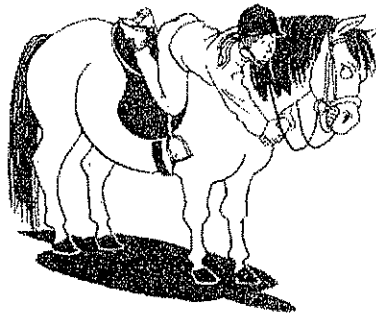




AKTIF
SERI

BİNİCİLİK

Sarah Gaydon



Kitabın İngilizce Adı: Riding

Yazar: Sarah Gaydon

© Hodder and Stoughton Ltd.

Türkiye yayın hakları © Bulut Yayınları, 2001
Yayın hakları, Akçalı Ajans aracılığıyla alınmıştır.

ISBN 975-8295-56-X

Çeviri: Hakan Yıldız

Redaksiyon: F. Levent Şensever

Ofset Hazırlık ve Kapak: F. Levent Şensever

Baskı: Kitap Matbaacılık

Çizimler: Ken O'Brien ve Karen Donnelly

Danışman: Sarah Gaydon ve Mustafa Siyok

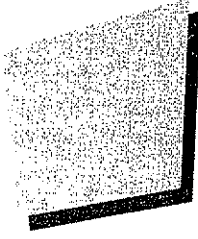
Bulut Yayınları

Caferağa Mah., Dr. İhsan Ünlüer Sk. 6/2

Kadıköy - İstanbul

Tel&Faks: 330 59 24 + 414 21 75

E-mail: bulutyayinlari@ttnet.net.tr

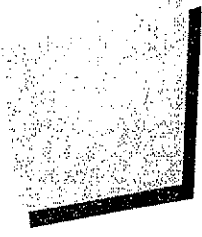


Yazar hakkında

Yarım saat gibi kısa bir süre içerisinde Sarah Gaydon'un yaşam çizgisi değişmişti. Bu yarım saatlik süre yedi yaşındayken ailesiyle Galler'de yaptıkları bir tatilde aldığı ilk binicilik dersiydi aslında.

Bir kaç hafta içerisinde balerin ayakkabılarına ve piyano derslerine olan ilgisinin yerini, okuldan sonraları ahırlara yaptığı çamur, saman ve eğlence dolu geziler aldı. Kısa bir süre içerisinde de annesi ve babası Solomon, Amber ve Twinkle (hızlı, gri tay) hakkında gerçekte bilmek istediklerinden çok daha fazla şeyi öğrenmek zorunda kaldılar. Belki de bu yüzden onun bir binicilik muhabiri olma isteğini desteklemişlerdi.

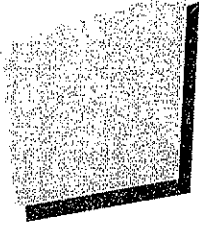
Günümüzde Sarah atlara olan bu ilgisini iki haftada bir çıkan *At ve Midilli* adında popüler bir dergide 60.000 okuyucusuyla paylaşmaktadır. Editör vekili olarak binicilik ve at bakımıyla ilgili her konuda yazmakta ve işten sonra da bunları kendi atı Badyer üzerinde bizzat uygulamaktadır.



Giriş

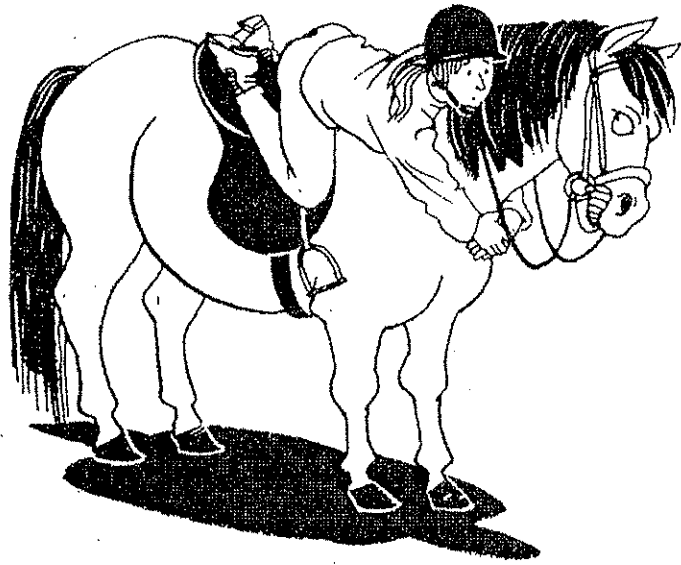
Bir atla nasıl arkadaş olabileceğini veya onunla bir engelin üzerinden nasıl atlayabileceğini biliyor musun? Belki sen de olimpiik bir binici olmayı veya saatlerce bir atla sahilde turlamayı hayal etmişsindir. Eğer hayalin atlarla ilgiliyse, işte bu senin kitabın.

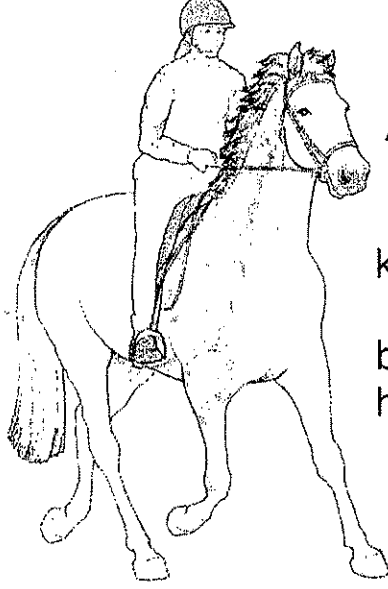
Bu kitapta binicilik okulunu nasıl seçeceğini öğrenip, okuldaki dersleri daha iyi anlayabilecek ve kolayca ilk atlamayı yapabileceksin. Kitapta birçok pratik ipucu, at bakımı, beslenmesi ve binicilik dünyasının yıldızlaşmış isimleriyle ilgili bilgiler bulunmaktadır. Eğer bir at hastası değilsen merak etme, çok yakında olacaksın.



İçindekiler

1	Midilli Gücü	8
2	Doğru Başlangıç	18
3	İlk Derslerin	24
4	Eyerin Üzerinde	40
	Beyin Avcıları (Test)	47
5	Şu Yöne Git	48
	İnceleme: At Yarışları	60
6	Süratli Gidiş	62
	Kısa Quiz	65
7	Biçim Kazan	72
	İnceleme: Rekortmenler	78
8	Hızla İleriye	80
9	Çeteye Katıl	86
	İnceleme: At Bakımı	96
10	Haydi Atla	98
	Midilli Muamması	114
11	Gezintiye Çıkabilir misin?	116
12	Maksat Spor Olsun	122
13	Ne Olacak Şimdi?	131





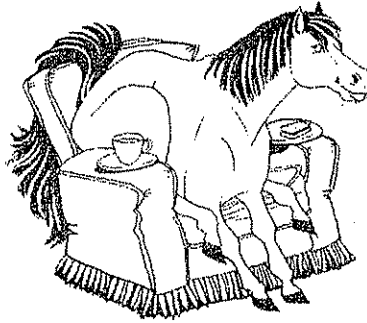
Aziz Sahibim,

Ben sadece bir atım. Fakat kalbim iyi niyetlerle doludur.

Sizin istek ve zevkleriniz için bütün güçlükleri yenmeye hazırım. Günlük işimi bitirdiğim zaman su, yem, ot ve bir de üzerinde dölüneceğim kuru bir yataklık sermenizi sizden beklemek en büyük

dileğimdir. Yavaş gittiğim zaman mahmuzunuzu bana öfke ile vurmayın. Ses ve ağırlık yardımı ile bana cesaret verin. Eyerimi ve başlığımı iyi uydurun, ağzımı incitmeyin. Bu takdirde en zor engelleri bile nasıl aştığımı size gösterebilirim.

Sağlık ve kuvvetimi kaybettiğim, yorgun düştüğüm veya ihtiyarladığım zaman beni, kıymetimi bilmeyen insafsız kişilere verip son günümü köle olarak geçirmemi istemeyin. Beni rahat ve ani ölüme terk edin. Çünkü bu benim size senelerce yaptığım sadık hizmetlerimin bir mükafatı olacaktır.





Midilli Gücü

Cinsler • Tarihçe
• Renkler • Bir Atın Uzuvarı

Atlar ve insanlar binlerce yıldan beri çok iyi dost olarak yaşamışlardır. Tarih boyunca bir yolculuk yapacak olursak ağır zırhlı şövalyelerin, en hızlı kervan hırsızlarının ve tarlasını süren çiftçilerin en yakın dostlarının atları olduğunu görürüz. Günümüzde dört tekerlekli araçlar dört ayaklı dostlarımızdan daha hızlı olmaları nedeniyle taşımacılık sektörünü ele geçirmiş olmalarına rağmen atlar ve binicilik popülaritesini hala korumaktadır.



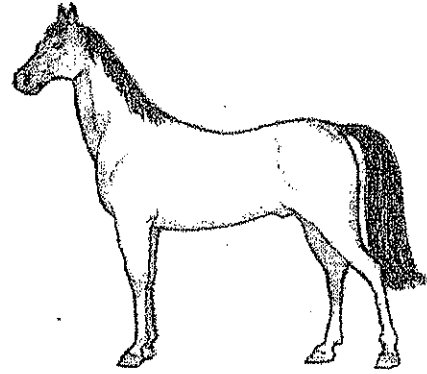
Boyut Meselesi

Atlar ve midilliler geleneksel olarak 'el' ile ölçülürler. Bir el yaklaşık olarak 10 santim (4 inç) yani yetişkin bir insanın avuç içi genişliği kadardır. Bu ölçümler daha sonra metre ve santimetre olarak da yapılmıştır. 14,2 el'den (1,47 m) daha yüksek olanlar at, bu yükseklikte ve daha kısa olanlar ise midilli olarak adlandırılırlar.

At Cinsleri

Atların ve midillilerin yüzden fazla cinsi vardır. Bu cinsler sadece 71 cm boyundaki Falabella'dan 1,83 cm boyundaki iri atlara kadar değişebilmektedir. Bazı atlar ve midilliler ise safkan değildir ve kendi cinslerinin adıyla değil de polis gezinti midillisi veya avcı gibi adlarla anılırlar. Ama sana uygun bir tane muhakkak vardır.

Arap atı dünyadaki en eski safkan cinstir. Kendine özel kirli bir yüzü, küçük bir bedeni ve uzun kuyruğu vardır. Diğer atlardan farklı olarak Arap atlarının 18 yerine 17 kaburgası vardır.



Bazı safkan cinsler dünyanın en hızlı atlarıdır ve at yarışlarında kullanılırlar. Avustralya safkanı efsane Phor Lap dört yıllık yarış kariyerinde 37 yarış kazanarak çok ünlü bir yıldızdır.

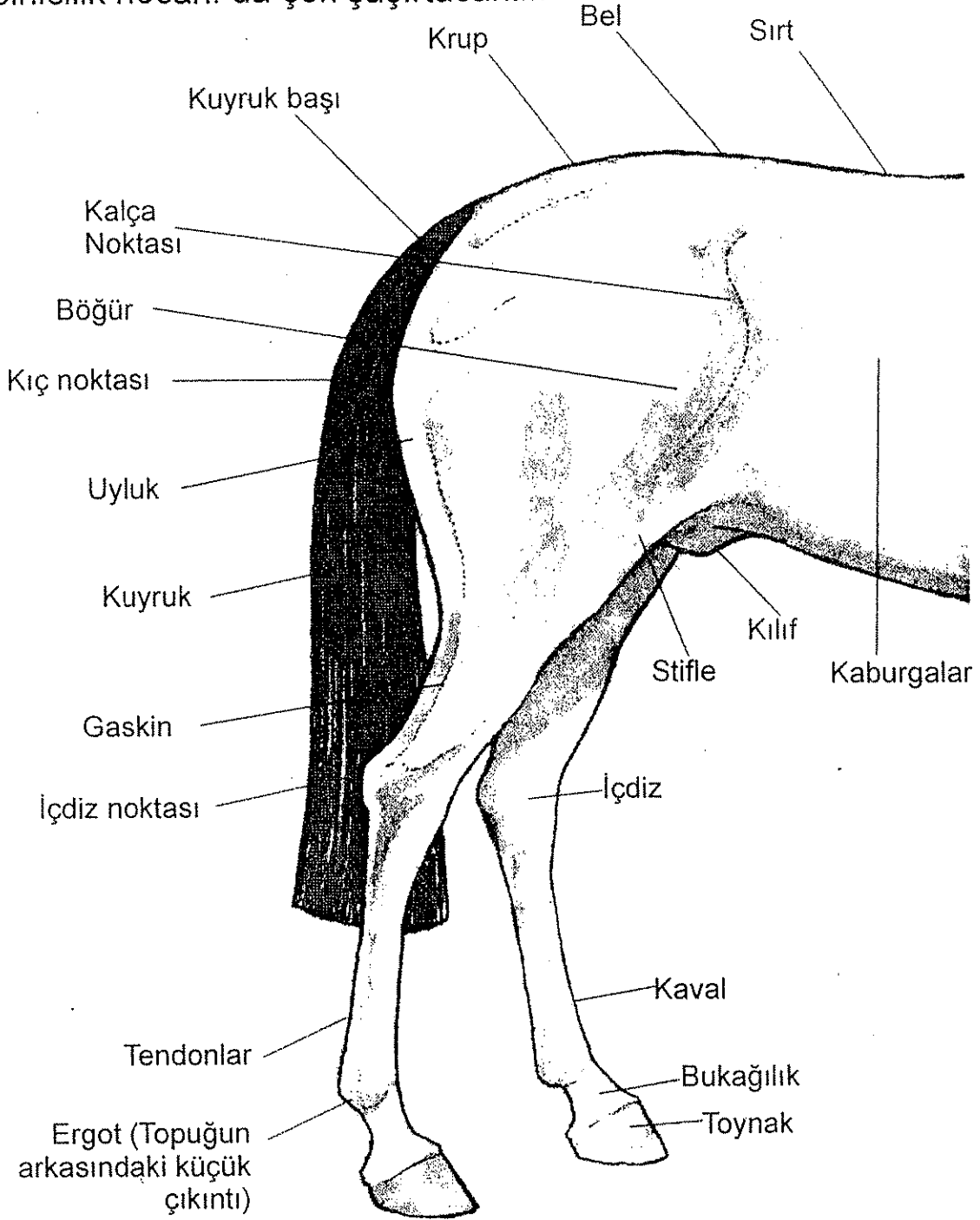


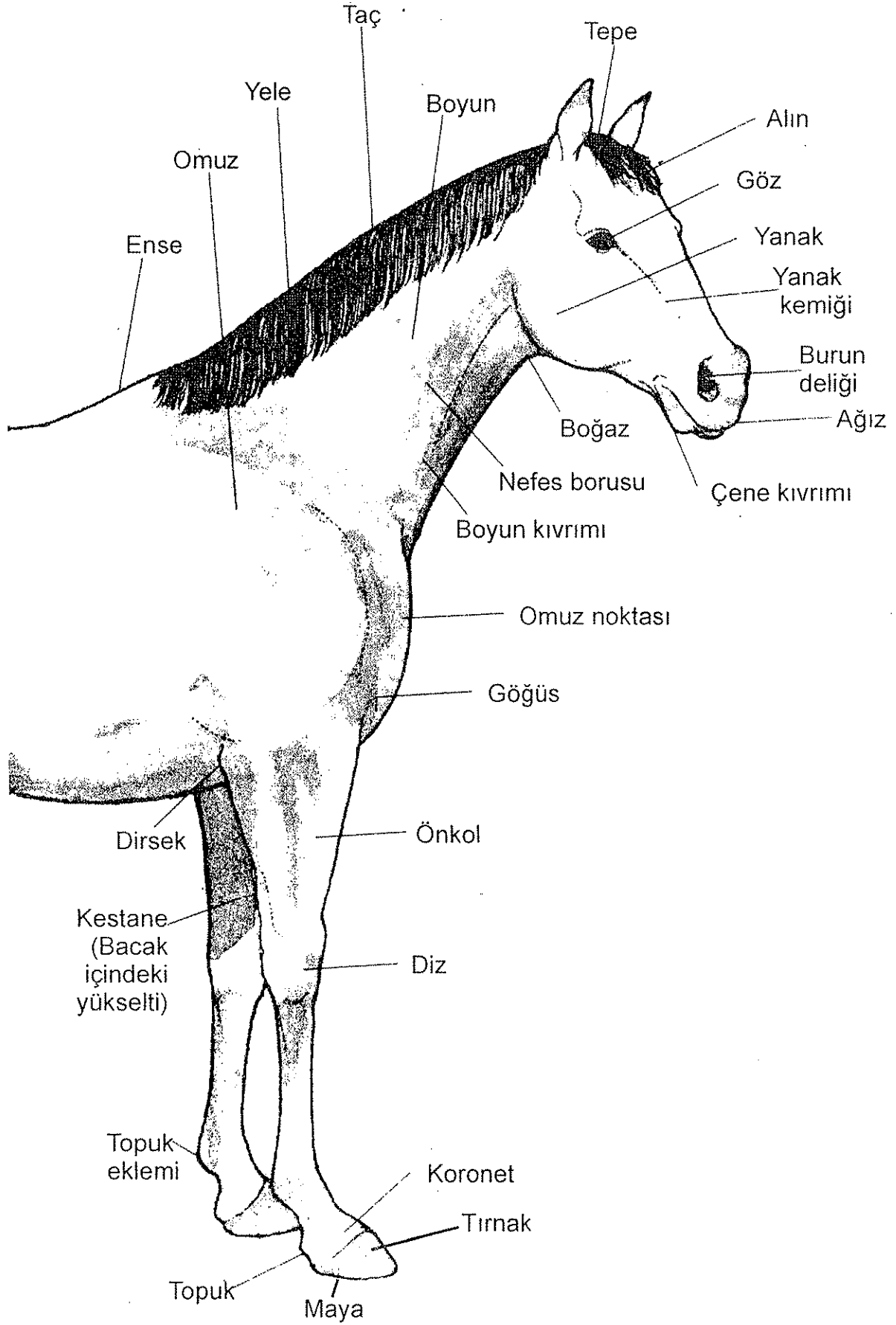
Bu bir gerçek

Aslında bütün atlar ve midilliler Eohippus adındaki ilkel bir hayvanın neslinden gelmektedirler. Eohippus 'Günbatımı Atı' demektir ve yaklaşık olarak 50 milyon yıl önce yaşamıştır. Ve sadece küçük bir köpek büyüklüğündedir.

Bir Atın Uzuvarları

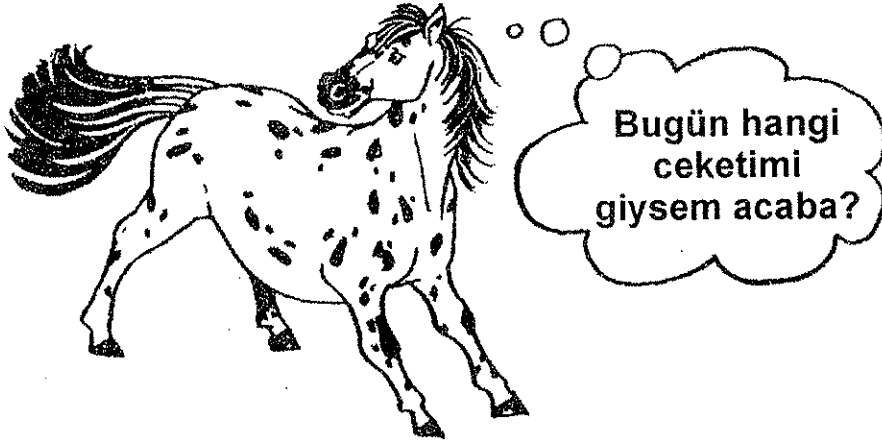
Bir atın ensesinin veya ergotunun neresi olduğunu biliyor musun? Eğer bilmiyorsan bir atın vücudunda tanıma gezisi yapmaya hazır ol! Hangi uzvun nereye bağlı olduğunu bilmen binicilikte sana yardımcı olacağı gibi, binicilik hocanı da çok şaşırtacaktır.





Renk Delisi

Arkadaşlarınızla bir yarışma yapın. Bir gün boyunca aşağıdaki midedilli renklerinden her gördüğünüz renk için bir puan kazanın. Gün sonunda en fazla renk gören yarışmayı kazansın.



İnsanların saçları gibi, atların kılları da değişik renklerde ve gölgeli biçimlerde olabilmektedir. Derileri de çeşitli renklerde olabilir. Örneğin Appaloosa cinsi atların çok gösterişli, benekli kılları vardır.

Doru

Doru renkli atlar çok yaygındır ve çok canlı kahverengi kılları, siyah yeleleri ile kuyrukları vardır.

Kestane

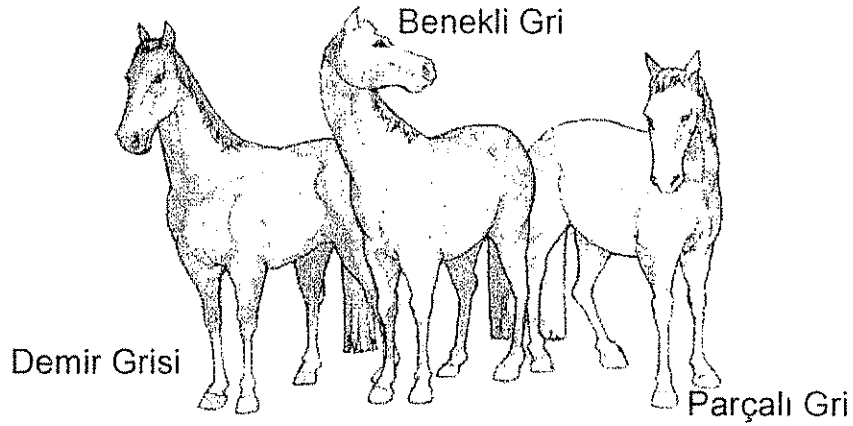
Sütlü çukolata renginden ciğer kahverengisine kadar değişebilen bir renk yelpazesine dahil pek çok kestane renkli at vardır.

Siyah

Tamamen siyah bir ata ender rastlanır. Sadece yelesi koyu kahverengi olan atlara da siyah denebilmektedir. Bir başka bölümü de kahverengi olan ata ise kahverengi denmektedir.

Gri

Sizi gri ailesiyle tanıştıracak mıyım? Hepsinin derisi siyahtır ve siyah ile beyaz karışımı kılları vardır. Sade gri olabilecekleri gibi, demir grisi (çok koyu), benekli gri (koyu zeminde açık benekler) veya parçalı gri (açık zeminde koyu benekliler) olabilirler. Gri renk görkemlidir ama atın yaşını gizleyemez. At yaşlandıkça kılları da beyazlaşmaya başlar.



Alaca

Çok güzel beneklerle kaplı bir attan daha harika ne olabilir ki? Farklı renklerde veya tonlarda beneklerle kaplı siyah veya beyaz atlara alaca renkli denmektedir.

Boz

Boz renkli atlar altın sarısı veya daha koyu tonlarda olurlar. Genelde siyah kuyrukları ve yeleleri vardır.

Palomino

Görkemli palominolar da altın renklidirler ama daha açık renkli hatta bazen beyaz kuyrukları ve yeleleri vardır.

Demir kır

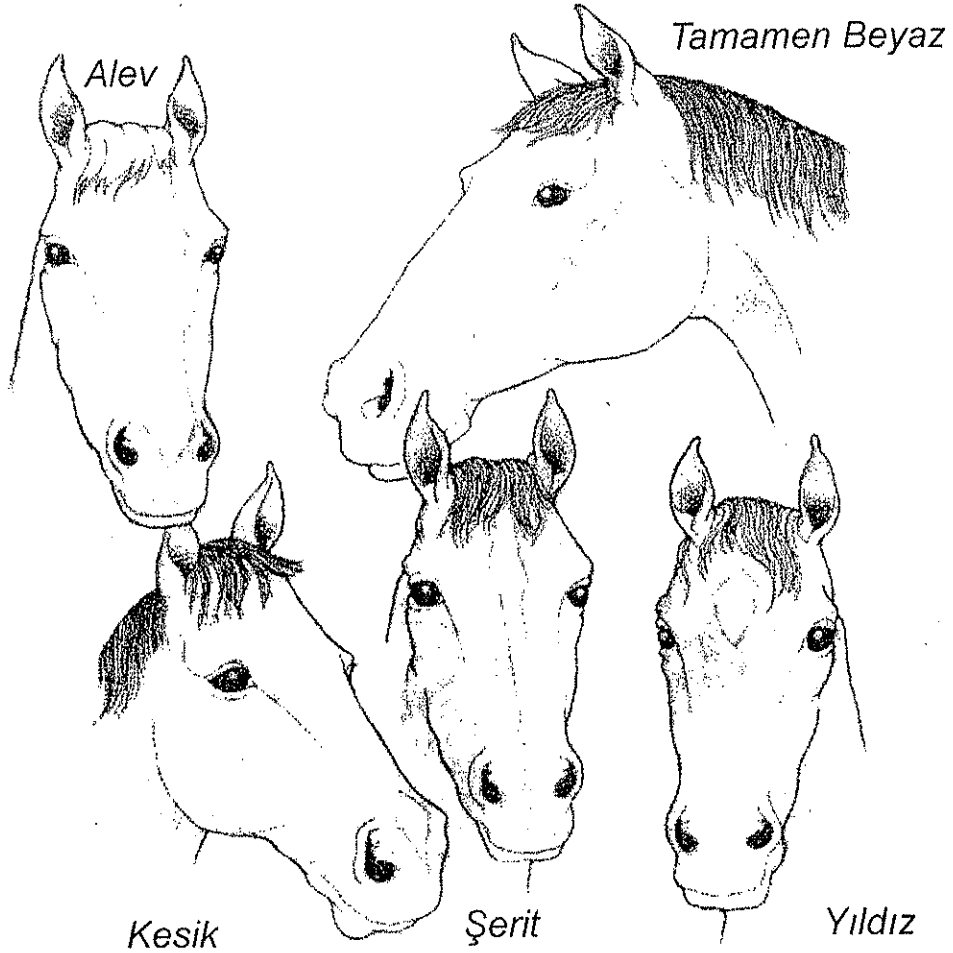
Demir kır atlar saman rengi (beyaz ve kestane rengi karışımı kıllı), mavi (siyah ve beyaz kıllı) veya kırmızı (beyaz ve defne renkli kıllı) olabilirler.

Senin İşaretlerin!

Kısa ve uzun çorapların sadece insanlar için olduğunu düşünüyorsan, tekrar düşünmen gerekecek demektir. Yeryüzündeki tüm atların onları tanımlayabileceğin bir işareti vardır. Aynen insanların parmak izleri gibi. Bu işaretler en çok yüzlerindeki beyaz kıllarda ve bacaklarında çeşitlilik gösterir.

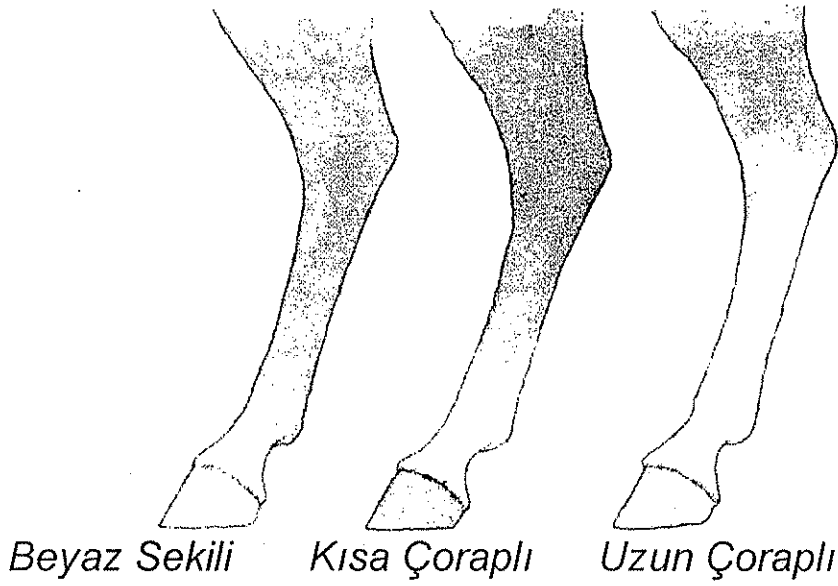
Yüz İşaretleri

En yaygın yüz işaretleri tamamen beyaz, alev, şerit, yıldız ve kesik şeklindedir. Bazı atlarda ise bu işaretlerin kombinasyonları olabilir. Bu yüzden yüzünde hem yıldız, hem de şerit olan bir at görürsen sakın şaşırma.



Bacak İşaretleri

Her midillinin dört ayağında aşağıdaki şekil ve renklerde işaretler olabilir. Toynaktan topuk üzerine kadar olan bölümü beyaz olan ata kısa çoraplı, beyazlık dize kadar çıkıyorsa uzun çoraplı denir. Bu ikisinin arasında da pek çok işaret belirlenebilir.



DOSYA

- Atların boynunda görülen küçük bir noktaya Peygamber Parmakızı denir ve şans getirdiğine inanılır.
- Bir atın ağız kenarlarında görülen pembe işaretlerin onun iri olacağını gösterdiği söylenir.
- Bir at yaralandığında yara izinin yerinde çıkan kıllar genellikle beyaz renkli olur.
- Bazı atlar için kıllarının kıvrımlı olması (bunlara girdaplı denir) da farklı iri işarettir ve aynı beyaz işaretler gibi gizlenemeyecek niteliktedir.
- Sirtında siyah bir şerit olan atlara kemerli denir. Boz renkli atların çoğunda bu vardır.

İNCELEME . . .

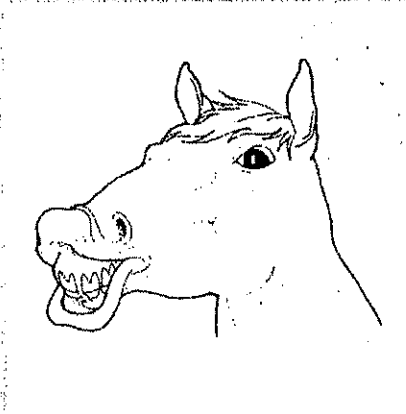
Atların vücut dili

Atın mutlu mu, sıkıntılı mı, üzgün mü yoksa delirmiş mi?

Binicilik okulundaki atları bir süre gözlersen farkedersin. Bazıları kendine has bir kişiliği olduğunu bazıları ise sıkılgan veya huzursuzdur. Atlar birbirlerine duygularını vücut dilleriyle anlatırlar. Mutlu veya heyecanlı bir at kafasını ve kuyruğunu yüksekte tutarak uzun adımlarla yürürken sıkılmış veya üzüntülü bir at kafasını eğer ve sallanarak yürür. 'Atların konuşması'nı anlamayı öğrenmek çok eğlencelidir ve kendi atınla arkadaş olabilmen için gerekli ilk adım da budur.

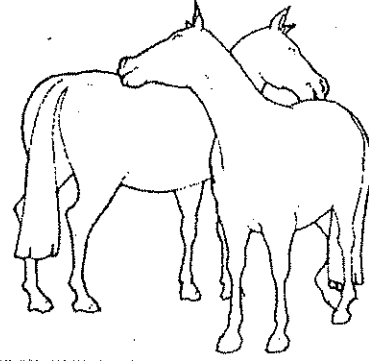
Koku-sal

Bu ilginç yüz ifadesine 'et yüzlü' denir ve bir midilli normal olmayan bir koku aldığında bu ifadeyi takınır. Atların koku alma duyuları çok kuvvetlidir ve arkadaşlarını burunlarından verdikleri nefesleri koklayarak ayırt edebilirler.



Kulak, Kulak!

Atların kulakları düşüncelerini kolaylıkla açığa vuran uzuvlarıdır. Dikilmiş kulaklar 'Alarm durumundayım ve her an harekete hazırım' anlamına gelirken, yumuşamış ve kıvrılmış kulaklar atın yorgun olduğunu veya acı çektiği anlamına gelir. İki yana açılmış kulakları ise yemek yiyen veya dinlenen bir atta görebilirsin. Kulakları arkaya yatırmış ve dişlerini gösteren bir attan ise olabildiğince uzak durman sağlığın için faydalı olacaktır. Çünkü bunlar öfke işaretleridir.



Arkadaş Edinme

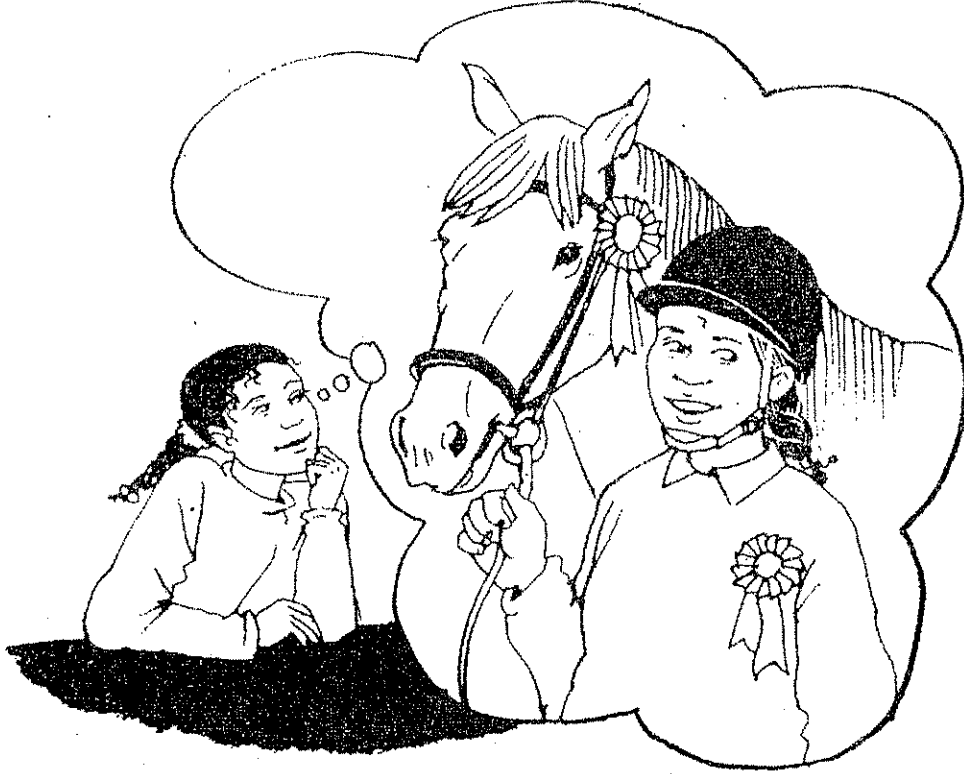
Bir grup atı gözlerken birbirleriyle burun-kulağa sürtüşen iki atın arkadaş olduğunu kolayca farkedebilirsin. Bu kendi atınla de deneyebileceğin bir samimiyet ifadesidir. Omuzunun yanında dur ve elinle ensesini yavaşça okşa. Eğer at seni severse, o da aynı şeyi yapmaya çalışacaktır.

Karşılıklı sürtünmek temizlenmek ve kaşınmak için en kolay yoldur.



Doğru başlangıç

Binicilik Okulu Seçimi
• Binicilik Giyisileri



Sonunda anne ve babanı binicilik dersleri alman konusunda ikna ettin. Şimdi yapman gereken şey bir binicilik okulu ve iyi bir binicilik hocası bulmak.

Soru: Nasıl bir binicilik okulu bulabilirim?

Cevap: Çok kolay! Atlarla ilgilenen tanıdıklarına sorabilir veya internetten oturduğun bölgedeki çiftliklerin adresine bakabilirsin. Bunların arasından Ferhatbey Binicilik Kulübü'ne (<http://www.ferhatbey.com>) üye olanları seçebilirsin. Sana uygun görünen çiftliklerin bir listesini yap, herbirine telefon et ve karar vermeden ÖNCE gidip bir göz atmak için randevu al.

Soru: Bir binicilik okuluna ilk gittiğimde hangi soruları sormam gerekir?

Cevap: Ne gibi olanaklar sağladıklarını sor. Örneğin büyük bir manejeri (açık manejer), kötü havalarda için yeterli kapalı manejer ve gösteri pistleri olup olmadığını sor, atların canlı, neşeli ve sağlıklı, ahırların da düzenli ve temiz olup olmadıklarına dikkat et. Personelin iyi niyetli ve yardımsever olmaları işleri çok kolaylaştırır. O sırada ders almakta olan diğer öğrencileri de izle ve birşeyler öğrenip eğlenebiliyorlar mı gözlemler.

