kendi çevresinde eğitime hatası yapılmaktadır. Birçok at yarışmalara katılıncaya kadar kendi ahırlarının çevresinden hiç ayrılmamış olur. Çeşitli deneyimlere dayanarak örneğin birinci eğitim yılından sonra genç atı olarak buldukça erken yarışmalara sokmak yararlı olur.

Genç binici ve at için yarışma ortamı o kadar yeni bir olaydır ki özellikle at kendi çevresinde ne kadar iyi eğitilmiş olursa olsun ve hatta kendi çevresinde daha güçlü parkurlarda başarılı olsa bile yabancı çevrede her zaman başarılı olması beklenemez. Böyle bir deneme için şimdiye kadar kendi çevresindeki engelleri atlamış

olması yeterli olabilir. Atın yabancı çevre koşullardaki küçük yarışmaların engellerini atlayabileceğine inanılıyorsa hiç düşünmeden katılabilir. At yarışmada engeli reddederse nedeni her şeyden önce atın değişik çevreye olan yabancılığıdır.

Yarışmalara genelde kazanmak amacıyla girilir. Eğitimin birinci yılı sonunda katılacak yarışmalardaki kazançsa atın doğru ve iyi bir yarışma çıkarmasıdır. Atın ilerisi için ümit vermesi en büyük sevinç kaynağı olmalıdır. Zorlanacak olursa belki yarışma kazanabilir ama bu zorlama nedeniyle geleceğin büyük bir atı yok edilmiş olabilir. Örneğin zamana karşı bir yarışmayı kazanması için genç atı zorlayan bir binici ileri görüşlü değil ve sorumsuzdur. Belki de bu tutumuyla yetenekli atını yetiştirmeden yok etmektedir.

Özetle bu aşamada at büyük başarı gösterirse sahibi ve binicisi hırsla kapılmadan dengeli binmelidir. Yine bu dönemde işler iyi gitmemişse büyük bir kötümserliğe düşmeden çalışmaya devam edilmelidir. Bu başarısızlık bir çocuk hastalığı kabul edilmelidir. Bu at sabırlı ve bilgili bir öğretmen veya binici altında çok çabuk düzelebilir. Genç at yarışmaya başlama sırasında durur, şahlanır ve ileri yürütülmezse, yapılacak en iyi davranış olayın üzerinde fazla durmadan alışkanlığı önlemektir. Doğru çalışıldığında çocukluk hastalıkları kendiliğinden geçer.

YARIŞMA ALANINA GİTME:

Genç atı ilk kez katılacağı yarışma yerine yaşlı bir atla birlikte götürmelidir. Yarışmaya katılmadan önce yabancı alanlara götürülerek değişik koşullarla tanıştırılmışsa yarışma günü bu alışkanlığın büyük yararı görülür. Yarışma günü eğer taşıma aracıyla gidecekse karşı koymadan araca bindirilmelidir. Sürücü ustaysa gideceği yere rahatsız olmadan varır. Ayrıca bindirilirken arkadaş olarak ahır komşularından biri yanına bindirilirse iş çok daha kolay yapılmış olur. Taşıma aracı içinde bulundurulacak herhangi bir malzemenin kaza ve yaralanmaya neden olmaması için önlem alınmalıdır.

a. Taşıma Aracı:

Binicinin atlarını taşıyacak kendi özel aracı olması en iyi yoldur. Taşıma araçları çeşitlidir ve yükleme rampasının çok dik olması iyi değildir. Özellikle yokuşta atın kaymasını önlemek için rampanın içi kaygan olmayan bir malzeme ile

kaplanmalıdır. Otomobil arkasına takılarak çekilen iki veya üç atlık taşıyıcılar uygulamada kolaylık sağlar. Tek atlık taşıyıcılar iri atlar için çok dar olabilir. Taşıma araçları içerisinde atlar hava akımına maruz kalmamalıdır.

b. Seyahat Esnasında Atın Kullanacağı Donatım:

Atın yaralanmasını önleyecek donatımın tümü araca bindirilmeden önce takılır. Yazın ince, kışın kalın ve sıcak bir örtü örtülmelidir. Örtünün kayması bir üst kolanla önlenmelidir. Açık veya yarı açık taşıma araçlarındaysa atın baş boynu örtülmelidir. Yaralanmaları önlemek için yükleme ve iniş sırasında yular başlığının alınlığı bir deri yastıkla korunmalıdır. Kuyruk toplanıp bağlanmalı ve bu bağ lastiktense kan dolaşımına engel olması önlenmelidir. Deriden yapılmış ve bir ucu örtünün kolanına tokalanacak kuyruk koruyucu uygulamada çok kullanışlıdır ve çok kolay temizlenir.