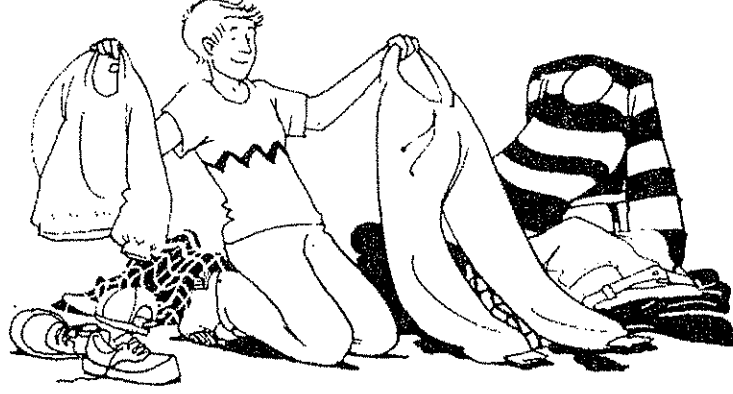


Bir ahır ve çevresi daima temiz ve düzenli görünmelidir.

Soru: Bir ders için yaklaşık ne kadar ödemeliyim?

Cevap: Fiyatlar derslerin tipine, uzunluğuna ve hocanın kalitesine göre değişebilir. Dersler 30, 45 veya 60 dakikalık olabilir. Küçük bir grupta alınan dersler sana özel derslerden daha ucuza gelecektir. Kabaca bir benzetmeyle bir saatlik grup dersinin fiyatı yeni bir CD ile aynıdır. İlk ders almaya başlayanların çoğu önceleri özel ders almayı, biraz ilerleyince ise grup derslerine katılmayı tercih etmektedirler.

Binicilik Giysileri



Bayanlar için:

- Çalışma esnasında saçların dağılmasını önleyecek şekilde hafif ve başı kavrayacak şekilde bir şapka (TOK).
- Mevsime göre bluz, süeter veya ceket.
- Eldiven.
- Oturuşta rahat ve sıkıntı vermeyen külot pantolon.
- Çizme veya Bot-ceps.
- Mahmuz (Acemi binicilere öğretmenin takdirine göre oturuş devresinin sonunda, yardımlar devresinin başında olmalıdır).
- Kamçı.

Erkekler için:

- Rahat ve hafif bir şapka (TOK).
- Mevsime göre süeter veya ceket.
- Eldiven.
- Rahat bir külot pantolon.
- Çizme veya Bot-ceps.
- Mahmuz (Acemi binicilere öğretmenin takdirine göre oturuş devresinin sonunda, yardımlar devresinin başında olmalıdır).
- Kamçı.

Derslere yeni başladığın zaman pahalı binicilik takımlarına yığınla para harcamana hiç lüzum yok. Buradaki en önemli nokta giyisilerinin pratik, rahat ve güvenli olmasıdır. Okula ne gibi şeyler giymeni tavsiye edeceklerini sorup ona göre giyinebilirsin.

Kask

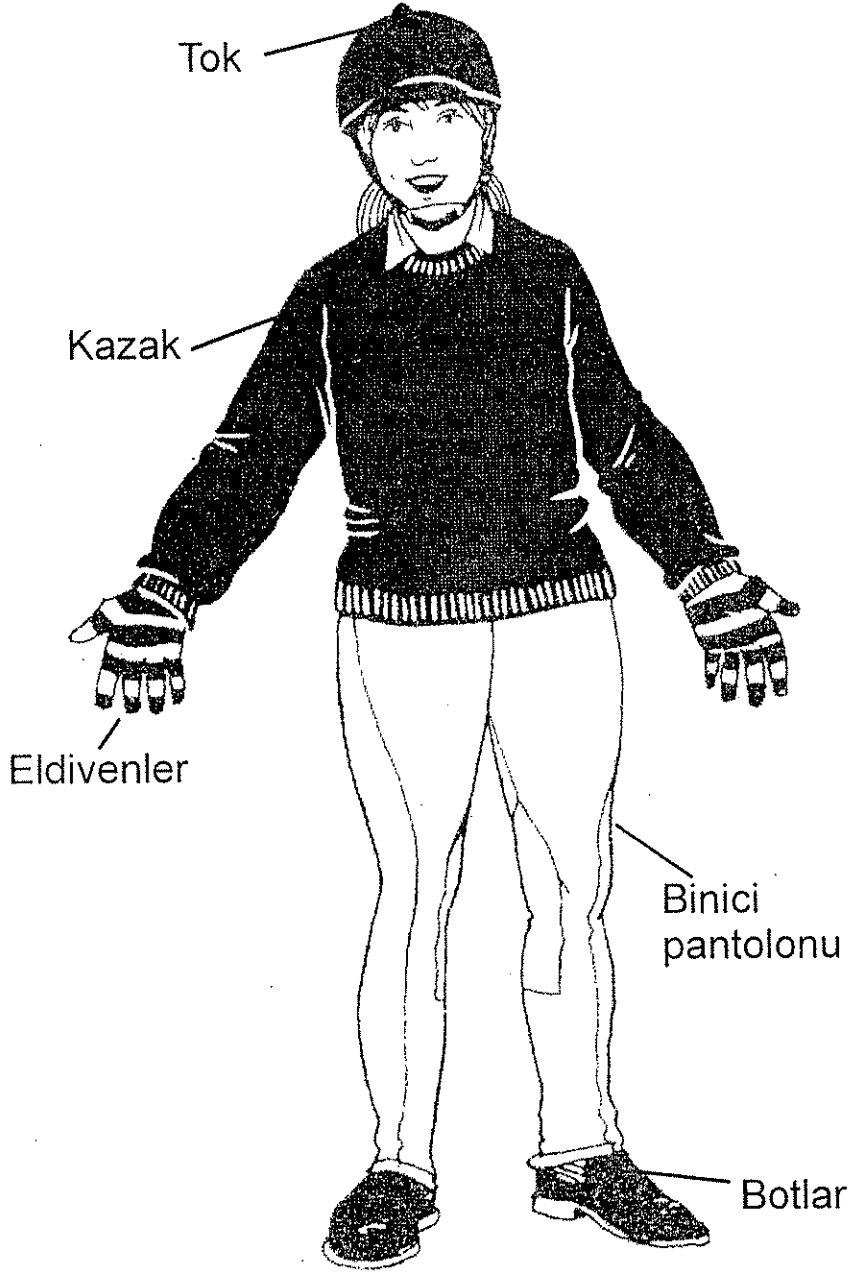
Bir binici şapkası güvenlik standartları için gerekli, bazı ülkelerde ise giyilmesi yasak olan bir giyecektir. Çoğu binicilik okulunda öğrencilere kullanmaları için ödünç şapka verilmektedir. Ama bu işi ciddiye alıp devam ettirmek istiyorsan kendine özel bir tane alman faydalı olacaktır. Bu geleneksel kadife binici şapkası veya 'İpek' denen özel yapım bir jokey başlığı olabilir.

Botlar

Tabanı fazla kalın olmayan düz ve sağlam bir bot veya bir ayakkabı ilk birkaç ders için işini görebilecektir. Daha sonra muhtemelen kendin uzun bir binici botu veya bir çizme almak isteyeceksin. Bunların ikisi de eyerde rahat ve güvende olmanı sağlayacak biçimde yapılmışlardır. Asla spor ayakkabı, uzun topuklu ayakkabı veya çizme giyme. Çünkü bunlar üzengiye sıkışabilir ve düşmen durumunda tehlike yatabilirler.

Potur

İlk derslerde kalın kumaş veya kot pantolon giyebilirsin ama kısa zaman içerisinde kendine bir potur edinmen faydalı olacaktır. Çünkü bunlar eyerde rahat etmeni sağlayacak şekilde dizayn edilmiş, bacaklarını sarıp koruyan pantolonlardır.



Kazak

Uzun kollu normal bir kazak işini rahatlıkla görebilir. Pek çok binicilik firması üzerinde at desenleri olan konforlu ve güzel kazaklar üretmektedirler. Niçin bunlardan bir tanesini yılbaşında veya doğum gününde kendine hediye etmiyorsun?

Ceket

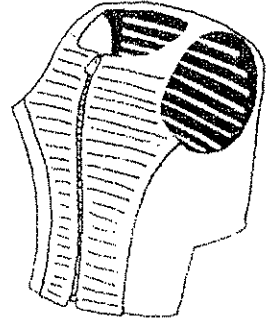
Ceket soğuk havalarda seni sıcak ve rahat tutacak bir giysidir. Özel dizayn edilmiş binici ceketleri de olmasına rağmen, eyerdeki pozisyona hiç etki etmediği için herhangi bir ceket de giyebilirsin. İleride eğer yarışmalara katılacaksan, zarif bir binici ceketine ihtiyacın olacaktır.

Eldivenler

Eldiven giymek ellerinin su toplamasına engel olup dizginlerin elinden kaymasını önleyecektir. Çoğu binicilik dükkanlarında kaymayı engellemek için avuç içi desteklenmiş eldivenler de dahil olmak üzere onlarca model eldiven bulunmaktadır.

Vücut Koruyucusu

Biniciliğini ilerletmeyi düşünüyorsan, düşme ve yuvarlanma anlarında vücudunu koruyacak olan bir vücut koruyucusuna ihtiyacın olacak demektir. İyi bir dükkandan, bir uzmana danışarak üzerine tam oturan bir koruyucu alman en doğru olanıdır.



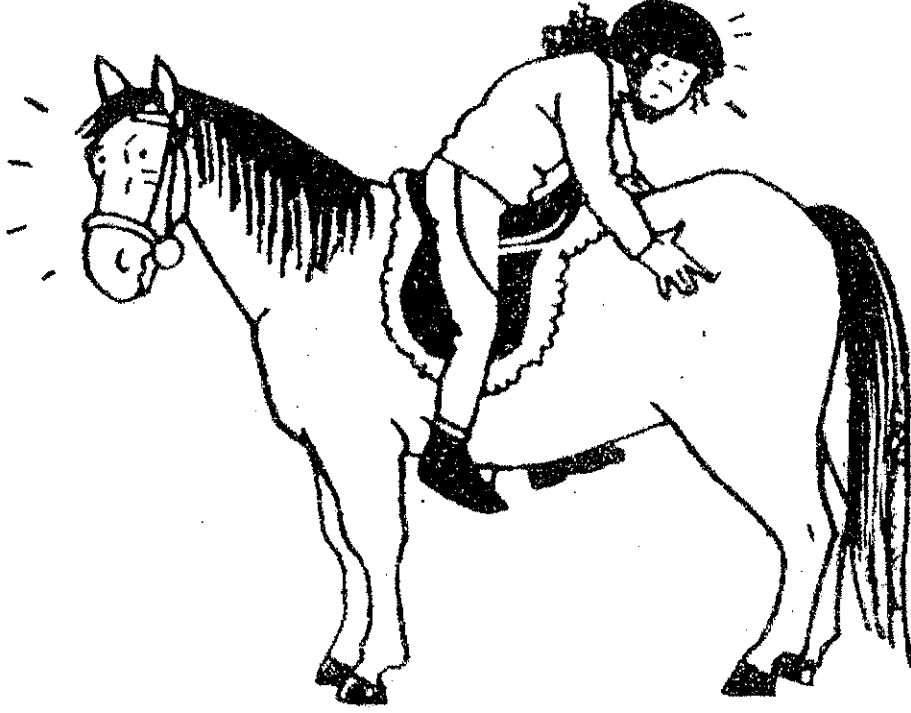
Saçlara Dikkat!

At sırtındayken nereye gittiğini görebilmen çok önemlidir. Eğer saçların uzunsa onları toplayacak bir saç bandı veya bandana ile görüşünü kapatmalarını engellemelisin.

3

ilk derslerin

Atla Tanışma • Binme • İniş



Bir ata ilk kez binmek çok heyecan verici bir deneyimdir. Bir düşün. Bu hayat boyu devam edecek bir hobinin veya harika bir binicilik kariyerinin ilk adımı olabilir. En iyi binicilerin bile bu işe böyle başladıklarını sakın unutma.

İlk dersin muhtemelen okulun en deneyimli olan ve senden önce pek çok acemiye bindirmiş olan kıdemli bir at olacaktır. Ya hata yaparsan diye sakın korkma. İyi ve tecrübeli bir hoca sana yardımcı olacak ve hem eyer üzerinde hem de yerde hoşça vakit geçirmeni sağlayacaktır.

Acemi Binicilerin Yetiştirilmesi

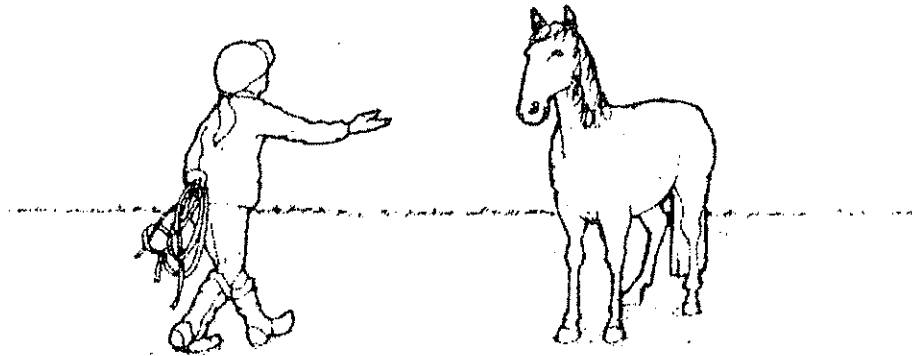
Atlı sporda bir insanın yetiştirilmesi için herşeyden önce atı sevmesi ve manen ona yakın olması gerekir. Birincisi tarafından sevildiğini hisseden at, binicisi ile arasındaki ilk anlaşmayı meydana getirmiş olur.

Acemi bir binicinin yaşı ve cinsi ne olursa olsun mutlaka yetişmiş ve usta bir atla biniciliğe başlaması lazımdır. Usta bir at, acemi bir binicinin yerli yersiz yapacağı bütün yanlışlıkları ve hataları toleransla kabul edeceğinden, onu sırtında sükunetle taşımasını bilir. Asgari beş sene iyi yetişmiş bir binici tarafından terbiye edilmiş, sakin, huysuzluğu olmayan, ısırmayan, vurmayan, hatta ürkemeyen bir at olmalıdır.

Tanıştığımızı Memnun Oldum

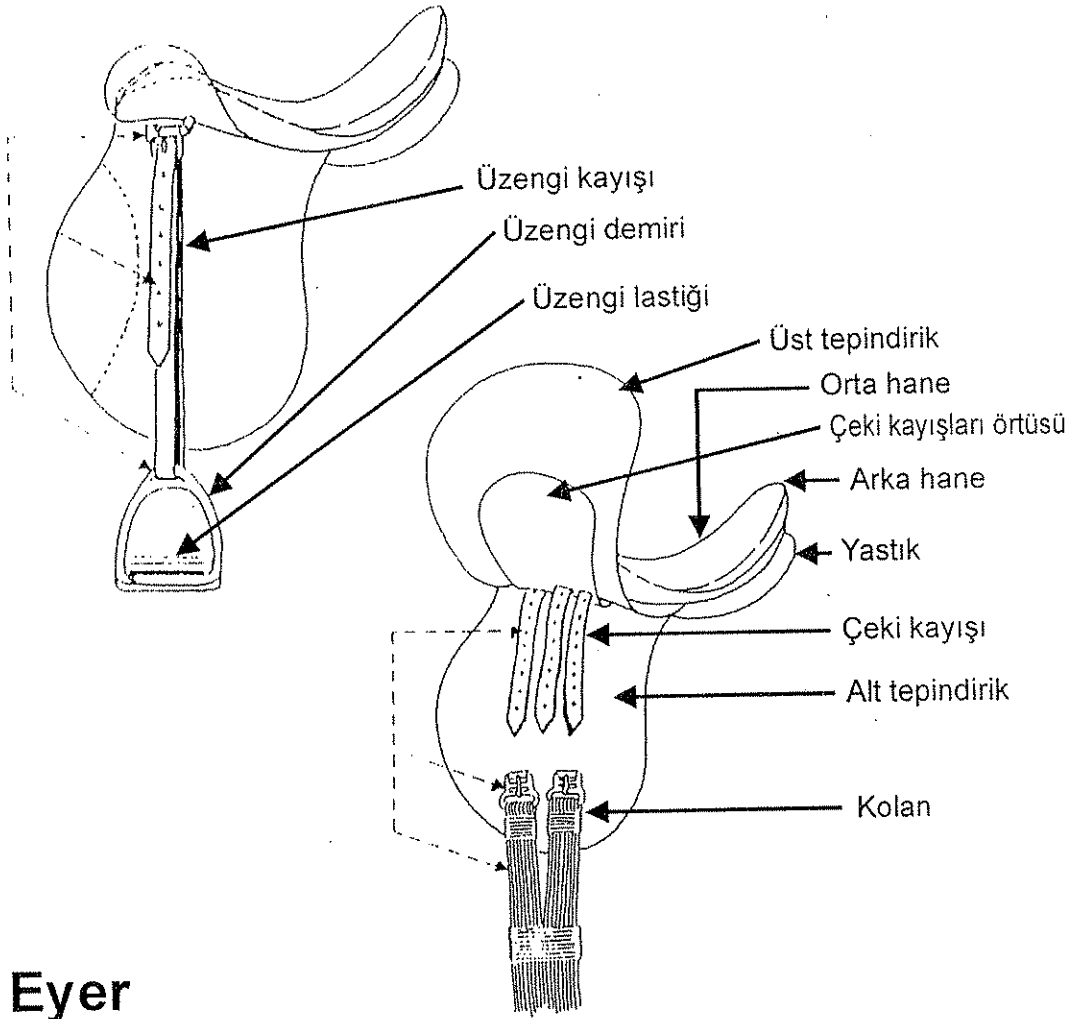
Hocan kıyafetlerini kontrol ettikten sonra atla seni tanıştıracaktır. Atlar direk önlerini veya arkalarını tam göremezler, çünkü gözleri kafalarının yanlarında açılı yerleştirilmiştir.

Bu yüzden bir ata daima önünden biraz açılı yaklaş. Aksi taktirde seni bir anda görüp ürkebilir.



Atın takımları

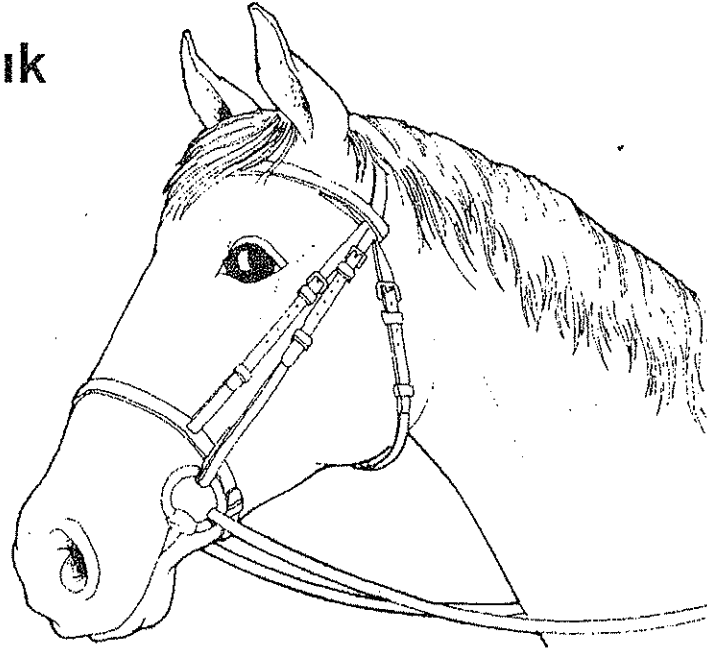
Biniş esnasında atın da senin ve kendi güvenliği için bazı takımlarla donatılır. Bu takımlar onu kontrol etmene de yardımcı olur. Her binicinin iyi bilmesi gereken iki önemli takım eyer ve yulardır.



Eyer

Eyer binicinin kendini güvende hissetmesini sağladığı gibi hem kendisinin hem de atın rahat etmesini de sağlar. En popüler tipi genel amaçlı eyerlerdir. Bu model hemen hemen bütün aktiviteler için uygundur. Aynı zamanda yarış, atlama ve gösteriler için özel yapılmış eyerler de mevcuttur.

Başlık

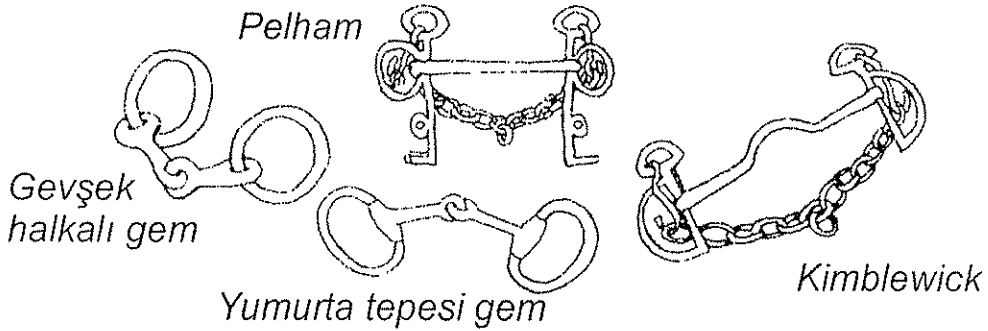


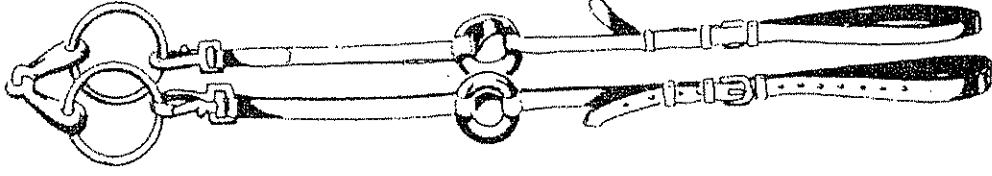
Bu at gemli tip yular takmış

Yular, gem ve dizginler yardımı ile atın hızını ve yönünü kontrol etmeni sağlar. Dört ana yular tipi vardır; gemli tip, çiftli, pelham ve gemsiz tip. Bindığın atta muhtemelen en yaygın olan gemli tip yular bulunacaktır.

Gemler (Kantarma)

Paslanmaz çelikten, plastikten veya ebonitten yapılmış pek çok farklı gem mevcuttur. Aşağıdaki çeşitleri binicilik okulunda görebilecek misin bir gözle bakalım.

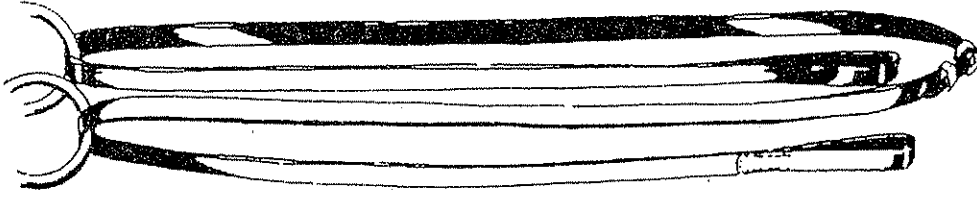




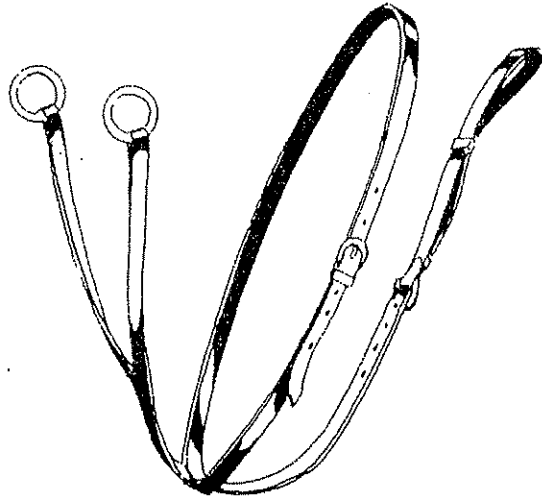
Yan Dizgin Kolları



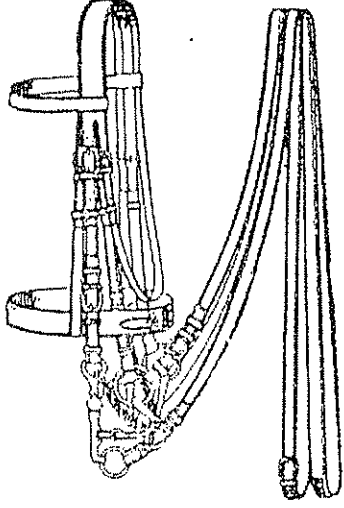
Sabit Martingal



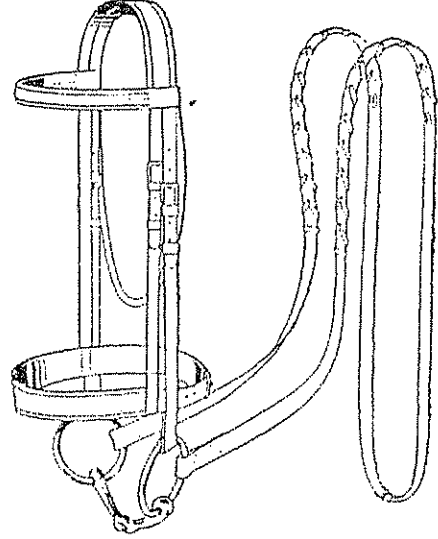
El Martingali



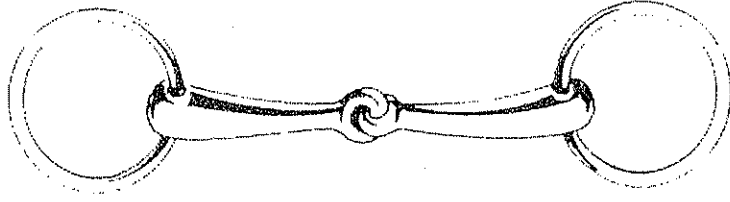
Çatal Martingal ve Kolyesi



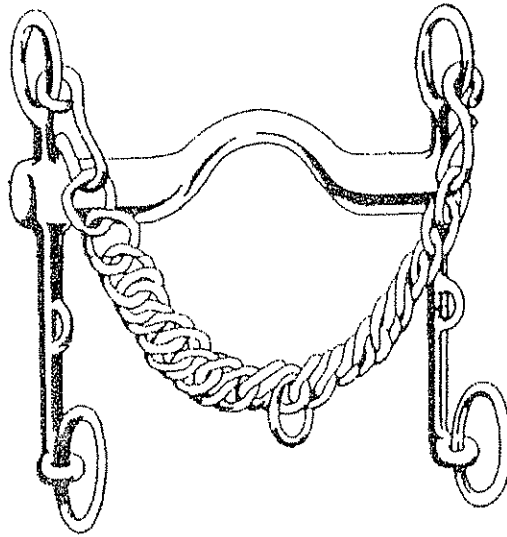
Tam Başlık



Kantarma Başlığı



Kantarma Demiri



Tam Başlık Gem Demir

Takım Bakımı

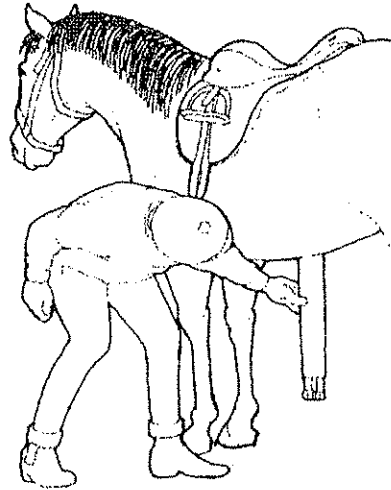
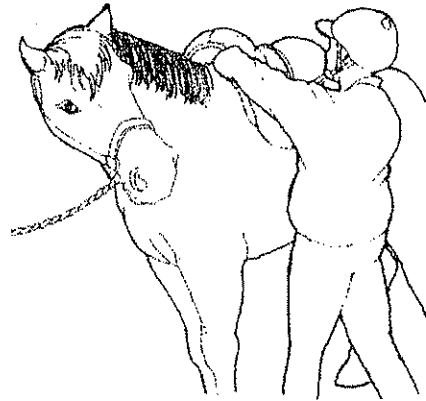
Kendi güvenliğin ve atın rahatı için takımlarını düzenli olarak temizlemek önemlidir. Temiz takımlar ayrıca hoş da gözükürler. Deri takımlar sabun ve suyla temizlenir. Toka, gem veya üzenge gibi metal aksam ise temiz ve cilalı bir bezle silinip temizlenebilir. Takımlarını temizlerken tüm dikişlerin de sağlam olup olmadığını kontrol etmen faydalı olacaktır.. eğer sağlam değilse binmeden önce muhakkak tamir ettir.

Takımları Kuşatmak

Birkaç ders alıp midillinle ısındıktan sonra, eyerini ve başlığı doğru bir şekilde nasıl kuşatacağını öğrenmelisin. atı kuşatırken onu bir yere bağlarsan oldukça rahat edersin.

Eyeri Kuşatmak

Sol elinle eyer kayışını, sağ elinle beşiği tut. atın yanında dur ve nazikçe eyeri ensesinin altına doğru koy. Sonra yerine oturana kadar geriye kaydır. Sonra atın başına doğru yürü ve eyerin üzerine sarılı kolunu aşağı çek. Sonra tekrar yan tarafa geç ve alttan uzanarak kolanın öbür ucunu al. Daha sonra kuşağı yavaşça bağla ve gevşek bırak. Ata binmeye hazır olduğunda ise kuşağı sık. Gerek varsa eyerin altına bir eyer bezi de koyabilirsin.

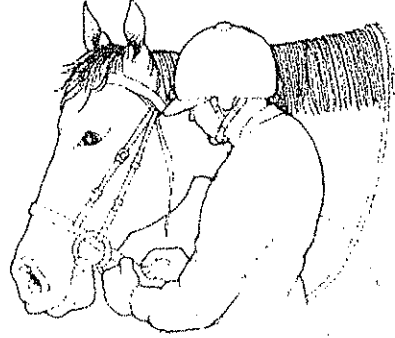
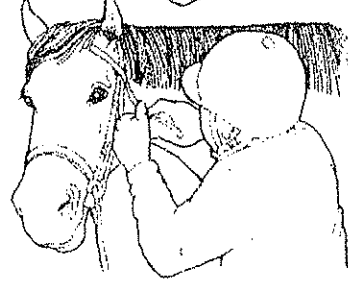


Eyeri Geri Almak

Her iki üzengiye kaldır ve yan taraftan kemerin tokasını aç. Eyeri ve eyer bezini yavaşça atın üzerinden kaldır ve yana al. Daha sonra eyerin üzerine sar.

Yuları Kuşatmak

Önce burunsalık ve boğaz kayışı çözümlü olduğundan emin ol. Sonra dizginleri atın kafasına geçirirken ipinden onu öne çek. Yuları sağ elinle atın yüzünün önünde tut. Sol elinle gemi atın ağzına yerleştir. Bu esnada baş parmağınla ağzını açması için onu cesaretlendirmen gerekebilir. Başlığın üst tarafını atın kulaklarının arkasına geçir. Herşeyin düzgün takılı olduğunu gördükten sonra da boğaz kayışını dört parmak boşluk kalacak şekilde bağla. Daha sonra da yanak bandının altından burunsalığı iki parmak boşluk kalacak biçimde bağla.



Yuları Geri Almak

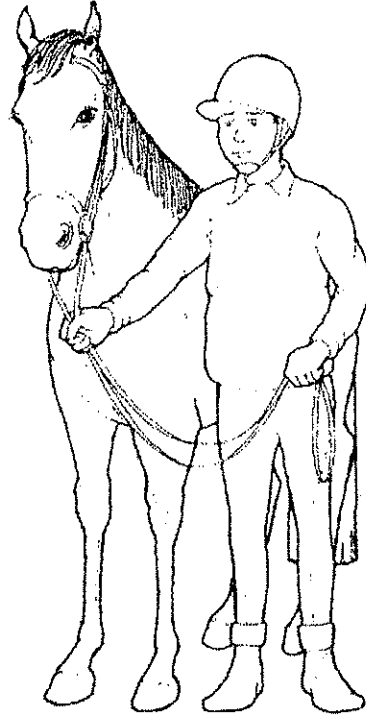
Sırasıyla burunsalığı ve boğaz kayışını çöz, başlığın üst bölümünü ve dizginleri atın kafasından çıkar. Gemin atın ağzına çarpmamasına dikkat et.

Önemli Tavsiye

Takımlarını kuşattıktan sonra atın ön ayaklarını ileriye doğru gerdir. Bu hareket, kolan altında kıvrılıp sıkışan deri kaldıysa, buranın rahatlamasını sağlayacaktır.

Yol Gösterme

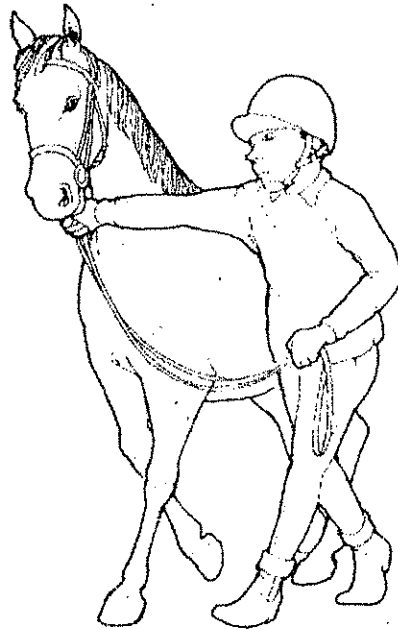
Okuldaki ilk görevlerinden birisi hoca nezaretinde atını ahırdan çıkarmak olacaktır. Bunun için dizginleri atın başının önünde tut ve sol omzuna yakın dur. Buraya atın yakın omzu denir. (Sağ omzuna da uzan omzu denir). Sonra dizginleri sağ elinle atın çenesinin altında getir. Dizginlerin ucunu ise sol elinle tutmayı unutma. Bu pozisyonda yavaşça yürü. İyi eğitilmiş bir at hiç çekmene bile gerek kalmadan yanında sakince yürüyecektir.



Bir ata yanında yol göstermek

Dönüş!

Dört ayaklı oldukları düşünülürde atların dönmek için geniş bir alana ihtiyaçları olduğu görülür. Dönmek istediğinde ilk yapman gereken atını kendinden biraz açmak olmalıdır. Kendin dışında kalarak, büyük bir daire üzerinde dönüşü gerçekleştir.



Ayakların çarpışmasına izin verme, atını kendinden uzakta döndür

- Bir ata yol gösterirken ASLA dizginleri eline dolama veya yerde sürünmelerine izin verme. Eğer at paniklerse hem elinin ayağına dolaşmasına hem de kötü biçimde yaralanmana yol açabilir.
- Özellikle tanımadığın ata yol gösterirken kesinlikle şapka tak. Kendini öyle hissetmesen bile kendinden emin ol ve katı davran. Çoğu at endişeli olduğunu anlayabilir ve bazı huysuzlar bundan faydalanmaya kalkabilir. Kumanda daima sende olmalı.



- Atlar sesine gerçekten de tepki gösterebilirler. Bu yüzden konuşmaktan korkma. Atını teskin etmek için, ona bir şeyler anlatmak için veya en azından nerede olduğunuzu söylemek için onunla konuş.

Yukarı ve Üzerine

Eğer esnek ayakların ve yeterli boyun varsa, o zaman atına binerken ve inerken pek problem yaşamayacaksın demektir. İlk birkaç denemende hocan sana yol göstererek tekniği kapmana yardımcı olacaktır. Başlarda binmeyi ve inmeyi zor bulursan sakın endişelenme. Çoğu diğer şeyler gibi bu da pratikte kolaylaşacak bir işlemdir.



Ayarlar

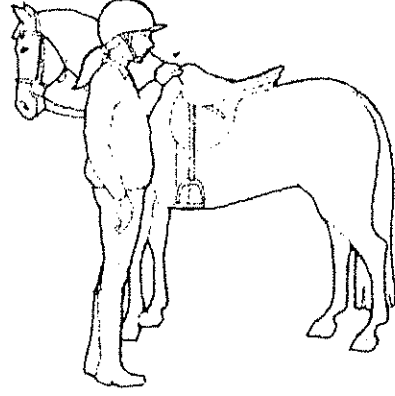
Atına binmeden önce şu son kontrolleri muhakkak yap:

- Dizginler atın başının üzerinde mi?
- Kayış eyerin kaymasına mani olacak kadar sıkı mı?
- Üzengiler her iki tarafta da yere doğru sarkıyor mu?
- Üzengilerin uzunlukları doğru mu? Ortalama üzengi boyu koltuk altından eline kadar olabilir.
- Eyerin kanatları düzgün yayılmış mı?
- Üzengi üzerindeki güvenlik kilidi açık mı? Eğer hem düşecek, hem de ayağını üzengiye sıkıştırarak kadar şanssızsan bu kilit üzengiyi serbest bırakacaktır.

Nasıl Binilir

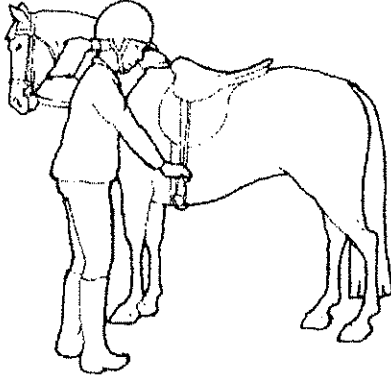
1. Adım

Atın yakın omuzunun yanında, kuyruğuna bakacak biçimde dur. Dizginleri sol elinle ve atın dolaşmasına engel olacak kısalıkta tut. Sol elini atın ensesine koy.