Engel atlarken kullanılan dizlikler veya özel çizmelerle ön ayaklar korunmalıdır. Haneplerin taşıma aracı duvarına çarpmasını önlemek için ayrı bir koruyucu çizme giydirilmelidir. İncikler kullanılan getir veya bandajlarla sarılabilir.

Tırnak lastikleriyle atın ayaklarının yumuşak ökçeleri ile zih başları koruma altına alınmalıdır. Gezi sonunda tüm donatım çıkarılmalı örtü alınmalı ve ata çok iyi bir masaj uygulanarak kan dolaşımı sağlanmalıdır.

c. Seyahatte Yem ve Gerekli Diğer Donatım:

Bir ağ torbası içinde ot almak kısa gezilerde yeterli olur. Bu ot torbası yüksek bir yere asılmalı ve atın ayaklarına dolaşarak yaralanması önlenmelidir. Uzun gezilerde yeteri kadar yem alınabilir.

Uzun süre ayakta kalmak atın sindirimini bozar. Bu nedenle uzun gezilerde ata yulaf yerine maç verilir ve ot ıslatılır. Atın kendi özel su kovası da yanına alınmalıdır. At iştahsız bulunursa içinde su bulunan kovada veya ıslak çuval içinde saklanacak taze çayır otu verilmesi yararlı olur. Sargılar, gerekli ilaçlar, bir giyim yedek nal, eyer ve başlık takımları beraber alınması gereken donatımdır. Ayrıca çok soğuk ve yağmurlu gezilerde rüzgâr (özellikle de açık araçlarda) ve çarpmalardan korunmak için başörtüleri kullanmak doğru olur. Kuyruk koruması özellikle örtünün üstündeki halkasına takılabilir ve atı kuyruk sürtünmelerine karşı korur.

d. Taşıma Aracına Bindirme:

Taşıma aracına biniş ve inişte zorluk çıkarmayan atlar pek çoktur. Bazı atlarsa çok binmiş olmalarına karşı her seferinde zorluk çıkarırlar. Bu çok tatsız bir durumdur ve iş aceleyi gerektiriyorsa çekilmez olurlar. Eğer bir at taşıma aracına binmekte zorluk çıkarıyorsa kendisine göre bir nedeni vardır. Bu at ya doğuştan ürkektir veya taşıma sırasında kötü bir anısı olmuştur.

Atlara yüklenirken birçok binicinin davranışlarına dikkat edilecek olursa zorluk çıkması doğal karşılanmalıdır. Örneğin, bazıları atın başına torba geçirerek görüşünü engellerler. Bu davranışın atı daha fazla ürküteceğini düşünmezler bile. Kamçıyla arkasından kovalamak, bir kolan veya ipe kalçalarını iki yandan zorlamak, şemsiye açarak kalçalarına tutmak -önünü görme gereği duyan atın dikkatini ardına toplar-gibi olmayacak işler yapılır. Bunlara karşın at zorluk çıkarınca binici sinirlenir veya çevresine toplananların değişik önerilerine kulak vererek daha değişik uygulamalara başvurur. Atın nasıl yüklenmesi gerektiği binilecek olursa bu iş çok kolaydır.

Önce rampa tespit edilmeli ki at kaymasın. Sonra kapı açılmalı ve iki yardımcı, atın iki yanından yedekleyerek içeri bindirmelidir. At çifte atmıyorsa iki güçlü adam birbirlerinin ellerini tutarak atın sağrısından itekleyip içeri sokabilir. At başını çok yukarıda tutuyorsa yuların orta halkasına çılbr geçirilir ve bu ip iki ön ayağın arasından geçirilir. At başını kaldırırken ip aşağı çekilir ve başı alınır. Atın önden çekilerek araca bindirilmeye çalışılması hatadır. Böyle yapılırsa at başını daha çok yukarı kaldırır. Böyle bir uğraşa girmek sonuç vermez. Çünkü iki yaşındaki tay bile dört adamın ayağını yerden kesecek güçtedir. At içeri alındıktan sonra araduar ayarlanır ve kilitlenir. Atlar içeriye alındıktan sonra rampa hemen kilitlenir. Rampa kilitlenmeden atların bağlanması kesinlikle yanlıştır.

e. Parkur Öncesi Hazırlık

Önce parkur planı iyi incelenmeli.