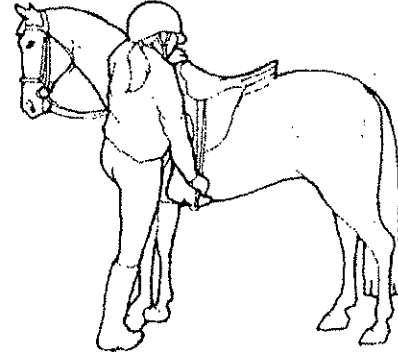
2. Adım

Sağ elinle üzeniği tut ve saat yönünde içi sana bakacak şekilde döndür.



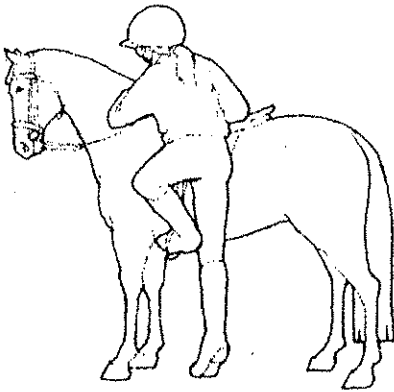
3. Adım

Sol ayağını üzeninin içine yerleştir. Bu esnada parmağınla aşağıya ittir ki atını iteklemeyesin.



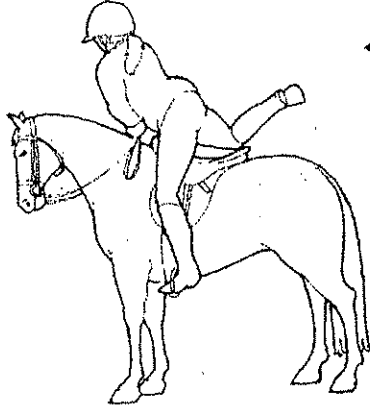
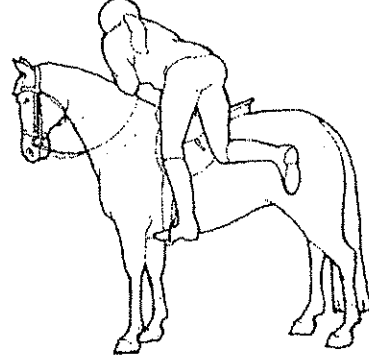
4. Adım

Sağ ayağının üzerinde yüksel ve eyere doğru dön. Sağ elini eyerin ortasına koy. Bu yukarı zıpladığında dengeni koruyabilmeni sağlayacaktır.



5. Adım

İşte bu hileli bölüm. Ağırlığını sol ayağına vererek zıpla dizlerinle destekle ve sağ ayağını atın öbür yanına aşır. Ama kendini ayarın üzerinde yukarı doğru çekmeye çalışma.

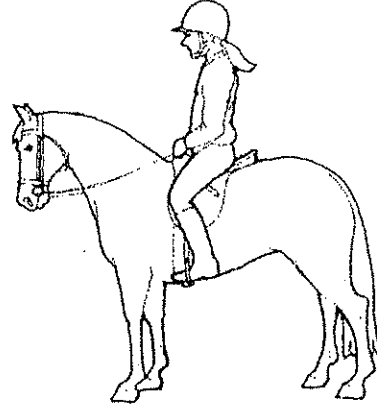


6. Adım

Sağ ayağını eyerin öbür tarafına aşır. Bunu yaparken atını tekmelememeye dikkat et.

7. Adım

Yavaşça eyerin üstüne otur, yerine yerleş ve sağ ayağını da üzengiye sok.



En iyisi ol!

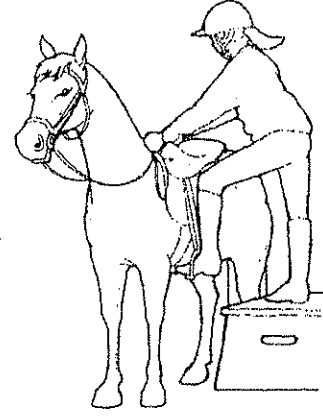
Genellikle ata yakın omuz tarafından binilirse de, uzak omuz tarafından binmeyi denemek iyi bir tecrübe olabilir. Bu denemeler esnekliğini ve çevikliğini artırıp atletizm oyunları ve acil durumlar gibi süratin önemli olduğu yerlerde sana yarar sağlayabilir.

Veya Bunu Dene!

Ata binmenin birden fazla yolu vardır. Aşağıda insanların kullandığını görebileceğin birkaç alternatif metod sıralanmıştır. Hocan sana bir biniş bloğundan veya el yordamıyla nasıl binebileceğini gösterecektir.

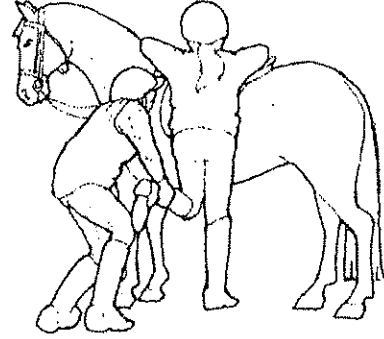
Biniş Bloğu

Bir biniş bloğu iki veya üç basamaklı bir platformdur. Üzengiye ulaşamadığın veya yerden zıplayamadığın durumlarda oldukça kullanışlıdır. Biniş bloğu kullanmak binici için işi kolaylaştırırken atın üzerine de daha az yük binmesini sağlar.



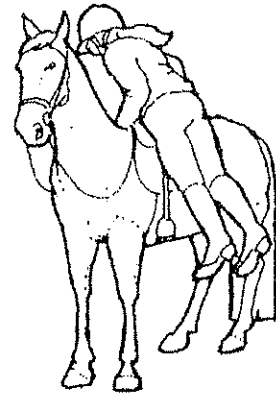
El Yardımı

Bu bir ikinci kişinin yardımıyla yapılan ve yüksek bir ata ya da yerinde durmayan bir ata binerken kullanışlı olan bir yoldur.



Sıçrama

Jimnastik oyunlarında bazı binicilerin süratle atların üzerlerine sıçradıklarını görmüşsündür. Kolay görünmesine rağmen bunu yapabilmen için oldukça tecrübeli ve atletik olman gerekir. Hocanın yardımı olmadan atın üzerine sıçrayarak binmeyi pek denemesen iyi olur.

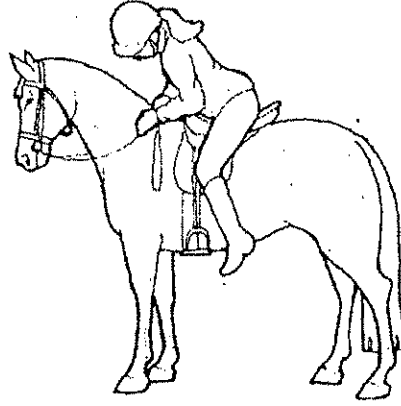


İniş

Bir dersin sonunda hocan atına ahıra geri götürmeni ve orada durup binmek için onu beklemeni isteyecektir. Binmede olduğu gibi inmede de genel yön yakın omuz yönüdür. Nasıl mı?

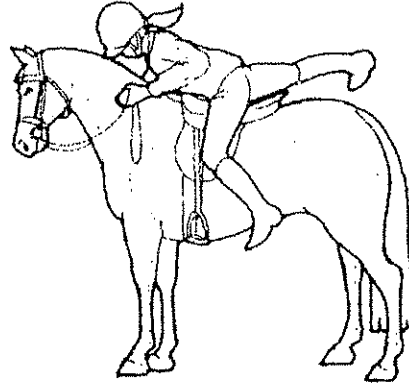
1. Adım

Her iki ayağını da üzengilerden çıkar ve dizginleri sol eline al. Sol elini atın ensesine koy ve öne doğru eğil.



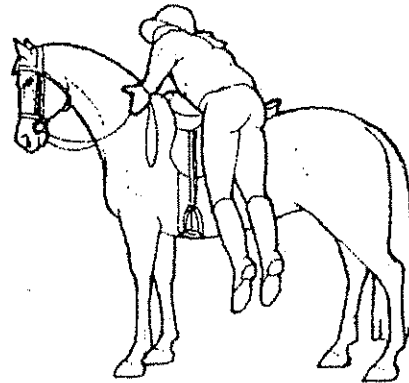
2. Adım

Sağ elini eyerin ön kısmına koy. Sağ ayağını yukarı kaldırarak eyerin üzerinden diğer tarafa al. Yine atını tekmelememeye dikkat ederek tabii ki.



3. Adım

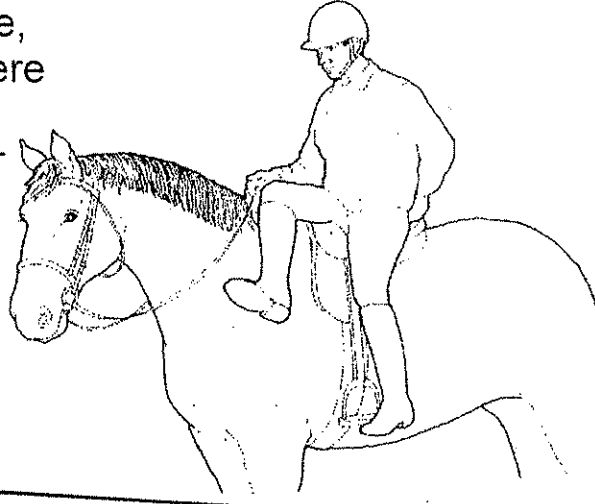
Dizlerin kırık vaziyette yere doğru vücudunu kaydır. Bu pozisyon ayaklarının yere çarpıp incinmesini önleyecektir. Atın ani bir kararla yürümesini engellemek için dizginleri hala elinde tutuyor olman gerektiğini sakın unutma.



Alternatif Metodlar

Avustralya gibi bazı ülkelerde eyerden sol ayağın üzengiye takılı pozisyonda inmen gerektiği öğretilir. Sağ ayağını attıktan sonra kayarak inmek yerine, sol ayak sağ ayak yere bastıktan sonra çıkarılıp kademeli bir iniş gerçekleştirilir. Asla yapmaman gereken bir şey

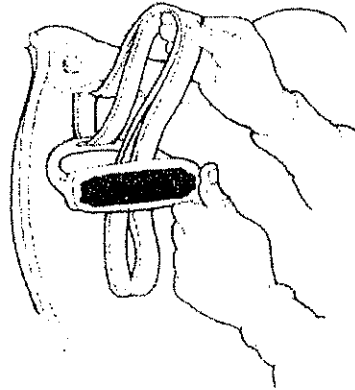
ayağını eyerin ön tarafından diğer tarafa geçirerek yere zıplamaktır. Bu esnada dizginleri bırakmak zorunda kalacağın için midillinin üzerindeki kontrolün ortadan kalkacak ve atın ufak hareketi bir kazaya yol açabilecektir.



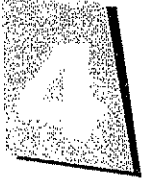
Sakın unutma!

Attan indikten sonra, onun yanından ayrılmadan önce;

- İki üzengiyi de deri kayışın üstüne kadar kaydırıp açıktakalan ucu yine üzenginin içinden geçirerek sarkıt. Bu harekete üzengiyi sürgüleme denir.
- Atın kolanında birkaç delik gevşet Dizginleri kafasının üzerinden aşağıya al.

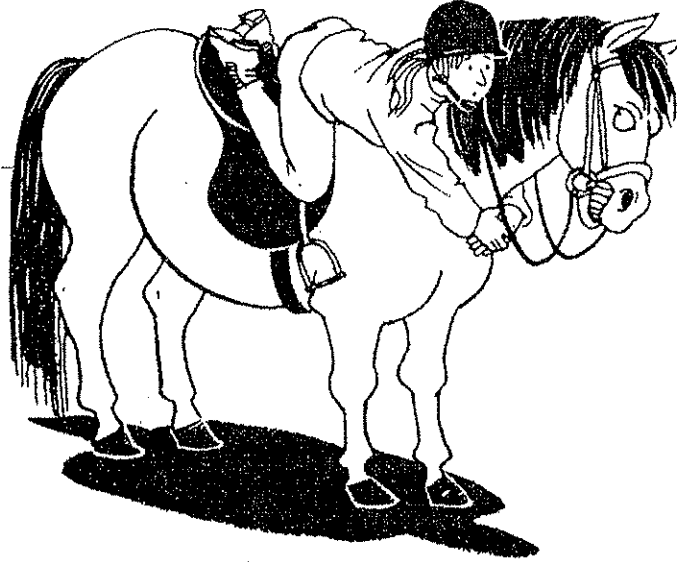


Üzengiyi sürgüleme



Eyerin üzerinde

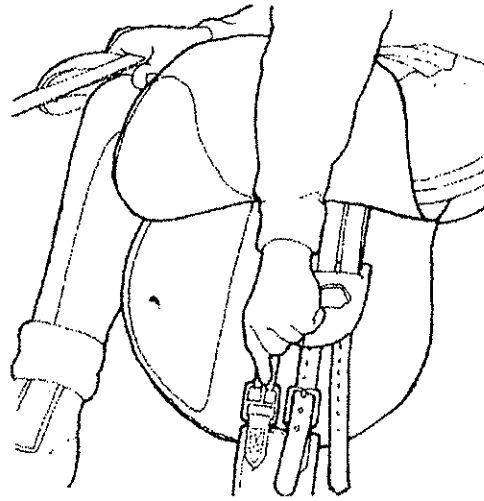
Takım kontrolleri • Pozisyon



Rahatla artık! En azından eyerin üzerine çıkabildin. Şimdi tek yapman gereken orada kalmak. Bunun anahtarı ise denge. Pozisyonu üzerinde biraz çalışarak ve binicilik takımlarını ayarlayarak herkes kolayca bir atın üzerinde durabilir.

Karın Problemi

Bazı huysuz atlar binicileri kolanı sıkarken karınlarını şişirirler ve nefeslerini bıraktıklarında ise kolan gevşer. Bu yüzden, ata bindiğinde ilk yapacağın iş kolanı kontrol etmek olmalıdır. Atla kolan arasında kalması gereken ideal boşluk üç parmadır.

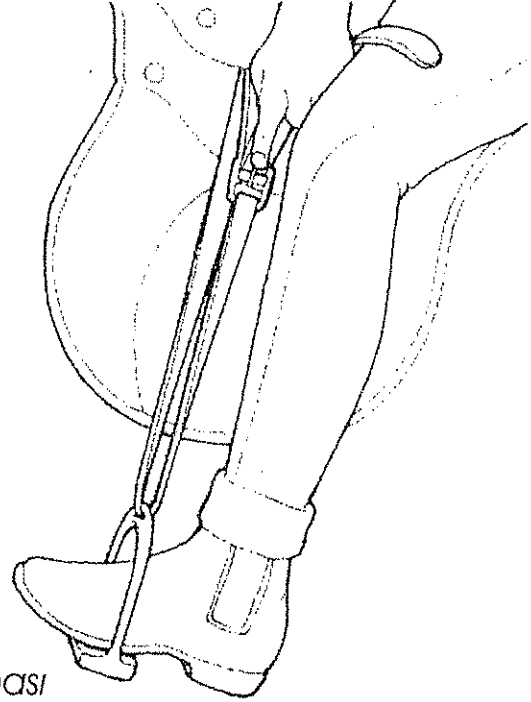


Kolanın sıkılması

Kolan genellikle sol taraftan sıkılır. Bunun için önce sol ayak öne alınır, sonra sağ el ile eyer kanadı kaldırılır. Sol el ile de kayış sökülerek istenilen deliğe takılır. Burada delikleri parmaklarıyla hissetmen gerekir. İşin bitip de birkaç dakika atla gezdikten sonra kolanı bir kez daha kontrol etmen faydalı olacaktır.

Fazla Uzunluklar

Üzengilerin biniş esnasında senin güvende ve rahat hissetmeni sağlamaları gereklidir. Bu yüzden doğru uzunlukta olmaları önemlidir. Kontrol için ayaklarını üzengilerden çıkarıp atın yanlarından aşağıya sallandır. Eğer üzengilerin doğru uzunluktaysa, en alt noktaları bilek kemiğinin üstüne teğet olmalıdır. Eğer böyle değilse, değiştirmen gerekecektir. Ayakların üzengilerin içindeyken üzengi kayışını sök ve gerekli olan deliğe tekrar tak. Rahat olmak istiyorsan, kayışın artan ucunu aşağıya sarkıt ve eyer kanadındaki koruyucusunun içine sok.



Üzengilerin boyunun ayarlanması

Pozisyon

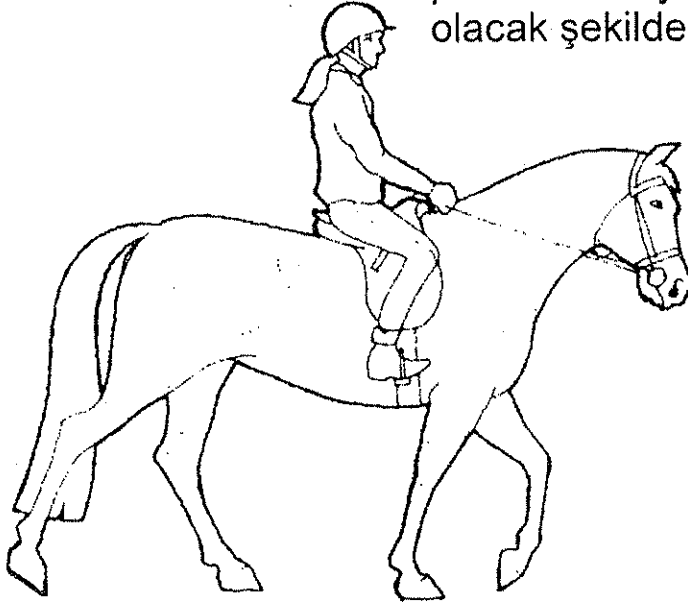
BAŞ: Başını dik tut ve daima gittiğin yere bak.

SIRT VE OMUZLAR: Vücudun üst bölümünü dik bir şekilde tut.

KOLLAR: Kollarını rahat ve dirseklerin vücuduna yakın olacak biçimde hafifçe bükülü tut.

OTURUŞ: Eyerin tam ortasına, ağırlığını bütün kalça kemiğine yayacak şekilde otur.

ELLER: Ellerini atın ensesinin birkaç santim üzerinde baş parmakların yukarıda olacak şekilde tut.



BACAKLAR: Bacaklarını nazikçe atın vücuduna sar.

AYAKLAR: Topukların yeri, parmak uçların gittiğin yönü gösterecek şekilde ayaklarını üzeninin içine oturt.



Eyerde doğru oturduğun zaman atı daha rahat kontrol edebilirsin. O da ne demek istediğini çok daha rahat anlar.

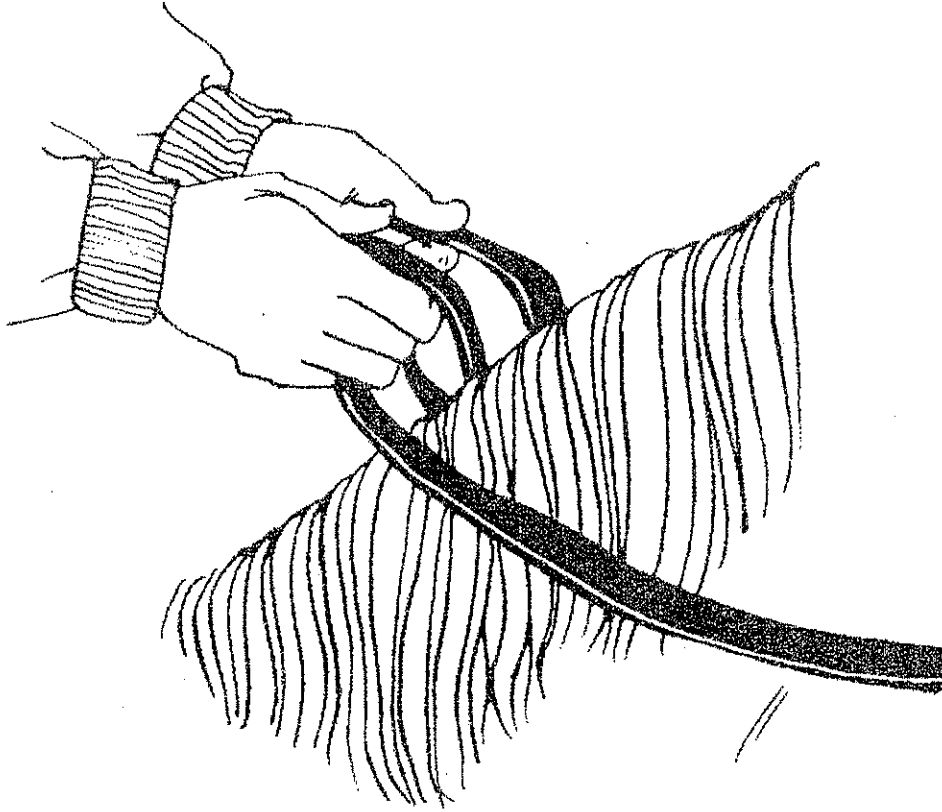
Hizaya Gel!

Oturuş pozisyonunun doğru olduğunda bir arkadaşın omuzundan başlayıp, kalçadan geçen ve topuklarında son bulan hayali bir doğru çizebilecektir.

Dizgin Tutuğu

Dizginler ağzındaki gem sayesinde atınla aradaki iletişim aracıdır. Onları atın hızını ve yönünü kontrol etmek için kullan, ama bunu yaparken nazik ol. Asla atın ağzının yaralanmasına neden olabilecek biçimde dizginlere asılma.

Dizginleri avucunun içine alıp uçlarının baş ve işaret parmaklarının, diplerinin ise yüzük ve serçe parmaklarının arasından geçmesini sağla. Boşta kalan dizginlerin ise yumuşak bir şekilde atın omuzlarının üzerine dökülmesini sağla. Baş parmaklarının sanki iki fincan çay taşıyormuşsun gibi en üstte durmalarını sağla.



Soru: Hocam sık sık “atınla kontak kur” diyor. Bunun anlamı nedir?

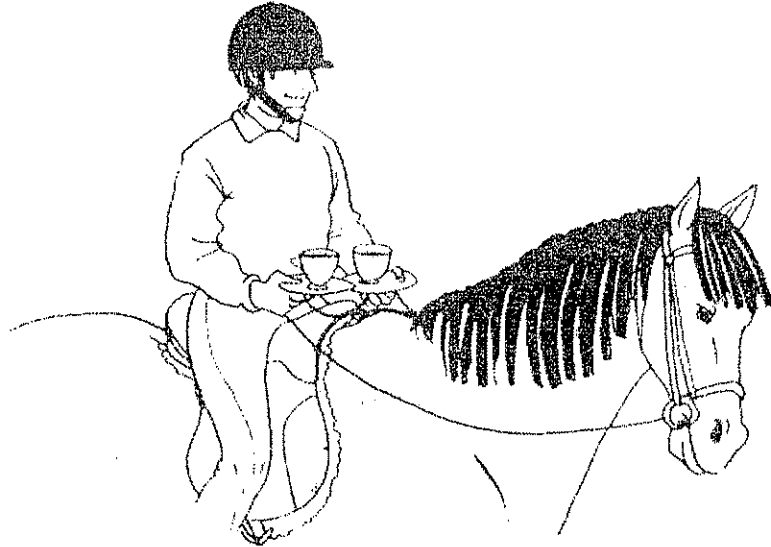
Cevap: Bu kontak dizginler ve gem yardımıyla ellerin ve atın ağız arasında kuracağın bağlantıdır. Bu bağlantı her zaman yumuşak ve ölçülü olmalıdır.

Soru: Sürüş esnasında ellerimin pozisyonunu korumakta zorlanıyorum. Ne yapabilirim?

Cevap: Önce rahatla. Ellerini sürekli aynı pozisyonda tutman önemlidir ama atın baş ve boyun hareketleri yüzünden bunu biraz gevşetmek zorunda kalabilirsin. Aksi takdirde at rahat hareket edemeyebilir. Dizginlerin gerektiğinde esneyebilen ama asla tamamen gevşek veya sıkı olmaması gereken elastik birer nesne olduklarını düşünürsen işin kolaylaşacaktır.

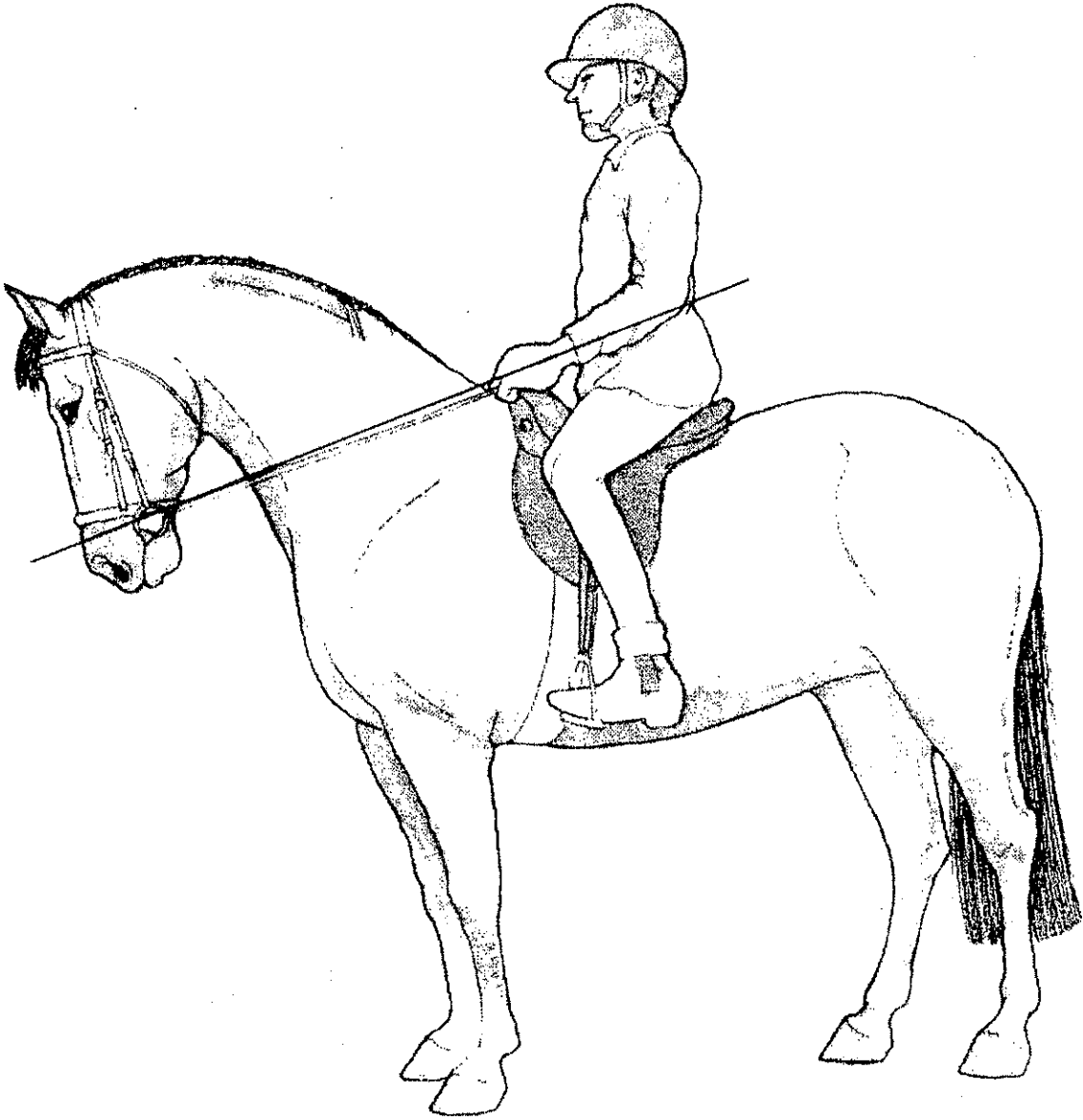
Çay Vakti

Eğer ellerini hep doğru pozisyonda tutmak istiyorsan, sürekli onlarla iki fincan çay taşıdığını düşün ve bir tek damla bile dökmemeye çalış.



Hizaya Gel!

İşte sana ellerinin doğru pozisyonda olup olmadığını kolayca anlamasını sağlayacak bir yol. Bir arkadaşına dirseklerinden başlayıp, ellerin ve dizginlerden geçip atın ağzında son bulan hayali bir doğru çizip çizemeyeceğini sor. Eğer çizebiliyorsa, başarmışsın demektir.



BEYİN AVCILARI

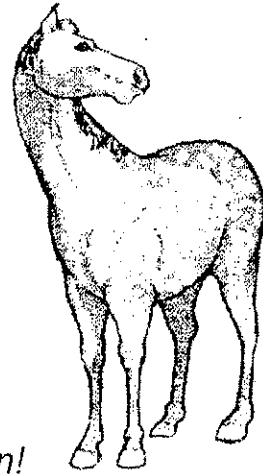
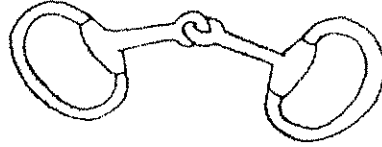
Binicilik Bilgini Test Et!

- 1 Bu atın yüzündeki işarete ne isim verilir?
- 2 Yuların atın boğazının altından geçen parçasına ne isim verilir?
- 3 Aşağıdaki anagramdan bir at cinsi türetebilir misin?



TANDLEŞ

- 4 Atın kulaklarını geriye yatırmışsa nasın bir ruh hali içinde olabilir?
- 5 Bu gemin tipi nedir?
- 6 Hangi cins at kirli yüzü ile ünlüdür?
- 7 Atın topuğu neresidir?
- 8 Şu renkler arasından garip olanı seç:
Samarengi, sarı, mavi
- 9 Manej nedir?
- 10 Bu gri at demir grisi mi, benekli mi yoksa parçalı gri mi?

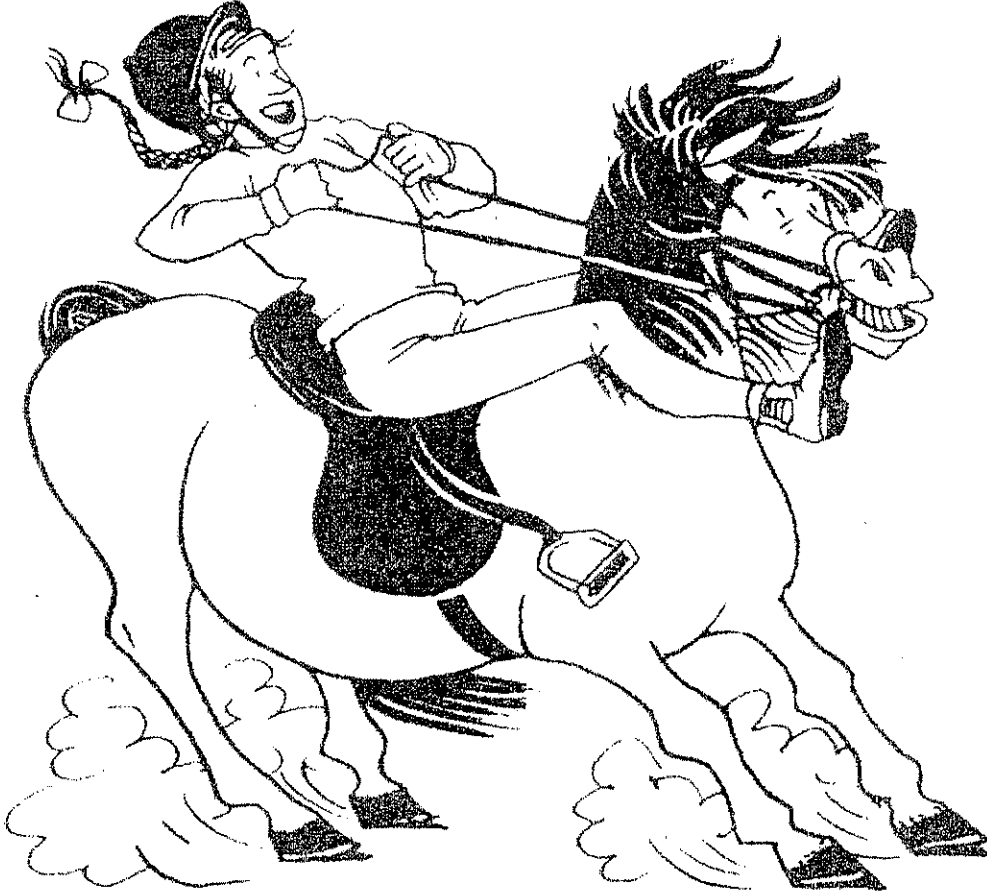


• Cevapları sayfa 136'da bulabilirsin!



Şu yöne git

Yönlendirici işaretler • Yürüme
• Durma • Dönme



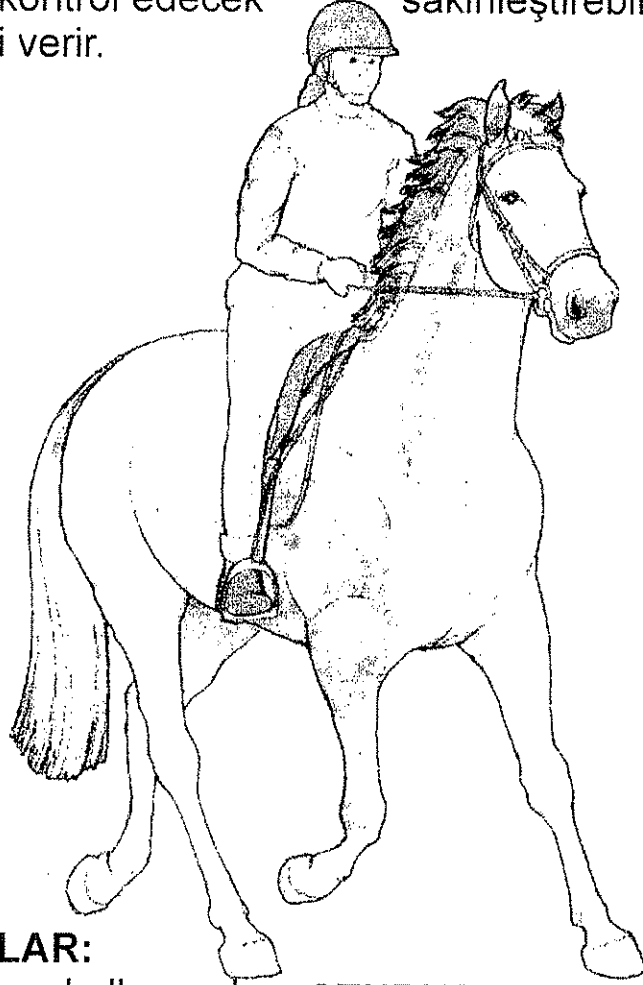
Hayatında biraz heyecan mı istiyorsun? Haydi harekete başlayalım o zaman. Bu konuda öğrenmen gereken ilk şeyler doğru işaretler kullanarak atını nasıl yürüteceğin, durduracağın ve döndüreceğindir. Yönlendirici işaretler atına yönünü veya hızını değiştirmesi ya da durması gerektiğini anlatacak hareketlerdir. Atınla iletişim kurmanı sağlayacak iki çeşit yönlendirici işaretler vardır. Bunlar doğal ve suni işaretler olarak bilinirler.

Doğal Yardımlar

Doğal yardımı bacakların, ellerin, oturuşun ve şesinle verebilirsin.

ELLER: Ellerin dizginleri tutar ve atın hızını ve yönünü kontrol edecek işaretleri verir.

SES: Sesinin tonu atını cesaretlendirebilir veya sakinleştirebilir.



BACAKLAR:

Bacaklarını kullanarak atın daha hızlı gitmesini, durmasını, düz bir rotada gitmesini veya dönmesini sağlayabilirsin.

OTURUŞ: Binicilik konusunda tecrübe kazandıkça, sırt ve kalça kaslarını kullanarak ata yön vermeyi öğreneceksin. Bacak işareleriyle kombineli çalışarak oturuşunla ata durması veya ivmelenmesi gerektiğini anlatabilirsin.

Yardımlar

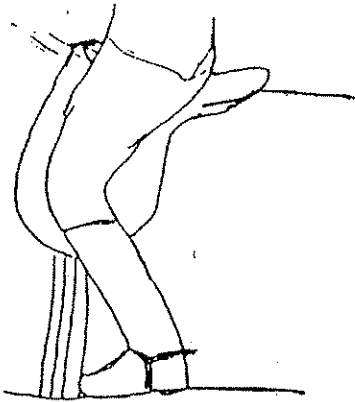
Kısaca:

1. Baldırlar (bacaklar), 2. Dizginler (eller), 3. Ağırlıkla yapılır (oturuşta), 4. Ses yardımı

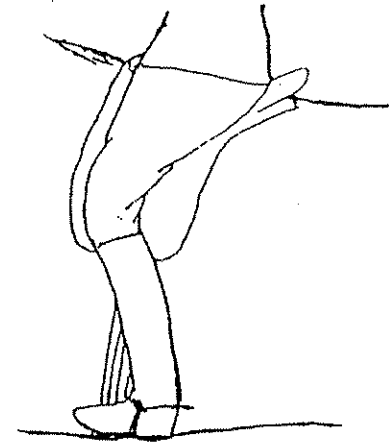
Ayrica "Bel" baldır ve ağırlık yardımlarını destekler. Baldır yardımları daima "ileri sürücü" olmakla beraber, "tahdit edici" ve "yana sürücü" tesirleri de vardır.

Baldırların istenilen şekildeki tesirini elde etmek ise baldırın kullanıldığı yere göre değişir. Kolana yaklaşarak tesire çalışan bir baldır, atın o taraftaki art ayağını harekete getirerek daha fazla ileri atmasını sağlar. Bu ileri sürücü bir baldır tesiridir.

Fakat baldır kolanın biraz gerisinde ise tesir derecesine göre atın art ayaklarının gitmesi gereken normal izi terk etmesine engel olur. Yani binicilik deyimini ile atın çarpık gitmesini önler, "tahdit eder".



Tahdit edici baldır

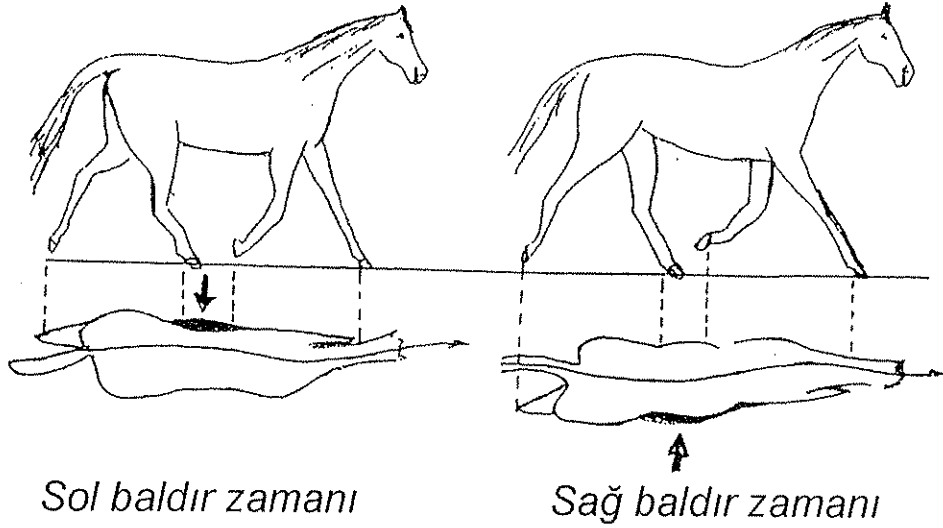


İleri sürücü baldır

İleri sürücü baldır yeri ile tahdit edici baldır yeri arasında kalan kısımda yapılan bir baldır yardımı ise atın yana doğru sürülmesini sağlar. Buna da "yana sürücü baldır" denir.

Burada daima hatırlamanız gereken en önemli şey, yardımların daima müştereken yapıldığı zaman etkili olacağı konusudur.

Sağ baldır sağ art ayağa, sol baldır sol art ayağa tesir eder. Bu da aynı taraftaki art ayağın havaya kalkması ile başlar ve havada iken tesirini artıracak daha ileri basmayı sağlar. Bu esnada diğer tarafta yapılan bir çarpma tesiri ayak yerde olduğu için hiçbir etki yapmaz.



Suni Yardımlar

Bazı durumlarda ne kadar uğraşsan uğraş atın doğal işaretlerini dinleyemeyecektir. Böyle durumlarda kamçı gibi suni yardım vericiler işe yarayabilir. Omuzlarına vuracağın keskin bir kamçı darbesi atın kendine gelip tekrar söz dinlemesini sağlayabilir. Diğer işaret vericiler ise mahmuz ve martinyal kayışı (dizgin haricinde atın boynuna asılan ikinci bir kayış) olabilir.

Kamçını okul tarafında kalan elinin avcunun içinde tutarak uyluklarının yanından aşağıya sarkıtman gerekir. Eğer kamçın uzun okul kamçılarındansa kullanmak için dizginleri bırakman gerekebilir.



Kamçı tutuşu



Yön değiştirdiğinde, i yönde kalan eline aktarman gerekecektir.

Atın Üç Ayrı Yürüyüş Şekli Var

1. Adeta (toplu - orta - açık)
2. Süratli (toplu - orta - açık ve adi süratli)
3. Dörtal (toplu - orta - açık)

Yürüyüşün Değiştirilmesi



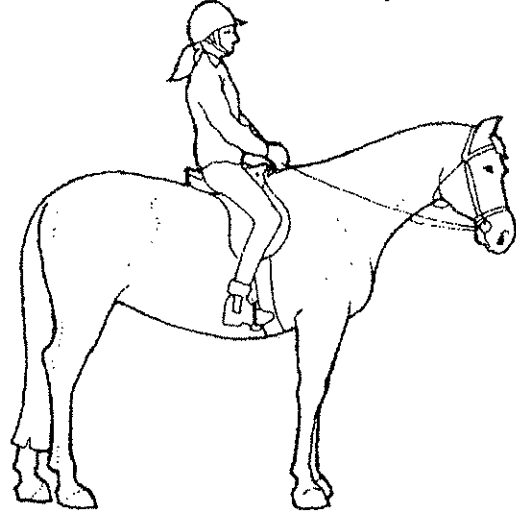
Bir geçiş, yürüyüş değiştirmenin bir diğer adıdır. Yukarı geçiş atın hızlanması adetadan süratliye veya dörtalaya geçmesidir. Aşağı geçiş ise yavaşlaması yani, dörtaladan süratliye, adetaya geçmesi veya durmasıdır. Bu geçişlerden birini yaptırmak için doğru işaretleri kullanman gerekir. Her durumdaki hızlandırıcı ve yavaşlatıcı işaretlerin aynı olması büyük kolaylıktır. Bu yüzden bunları uygulamak için Einstein kadar zeki olmana gerek yok. Basitçe ellerini, ayaklarını ve oturuşunu koordine edip atına yapması gerekeni söylemen yeterli olacaktır.

Duruş... Yürüyüş Esnasında

Herhangi bir geçiş için yapacağın işaretler açık, hızlı ve seyreden başka birisi için neredeyse görülmeyecek şekilde olmalıdır. Eğer tembel bir atın üzerindeysen bunu söylemenin yapmaktan çok daha kolay olduğunu göreceksin. Ama imkansız da değildir. İyi binicilerin atlarını yürütmek için asla deli gibi bacaklarını vurduklarını görmezsin. Eğer atın işaretini dinlemiyorsa, biraz daha kuvvetlice tekrarlayabilir veya hafif bir kamçı darbesiyle destekleyebilirsin.

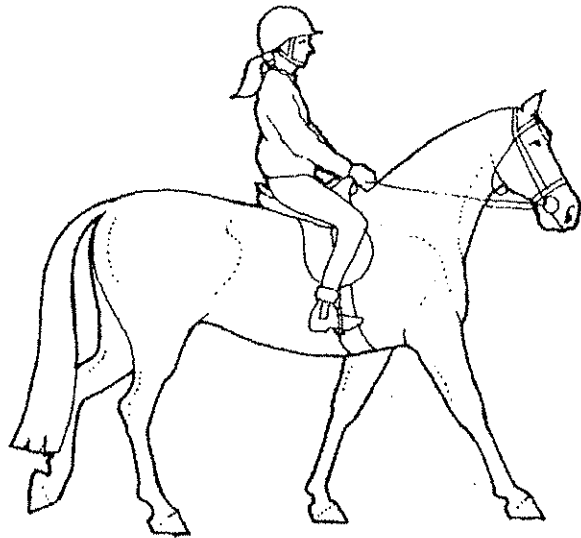
Duruş:

Atın başta ağırlığını dört ayağına paylaştırıp dengelemiş bir biçimde durmalıdır. Geçiş dizginleri parmaklarının arasında sıkıp, eyerin üzerinde oturabildiğin kadar dik oturarak hazırlayabilirsin.



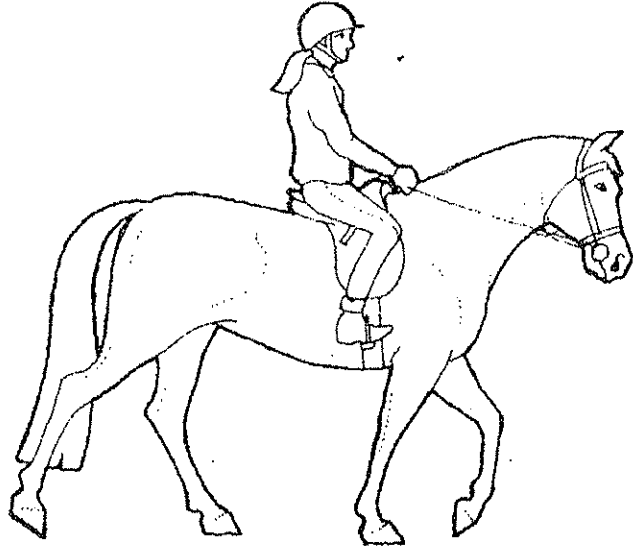
Geçiş:

Bacaklarınla kolanın tam arkasından atının vücudunu hafifçe sıkıştır. Atın ileriye doğru yürümeye başladığı anda bacaklarını gevşet.



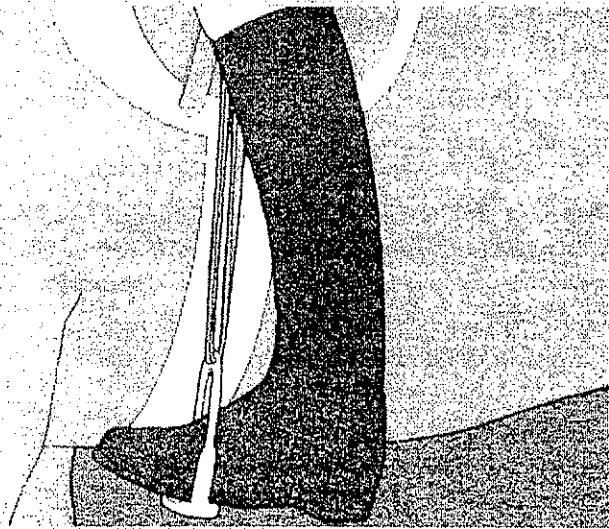
Adeta:

Atın adetaya başladıktan sonra eyerin üzerinde rahat ve düzgün oturmaya konsantre ol. Bacaklarını ve dizgin bağlantını sabit tut, ama ellerinin atının baş ve boyun hareketlerini takip etmesini de sağla.



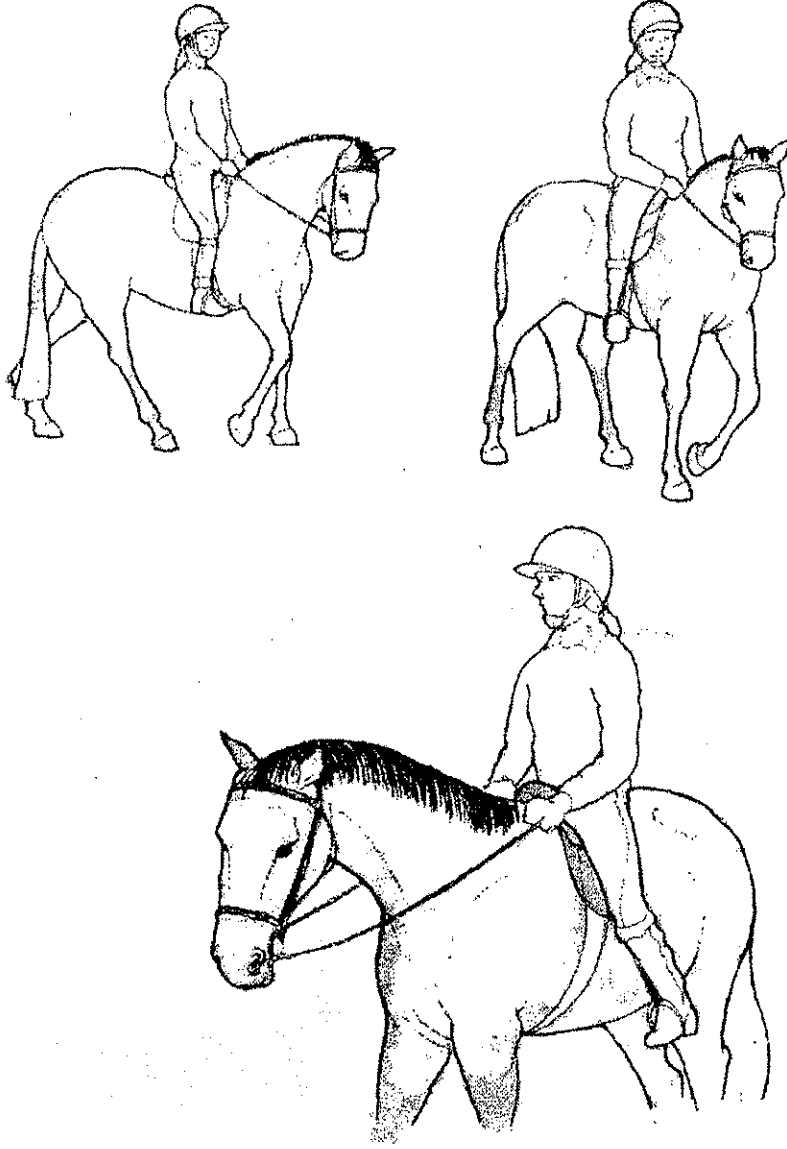
İleriye Doğru En İyi Adım

Bacaklarınla bir işaret vereceğin zaman ağırlığını topuklarının üzerine vermeye çalış. Eğer topukların yukarıda olursa, dokunuşların normalden öne ve dengesiz olabilecektir.



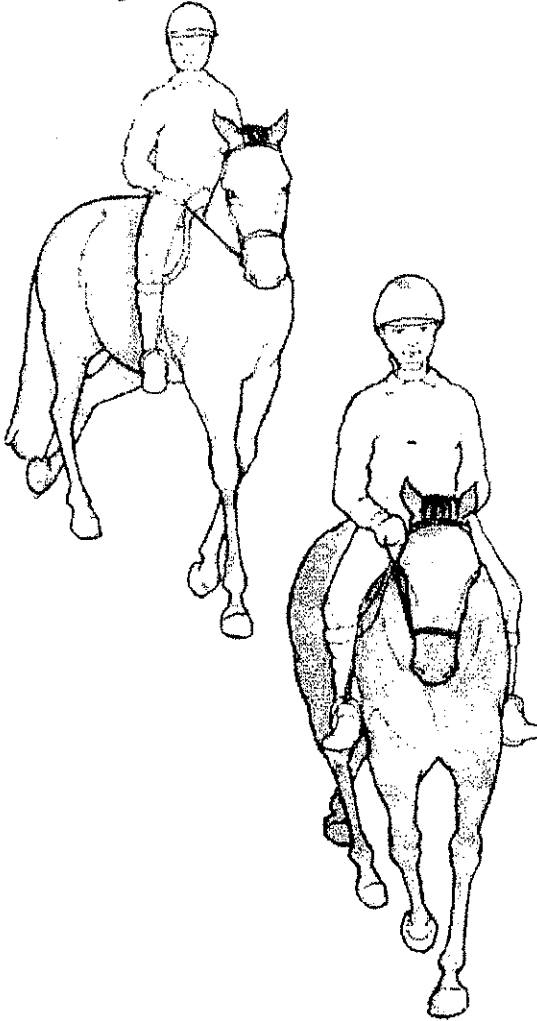
Daire Çevresinde

Kısa sürede düz bir çizgide gitmekten sıkılacaksın ve sıra dönme işlemine gelecek. Dönüş esnasında atın bedeni gittiği yönü gösterecek kadar eğimli olmalıdır. Ama asla bir muza benzememelidir. Eğer doğru dönüyorsan, atın arka ayakları, ön ayaklarının bıraktığı izlere basacaktır. Bunu kontrol etmek için dönüşten sonra inip bakabilirsin. Zaten hocan da saha dönüş esnasında nasıl olduğunu söyleyecektir.



Dönüş Yardımları

- Başını çevirerek gitmek istediğin yöne bak. Bu atını bir dönüş yapacağına dair uyaracaktır. Çünkü atın dengedeki değişimi hissedecektir.
- Dönmek istediğin yöndeki dizgini hafifçe çek.
- Diğer yöndeki dizgini atın dönüş hızını ve miktarını kontrol etmek için kullan.
- İç taraftaki bacağın atın ileri gitmesini önlemek için eyer kayışının üstünde olsun.
- Dış taraftaki bacağını kolan arkasına koyarak atın kalçalarının savrulmasını engelle.



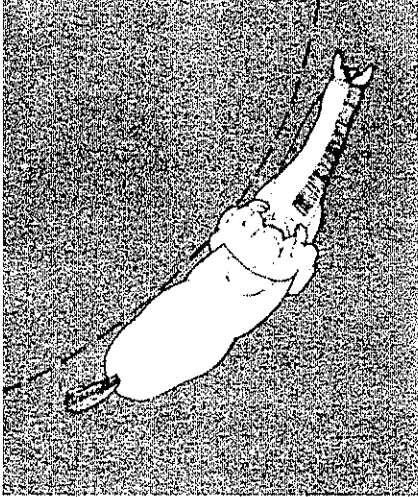
En İyi Dönüş İçin Dört İpucu

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.

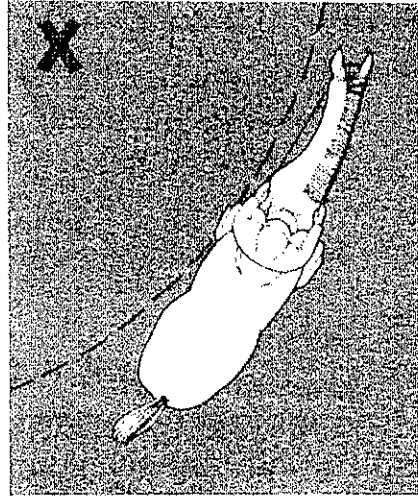
Dış tarafta kalan elinin atın kafasını döndürmesiyle beraber öne gitmesine izin ver ve ellerini dengede tut.

Dairede

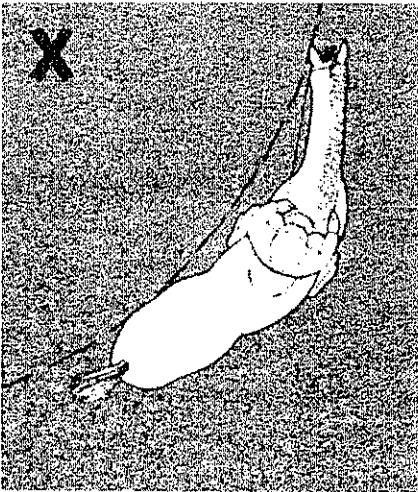
Dönüşler iyi biniciliğin ince noktalarından biridir. Bazen atın başının ve kalçalarının dönüş esnasında tamamen farklı şeyler yaptığını görebilirsin. Eğer yanlış dönersen, bunu tekrar denemelisin. Okul çevresinde yön değiştirmek için yapacağın birkaç dönüşten sonra 20 metre çapında bir hayali daire üzerinde yürüyerek de dönüşünü geliştirebilirsin. Ne kadar çok pratik yaparsan, herhangi bir hatayı düzeltmek için vereceğin işaretler o kadar doğru olacaktır.



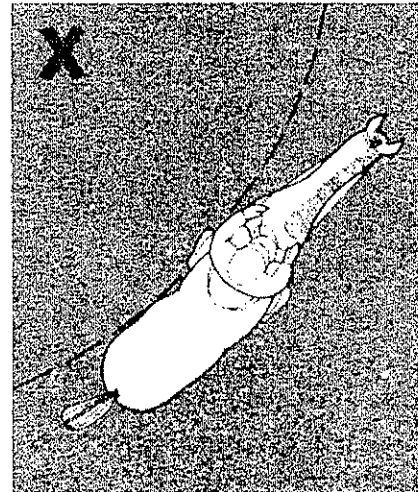
Doğru dönüş



Kalçalar dışarı kayıyor



Kalçalar içeri kayıyor



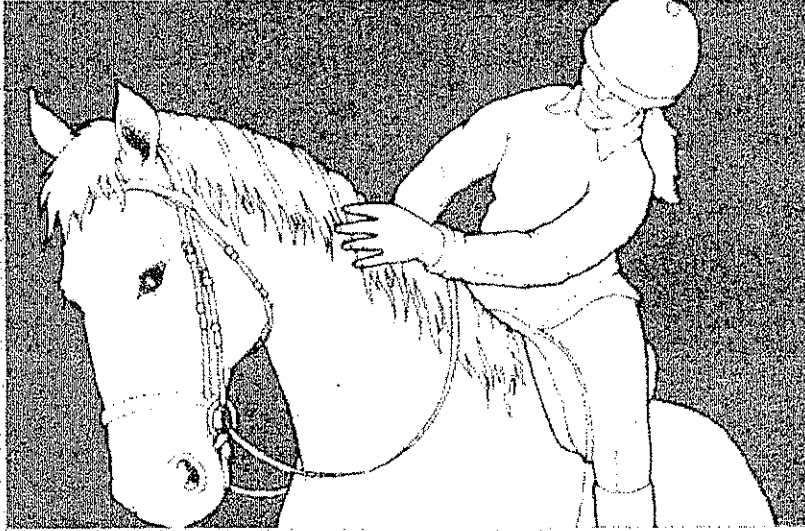
Omuz çok içerde

Nasıl Duracağım?

Eğer bu kadar dönüş çalışması başını döndürdüyse, duruşları uygulamanın, yürüyüşü yavaşlatıp atını durdurmanın zamanı gelmiş demektir.

Bunun için eyerde dik ve doğru oturarak bacaklarınla nazik bir basınç uygulaman gerekecek. Aynı esnada ellerinle de dizginleri hafifçe çekerek atın durmasını istediğini anlamasını sağlamalısın. Duruş pozisyonunu alır almaz ise işaretleri uygulamayı hemen bırakmalısın.

Teşekkür Et!



Atına onu sevdiğini göster

Dersin sonunda atına dizginler boştaki bir süre gezdirip rahatlaması ve kaslarını gevşetmesi için izin ver. Elinle boynuna hafifçe vurarak ona 'Teşekkür ederim' de.

Ata ahırdaki yerine götürdükten sonra ona lezzetli birşeyler vermek isteyebilirsin. İlk önce bunu hocana sor ve izin verince sakın abartma. Bir havuç veya elma atın belini de kalınlaştırmayacak sağlıklı bir teşekkür aracı olabilir.

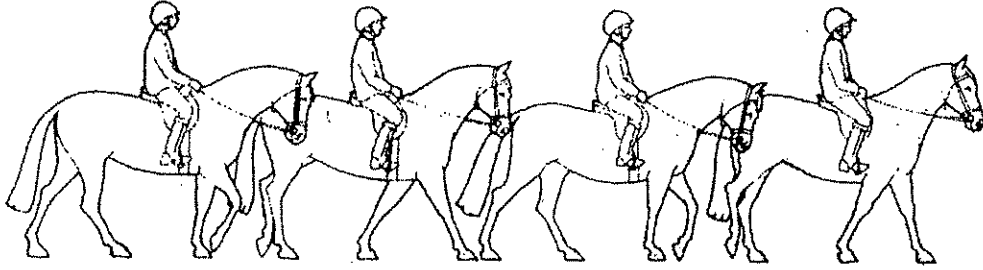
İNCELEME...

At Yürüyüşleri

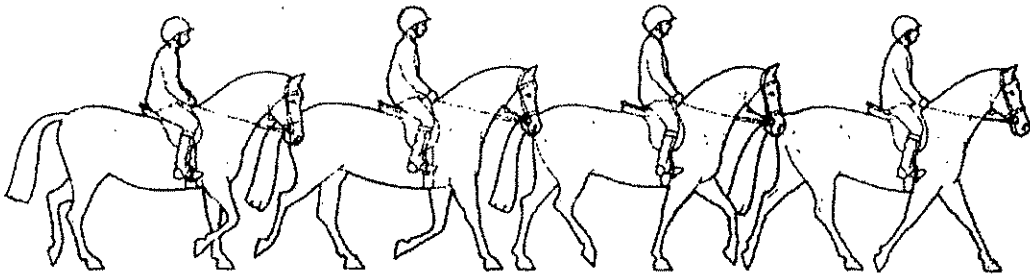
İnsanlar ya yürür ya da koşarlar. Ama bir at yürüyüşleri denen dört farklı şekilde hareket edebilir. Bunlar adeta süratli ve dörtnala gidişlerdir. Biniciliğin ilerledikçe ilk üç biçimi göreceksin ve bir gün dörtnala gitmenin heyecanını sen de yaşayacaksın.

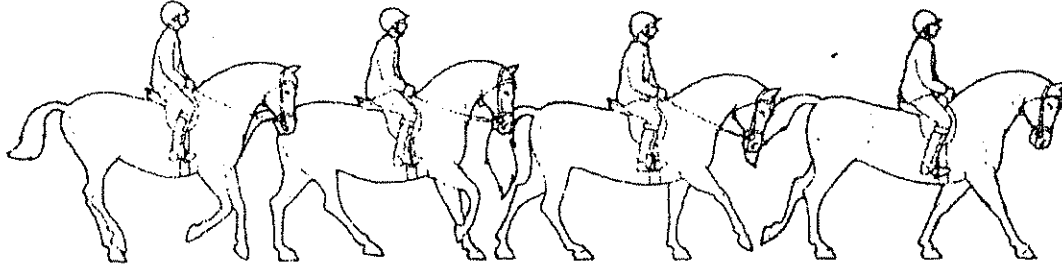
Adeta bir atın en yavaş gidiş biçimidir. Dört zamanlı olarak da adlandırılır. Çünkü; her adımda dört vuruş vardır. Bir atı gezdirirken seyrettiğinde adımlarını aşağıdaki sırayla attığını göreceksin;

yakın arka, yakın ön, uzak arka, uzak ön

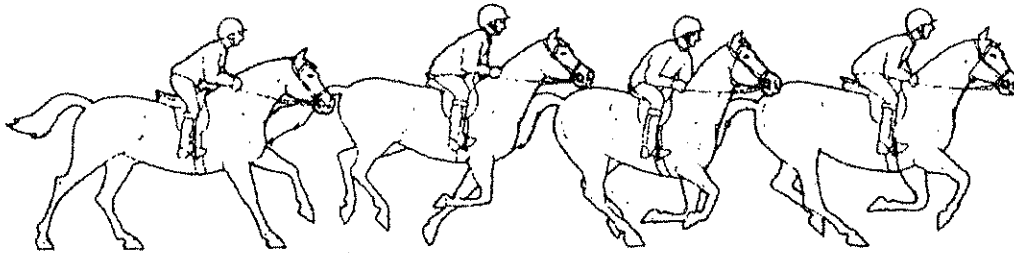


Süratli gidişte her adımda iki vuruş vardır. Bu yüzen de iki zamanlı yürüyüş denir. Süratli gidişte at diagonal (çapraz karşılıklı) birer çift ayağının üzerinde zıplayarak gider ve bu iki hareketin arasında çok kısa bir süre havada asılı kalır.





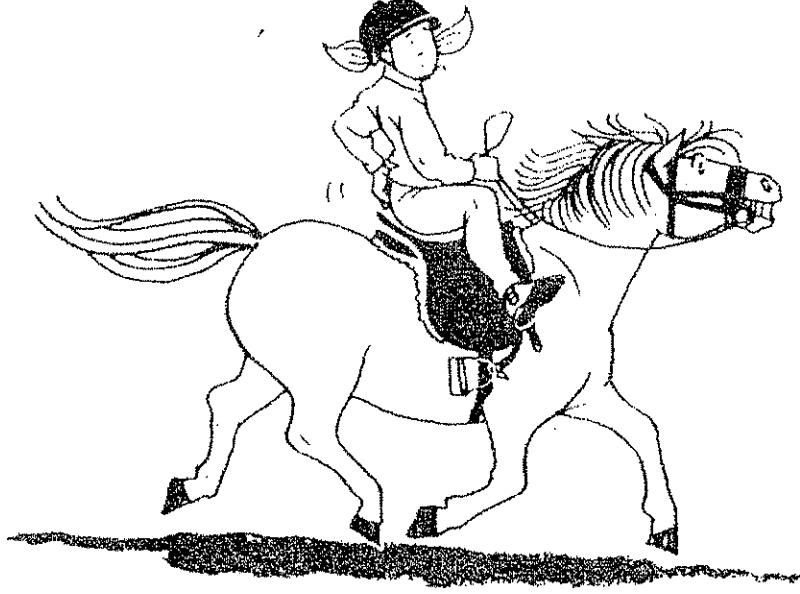
Dörtnala gidiş bir atın en hızlı gidiş biçimidir. Her adımda dört vuruş ve dört ayağın birden havada asılı kaldığı bir zaman olan zamanlı bir yürüyüştür. At adımlarını şu sırayla atar, arka ayaklardan biri, diğer arka ayak, diagonal ön ayak, diğer ön ayak.





Süratli Gidiş

Pozisyonun

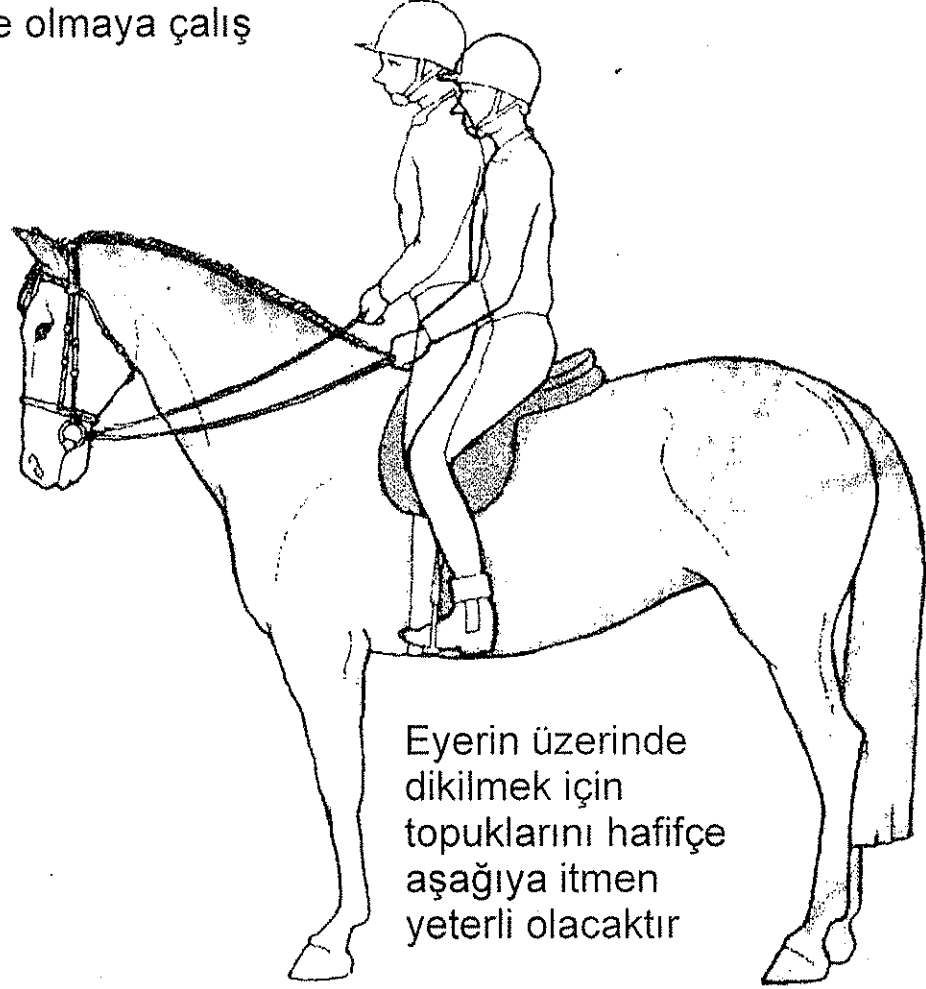


Tümsekli bir sürüş için hazır ol! Süratli gidiş bir atın en çok zıpladığı ilerleme biçimidir. Yürüyüşten çok farklı olmasının nedeni iki zamanlı olmasıdır. Bir anda tek bir ayağını yerden kaldıracacağına at diagonal bir çift ayağının üzerinde zıplamaktadır. Senin için iyi haber ise atın hareketlerine göre dikilip oturmayı öğrendiğinde süratli gidişin çok daha rahat bir yol olduğunu göreceğindir.

Açık Süratli

Süratli gidişte doğru yükselirsen kıçının ağrmasına ve atın hırçınlaşmasına engel olabilirsin. Aslında oldukça basit; 'yukarı' vuruşta eyerden hafifçe dikilmen ve 'aşağı' vuruşta da yavaşça eyere geri oturman yeterli olacaktır. Başlarda atın hareketsizken bunu denersen süratli gidişte daha kolay yaptığını görebilirsin.

İleriye bak ve atınla
dengede olmaya çalış



Eyerin üzerinde
dikilmek için
topuklarını hafifçe
aşağıya itmen
yeterli olacaktır

Duruş esnasında süratli denemesi

Ritim!

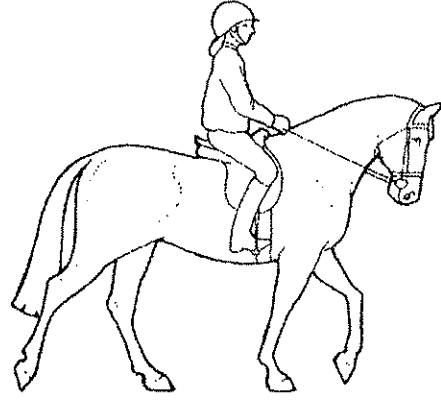
Süratlide atına adım uydurmakta zorlanıyor ve onun huysuzlaşmasına neden oluyorsan, kendine bir ritim tutturman gerekiyor demektir. Kendi kendine 'yukarı, aşağı, yukarı aşağı' veya 'bir, iki, bir, iki' diye sayabilirsin. Kısa süre içinde süratli ritmini yakaladığını göreceksin.

Adetadan Süratliye

Ne beklemen gerektiğini bildiğine göre artık atına yukarı geçiş yaptırabilir ve adetadan süratliye geçebilirsiniz. Burada da duruştan adetaya geçerken kullandığınız işaretleri kullanacaksınız. Ama burada biraz daha sertçe uygulaman gerekebilir.

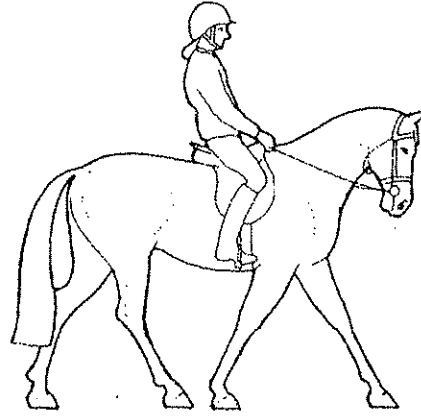
Adeta:

Süratli gidişte daha kısa dizginler yeteceği için dizginleri kısalt, eyerde dik bir şekilde otur ve bacaklarınla atının yanlarından sık.



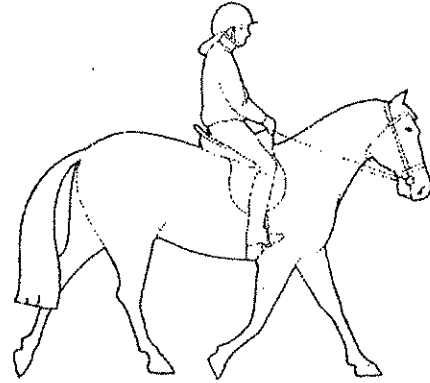
Geçiş:

Atının ağızıyla olan bağlarını koru ama ellerin ani hareketleri absorte etmeye hazır olsun.