Başlama noktasından bitiş noktasına kadar parkuru yaya olarak dolaşırken atla gidilecek tüm yol izlenmelidir. Bir kez dolaştıktan sonra bütün küçük inceliklere kadar dikkat edilerek yeniden dolaşma çok yararlı olur. Dönüş noktaları iyice belirlenmeli ve bunları hatırlamak için sabit noktalar seçilmelidir.

Parkur dolaşırken sık sık arkaya bakarak iz denetlenmelidir. Bazen çok kısa dönüşler yapan binicileri daha geniş dönüş yaptığı halde geçenler çok görülmüştür. Bunun nedeni dönüşlerde dörtnal adımlarının akıcı, uzun ve tempolu yapabilmesindedir. Eğer zamana karşı bir yarışma değilse hatasız koşmak için dönüşler daha büyük olmalı ve engele dik olarak gelinmelidir. Barajları daha kısa zamanda bitirmek için dönüşlerden önce ve sonraki engeller biraz çapraz atlanabilir. Deneyimli atlar için dik engellerde yan atlayışlar güçlük göstermez fakat geniş engeller tehlikelidir. Çünkü ne kadar yan atlanırsa o ölçüde engel genişlemiş olur. Genç ve yeni eğitilen atlarla bu denemeleri yapmak doğru değildir.

Parkur gezildikten sonra iz göz kapalı bir-iki kez yinelenmelidir. Eğer binici parkur izine değil de bütün düşüncesini atı yönetme üzerinde toplarsa sırayı unutabilir. Heyecan genellikle insanı normal düşünmekten alıkoyar. Özellikle çok duyarlı ve sinirli yapıya heyecan da eklenir ise iyi öğrenilen şeyler bile çok kısa zamanda unutulur. Parkur sırasında var olan heyecan insanın yapısıyla eşdeğer olunca en yüksek düzeye ulaşır. Bu arada bir engelin devrilmesi veya çok parlak bir atlayışa karşı seyirciden gelen sesler elde olmadan binici üzerinde olumsuz etkiler yapar ve bunlar parkur izini şaşırma ya da neden olabilir.

Yarışmaya giriş sırası öğrenilmeli ve at buna göre yumuşatılmaya başlanılmalıdır. Yarışmaya girmeden hemen önce parkur izi zihinden ve birkaç kez daha tekrar edilmeli ve atı yumuşatma işi bitmişse bir-iki binicinin yarışması izlenmelidir. Yalnız atı yumuşatma sırasında başka binicinin yarışmasını izlemek için çalışmaya ara vermek ve parkuru izlemeye dalmak büyük hata olur. Parkur izi önceden ne kadar çok iyi incelenmiş ve öğrenilmiş olursa binici o kadar çok dikkatini toplayacak ve atına yardımcı olabilecektir. Parkur izini şaşırma can sıkıcı bir olaydır ve hatta iz şaşırma ve duruşlarda yitirilen zamanı kazanma psikolojisinin de eklenmesiyle parkur hızı düz yarışa döner. Parkur izini dolaşmak bir moda defilesi değildir ve seyircilere gösteriş için yapılmaz. Özenle dolaşılacak olursa iyi bir biniş için ilk adım atılmış olur. Parkur planını gözden geçirmek için yumuşatmadan önce birkaç yarışmacıyı izleme yararlı olur. Yalnız iyi binicilerin parkurları düşünülmelidir.

f. At Yumuşatma:

Amaç atı yormadan bedenen azami iş görmeye hazırlamak ve elastikiyet kazandırmaktır. Parkur yaparken atın enerjisi ve dikkati en üst noktaya ulaşmalıdır. Yumuşatma sırasında enerjinin boşa harcanması doğru olmaz. Ancak atlayacağı engeller üzerine dikkati de çekilmelidir.

Yumuşatma atın eksiklerinin giderilmesi eğitimi için kullanılamaz. Böyle bir deneme hiçbir zaman başarılı da olmaz. Yalnızca karşılıklı sınırlılık ve zorlamayla sonuçlanır. Akılda tutulması gereken konu at günlük çalışmada ulaştığı potansiyelin daha fazlasını genellikle yarışmada ortaya koyamaz ve yumuşatma sırasında bu seviyenin artması beklenemez. Bununla beraber bu, atı eğitim seviyesinin arttırılamayacağı anlamına gelmez. Yarışma sırasında atın daha önceki yarışmalardan veya çalışmalardan daha büyük bir başarı kazanması da olağan bir durumdur.

Atı yumuşatmada ilk aşama temel çalışmadan önce yumuşatma çalışmasının yapılmasıdır. At, tam serbestlik verilerek her üç yürüyüş çeşidinde de yumuşatılmalıdır. Ahır yarışma alanına oldukça uzak ve at yaya olarak geliyorsa bu mesafe değerlendirilerek yumuşatma çalışması azaltılmalıdır. Yumuşatma atın kas ve eklemlerinin hazırlanması için çalışmadan önce yapılır.

Yumuşatmada temel şu olmalıdır; sakin ve uzun adımlarla hareket etme, kısa ve acele hareketlerden daha iyidir. Yarışmanın İlk günü sabahı atları adıyla yedekte veya binerek gezdirmek iyi olur. Bu hem atı yumuşatır ve sakinleştirir, hem de iştahını açar.

Yarışmadan önce bir atın nasıl yumuşaması gerektiği her atın yapısına göre değişir. Bir kısım atlar çok uzun zaman sonra yumuşar, bir kısmıysa yumuşatılırken çok dikkatli oturmayı ve sert hareketlerden kaçınmayı gerektirir. Bazı atlarsa zor yumuşatılır veya hiç yumuşatılamazlar.

Yarışmaya katılmadan iki saat önce atlarını yumuşatan ve sonra dinlenmeye bırakan biniciler de pek çoktur. Gerekliyse yarışmadan önce yarım saat çılbr çalışması da yapılabilir. Sonra gezdirilerek yabancı çevreye alıştırılır. Uluslararası kapalı alanlarda yapılan yarışmaların çok kez geceleri yapıldığını unutmayarak önlem alınması gerekir.

Ağırkanlı atların ileri gitme isteğini artıracak, sinirli atlarınsa yatıştırılacak şekilde çalıştırılması doğru olur. Böyle atları binicisi sükûnetle çalıştırmazsa sonuç kötü olur. Atın sinir sistemi yarışma üzerinde kötü etki ettiği gibi kas sistemini de yorar. Zaman çok az bile olsa yumuşatmaya canlı adetayla başlanmalıdır.

Böylece atın kaslarındaki kasılma giderilir. Süratli veya dörtnalla başlanacak olursa kaslar daha çok sertleşir ve sonuçta at direnmeye başlar. Adetayla çalışmalarda sık sık durmalı ve art kısım üzerinde dönüşler yapılmalıdır. Hafif süratli de yılankaviler ve dörtnala kalkma yardımları yumuşatma hareketleri için yararlı olabilir. Bu yumuşatma sonunda ileri atları bile sürecekle duruma getirmelidir. Buysa dörtnalda dizginler uzatılınca atın ileri fırlamadan temposunu korumasıyla anlaşılır. Yumuşatmadan sonra aşağıdaki konularda binici gerekli normal çalışmasını yapar.

(1) Kendini bırakması için atın canlılığı yenilenir.

(2) Elastikiyeti geliştirilir ve atlamaya hazırlanır.

(3) İstenen hıza alıştırılır (Bu çalışma özellikle daha büyük bir hız yapma düşünülüyorsa gerekmektedir.).

At terbiyesiyle bağlantılı olarak binici genelde atın omuz hareketliliğini geliştirilmeli ve acele yardımlara uydurmayla itaatinin (yarım alıkoyma, kısa dönüşler, geçişler, vs.. gibi.) artırılmasına dikkat etmelidir.

Daha sonra atın atlamada kullandığı kasların uyarılması için her yere kurulabilecek stil geliştirici sııklar ve kısa jimnastik ikilisi çalışılmalıdır. Atın art kısmını kullanmasını süratli atlayışları kolaylaştırır.