Süratli Gidiş:

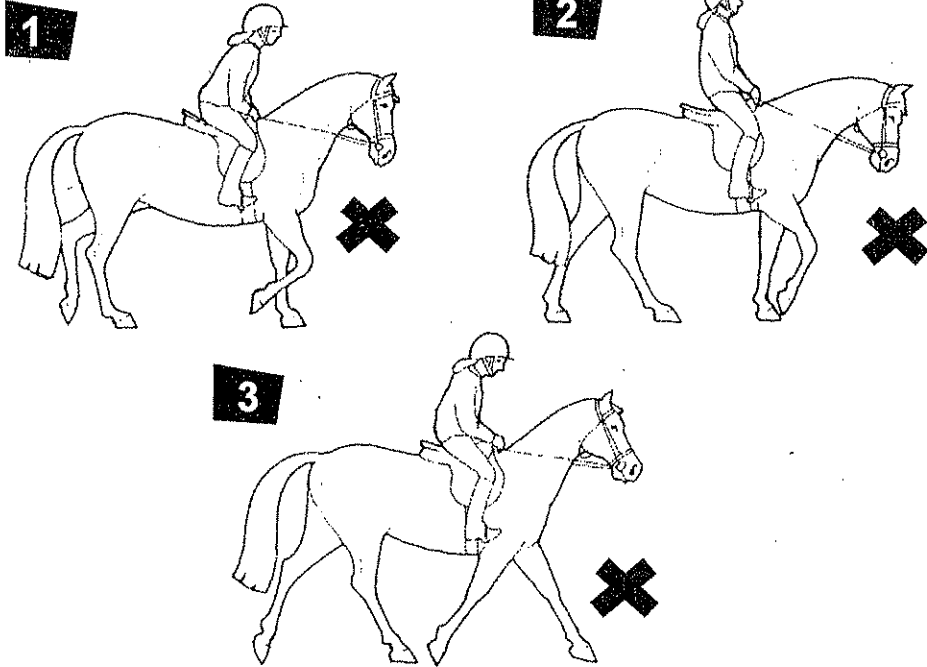
Dengeni sağlayana kadar birkaç adım oturarak git, sonra süratliye geç geç. Ayakların sürekli atının vücuduna sarılı olsun ama sadece daha hızlı gitmek istediğinde veya atının yavaşladığını hissettiğinde sık. Ellerini mümkün olduğunca sabit tut.



Süratliden Adetaya

Manejde süratli giderek attığın birkaç turdan sonra muhtemelen hocana artık adetaya geçmek için yalvaracaksın. Tamam, başlangıç için birkaç tur yeterlidir. Sakın ha düşeyim deme. Rahatla ve atının yavaş bir geçiş yapmasını sağla. Önce, birkaç adım boyunca yükselmeyi kes. Eyerde dikçe otur ve dizginleri hafifçe çek. Sakın asılıp da atını oraya çakma. Atın yürümeye başladığı anda ise dizginleri tekrar rahat bırak ve derin bir nefes al.

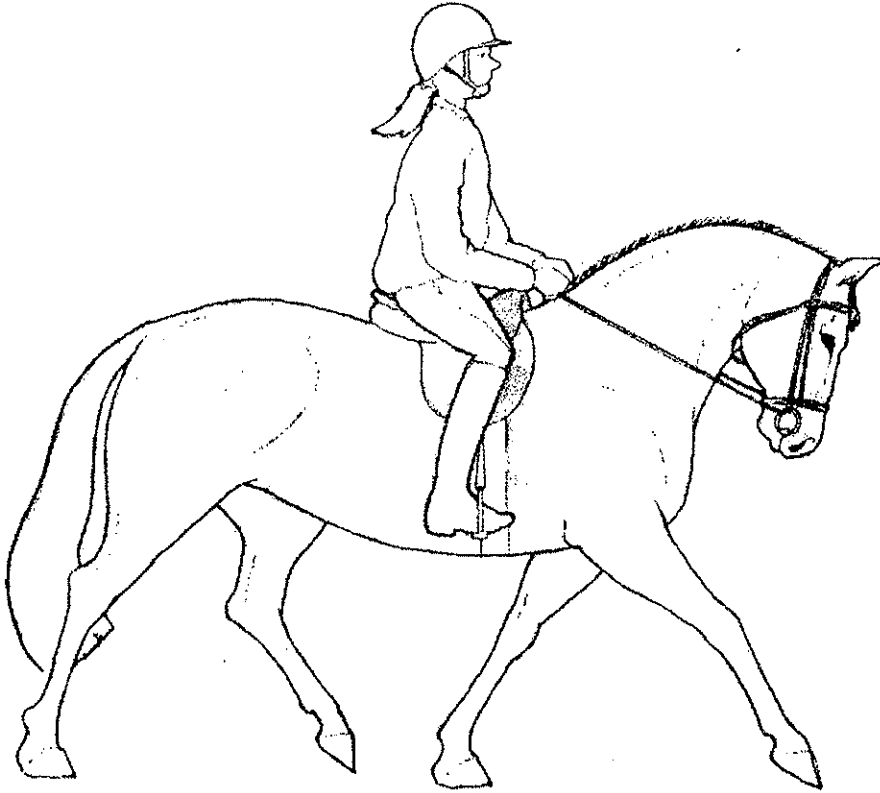
Kısa Quiz Ooops!



Atına aşağı geçiş yaptırıp süratliden adetaya geçmek isteyen yukarıdaki üç binicinin de pek şansları yok. Her birinin nasıl yanlış yaptığını görebiliyor musun? Cevapları arka sayfada bulabilirsin.

Kısa Quiz Cevaplar

- 1** Bu binici heyecanlanmış ve eyerin üzerinde kalabilmek için dizlerini kırmış. Yavaşlamak istiyor ama bacakları geriye kaymış. Atı daha hızlı gitmek istediğini sanıyor.
- 2** Şüphesiz bu atın kafası karışmış. Binicisi yürüyüşe geçmek için gerekli işareti verirken yükselmeyi kesmeyi unutmuş.
- 3** Bu binici çok genel bir problem olan ileriye yükselme hatasını yapmış. Ağırlığı eyerin dışına çıkması ve aşağı bakması atı hızlandırmış.

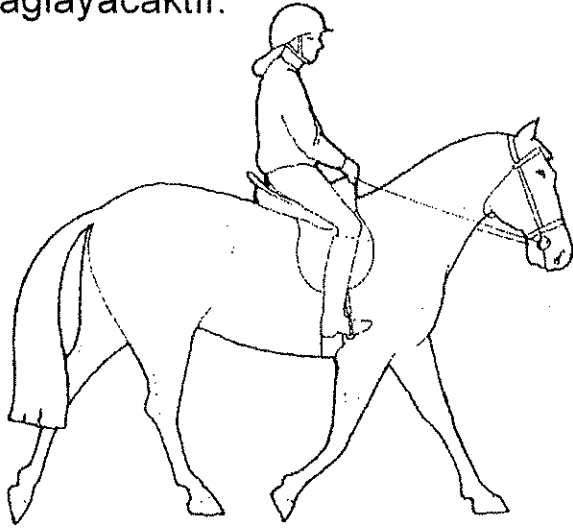


Bir geçiş yaparken sakin olmaya ve dik oturmaya çalış.

Tamamı Değişti!

Baştan açıklandığı gibi, süratlide atını diyagonal çift ayakları üzerinde zıplamasıyla beraber dikilmen ve oturman gerekir. Ama hangi sıçramada dikileceğini nasıl bileceksin?

Aslında atın dış ön ayağı hocaya uzak olan taraftaki) geriye gelirken oturman ileriye giderken de dikilmen gerekir. Bu da her yön değiştirdiğinde (ters yöne gidişte) dikilmen ve oturman gereken diyagonalları değiştirmen gerektiği anlamına geliyor. Bunu rahatça yapabilmek için dönüş esnasında fazladan bir oturuş yapman yeterli olacaktır. Yani 'yukarı, aşağı, yukarı, aşağı' diye sayacağına 'yukarı, aşağı, aşağı, yukarı' diye sayabilirsin. Doğru diyagonalları kullanmak senin daha rahat etmeni sağlayacağı gibi atın da sakin ve dengeli kalmasını sağlayacaktır.



Diyagonalını eyerde bir kez yerine iki kez oturarak değiştirebilirsin.

Kendini Test Et

Bir sonraki yükselen tırıs gidişinde doğru diyagonalde olup olmadığını hissedip hissedemeyeceğini dene. Atın uzak omuzundan aşağıya bakıp bunu kontrol edebilirsin. Her seferinde doğru olara kadar pratik yapman faydalı olacaktır.

Doğru Oturuş

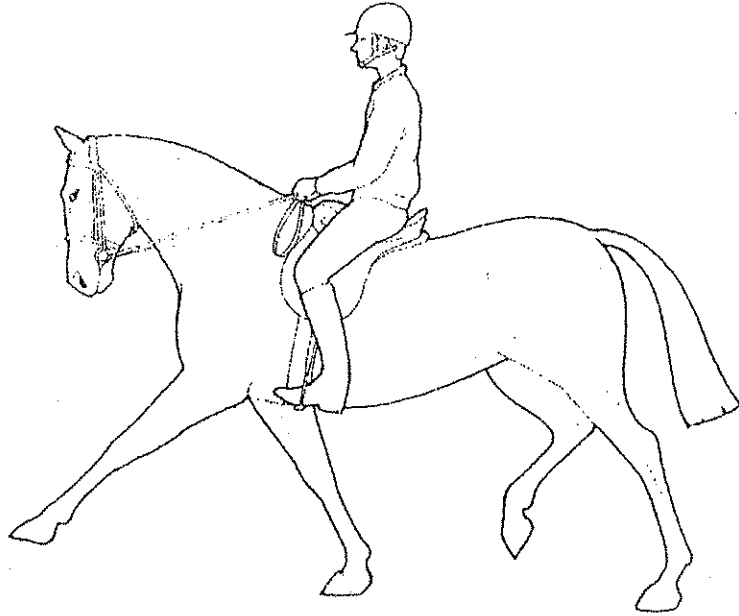
Adi süratli gidişin bir diğer yoludur. Atınla çok daha yakın bir kontak kurmanı sağlar ama öğrenmek için çok çalışman gerekir. Sakin olmalı, ileriye bakmalı ve tüm zıplamaları dizlerin ve kalçaların yardımıyla absorbe etmelisin.

Adi süratli sana şu konularda yardımcı olacaktır;

- Daha iyi dengede durmak ve bağımsız bir oturuş geliştirmek. Bağımsız oturuş dizgin ve üzengilerden destek almaya gerek olmayan bir oturuştur.
- Süratli ve dörtlü gidişe geçmek.
- Sonuç olarak daha ustaca hareketler yapmak.

Biliyor muydun?

İyi yetiştirilmiş atlar toplu, orta, açık ve adi süratli olmak üzere dört ayrı gidiş yapabilirler. toplu süratli adımlar yüksek ve kısa, a.ık süratlide adımlar daha fazla yol alabilmek için daha uzundur. Diğer iki çeşit ise bunların arasındadır.

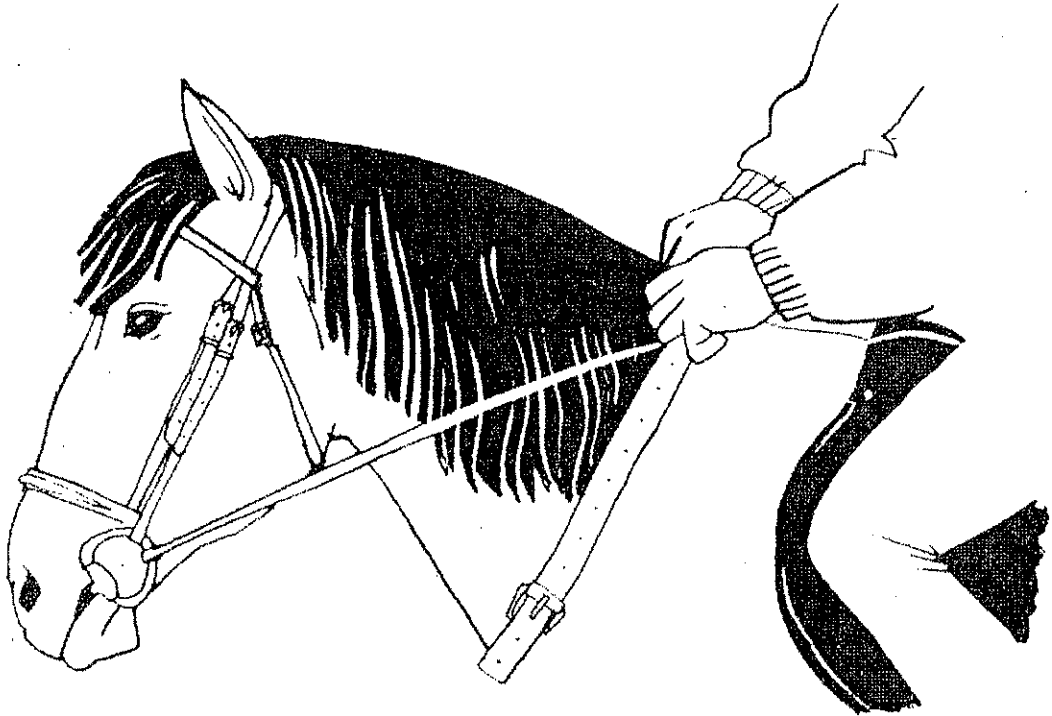


Açık süratlide, at zemin üzerinde yüzüyormuş gibi görünür.

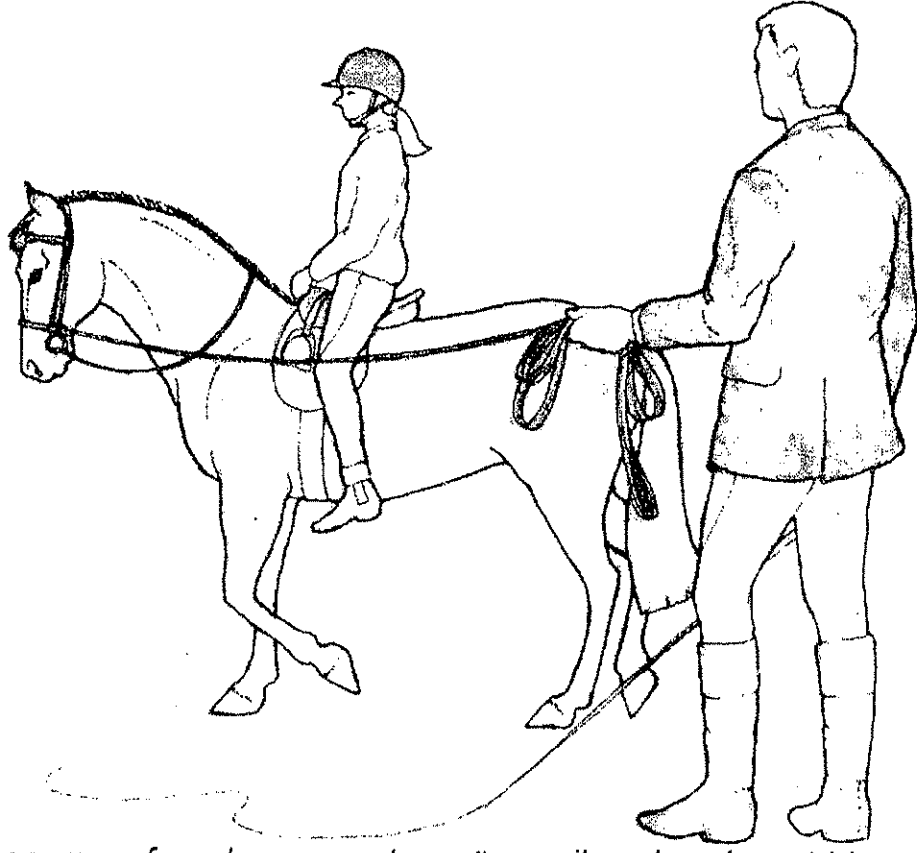
İmdat!

Soru: Ne kadar uğraşırsam uğraşayım, süratlide kendimi attan düşecekmiş gibi hissediyorum. Ne yapabilirim?

Cevap: Pratik, pratik ve pratik. Çoğu binici süratlide başlarda çok zor olduğunu düşünür. Ama kendini daha güvende hissetmeni sağlayacak birkaç şey de var aslında. Hocana derslerde yardımcı dizginlerle katılıp katılamayacağını sor. Hocan dizginine atına daha kolay süratli gitmesini, yürümesini veya durmasını söyleyebileceğin yardımcı bir aparat takacak. Bu da atını kontrol edememe endişeni ortadan kaldırıp pozisyonun üzerine konsantre olabilmeni sağlayacak. Eğer zıpladığını görürsen bir elinle eyer kayışını tutabilirsin. Aynı zamanda hocandan atına bir boyun şeridi takmasını da isteyebilirsin. Bu dengeni kaybetmeye başladığında tutunacağın sağlam bir yer olacaktır.



Dengeni kaybedersen, bir boyun şeridine tutun.



Gülümse ve nefes almayı unutma üzengiler olmadan at binmek zordur, ama emin ol buna değer.

Soru: Süratli gidişte pozisyonumu korumakta çok zorlanıyorum. Bacaklarım öne gidiyor ve ayaklarım üzengilerden çıkıyor. Bu konuda tavsiyeniz var mı?

Cevap: Birkaç ders boyunca yardımcı dizginleri kullanarak, üzengileri kullanmadan oturarak adi süratli dene. Bu deneyimi geliştirmenin ve en doğru oturuşu bulmanın en iyi yollarından biridir. Yeterince başarılı olduğuna inandığında dizginleri de bırakabilirsin. (İlk başlarda eyere bağla). Yedinci bölümde pek çok değişik eyer üsyü egzergizleri bulacaksın.

Üzengilerini tekrar taktığında hocana doğru uzulukta olup olmadıklarını da sor. Ayaklarının üzengilerden çıkmasının bir sebebi de üzengilerin normalden uzun olmaları olabilir.



Keskin bir kamşu vuruşu tembel bir atı çabucak uyandıracaktır.

Soru: Derslerde bindiğim at çok tembel. Atım sadece birkaç adım gidip duruyor. Onu nasıl uyandırabilirim?

Cevap: Bu kulağa sanki en kısa samanı çekmişsin de okulun en yaşlı ve hantalı sana kalmış gibi geliyor. Başka bir at da isteyebilirsin ama, aslında daha tecrübeli bir atla çalışmak biniciliğini daha hızlı geliştirir. Önce bacak yardımları açık olduğundan emin ol ve atın seni hala dinlemiyorsa bunları daha kuvvetli uygula. Seni hala mı görmezden mi geliyor? O zaman kamçınla keskin bir şaplak at. Bu dikkatini çekecek ve ileriye doğru enerjik bir süratliye başlamasını sağlayacaktır. Daha sonraki hareketleri bacaklarıyla kontrol et ve tek bir keskin darbenin sürekli vurulan kamçı darbelerinden çok daha etkili olacağını da asla unutma.



Biçim kazan

Eyer üstü eksersizleri • Binici zindeliği



Atın esnek, zinde ve sıhatli olabilir. Peki ya sen nasılsın? İyi bir binici olmak için tabii ki profesyonel bir atlet olmaya ihtiyacın yok ama tırıs gidişte sık sık durup nefeslenmek zorunda kalmazsan da bu iş çok daha eğlenceli olacaktır. Kendini daha zinde ve eyer üstündeyken de daha güvende hissetmen için aslında düzenli yapılan birkaç eyer üstü egzersizi ile kısa bir çalışma yeterli olacaktır.

Denge Hareketi

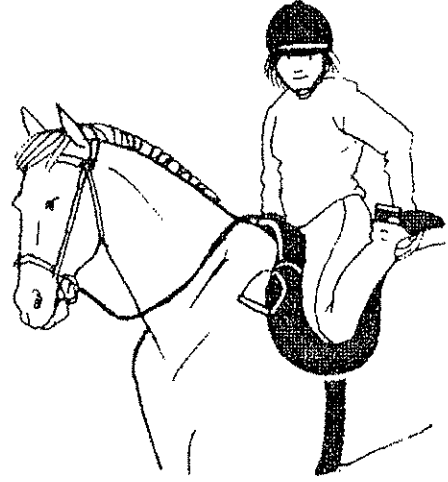
Duruş, yürüyüş veya tırıs gidiş esnasında eyer üstünde yapacağın birkaç egzersiz dengeni, esnekliğini ve oturuş pozisyonunu iyileştirmenin en iyi yollarından biridir. Bunları hocan yardımcı dizginle atını kontrol ederken veya bir arkadaşının atını tutması ile duruş pozisyonunda yapabilirsin. Aynı zamanda bunlar açık bir alanda ve kazara bir yerine vurduğunda fazla kızmayacak uysal bir atla yapmanda da fayda vardır.



Başta hocanın 'Dur ve üzengilerini çaprazla' dediğini duyacaksın. Bu ayaklarını üzengilerden çıkart ve her iki üzeni çapraz olarak eyerin ön kısmına kaldır demektir. Soldakini hep sağdakinin üzerine getir ki eğer düşersen tekrar binmek için kolayca alabilesin. Çapraz attığın üzengileri dizginlerle bir düğüm atarak sabitlemek de egzersizler esnasında seni engellemelerini önleyecektir.

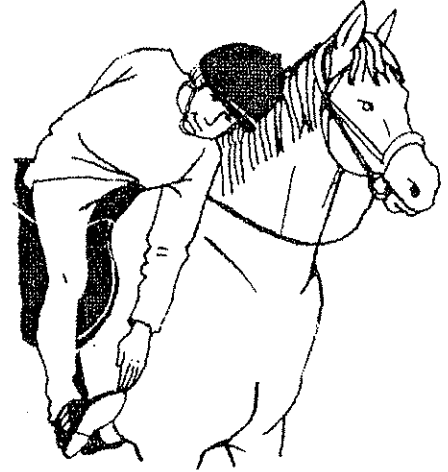
Ayak kaldırma

Sol elinle ayak bileğinden tut ve dizinden geriye bükerek ayağını kaldırabildiğin kadar kaldır. Daha sonra aynı işlemi sağ ayağınla yap. Bu uyluk kaslarını gevşetecek ve bacaklarının doğru pozisyon almasına yardımcı olacaktır.



Parmak uçlarına dokun

Bu hareket yerde yapması bile zor bir harekettir. Ama belini de çok iyi esnetir. Öne eğil ve sol elinle sağ ayak parmak uçlarına dokunmaya çalış. Sonra doğrul ve sağ elinle de sol ayak parmak uçlarına dokunmaya çalış.



Kivir

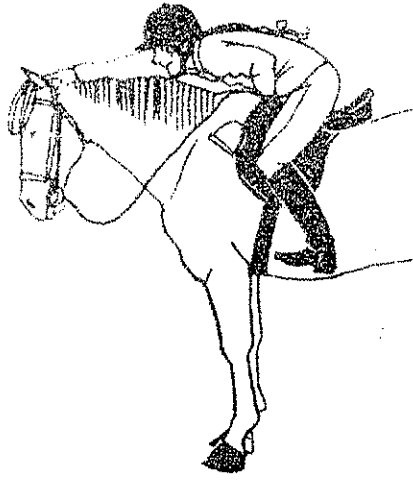
Bu egzersiz vücudunun üst kısmının kuvvetlenmesi için faydalıdır. Kollarını iki yana aç ve vücudunu yavaşça sağa ve sola doğru kıvir.





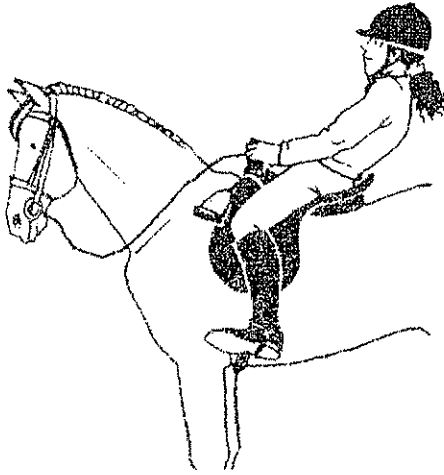
Kol çevirme

Kollarını öne veya arkaya doğru, tek olarak veya ikisini birden çevir. Karar sana ait.



Baş pozisyonu

Öne doğru eğilerek atının başına dokunmaya çalış. Sonra doğrul ve aynı şeyi diğer elinle yapmaya çalış.



Geriye yaslan

Eğer kendine yeterince güveniyorsan bu hareketi yapabilirsin. Omuzların ve başın atın kıçına deylene kadar geriye doğru yaslanmaya çalış. Ama hile yapmak yok! egzersiz boyunca bacakların doğru sürüş pozisyonunda olmalı.

Antreman Yap

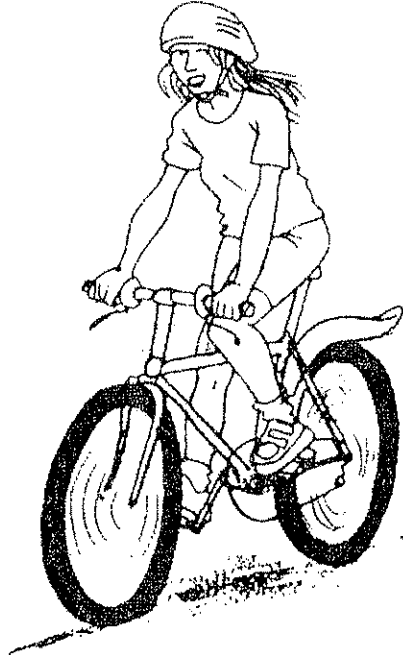
Binicilik kabiliyetini geliştirebilmen için sağlam ve dayanıklı olmak zorundasın. Öyleyse eşofmanlarını giy ve çalıştır şu kaslarını bakalım. Yakında atın senin aynı binici olduğuna inanamayacak!

Isınma

Herhangi bir egzersize başlamadan önce iyice ısınmak önemlidir. Merdivenlerden inip çıkmak, biraz jogging yapmak veya yumuşak birkaç esneme hareketi ısınmak için yeterlidir. Antremanın bittiğinde soğumak için de aynı şeyleri tekrarlayan faydalı olacaktır.

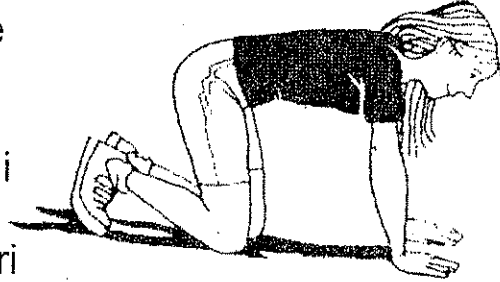
Bisiklet üzerinde

Aerobik egzersizler zindelik kazanmak için yapabileceğin en iyi egzersizlerdir. Koşmak, yüzmek veya bisiklet sürmek de en etkili aerobik egzersizlerdendir.



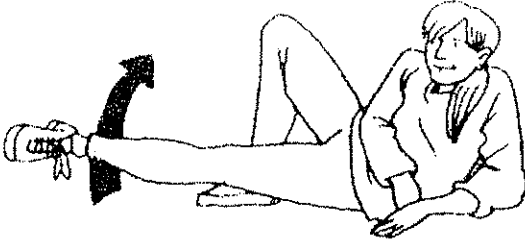
Omuzlar ve kollar

Parmakların öne bakacak şekilde ellerin ve dizlerin üzerinde yere çök. Sırtını düz tut ve neredeyse burnun yere değene kadar ellerini dirseklerinin bükerek öne eğil. Sonra başlangıç pozisyonuna geri dön ve egzersizi tekrarla.



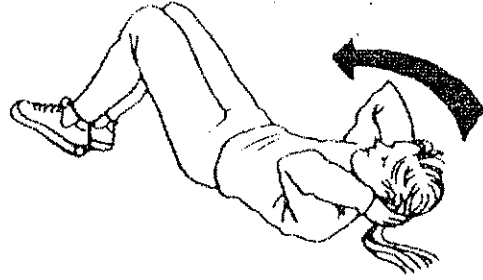
Bacaklar

Dirseğinden destek alacak şekilde sol tarafının üzerinde yere uzan. Sol bacağına gergin tut ve sağ ayağını sol dizinin arkasında bir yere koy. Bileğin yerden birkaç santimetre yükselene kadar sol ayağını yukarı kaldır. Böylece birkaç saniye bekle ve sonra bacağına yere koy. Bunu birkaç kez yaptıktan sonra diğer tarafa dönerek aynı egzersizi sağ ayağınla de yap.



Karın

Sırtın yerde düz, bacakların dizlerinden kıvrılmış ve ellerinle enseni tutar pozisyonda yere yat. Ayaklarını kalça genişliğinde aç. Omuzlarını böylece yerden birkaç santimetre kaldır ve bu pozisyonda birkaç saniye bekledikten sonra tekrar yere uzan. Kısa sürede tamamen formda bir karının olacak.



Ünlülerin Zindelik Sırları

- Olimpiyat şampiyonu Karen Dixon formunu korumak için sık sık jogging yapıyor.
 - Gösteri atlayıcısı Guy Goosen bir golf partisinden daha iyi egzersiz tanımam diyor.
- Bazıları olayı çoktan çözmüş. Tenisçi Martina Hingis sürekli zinde. Biniciliği rahatlamak için çok iyi bir yol olarak görüyor.

İnceleme...

Rekortmenler

**En uzun, En kısa, En kıllı veya En hızlı
Bunların hepsi binicilik dünyasının**

Bir yarış efsanesi

Kısırlaştırılmış doru renkli bir at olan Red Rum İngiltere Büyük Ulusal Yarışı üç defa kazanarak tarih kitaplarına geçmiştir. Aynı yarışlarda iki de ikinciliği vardır.

küçük attır. Kısa bir süre önce Guinness Rekorlar kitabına 68,5 santimlik boyuyla girmiştir. Neredeyse büyük bir köpek kadar!

Cep midillisi

Beyaz benekli minyatür at Countess Natuschka resmi olarak kayıtlara geçmiş en

Bir büyükbaba

Yaşlı Billy herhalde dünyadaki en yaşlı attır. 1760 yılında İngiltere'de, Lancashie'de doğan Billy tam 62 yıl yaşamıştır.



Merdiven getirin

Kayıtlara geçmiş en uzun at yine kısırlaştırılmış olan Samson'du (sonradan adı Mammoth olarak değiştirilmiştir). 1846 yılında doğan bu at tam 2,2 metre boyundaydı.

Yörüngede

Şili'li Kaptan Alberto Morales 1949'da atı Hauso ile tam 2,44 metre zıpladığında yıldızları görmüş olmalı herhalde. Bu hala kırılmamış bir rekordur.

Geleneksel İngiltere Yarışı

1,47 metre boyundaki cesur at Stroller 1967 yılında binicisi, Marion Coakes (şimdi Mould) ile

birlikte tüm kıyı ve hendek engellerini aşarak Geleneksel İngiltere Yarışını kazanan tek attır.

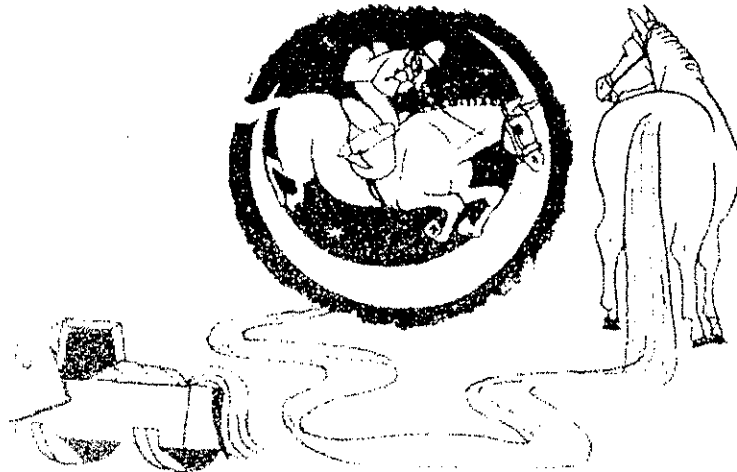
Kuyruk Hikayesi

Kayıtlara geçmiş en uzun kuyruklu at Kanada'dan mithiş palomino Belvedere Forest King'dir.

Kuyruğunun boyu 1,52 metredir. Ama örgüsü açıldığında tam 6,7 metre olmaktadır. Kaliforniya'da Maud adındaki bir atın da yelesi yam 5,5 metredir.

Yavru Sevgisi

1933 yılında 42 yaşındaki bir Avustralya kısrağı bir rekora imza atıp 34'üncü tayını doğurduğunda sahiplerini de çok şaşırtmıştı.





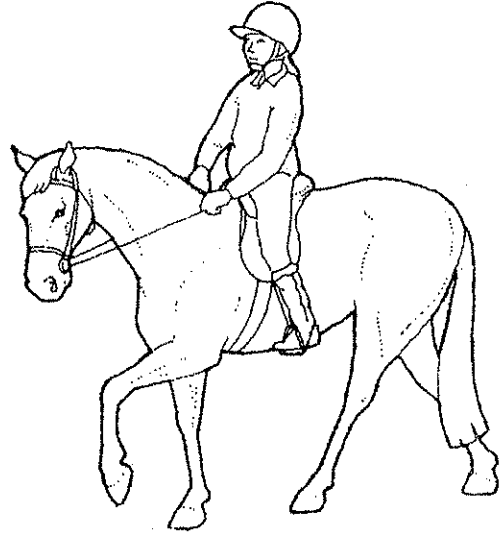
Hızla İleriye

Dörtnal • Pozisyonun •
Yardımlar • Problemlerle başa çıkmak



Sürat yapmak heyecan vericidir ve hemen hemen bütün atlar dörtnalı en az binicileri kadar severler. Süratli gidişten farklı olarak eşkin gidiş daha rahat, ritmik ve eylencelidir. Öyleyse otur ve zevk almaya bak!

Atına dörtnala geçiş işareti vermeden önce ivmeli bir süratli yaptığından emin olman gerekir. Ama çok da hızlı gitmemelisin. Birkaç adım için oturarak süratli uygula ve iç bacağıyla atının kolanının üzerinden hafifçe sık. Dış bacağıyla da kayışın arkasından hafifçe dürtükle.



Dış bacağına eyer kayışının gerisine getirip hafifçe dürtmen atın dörtnal gitmek istediğini anlatır

Geçiş:

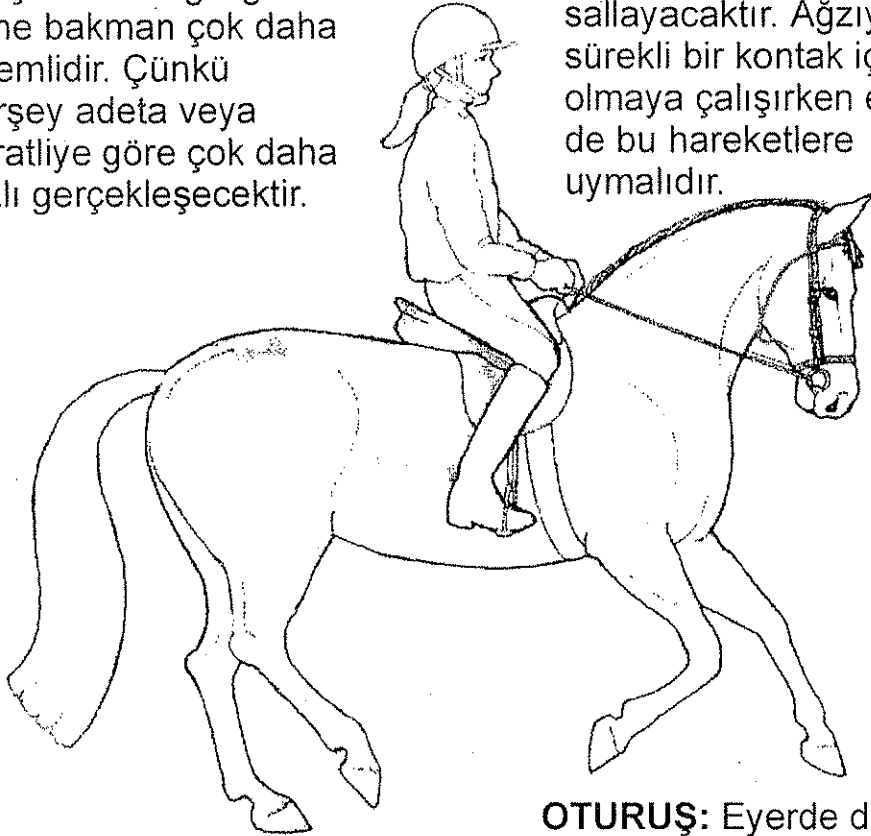
Atın dörtnalâ geçerken seni biraz zıplatması gerekir. Eğer bu olmuyorsa süratliyi hızlandırma. Çabucak ayak işâterlerini bir kamçı darbesiyle destekle veya dengeli bir süratliye geri dön.

Dörtnal:

Dörtnalda her adımında üç vuruş vardır. İçinden '1,2,3... 1,2,3' diye say. Bu sakın olmanı ve dengeli bir ritim yakalamanı sağlayacaktır.

BAŞ: Dörtnal gittiğin yöne bakman çok daha önemlidir. Çünkü herşey adeta veya süratliye göre çok daha hızlı gerçekleşecektir.