Bu araçları kullanırken yavaş yavaş zorlaştırarak önce stil geliştirici sııkları bir kaç kez geçmelidir. Sonra ikinci jimnastiği çalışmalıdır. Bu bütün yumuşatma çalışmalarındaki en önemli aşamadır.

Çalışmanın başında iki engel arasındaki mesafe ve yükseklikler (yaklaşık 0.40 m. ve 0.60 m. olduğunda) yeterli hareket serbestliği sağlanacak kadar olmalıdır. İki-üç atlayıştan sonra mesafe biraz daraltılabilir ve ikinci engelin yüksekliği yavaş yavaş artırılabilir. Çalışma tamamlandığında kısa bir dinlenmenin verilmesi uygun olur.

At deneme engeline saldırarak olursa, dizginlere asılarak durmaya çalışmadan -bu davranış atı tamamen sertleştirir- engel merkez olmak üzere sekiz

üzerinde binilerek atlanmalıdır. Sekiz üzerine binilerek atlanırken atın istenilen dörtnal ayağıyla yere basmasına çaba gösterilmelidir.

Böyle bir çalışma, yarışma sırasında çok işe yarayabilir. Yanlış dörtnal ayağıyla yere basış ve yanlış dörtnalla ilk dönüş noktasına gelmek atın dizginlere asılmasına ve engeli reddetmesine neden olabilir.

Deneme engeli merkez olduğu halde sekiz üzerinde atlama özellikle çabuk titizlenen ve saldıran atlar için yararlı bir çalışmadır. Bu amaçla daire üzerinde ve toplu süratliden toplu dörtnala kalkılır ve engele bu tempoda gelinir. Engel üzerinde uçarken yavaşlayacak ve katlıklardan kurtulacak olan at yere inerken yeniden daire üzerine alınacağından saldırmaya olanak bulamaz.

Eğer yarışmada atın yabancı olduğu bir engel konulmuşsa bu engelin kolay bir şekli bir kaç kez atlanabilir. Eğer atın zorlandığı engel tipi varsa binici bir-iki deneme yapabilir. Fakat çalışmanın uzatılarak atı bıktırması doğru olmaz.

Genel bir kural olarak at ne kadar sinirli olursa yumuşatmada o kadar az atlayış yapılmalıdır. Atın gergin olan sinir yapısı uzun ve yatıştırıcı birçok yumuşak yarım alıkoyma çalışmasıyla sakinleştirilmelidir (özellikle süratlide). Bu atın kafasındaki karşı koymayı ve kaslardaki sertliği giderebilir.

Yarışma başlamadan ve yaklaşık 10-15 dakika kadar önce son verilecek şekilde yumuşatma ayarlanmalıdır. Bekleme zamanı düşünülenden daha uzun olursa yarışmaya girmeden hemen önce yumuşatmanın yenilenmesi gerekir. Bu kısa bir ayarlama kısa bir jimnastik ve bir iki atlayıştan fazla olmaz.

Atı ve Biniciyi Yarışma İçin Hazırlamak:

- Parkur izini gezin.
- Parkur izini okuyun.
- Belirli zamanı bilin.
- Baraj manilerini öğrenin.
- Koşulacak parkurun kurallarını öğrenin.
- Başlangıç ve bitiş noktalarını bilin.
- İlk engele yaklaşma istikametini belirleyin.
- Koşacağınız parkur izini yürüyün.
- Kombine engelleri adımlayın.
- Ölçülü mesafeleri adımlayın.
- Dönüş noktalarına(hatlara) dikkat edin.
- Zeminin durumunu kontrol edin.
- Atının ürkebileceği noktaları tespit edin.
- Baraj izini dolaşın.
- Planınızı yapın.
- Sizden önce koşanları seyrederek parkur planını gerekirse düzeltin.

ANTRENÖRLÜĞÜN 11 KURALI

1. Antrenör olarak bilinecek ve binicilerine karşı bir anne-baba kadar dikkatli olacaksın.
2. Tüm dersleri gereken şekilde planlayacaksın.
3. Yeterli gözetim sağlayacaksın.
4. Binicileri mevcut riskler konusunda uyaracaksın.
5. Tüm donatımları eksiksiz şekilde kontrol edeceksin.
6. Binicilerinin iyi bir performans gösterebilmesi için güvenli bir zemin oluşmasını sağlayacaksın.
7. Binicilerin öğrendiklerini uygulayabilme kapasitesini değerlendireceksin.
8. Katılımcıları uygun biçimde eşleştireceksin (at–binici) (binici-binici)
9. At ve binicilerini ilk yardım ve acil durum planı ile koruyacaksın.
10. Gerekli talimatları vereceksin.
11. Diğer on kuralı unutmayacaksın.

ANTRENÖRLÜK İÇİN GÜVENLİK PRENSİPLERİ

Antrenör ders esnasında binicilerin sağlığı ve güvenliğinden sorumludur.

Ders öncesi güvenlik

- Ders için kullanılacak maneaj ve donatımın risk değerlendirilmesi yapılmalı ve kaydedilmelidir. Tüm muhtemel riskler ortadan kaldırılmalıdır.
- Atların ve binicilerin geçmişleri kaydedilmelidir.
- Malzemelerin güvenliği, uygunluğu ve uyumu kontrol edilmelidir.
- Biniciler için koruyucu giysiler. FEI standardında kasklar ve uygun çizmeler kullanılmalıdır.
- Yönetmeliklere ve uygulama kurallarına uyulmalıdır.
- Eğer atlar/poniler van ile geliyorsa, yükleme ve indirmeden kimin sorumlu olduğu belirtilmelidir.

Ders esnasında

Atlar:

- (i) Dersin seviyesine ve etkinliğine,
- (ii) Binicinin kilosuna ve boyuna,
- (iii) Binicinin yaşına ve deneyimine uygun olmalıdır.
- Asla tehlikeye ve yeteneklerini aşan ödevlere maruz kalmamaları için, derste en zayıf biniciler dikkate alınmalıdır.
- Antrenör gerekli vasıflara sahip olmalıdır.
- Manej ve güvenlik kuralları izah edilmelidir.
- At ve biniciye ısınmak ve soğumak için yeterince zaman verilmelidir.

Dersten sonra

- Doğru soğuma temin edilmelidir.
- Manejden çıkan atlar ve biniciler denetlenmelidir.
- Malzemeler yerlerine kaldırılmalıdır.
- Ders (dersteki gelişmeler ve tüm uyumsuzluklar) kaydedilmelidir.

RİSK DEĞERLENDİRME KONTROL LİSTESİ

Antrenör:..... Tarih.....

Mekan.....

Konu.....

Çalışma alanının uygunluğu (örneğin manej/ kros alanı vs.)

Risk ortadan kaldırılabilir mi? (Cevap hayır ise güvenliği sağlamak için alınacak önlemleri belirtin)

Donatımın Uygunluğu

Atlar ve Malzemeler

Binici ve giysi standardı

ACİL DURUM PLANI

Sakin kalın

Alanı emniyete alın

- Yaralanmış/sakatlanmış kişinin, diğer binicilerin, kendinizin ve yakında bulunan başka kimsenin yeni bir yaralanma/sakatlanma riski altında olmadığından emin olun.

Duruma hakim olun

- Pratik açıdan bunun manası diğer binicileri HIZLI bir şekilde, uygun ve güvenli bir yerde durdurmak ve yaralanmış/sakatlanmış kişiden güvenli bir uzaklıkta attan indirmektir.
- Eğer başka bir sorumlu varsa kendisinin grubun sorumluluğunu üstlenmesini sağlayın.
- Başıboş bir atın başka bir kazaya sebep olmamasını sağlayın ve sorumlu bir kişiye başıboş at veya atları yakalama talimatı verin.

Hemen yaralı/sakat kişinin yanına gidin ve durumu değerlendirin

- Yaralı/sakatlanmış kişiyi hareket ettirmeyin.
- Hareket etmemesini söyleyin.
- Gerekirse, hayati tehlike arz eden durumlarda İlk Yardım uygulayın

A: hava yolu

B: solunum

C: kan dolaşımı

Yardım çağırın

- Devam etmeye uygun olduğundan emin olmadıkça, tıbbi yardım çağırarak veya kaza geçirmiş olan kişinin hastaneye kaldırılmasını sağlamak gerekli olabilir.

Acil bir durumda yerel acil durum numarasını aramayı unutmayın

- Mümkün olan en kısa sürede binicilerin geri kalanına kendi sükûnetiniz ve kontrolünüz ile güven verin.

Kaza Defterine rapor yazmayı unutmayın