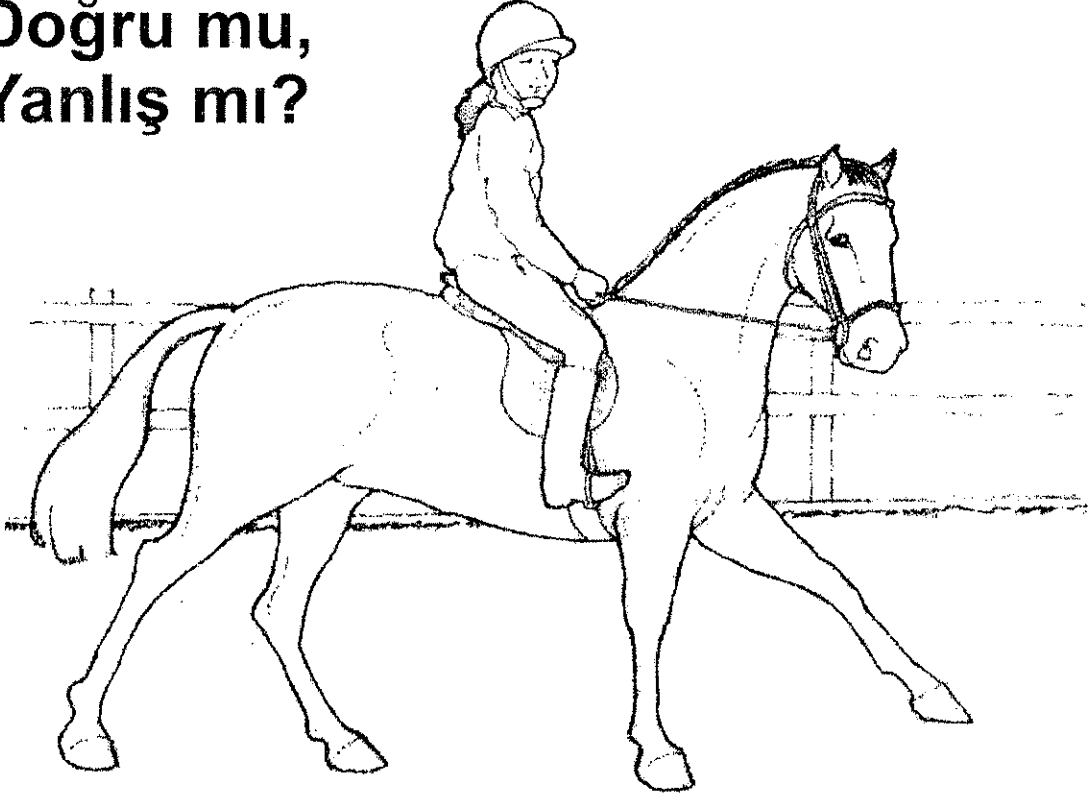
ELLER: Atın dörtnal gidişte kafasını ve boynunu çok daha fazla sallayacaktır. Ağzıyla sürekli bir kontak içinde olmaya çalışırken ellerin de bu hareketlere uymalıdır.



BACAKLAR: Bacaklarını atının yanlarına yakın tut. Atın yavaşladığında veya tırısa geçmeye çalıştığında basınç uygulamaya hazır ol.

OTURUŞ: Eyerde dik otur ve esnek olmaya çalış. Eğer gerilersen bu hem seni hem de atı rahatsız edecektir.

Doğru mu, Yanlış mı?



Bu at sağ dizgin üzerinde hoca sağ tarafta) dörtnal gidiyor. Ama yanlış ayağını atıyor.

Bu ayağın nasıl yanlış olduğunu merak ediyorsun olabilirsin. Manejde gezinirken atın iç ön ayağı (hoca tarafında kalan) lider ayak olmak zorundadır. Eğer bir at dış ön ayağını lider ayak olarak kullanıyorsa buna yanlış ayak atıyor denir. Böyle bir ayırımın nedeni özellikle dönüşlerde dengenin çok daha iyi sağlanmasındandır. Tecrübeli biniciler deresaj testi gibi özel bazı durumlarda atlarına bilerek yanlış ayak attırabilirler. Buna da dörtnal denir.

Eğer atın sağ dizgin üzerinde dörtnal sürüyorsan lider ayak sağ ön aya olmalıdır. Sol dizgin üzerinde ise tabii ki sol ön ayak olacaktır.

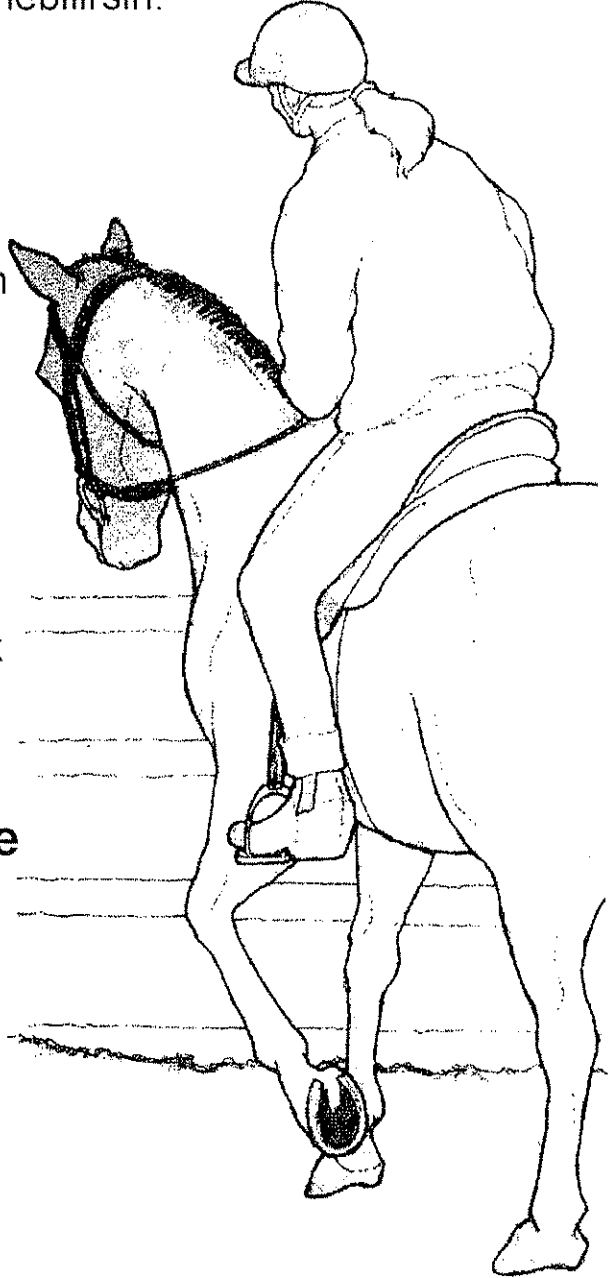
Bunu kontrol etmek için atın ön ayaklarına çabucak bir göz atabilirsin. Hangisinin öne daha fazla uzandığına bakman gerekir. Zamanla bunu bakarak değil de hissederek anlamayı öğrenebilirsin.

Şu dönüşlere dikkat et!

Dörtnalda da dönüş ve daire çizmek için vereceğin yardımlar diğer at yürüyüşlerindekiyle aynı. Atın iç ayağın etrafında dönüş yapmasını sağla ve iç dizginle onu yönlendir. Dış dizginle süvari kontrol ederken dış ayağını kolan kayışının arkasına koyarak da kalçasının savrulmasını önlemelisin.

Dörtnaldan süratliye

Dörtnaldan süratliye aşağı bir geçiş yaparken eyerde dik ve doğru oturmalısın. Atını yavaşlamak istediğini anlatmak için dizginleri hafifçe çek ama ani bir süratli geçişe de neden olma. Geçişten sonra ise atının ileriye ivmelenmesini önlemek için bacaklarınınla sıkılaşmaya hazır ol.



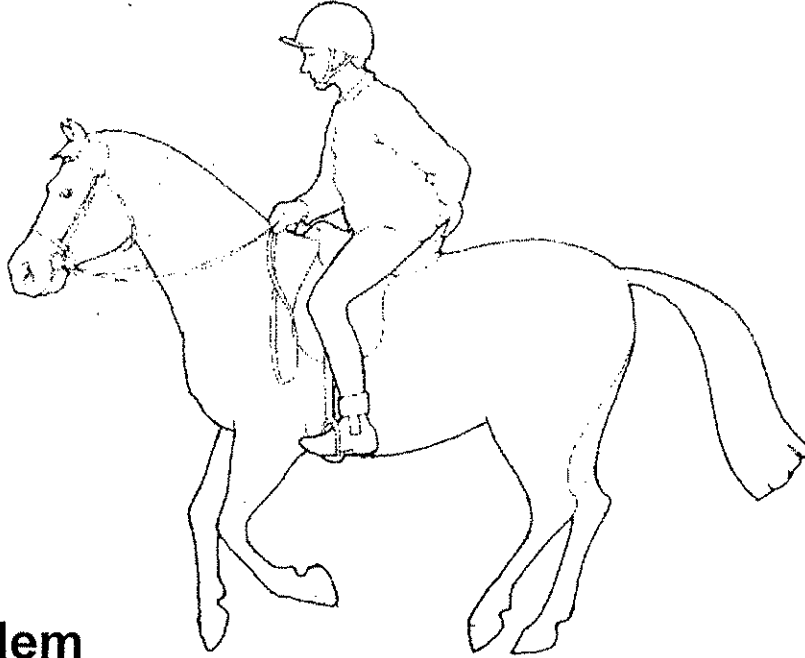
Dörtnalda dönüş yaparken atının iç bacağına etrafında dönmesini sağla.

Problem

Dörtal giderken eyer üzerinde sabit kalamıyorum. Bu kadar çok zıplamaya nasıl engel olabilirim?

Çözüm

Şu egzersizi dene: At giderken iki dizgini de dış eline al ve iç elinle eyerin arkasını tut. Bu atınla beraber hareket edip kışını daima eyerin üzerinde tutmana yardımcı olacaktır.



Problem

Dörtalda üzengiler ayağımdan çıkıyor. Bana yardım edin!

Çözüm

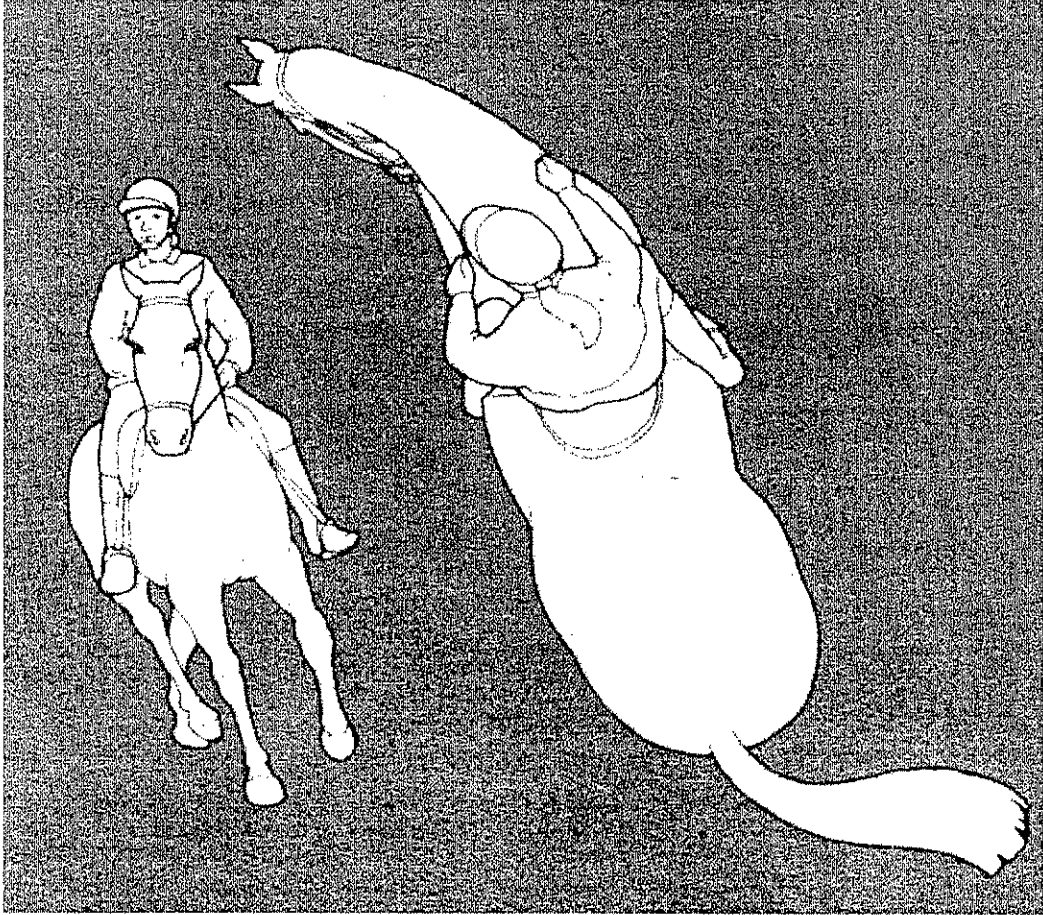
Eğer üzengilerinin boyu uzun değilse bunun nedeni fazla gergin olup dizlerini çok sıkman olabilir. Bunun eyer üzerinde kalmana yardım edeceğini düşünüyor olabilirsin, ama aksine seni daha fazla zıplatır. Eğer atının yörüngesinde ilerlemek istemiyorsan sakın olmaya çalışmalısın. Atın normal yürüyüşe geçir, ayaklarını üzengilere sok ve tekrar dene.

Problem

Dörtnal gitmesini istediğimde atım sık sık yanlış ayak atıyor. Ne yapabilirim?

Çözüm

Dörtnal gidişe geçmeyi daima manejin köşesinde veya bir daire çizerken dene. Aynı esnada iç dizginle başını eğdirerek atına doğru ayakla başlaması gerektiğini de vurgulayabilirsin. Bu onun da daha dengeli gitmesine yardımcı olacaktır. İç bacağını eyer kayışının üzerinde, dış bacağını da gerisine koymayı sakın unutma. Eğer herhangi birşey yanlış giderse süratliye geri dön ve bir sonraki köşede dörtnala tekrar geçmeyi dene.



Dörtnal gidişte birşeyler yanlış ise, süratliye in. Atı durdur ve tekrar dene.

Çeteye katıl

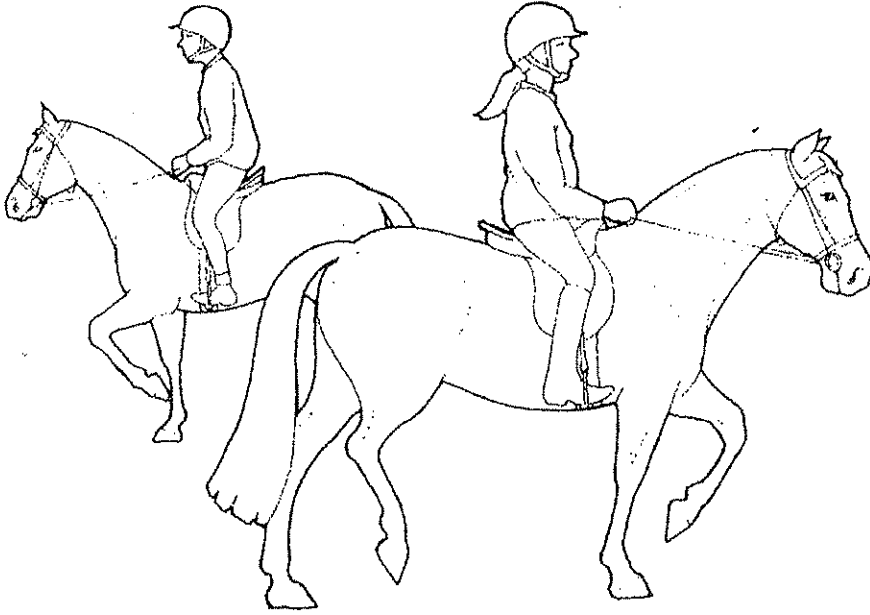
Bir grup dersine katılmak
• Okul egzersizleri



Yalnız takılmaktan sıkılmadın mı? Öyleyse bir grup dersine katıl. Başkalarıyla beraber at binmek kabiliyetini geliştireceği gibi kendi ayakların üzerinde durmanı da sağlayacaktır. Grup derslerinde kendi atını olduğu kadar diğer atların ve binicilerin hareketlerini de kontrol etmen gerekecektir. İşte burada sürüş kabiliyetin her zamankinden daha önemli olacak. Çünkü diğer binicilerle birbirinize girerseniz hocanız hiç de memnun olmayacaktır.

Koşmaya Başla!

Artık bir grupta olduğuna göre dikkatsiz hareketler yapmamalısın. Ders boyunca atını kontrol edip diğer binicilerle çarpışmamanı sağlamak tamamen senin elinde. İyi düşün ve binicilik okulunun üç temel kuralını hiç aklından çıkarma.



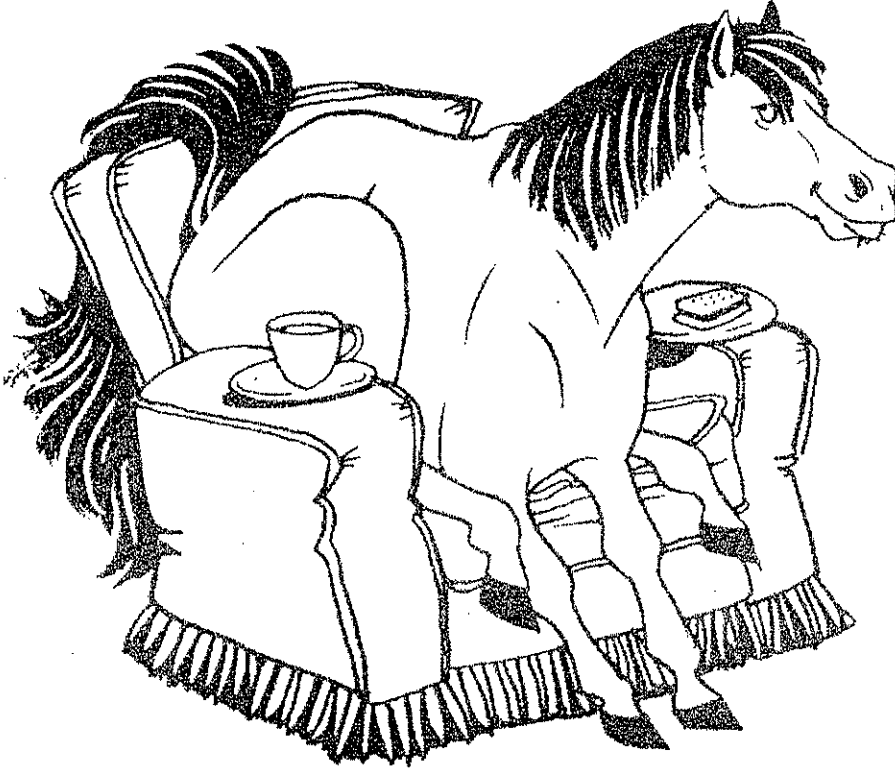
1. Manej yolunda giderken diğer binicilerin daima **SOL** taraflarından geç.

2. Diğer binicilerin nerede olduğunu sürekli **KONTROL ET**. Ani duruşlar yapma. Üzengi ayarı, vs yapmak istediğinde okulun tam ortasında, herkesin yolundan uzakta dur. Herkes süratli giderken sen adetadaysan iç kulvarı kullan.

3. Önünde giden atın çok yakın olduğunu düşünüyorsan etrafında dolanıp önüne geç. Önündeki bir biniciyle aranda en azından **BİR AT BOYU** kadar bir aralık kalmasını sağla.



Afedersiniz, Sizi Tanıyor muyum?



Bir gruba girdiğinde atın hiç tanıyamayacağı şekilde davranırsa sakın şaşırma. Bazı atlar böyle grup derslerini rahatlamak için bir ortammış gibi düşünürken bazıları da aşırı heyecanlanabilir veya şov yapmaya çalışabilir. Çoğu binicisini önemsemediğini gösteren kurnazlıklar yapmaya yeltenirler. Köşelerde dönmez, arkadaşlarından ayrılmak istemezler. Atın önündeki ata göre değil de senin işaretlerine göre davranmasını sağlamak ise yine sana kalıyor.

Kontrol Kimde?

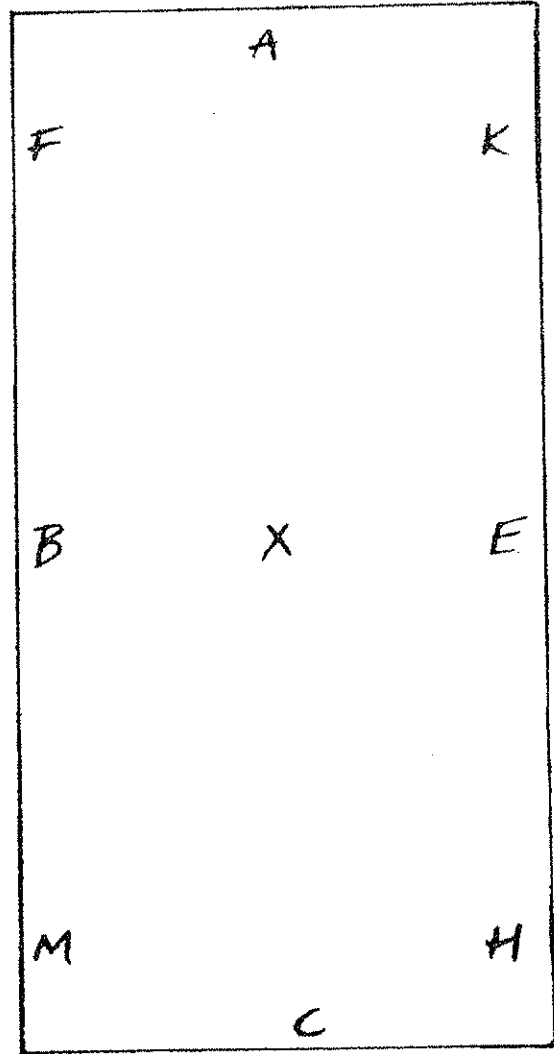
İç kulvara geç ve diğer binicileri geçmeye çalış. Bu deneme kısa süre içinde kontrolün kimde olduğunu gösterecektir. İşte burada biraz katı olman ve atın işaretlerine itaat etmesini sağlaman önemlidir.

Önemli İpucu

Grup dersinin başlangıcında hocan hepimizin 'belirgin işaretlerle' atalarınızı ısındırmanızı isteyebilir. Bu okul içinde birbirinize çarpmadan ayrı ayrı bir süre dolaşmanız anlamına gelir. İşte bu esnada atına basit geçişler ve dönüşler yaptırarak işaretlerini hatırlamaya yardımcı olabilirsiniz.

Manej

Manej kenarlarına baktığında A, K, E, H, C, M, B ve F harfleriyle markalanmış olduğunu göreceksin. Hocanız bu harfleri binicilere yeni bir hareketi yapmasını istediği yeri anlatmak için kullanacaktır. Alanın tam ortasında ise hayali bir X harfi vardır. Şu cümleyi sürekli aklında tutarsan yerini bulmakta hiç zorlanmazsın; **Acemi Küçük Erhan Heyecanlanınca Canı Midillisine Binip Fısıldardı.**

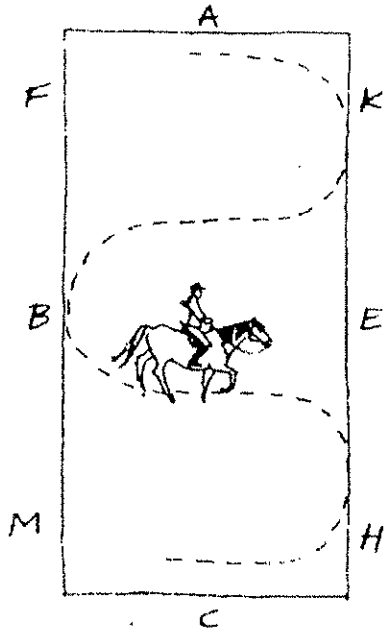


Okula Dönüş

Artık coğrafyayı ve tarihi unut, çünkü önünde atlarla ilgili bir ev ödevi var. okulda yapılan hareketler atının esnek kalmasını ve yardımlara itaat etmesini sağlar. Bunlar binicilik kabiliyetin için iyi bir de test malzemesidir. Bu kapsamda grup olarak birarada veya arka arkaya yapılabilecek pek çok hareket vardır. İşte sana hocanın yapmanı isteyebileceği birkaç tanesi.

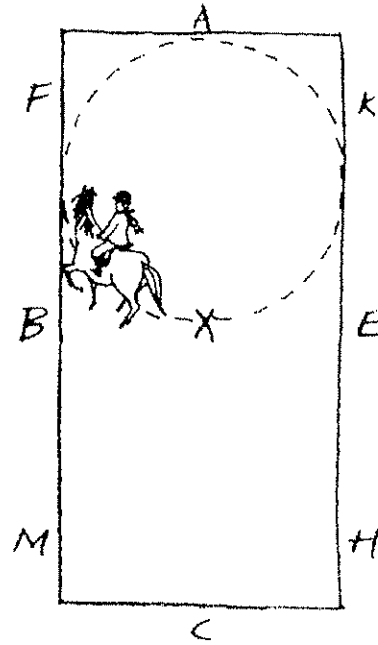
3 kıvrımlı yılan

Bu bir yılan cinsi değil, yılankavi bir hareket. Bu harekette genellikle süratli veya adeta kullanılır. Kusursuz bir sürüş yapmaya, işaretleri aşağıdaki yerlerde vermeye ve üç kıvrımı da aynı büyüklükte yapmaya özen göster.



Daireler

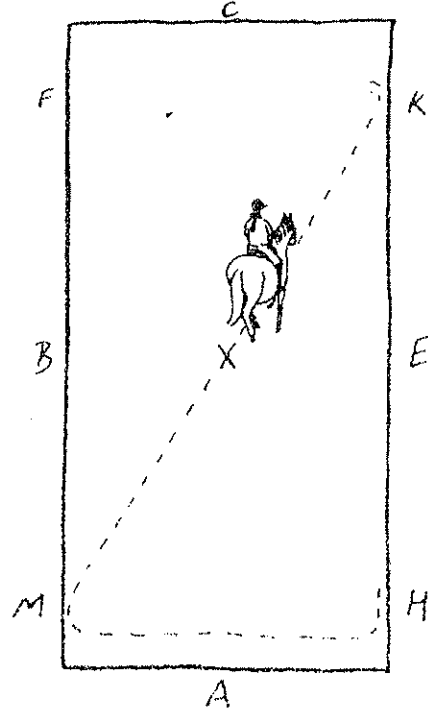
Daireler 20, 15 veya 10 m çapında olabilir. 15 ve 20 metrelik daireler en kolaylarıdır ve genellikle A, B, E veya B, E, C arasında yapılırlar. 10 metrelik daireler daha zordur ve genellikle köşelerden birinde yapılırlar.



Yan değiştirmek

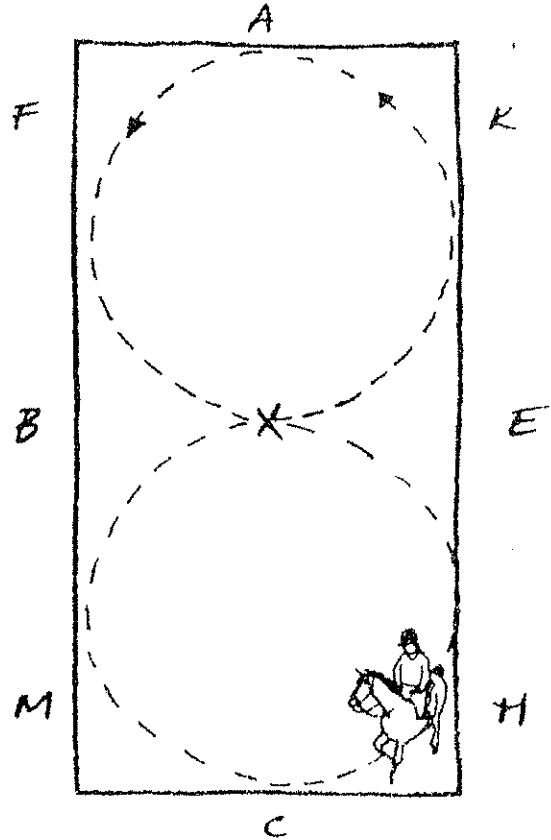
Bu gittiğin yönü değiştirmek demektir ve bunu yapmanın en kolay yolu şoyledir:

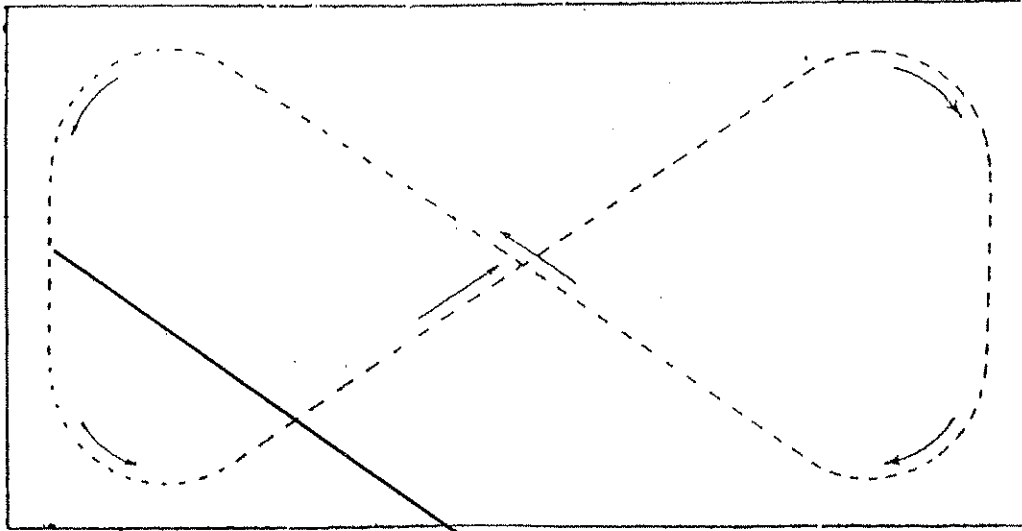
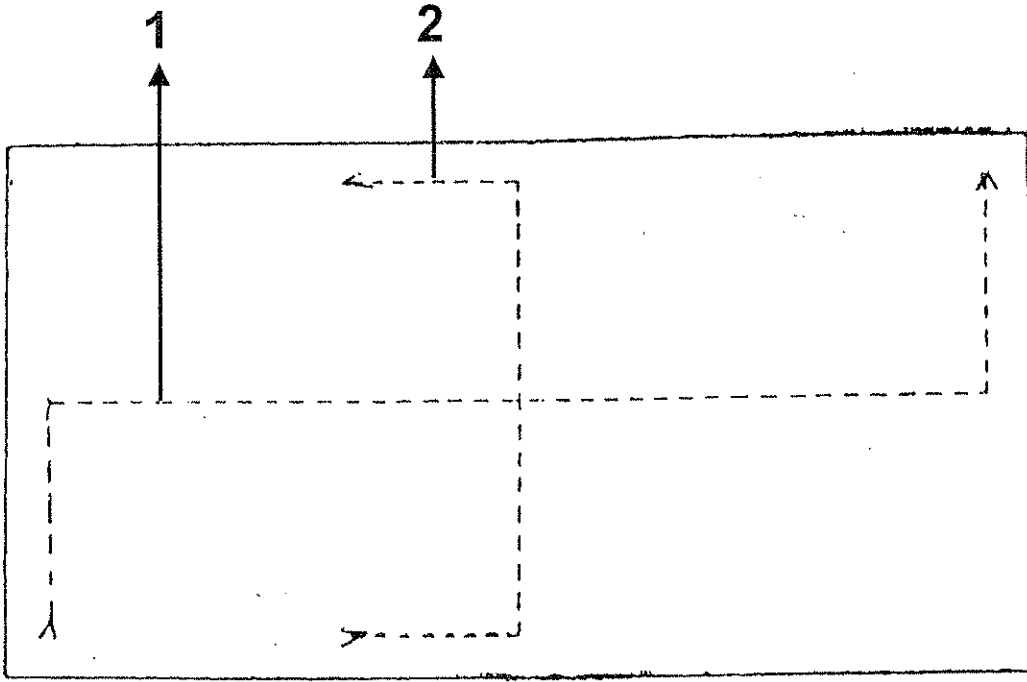
1. M noktasından K noktasına bir diagonal iz
2. Merkeze geldiğinde E'den B yönüne giden doğru üzerine gir.
3. C'den A doğrultusuna doğru bir yönde değişimi tamamla.



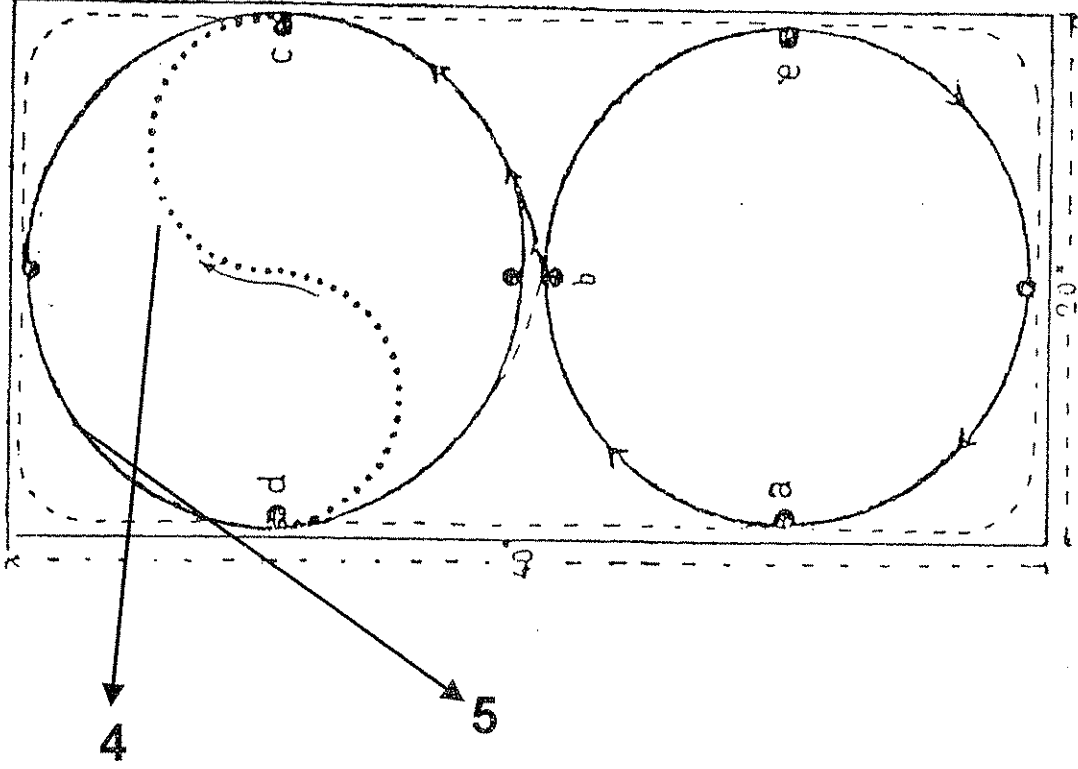
Sekiz şekli

Bu iki 20 metrelik dairenin birleştirilmesiyle oluşur. Göründüğünden daha zordur, çünkü tüm yönlerde dönüş ve değişim yapmanı gerektirir.





1. Orta yoldan yan değiştirme
2. Yarım manejde biniş
3. Tam manejde yan değiştirme



4. Yarım manejde, dairede yan değiştirme
5. Yarım manejde daire yan değiştirme

Ders Dili

Hocanın sana anlamsız gelen ibarelerle kafanı karıştırmasına izin verme. Bu ibarelerin ne anlama geldiklerini öğrenirsen bir sonraki derse bir adım önde başlayabilirsin.



Sıra: Dersteki tüm biniciler. Biniciler genellikle düz bir sıra halinde ilerlerler.

Lider: Sıra konvoyunun önündeki at ve binici.

Geri: Sıra konvoyunun arkasındaki at ve binici.

Dış Kulvar: Alanın köşelerinden geçen kulvar.

İç Kulvar: Dış kulvarın 5 metre içinden geçtiği varsayılan hayali kulvar.

İçeriye Dön: Merkeze doğru bir dönüş yap. Hocan muhtemelen bundan sonra merkez çizgisi üzerinde durmanı isteyecektir.

Mesafeni Kuru: Binicilere önlerindeki biniciyle aralarında olması gereken bir at boyu mesafeyi hatırlatır. Çok yakınlaşmanı veya açılmanı engellemeni gerektirir.

... Hazır Ol: Hocanın yürüyüşünü değiştirmeni veya yeni bir harekete başlamanı istemek üzere olduğunu belirtir. Sana da atını uyarmak için bir fırsat verir.

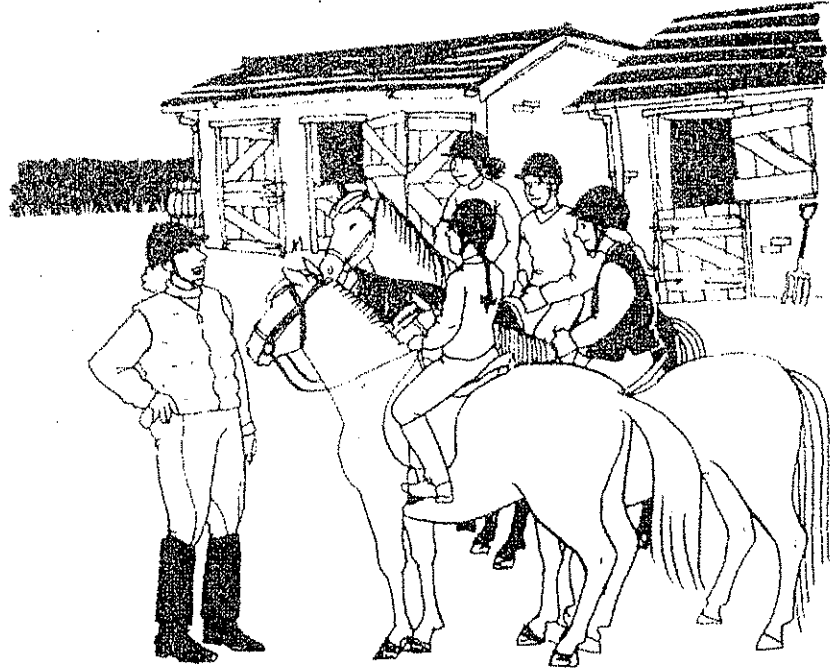
Sol Dizgin: Hoca solda kalacak şekilde.

Sağ Dizgin: Hoca sağda kalacak şekilde.

Yön Değiştir: Gittiğin yönü değiştir.

Genişle: Dış kulvara doğru açıl.

Merkez Çizgisi: A ve C noktalarından geçtiği varsayılan hayali çizgi.



Açık Konuş!

Herhangi birşeyi anlamadığında sormaktan sakın çekinme. Hocan bunu birkez daha anlatmaktan her zaman hoşnut kalacaktır. Zaten bu onun orada bulunma nedeni değil mi?

İnceleme...

At Bakımı

Tımar • Besleme • Gübre • Temizleme

Bütün atlar kendilerini her zaman zinde, sağlıklı ve mutlu yapacak günlük bir bakıma ihtiyaç duyarlar. At bakımı en az binicilik kadar eğlenceli ve pek çok şey öğrenebileceğin bir iştir.

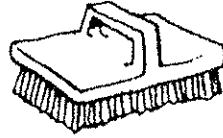
Tımar

Tımar atın üzerindeki pisliklerin temizlenmesini sağladığı gibi kan dolaşımının düzenlenmesine ve kaslarının gevşemesine de yardımcı olur. Derisi yağlı olan atlarda tımar aşırıya kaçırılmamalıdır. Çünkü atın kötü havalarda bu yağa ihtiyacı vardır.

Tımar Takımı



Çamuru ve ahır lekelerini temizlemek için yumuşak fırça



Tüm vücudu, kuyruğu ve yeleği fırçalamak için vücut fırçası



Bacakları fırçalamak, lekeleri yıkayarak çıkarmak ve yele ile kuyruğu düzlemek için yıkama fırçası



Toynağı temizlemek için toynak iğnesi



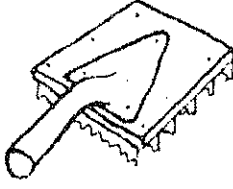
Yeleği taramak için yele tarağı



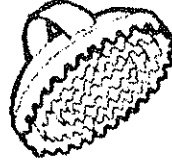
Gözleri, burnu ve popoyu temizlemek için süngerler



Üzerinde kalan suyu sıyırmak için küçük çekecek

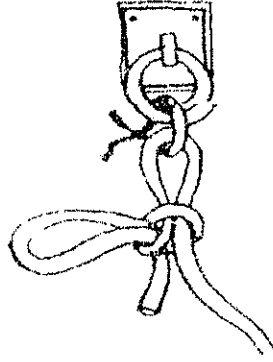


Artıkları temizlemek için metal tımar fırçası



Çamur temizlemek için plastik tımar fırçası

Güvenlik için atını daima çabuk çözülebilecek bir düğümle bağlamalısın.



Yemek zamanı

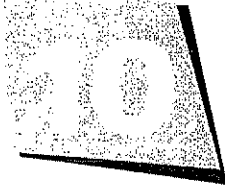
Birşeyler yemek atın uyumaktan sonra en çok sevdikleri şeydir. Çoğu at ve midilli menüsünde iki türlü yemeğe ihtiyaç duyar. Kaba besinler, yani ot veya saman ve enerji vericiler, yulaf veya arpa. Bir atın ihtiyaç duyacağı yiyecek miktarı boyutlarına ve yaptığı işe göre değişir. Ayrıca hepsinin belirli bir miktar da taze suya ihtiyacı vardır.

Evim, evin, canım evim

Atlar zamanlarının hemen hemen tamamını çalışma alanında veya ahırda geçirirler. Bu yüzden bu yerleri temiz tutmak önemlidir. Gübreler her gün temizlenmeli ve yeni yatacak yer hazırlanmalıdır. (Saman, talaş veya kağıt ile). Çalışma alanındaki gübreler de düzenli olarak temizlenmelidir.

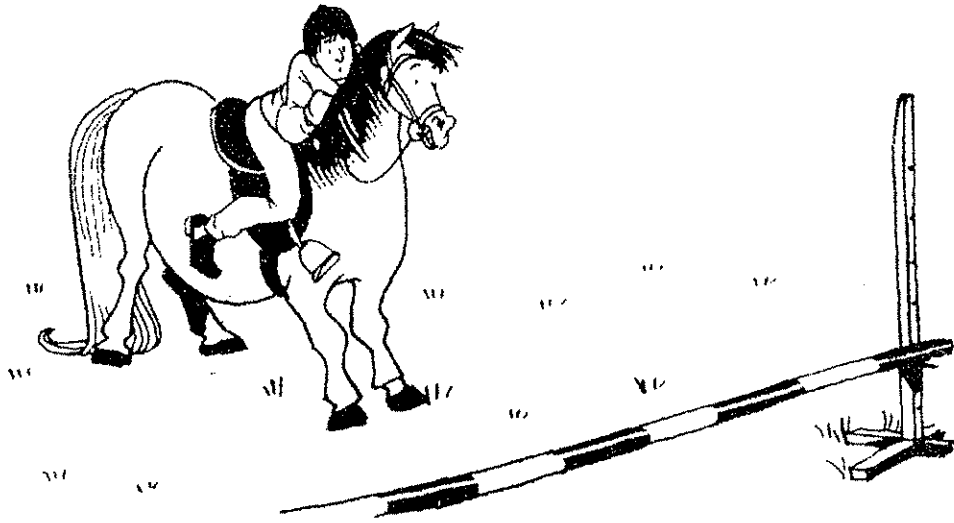
DOSYA

- Bütün atların toynakları bir nalbant tarafından düzenli olarak düzeltilmelidir.
- Atların dişleri yılda iki kez bir veteriner veya at dişçisi tarafından temizlenmelidir.



Haydi atla!

Atlama kademeleri • Atlama pozisyonu
• İlk engelin • Bir rota tutturma



Bir atın atlama çok büyük zıplamalı bir eşkin gidiş yapıyor muşsun hissi verir ve eğer çok rahat eşkin gidebiliyorsan atlama da senin için sorun olmayacaktır. İlk engelini atlayarak geçmek konusu seni biraz endişelendiriyorsa, gösteri atlayıcılarının almış olabilecekleri hazzı hayal ederek biraz rahatlayabilirsin. Hele bir de cesaret atlayıcıları var ki onlar iki metreden daha yüksek bir duvarın üzerinden atlayabiliyor ve yarışmayı kazanabiliyorlar.

Üzengilerin

Bir çitin üzerinden atlarken, atınla dengeli kalabilmek için öne eğilmen gerekecektir. Bu ise üzengilerini normalden birkaç delik daha kısaltırsan çok daha kolay olacaktır.

Atlama Pozisyonu

SIRT: Atın havalanır havalanmaz sırtın dik kalacak şekilde belden öne eğilmen gerekir.



ELLER: Atın kafasını engelin diğer tarafına uzattığında ellerinin de ilerine gitmesine izin ver. Yumuşak bir bağlantıyı koru ama ellerini asla atın boynuna koyma.

BACAKLAR: Kalçaların, dizlerin ve ayak bileklerin şok absorberlerin olacak. Zıplama ve tekrar yere inme hareketlerini iyi absorte edebilmeleri için her zaman esnek ve zinde olmaları gereklidir.

KAFA: Kafanı dik tut ve atın kulakları arasından ileriye bak. ASLA atın düşeceği yere bakma. Eğer bir seri yapıyorsan bir sonraki engele ulaşma noktanı belirlemen gerekecektir.

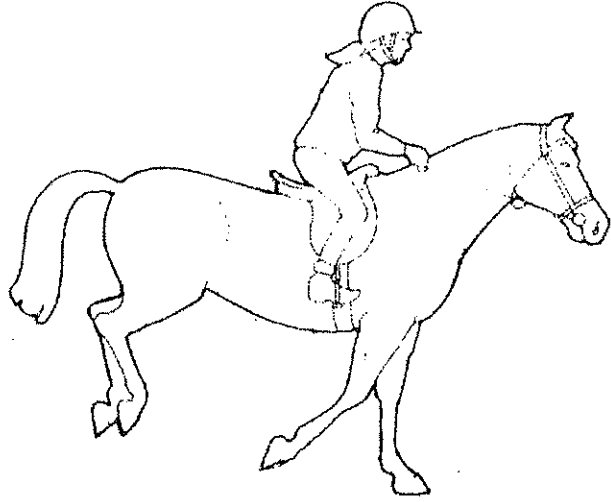
Atlama pozisyonunu, dururken, adeta, süratli ve dörtlal gidişte deneyebilirsin. Ellerini atın boynuna koymadan veya dizginlere asılmadan atınla nasıl dengede kalabileceğini gör. Çok ihtiyacın olursa yeleyi tutabilir veya bir boyun şeridi taktırabilirsin.

Bir At Nasıl Atlar?

Bir atın atlama hareketi beş kısma ayrılabilir. Bunlar; yaklaşma, zıplama, asılı kalma, yere inme ve uzaklaşmadır. Süratli dörtnalda binicisinin yardımı olmadan at rahatlıkla bir metre zıplayabilirler. Engelin yüksekliği arttıkça ise binicinin yol göstermesine ihtiyaç duymaya başlarlar. Başarılı gösteri atlayıcılarının ve eventerlerin bir engele yaklaşırken atlarının adımlarını ayarladıklarını görebilirsin. Buna 'adımı görmek' denmektedir.

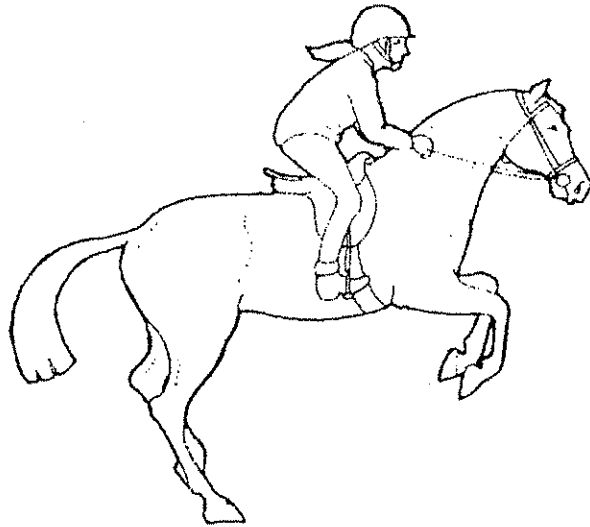
Yaklaşma:

Bu atın maninin yüksekliğini ve pozisyonunu ölçüp biçtiği kısımdır. Burada yapman gereken sakin ve dengeli bir şekilde oturarak atını çitin tam ortasına doğru yönlendirmektir.



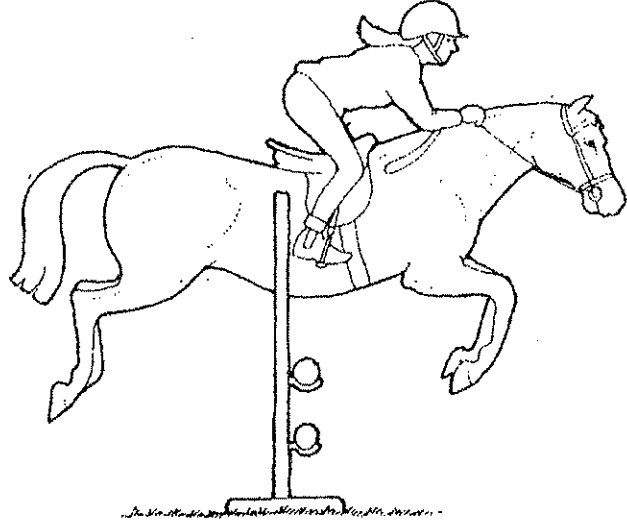
Zıplama:

At bir engele yaklaşık olarak yüksekliği kadar bir mesafeden zıplar. Kafasını ve ön ayaklarını kaldırarak arka ayakları ile ileriye ve yukarıya doğru fırlar.



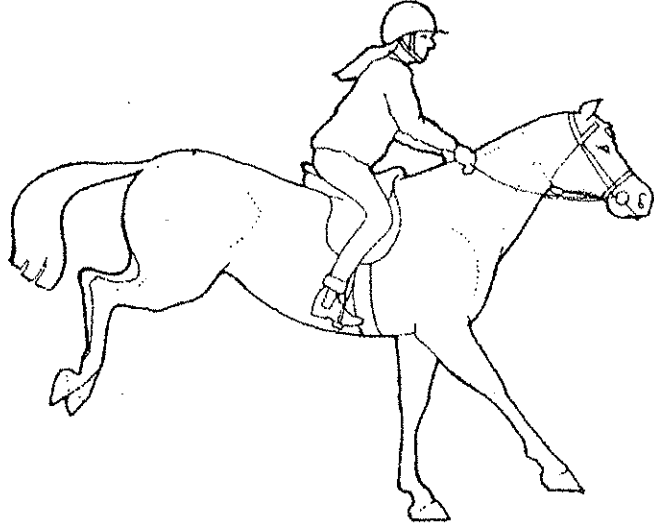
Asılı Kalma:

Sakın aŖađıya bakma!
Ŗu anda atın dört
ayağı da yerden
kesilmiŖ durumda.
BaŖı ve boynu ileriye
doğru uzanırken arka
ayakları da kalçasının
dinmesini sağlıyor. Bu
pozisyona genelde
'baskül' denir.



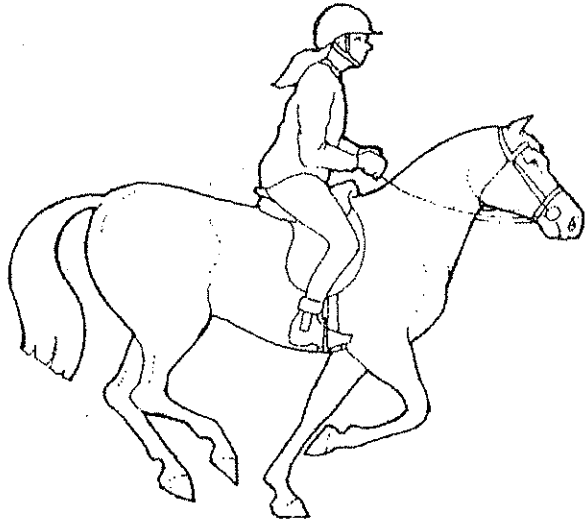
Yere İnme:

At önce bir n
ayağıyla, sonra
diğeriyle ve hemen
ardından da arka
ayaklarıyla yere
dokunur. Bu anda
dengesini geri
kazanmak için baŖını
ve boynunu yukarı
kaldırır.



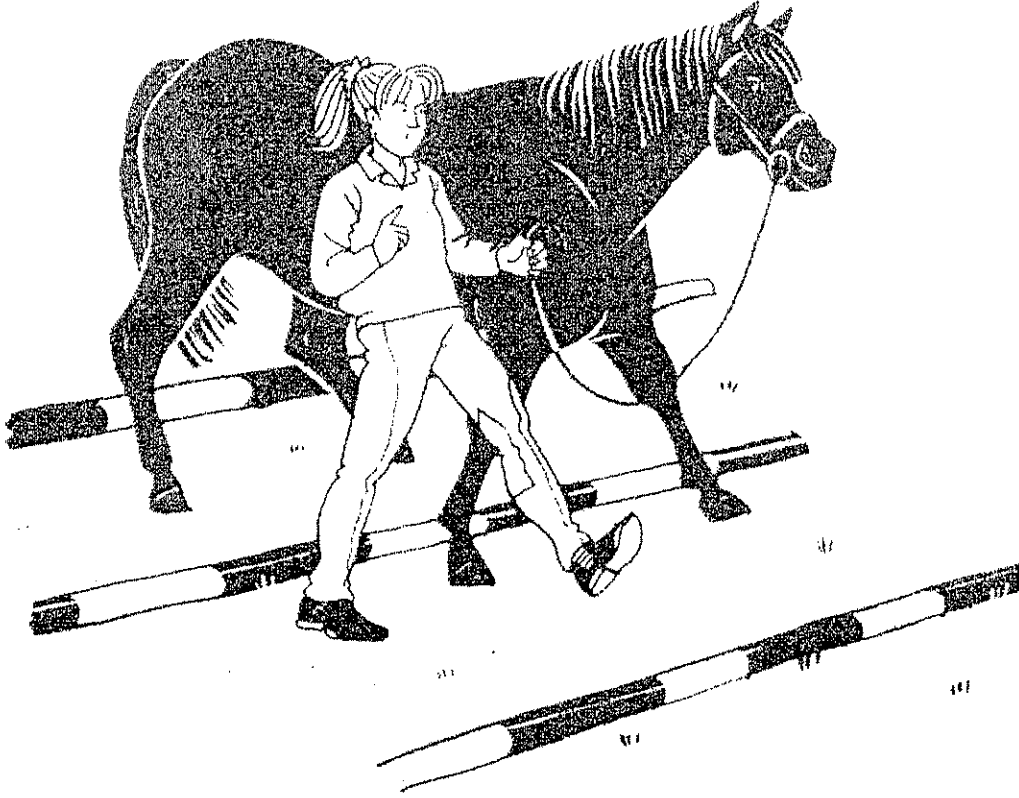
UzaklaŖma:

Yere indikten sonra atı
düz bir rotada ileriye
srmelisin. Bu özellikle
de bir seri yapıyorsan
ritmini tekrar çabucak
yakalayabilmen için
nemlidir.



Sırık Geçme

Süratli sıırıkları bir atlamaya hazırlanırken kendine ve atına olan güvenini kazanmana yardımcı olabilecek bir düzenektir. Aynı zamanda atın nereye gittiğine bakması ve ayaklarını kaldırması gerektiğini de hatırlatacaktır. Hocan yere atın adımlarına uygun aralıklarla direkler yatıracaktır. Kendini rahat hissedene kadar atı bu düzenekte her iki dizgin üzerinde süratli götürmen faydalı olacaktır.



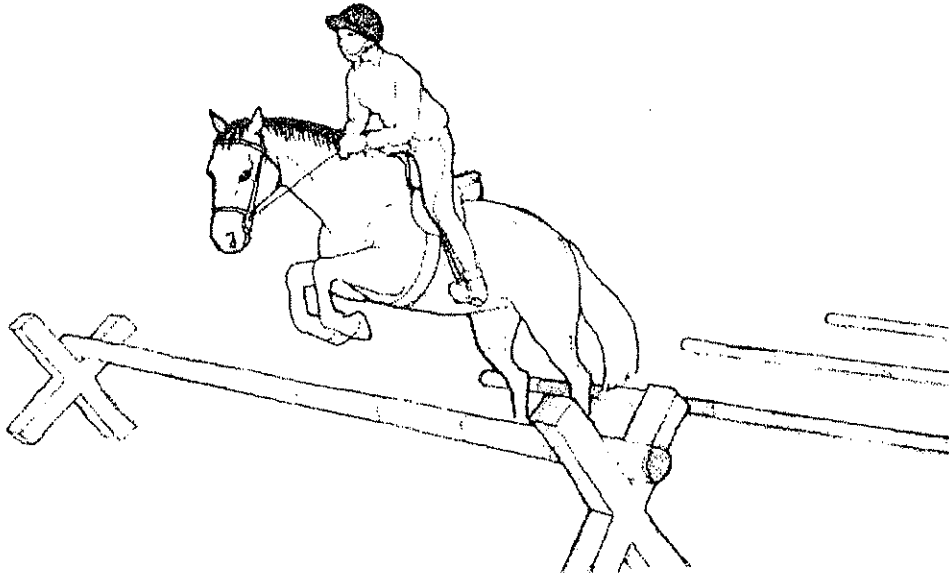
Süratli sıırıklarını yerleştirirken atın bir adımının yaklaşık olan senin iki adımına denk geleceğini unutma.

Mani Atlarken Tanzim sıırıkları

- Sırıık merkezlerini bir doğru üzerine yerleştir.
- Eğer atın uyuşuklaşıyorsa bacaklarıyla ilerlemesi gerektiğini hatırlat.
- Süratli ve adi süratli ve atlama pozisyonlarını tecrübe et.
- Süratlide kendine güvenini kazandığında hocan direklerin aralıklarını dörtnal gidişe göre ayarlayacaktır. Dörtnalda atın sıırıkların üzerinden geçerken kafasını, boynunu ve ön ayaklarını kaldırarak zıpladığını göreceksin. İşte bu bir atlama esnasında hissedeceğin heyecana oldukça yakın olacaktır.

Zıplamaya Hazır Ol

Kemerini sık ve sıkı tutun, çünkü artık kader anı geldi. Bir sonraki adımın sıırıkların sonuncusunu yerden biraz kaldıracak bir yükselti üzerine koymak olacaktır. Önceden de yaptığın gibi direklerin ortasından sür ve atın zıpladığı anda belinden öne eğilerek ellerini hafifçe ileriye uzat. Ve sakın ol!



Sırıklar Arasına Gir



Aynı sırik üzerinde defalarca çalışma ki, atını kızdırıp hırçınlaştırmayasın.

Yere dizilmiş sıriklar ve kavelettolara, kaveletto geçme çalışması denmektedir. Sıriklar arası mesafe doğru belirlenmelidir. Atın bunların arasından rahatça geçtikçe güveni artacak, senin de pozisyonuna konsantre olman kolaylaşacaktır. Arada hiç adım atma mesafesi olmayanlardan, birkaç drtinal adımı olanlara kadar pek çok sırik çeşidi vardır. Sırik ile yapılan çalışmalar hem senin hem de atın için oldukça zor olacağı için kısa kesmekte fayda vardır.

Ne YAPMAMAN Gerekiyor?

Ne yaptığının farkında mısın? Eğer öyleyse iyi, çünkü işler ters gittiğinde en ünlü gösteri atlayıcıları bile kendilerine gelmek için birkaç gün izin yaparlar. İşlerin kötü gitmesinin sebebi binici hatalarından, atın bir yerinin ağrımamasına, korkmasına veya sadece haylazlık yapmasına kadar geniş bir yelpaze içinde olabilir. Aşağıda en sık karşılaşılan problemler ve çözüm önerileri sıralanmıştır:

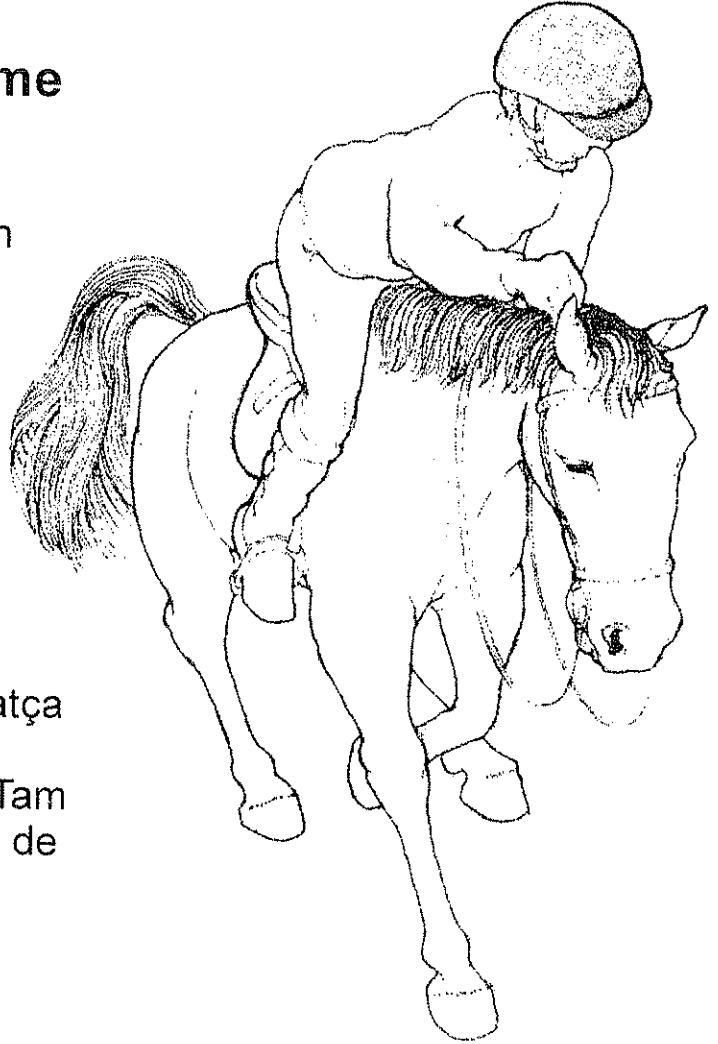
PROBLEM:

Atlamayı reddetme

Neden Olur?:

Genellikle atın binicinin gerçekten atlamaya kararlı olmadığını düşünmesi. Burada dürüst olman gerekir. Engelin yüksekliği, sende birazcık da olsa endişe yaratıyor mu?

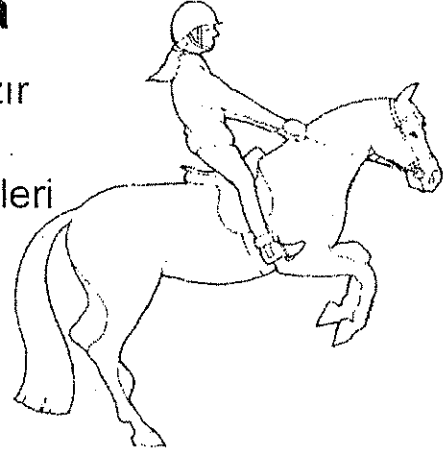
Çözüm: İyimser ol. Engele doğru onu rahatça geçeceğine inanarak, kararlı bir şekilde sür. Tam ortasına doğru giderek de bu şansını arttır. Atın kendine olan güvenini hissettiği anda engeli rahatlıkla geçecektir.



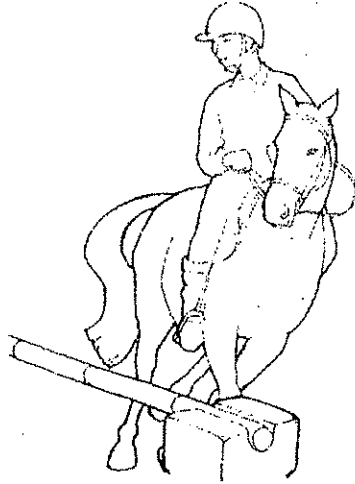
PROBLEM: Geride kalma

Neden Olur?: At sen henüz hazır değilken zıplar.

Çözüm: Böyle bir durumda dizginleri parmaklarının arasında çabucak gevşeterek atın ağzının yaralanmasına engel olabilirsin. Bir dahaki sefere ise, öne eğilerek atlama pozisyonunu daha önceden alıp daha iyi dengede kalabilirsin.



PROBLEM: Dışa kaçma



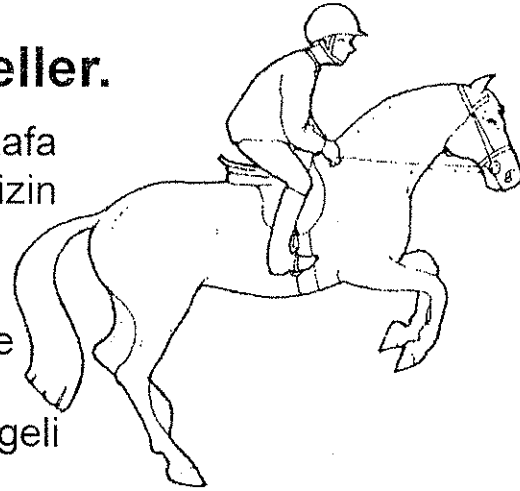
Neden Olur?: Genellikle engele kötü bir şekilde yaklaşman yüzünden olur.

Çözüm: Engelin tam ortasına doğru gittiğine emin ol. Eğer atın sürekli belirli bir tarafa gitmeye çalışıyorsa, kırbacını o eline al ve diğer tarafın dizgini de biraz kısa tut.

PROBLEM: Birleşmiş eller.

Neden Olur?: Ellerinin atın kafa hareketlerine ayak uydurmasına izin vermediğin zaman olur.

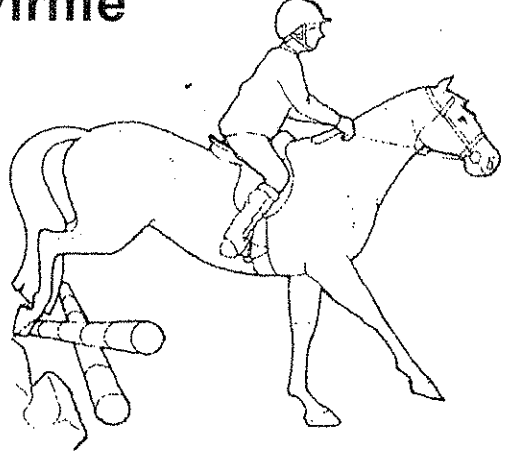
Çözüm: Süratli ve dörtlüde ellerini atlama anındaki gibi ileriye uzatma çalışması yap. Atına ileriye uzanma izni verdiğinde engeli çok daha iyi aşacağını unutma.



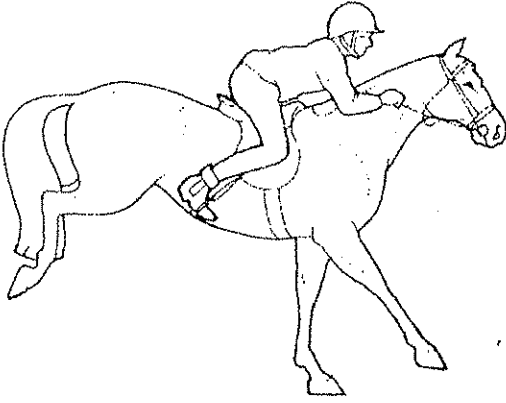
PROBLEM: Engeli devirme

Neden Olur?: Kötü bir yaklaşma, atın dikkatsizliği veya engelin yüksekliğinin fazla olması.

Çözüm: Dönüş ve yaklaşma için ata yeterli yer ver. Eğer tembellik yapıyorsa kamçıyla hafif bir şaplak vur. Eğer gerekiyorsa da engeli alçalt.



PROBLEM: Bacaklar çok arkada kalıyor



Neden Olur?: Dengede kalabilmek çabasıyla dizlerini kırıyor olabilirsin. Veya üzengi kayışın uzun olabilir.

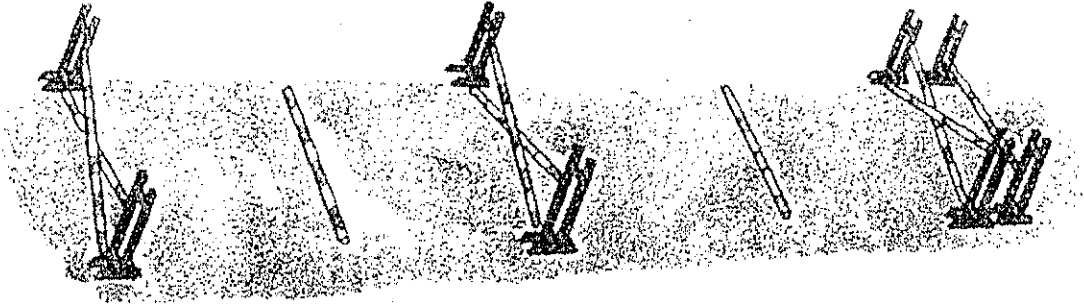
Çözüm: Üzengi boyunu kontrol et ve sakin ol. Eğer bacaklarını çok arkaya atarsan daha az güvende olacağını ve belki de engeli uçarak tek başına geçebileceğini unutma.

Jimnastik

Jimnastik engel, at ve binici için çok yararlıdır. Bu çalışma basit olmakla birlikte, bilinçli yapılırsa at veya binicinin atlama problemlerini genellikle çözümler. Bilinçli hazırlanan jimnastik engellerde çalışma atınızın atlama stilini ve yumuşaklığını geliştirir, atınızın ve kendi güveninizi artırır.

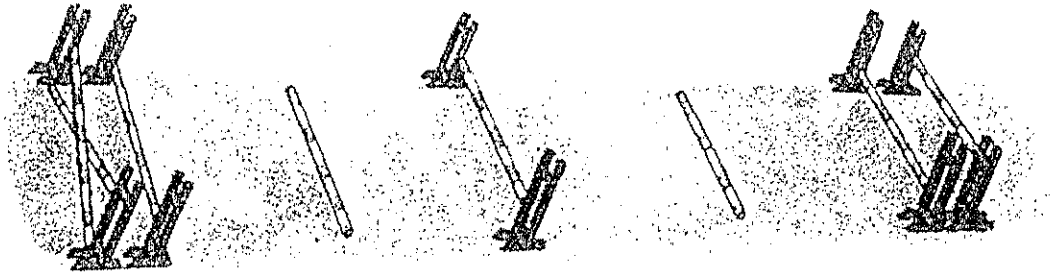
Jimnastik engellerine kuvvetli empülsiyonla (sürat değil) girilmelidir. Bacaklarınız ata sımsıkı sarılmış ve dizginlerde hafif bir dayanma hissetmelisiniz. Başınızı kaldırıp uzağa bakmak maninin dibine bakmanızı engeller.

Yere bakmak genellikle dizgindeki dayanmayı azaltır, dayanma azaldıkça empülsiyon ve atla olan birlik azalır ve at durur.



Engellerin arası 6, 6.5 metre olup ortalarında fuleyi ayarlıyan sııklar konmuştur

Atınız X'lerden oluşan en basit jimnastiği normal geçtikten sonra, yerdeki sırtlara dokunmaksızın diğer engelleri atın ihtiyacına göre değiştirebilirsiniz. İlk önce son engelin arkasına bir sırtık koyarak geniş ufak bir engel haline getirebilirsiniz.



Yerdeki sırtıklar engellerin tam ortasında olmalıdır.

Yukarıdaki jimnastiğe alıştıktan sonra, atınızı genel engelle başlayan jimnastiğe alıştırabilirsiniz. Atınız girişte geniş engele alıştıktan sonra ortadaki X engeli ufak bir dik engele çevirebilirsiniz. Diğer sırtığı engelin önüne bırakırsanız atlamayı kolaylaştırmış olursunuz. Üçüncü engeli de geniş yapabilirsiniz. Bu arada engel arasında fulelin değişmemesine özen gösteriniz.

Bir Seri Yapalım

Bir atlama yarışmasına katılıp başarılı olduktan sonra ilk rozetini kazandığını hayal et. Sürekli antrenman yapmaya devam eder ve bir seri yaparken aşağıdaki ipuçlarından faydalanırsan bu hayalinin gerçek olmaması için hiçbir neden yok:

Yapman Gerekenler

Pratik: Etrafında gördüğün her türlü engelden atlamayı dene. Böylece atın garip görünüşlü engellere alışacaktır.

İyimser Ol: Atlama anında en önemli şey kendine olan güvendir. Bunu başarabilirsin!

İleriyi Düşün: Seri yapacağın alanı önceden yürüyerek gez ve nerelerde dönüp engellere nasıl iyi yaklaşabileceğini kafanda önceden canlandır.

Atlayacağın sırayı da ezberle ki yanlış yönlere gitmeyesin.

Yapmaman Gerekenler

Acele Etme: Her engele yaklaşmadan önce geniş bir dönüş yap ki at dengesini daha kolay sağlasın ve engele konsantre olmak için daha fazla vakti olsun.

Sadece Oturma: Hemen hemen bütün atlar atlamaktan hoşlanır ama bazen bacaklarıyla atlamaya kararlı olduğunu belirtmek zorunda da kalabilirsin. Bu yüzden sen her seferinde doğru işaretleri vermeyi unutma.

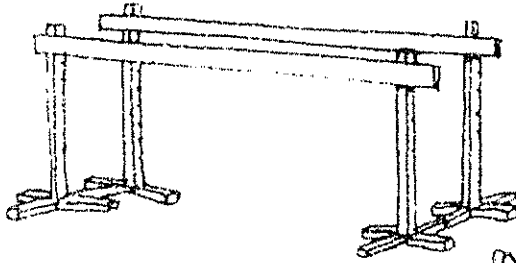
Üzülme: Eğer bir engeli geçemezsen sakın üzülme. Hemen en iyi geçtiğin engelden tekrar atla. Çünkü yeni denemeler için daima bir başka gün vardır.



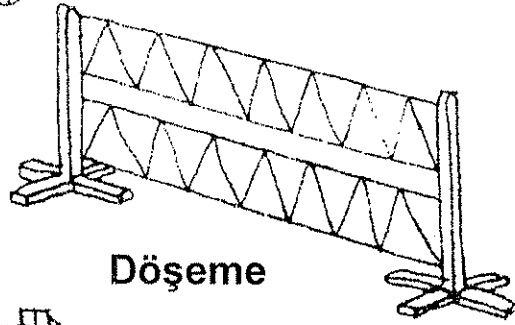
İyi dönüşler bir serinin en önemli anahtarıdır.

Engel çeşitleri

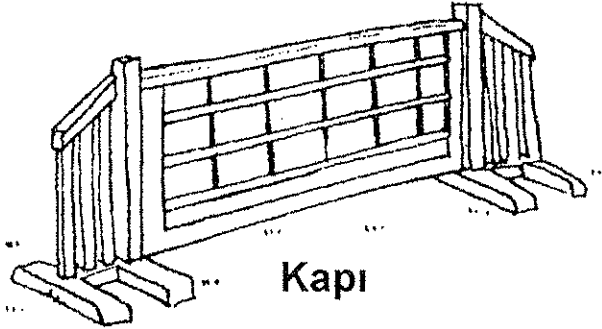
Bir şovu ziyaret et ve rengarenk boyanmış farklı tiplerdeki engellere bir göz at. Engeller 'dikey' yani birer destekli olan dikey atlama setleri veya 'yatay' yani arka arkaya konmuş, daha geniş yer kaplayan yatay atlama setleri halinde olabilirler. Aşağıda en çok kullanılan engeller şekilleriyle beraber gösterilmişlerdir.



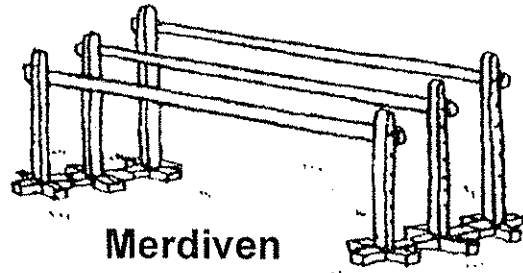
Paralel



Döşeme



Kapı



Merdiven

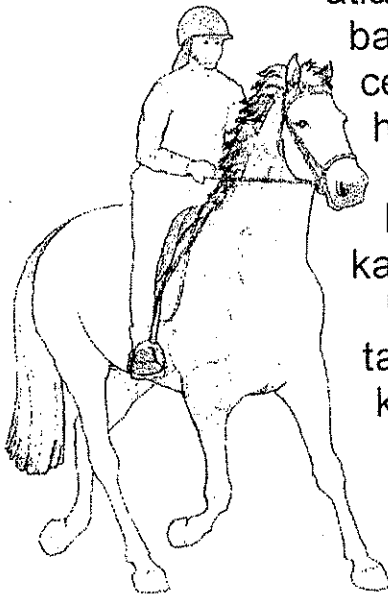
Engelden Kaçan veya Ret Eden Atın Düzeltilmesi

Bir atın engel önünde durması veya engelin hattından kaçması, atın binicinin ileri sürüşünü yaptığı baldırlarının iteatinden dışarı çıkması demektir.

Dolayısıyla şayet bir at engelin önünde duruyor, dışarıya kaçmaya çalışıyorsa veya kaçıyor, atı baldırınızla ve baldırınızın hemen arka tarafına yapacağınız bir kamçı vuruşu ile ileri sürerek cezalandırın. Şayet at doğruca (sağa sola kaçmadan) duruyorsa, kamçıyı istediğiniz tarafa değdirebilirsiniz. Fakat dururken sağa sola kaçıyor, hangi tarafa kaçıyor o taraftan kamçıyı dokundurun.

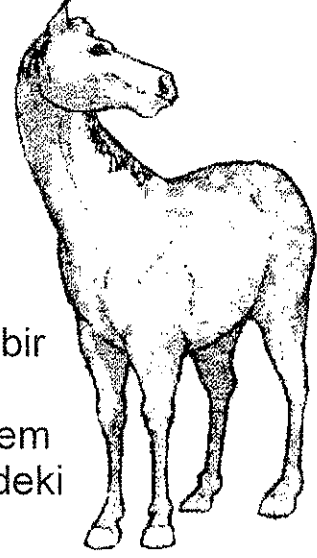
Bu düzeltmeyi yaparken ki maksadınız ata psikolojik bir baskı yapmak değildir. Ata acı vermek istemiyorsunuz. Ancak şayet bir dahaki denemede atlamaz ise kamçı ile cezalandırılacağını öğretiyorsunuz.

Atlama çalışması yaparken mutlaka bir kamçı taşıyın ki, gerektiği zaman hemen kullanabiliseniz. Kamçısız atlama olmaz. Bazen kamçı taşıyıp bazen taşımazsanız, at kamçıyla cezalandırdığınızda daha önceki hatasında kamçınız olmadığı için cezalandırmadığınızdan dolayı bu kez verdiğiniz cezada kamçı kavramını unutmuş olacaktır.



Biniciler çoğu zaman "Ben kamçı taşımıyorum, çünkü atım kamçıdan korkuyor" demektir. Bunun çok basit bir çözümü vardır. Bütün çalışmalarınızda, yerde iken atınızın yanına gelirken hep

elinizde kamçı bulunsun. At bir müddet sonra kamçıyı normal bir ekipman gibi görmeye başlayacaktır. Kamçıyla sizi yanına yaklaştırmayan bir at, sizi kontrolü altına almış bir attır. Atın binici ekipmanlarını ret etmeye hakkı yoktur. Şunu unutmayın ki, siz beyinsiniz, at ise vücudunuzdur. Bunun dışındaki atla olan bir ilişki tehlikelidir.



Talepde olan kısıraklar, atlamada problem çıkartırlar. Talepde kısırakların olduğu yerdeki aygırlar da atlamada problem çıkartır. Aslında bu atlamada çıkartılan problemler değil, her biniş şeklinde sorun olur.

Bazı atlar ise belli yüksekliklerdeki engelleri çok rahat geçerler. Fakat daha yüksek veya daha alçak engellerde problem çıkartırlar. Bu tamamen atın eğitilmesi ile ilgilidir. Şayet atın atlama stili güzelse ve uygunsa, telaşa kapılmaya gerek yoktur. Her engeli güzelce atlayabilir. Ancak atlar yeni nesnelere geç alışırlar.

Artık atlamada problemin büyük ölçüde binici olduğuna inanmamız gerekir. Ses ve okşama atların iyileşmesinde çok önemlidir. Yapmasını bildiğine inandığınız ve bunu yapmaması için sizce geçerli bir neden yoksa (hastalık, talep vs) ve doğru istediğinize de inandığınızda, at yine de istenileni yapmıyorsa, cezalandırmaktan kesinlikle kaçınmayın. Bu ceza sert bir ses, ani bir ileri sürüş (bazı özel durumlarda ki ancak hocalar yapabilir, ani dizgin darbesi), kamçı vuruşu ve durup geri yürütme çok kullanılan cezalardır. Ancak ölçü kaçırılmamalıdır ve safkan kısıraklarda ceza daha az uygulanmalı, bunun yerine övgü ve ödüllendirme almalıdır.

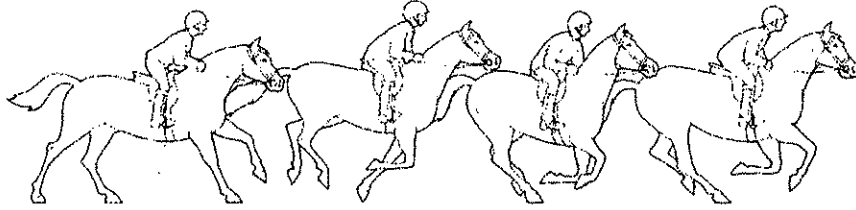
Dolayısıyla bu durumlarda yumuşak bir ses tonu ile bravo demek yeterlidir.

Midilli Muamması

Binicilik ve At Bakımıyla İlgili
Ne Kadar Bilgin Var?
Aşağıdaki Soruları Cevaplayarak
Bunu Bulabilirsin

- 1 Ata genellikle hangi tarafından binilir?
- 2 Sağlıklı bir atın normal vücut ısısı ne kadardır?

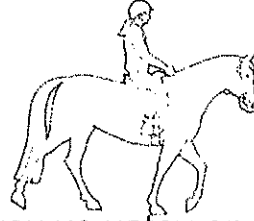
3



Dörtnala gidişte her adımda kaç vuruş vardır?

- 4 Metal ve plastik ne tipleridir?

- 5 Tecrübeli bir ata genellikle ne isim takılır?



- 6 Şov atlamalarında kullanılan dikey ve yatay engeller arasında ne fark vardır?

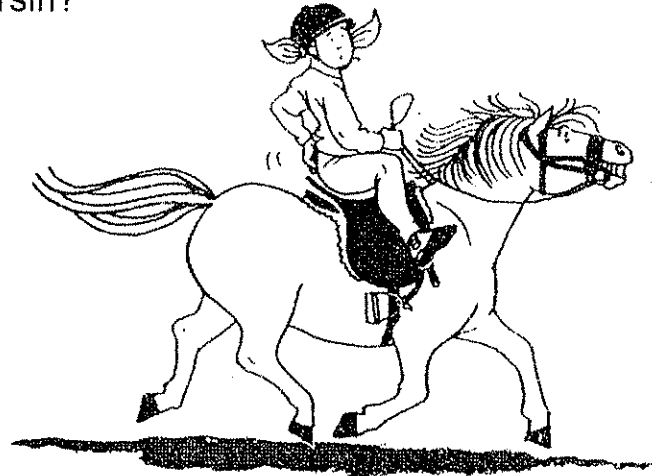
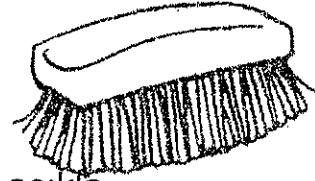
- 7 'Yılankavi' yere dizilmiş direk yığınlarına verilen isimdir. Doğru mu?

- 8 İki suni işaret ismi söyle.

- 9 Şu kelimelerden hangisi diğerleri için garip? Niye?
Ot, saman, kağıt, talaş.

- 10 Tırıs gidişte, atın dış omzu geriye gelirken, oturmalı mı yükselmeli misin?

- 11** Güvenlik için atınine tür bir düğümle bir yere bağlamalısın?
- 12** Eyere binmenin bir yolu üzengi yardımıyla binmektir. Alternatif bir metod daha sayabilir misin?
- 13** "Küçük Erhan'ın heyecanlandığını" ne zaman hatırlaman gerekir?
- 14** Şu aletin adı nedir? Ne için kullanılır?
- 15** Bir 'baskül' nedir?
- 16** Bir ata göre dış tarafın neresi olduğunu açıkla.
- 17** Atına binmeden önce üzengilerin doğru uzunlukta olup olmadığını kabaca nasıl kontrol edersin?
- 18** Sol dizgin üzerinde eşkin giderken atın hangi ön ayağı liderlik yapmalıdır?
- 19** Dizginleri elinin hangi parmakları arasında tutmalısın?
- 20** Yükselen tırısta, diyagonallarını nasıl değiştirebilirsin?

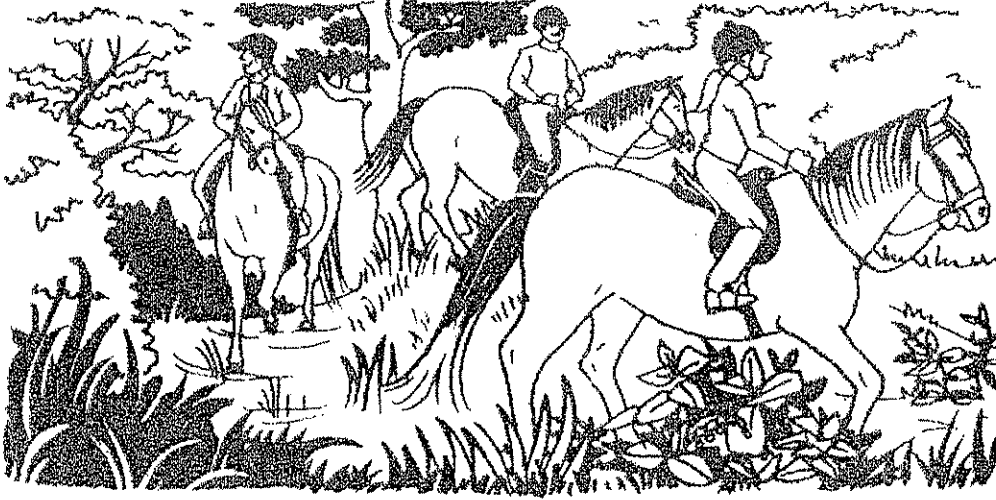


Şimdi 136 sayfayı açarak cevaplarını kontrol edebilirsin.



Gezintiye çıkabilir misin?

Arazide dolaşmak • Yol güvenliği



Arazide at sırtında dolaşmaktan daha harika pek az şey olsa gerek. Gezintiye çıkmak çok eğlenceli bir alternatif ders yapma yoludur ve muhtemelen hocanız okulda sizi başarılı bulduğu zaman böyle gezintilere çıkarmaya başlayacaktır. Hatta belki bir piknik gezisine veya sahil turuna katılma şansınız bile olabilir.

Çeşitli yerlerde yapılan gezintiler oldukça ilginçtir ve atın her zamankinden daha canlı davranmasına sebep olacaktır. Böyle gezintilerde ileri görüşlü olman, hocanın sözlerini ve sağ duyunu dinlemen önemlidir. Sürekli bir şapka takman ve diğer binicilerin seni kolaylıkla farketmelerine neden olacak parlak renkli, rahat ve güvenli giyisiler giyinmende fayda vardır.

Yola Çıkmadan Önce...

- Biniş takımlarının doğru takıldığından ve iyi durumda olduklarından emin ol.
- Birilerine gideceğin yeri ve ne zaman dönmeyi düşündüğünü söyle.

Yol Hassasiyeti



Çoğu gezintiye bir yolda intikal de dahildir. Bu yüzden trafiğin işlediği yolda nasıl güvenle gidebileceğini bilmen gereklidir. En uygun intikal şekli tek sıra halinde öndeki binici ile aranda bir at boyu mesafeyi koruyarak yapılan şeklidir. Yolun kenarından, yürüyüş veya sabit bir tırıs gidişte yolu kullanan diğer kişilerle aynı yönde gidilmelidir.

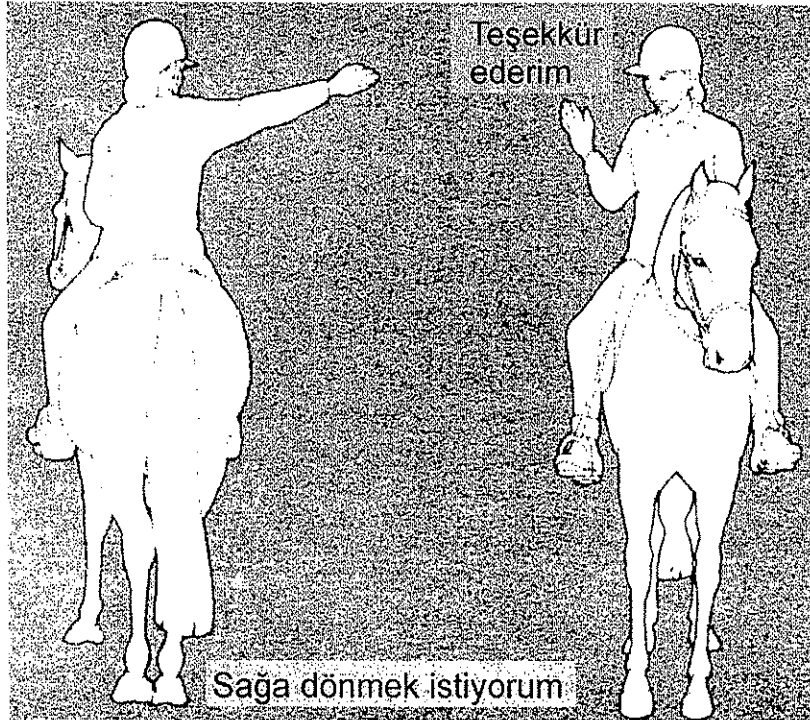
En öndeki binici (muhtemelen hocanız) size ne zaman hızlanıp yavaşlayacağınızı, döneceğinizi veya duracağınızı söyleyecektir. En arkadan gelen ve yine tecrübeli bir binici olan kişi de yaklaşan arabaları haber verip gerekirse araba sürücülerini uyaracaktır.

Beklenmeyen Durumlarla Başa Çıkmak

Gezilerde hocan muhtemelen trafik konusunda tecrübeli bir ata binmeni isteyecektir, ama en deneyimli at bile beklemediğin süprizler yapabilir. Plastik bir poşet gibi alışık olmadığı bir nesneyi yolunun üzerinde görünce tedirgin olup kenara kaçabilir. Eğer böyle bir durumla karşılaşırsan sakın ol ve bacaklarını kullanarak ata ilerlemesini gerektiğini vurgula. Kamçın daima yol tarafında olan elinde dursun ki gerektiğinde atını tekrar yol kenarına çekebilesin.

İşaret dili

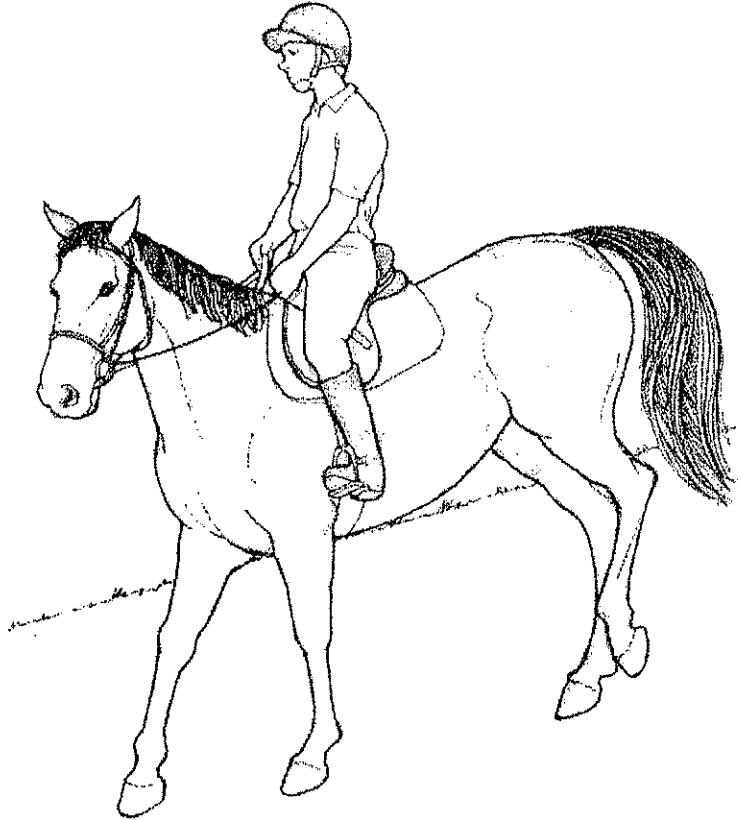
Hocanın diğer binicilere teşekkür etmek veya gideceği yönü anlatmak için el ve kollarını kullanarak bazı işaretler yaptığını göreceksin. Bu işaretlerin ne anlama geldiğini bilmek atını bir dönüş veya yürüyüş değişikliği için hazırlamana yardımcı olacaktır.



Arazide

Unutma ki yakınlarda keşfedilmeyi bekleyen yüzlerce alan ve patika var. Bunlardan bazıları iyi bir eşkin sürüş için biçilmiş kaftan iken bazıları ise yere düşmüş kütükler sayesinde doğal bir atlama sahası haline gelmiş küçük alanlar olabilir. Nasıl olursa olsun bu yeni yerlerin tadını çıkarmaya bak. Ama her zaman da tetikte ol, çünkü hiç beklemediğin bir anda küçük bir dal kendini yerde bulmana sebep olabilir.

Yokuş Çıkıp İnerken



Bir yokuştan yukarıya çıkarken hafifçe öne, aşağıya inerken de geriye doğru eğilerek atına dengesini koruması konusunda yardımcı olabilirsin.

Mutlu Gezintiler

- 1 Yollarda ve arazide güvende olabilmek için Şu 10 altın kuralı asla aklından ıkarma; Gördüğün herkese karŐı nazik ol. Bunlar diğ er biniciler, bisiklet ve motorsiklet sürücüleri veya yayalar olabilir.
- 2 TavŐan delikleri, yoldaki yarıklar ve engeller gibi atın canını yakabilecek tehlikelere karŐı sürekli uyanık ol.
- 3 Etrafta asla p bırakma
- 4 Getiğ in tüm kapıları arkandan kapa.
- 5 Yolu kullanan diğ er kişilere nereye gittiğ ine dair maksimum emareyi göster.
- 6 Yol kurallarını bil ve anla. Trafik kurallarına kesinlikle uy. Unutma; sen de artık bir srcsn.
- 7 İçinde koyun, inek veya başka hayvan sürülerinin bulunduğ u alanlardan mümkün olduğ unca yavaş geç.
- 8 Karanlıkta yola çıkmamaya zen göster. Eger alacakaranlıkta veya kötü bir havada yola çıkmak zorunda isen kendini ve atını yansıtıcılarla donat.
- 9 Acil bir durumda telefon etmen gerekebileceğ ini düŐünerek daima yanında bir miktar para taŐı.
- 10 Asla yasak yerlere girme. At binmenin serbest olduğ unu bildiğ in yerlerde dolaŐmaya zen göster.

Eve Dönüş

Bir gezintinin sonunda atını mutlu görmek-istiyorsan aşağıdaki atın vereceği ip uçlarına kulak ver;

Rahatlamam için yolun son birkaç kilometresini yürüyerek gitmeme izin ver.

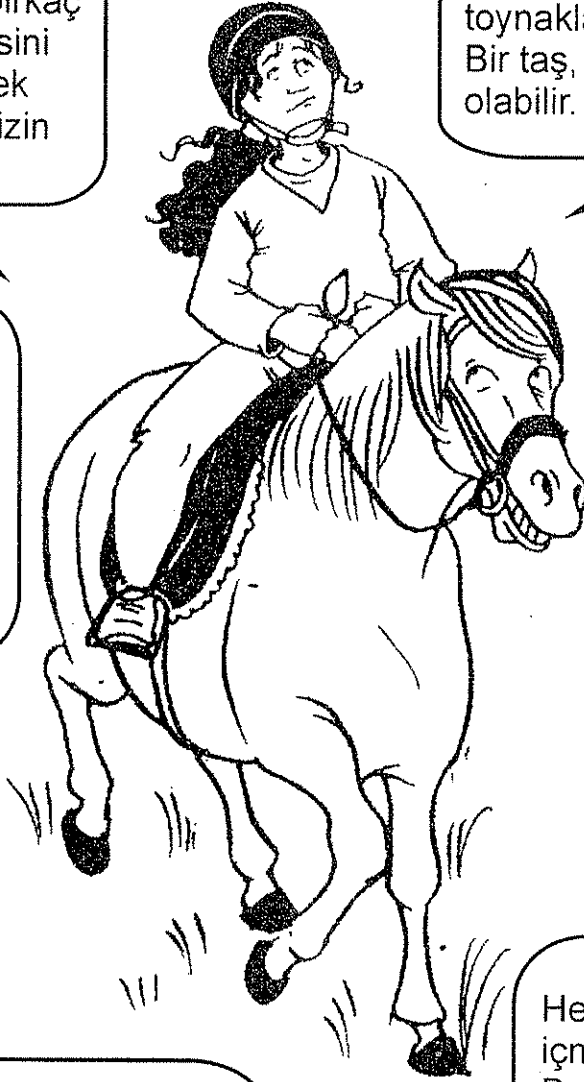
Vücudumda bir şişme, morarma veya yara olup olmadığını kontrol et.

Eve döndüğümüzde toynaklarımı kontrol et. Bir taş, vs saplanmış olabilir.

Takımlarımı çözdüğünde bir vücut fırçası ile üzerimdeki belirgin kirleri, vs temizle.

Eğer sıcak bir günse, bir süngerle soğuk su banyosu yaptırman çok rahatlatıcı olacaktır.

Hemen kovalarca su içmeme izin verme. Bu karnımı ağrıtabilir. Önce birkaç yudum, gerisini ise dinlendikten sonra içmemi sağla.



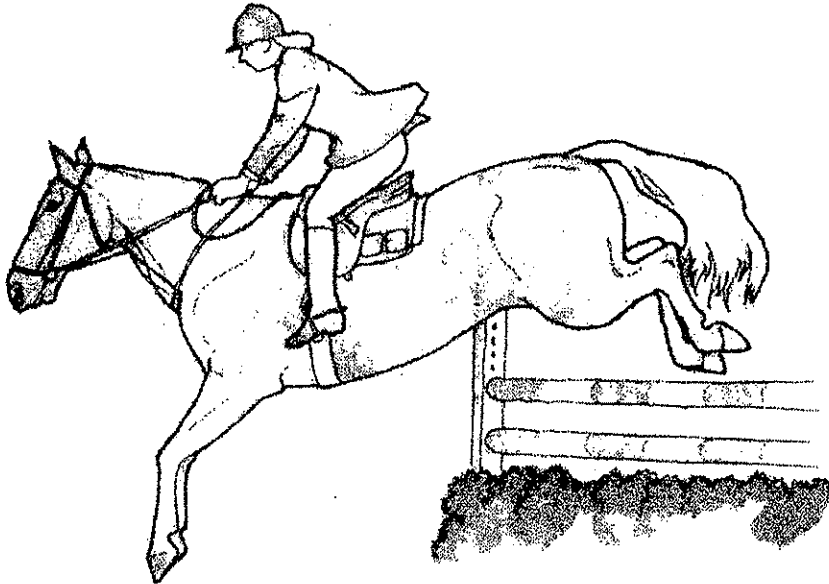
Maksat spor olsun

Gösteri atlayışından poloya kadar at sporları ile ilgili gerçekler

Konu spor olunca atlar en az insanlar kadar becerikli olurlar. Toynaklarını neredeyse her alanda kullanabilirler. Yarışan ünlü atlar ve binicilerden pek çok şey öğrenebilirsin. Öyleyse televizyon veya video kullanarak evinin rahatlığında bunları seyretmeye koyul bakalım. At sporlarının yıldızlarını seyretmek belki seni de bu sporlardan birine başlamak konusunda cesaretlendirecektir.

Gösteri Atlayışı

Atlar delicesine çoğunlukla bir tehlikeyle karşılaştıkları zaman atlarlar, ama çoğunun da müthiş bir uçma kabiliyeti vardır aslında. Gösteri atlayıcıları akıl almaz engellerde birbirleriyle yarışıp sık sık da atın atlamayı reddetmesi, engelin devrilmesi veya attan düşme gibi olaylarla karşılaşır. 2000 yılında Avustralya Sydney'de yapılacak olan olimpiyatlarda dünyanın en iyi binicilerinin yarışacağı gösteri atlayışlarını sakın kaçıрма.

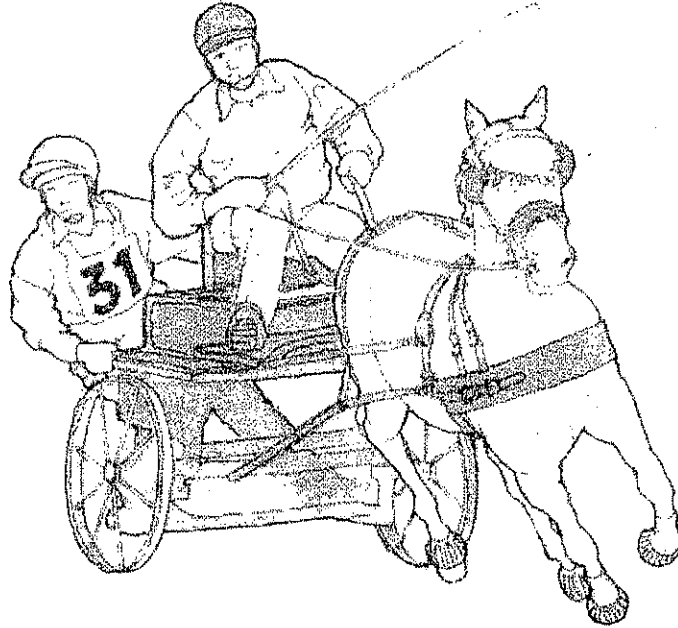


Gösteri Atlayışı Gerçeği!

Binicisi John Whitaker olan emekli gösteri atlayıcısı Milton Ilgiltre'de 1 milyon sterlinlik muazzam bir para ödülü kazanan ilk attır.

Atlı Araba Yarışı

Arazide yapılan aheste bir sürüşten, kısa mesafe yarışlarına veya arazide yapılan büyük yarışlara kadar bu spor herkes için birşeyler içeren ve sürekli gelişen bir spordur. Dünyanın dört bir yanında tek atın, çift atların veya grup atların çektiği atlı araba yarışları günümüzde de tüm heyecanılla yapılmaya devam etmektedir.

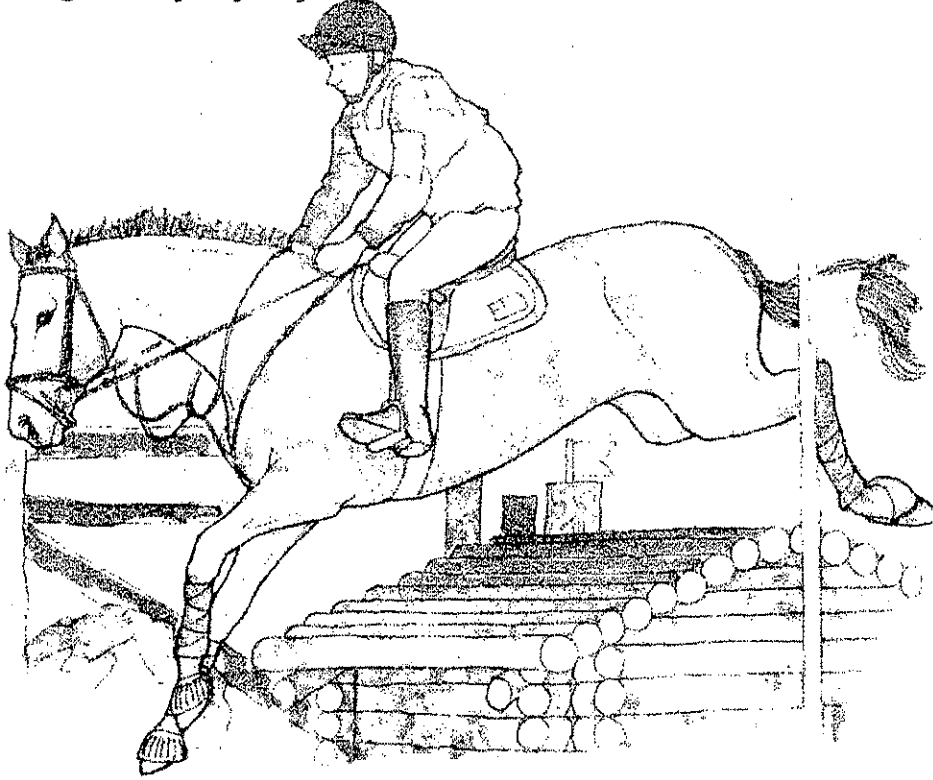


Araba Yarışı Gerçeği!

Hala pek çok cins at araba yarışlarında kullanılmasına rağmen, oldukça çevik bir cins olan Hackney'ler, çoğu yarışta ipi göğüsleyen atlar olmaktadır.

Eventing

Eventingde başarılı olmanın anahtarı iyi bir binici olmaktır. Eventingde tamamlanması gereken üç bölüm vardır; dresaj, sürat ve dayanıklılık (yol ve patika sürüşleri ile engelli yarışları kapsar) ile gösteri atlayışı. Günümüzde bu zorlu maratonlardan en çok Yeni Zellandalı ve Avustralyalı biniciler galip çıkmaktadır. Bunları ise İngiliz, Amerikan ve İrlandalı biniciler izlemektedir. Eğer böyle bir maratona izleme imkanın olursa Mark Todd (Y. Zellanda), Matt Ryan (Avustralya) ve Mary King (İngiltere) gibi büyük yıldızları görmeye çalış.



Eventing Gerçeği!

Şimdi emekli olan İngiliz Lucina Green Badminton Eventing yarışlarını 6 kez 6 farklı atla kazanarak inanılmaz bir başarıya imza atmıştır.

At Yarışı

Avustralya'da at yarışı o kadar popülerdir ki Melbourne Kupasının koşulduğu gün resmi tatil uygulanmaktadır. İngiliz ve Amerikan yarışseverler bu kadar şanslı değildir ama at yarışları bu ülkelerde de büyük organizasyonlardır. Slek ve Safkan cinsleri bu yarışlarda en çok başarılı olan cinslerdir. İtalya doğumlu Frankie Dettori bir günde yapılan yedi ayak yarışın yedisini de kazanmış ilk ve tek binici olarak İngiliz yarışseverlerin gönlüne taht kurmuştur.

At Yarışı Gerçeği

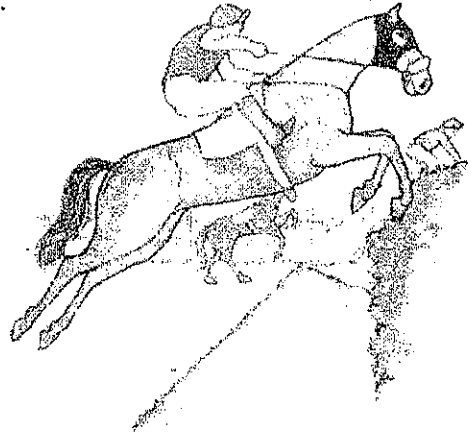
Tüm safkan atlar üç atasının en iyi özelliklerini taşımaktadır. Bu ataları Türk, Arap ve Barb atlarıdır.

Engelli Yarış

Burada düz yarışın heyecanına engellerin eğlencesi de katılmıştır. Her engelli yarışçının hayali İngiltere ve İrlanda Ulusal Yarışlarını kazanmaktır ama bugüne kadar hiç kimse Çekoslovak Pardubicka kadar bu konuda iyi olamamıştır. Bu yarışlar 6 kilometre uzunluğunda ve 30 tehlikeli engeli içeren yarışlardır.

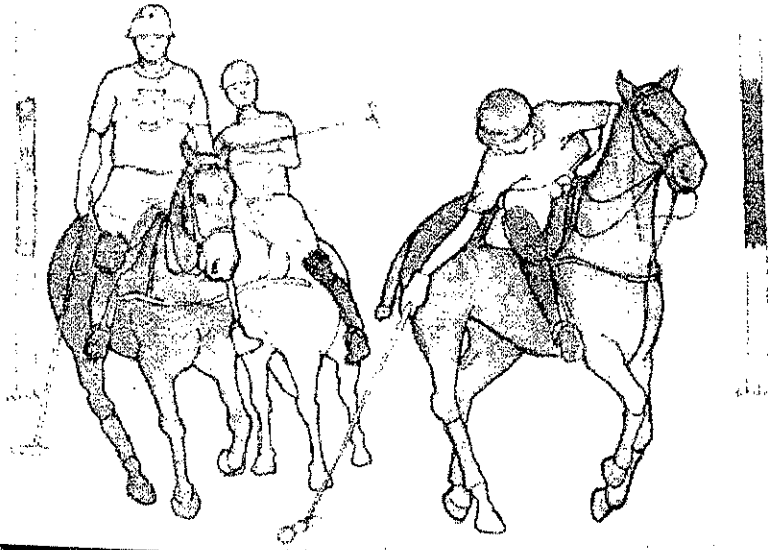
Engelli Yarış Gerçeği!

Bu spor adını eskiden iki kilisenin çan kuleleri arasında, arazide yapılan bir yarış türünden almıştır.



Polo

Bir polo atı itaatkar, cesur ve hızlı olmalıdır. Bu atlar binicileri topa vurmak üzere giderken saatte 65 kilometre gibi yüksek bir hıza çıkabilmekte veya rakipleri topa vururken aniden durabilmektedirler. Bu oyun, iki takım tarafından 7,5 dakikalık 'Çuka' denilen periyotlar halinde oynanmaktadır.



Polo Gerçeği!

Polo ilk kez Çinliler ve Persler tarafından yaklaşık 2500 yıl önce oynanmıştır.

Uzun Mesafe Biniciliği

Bu at sırtında koşulan bir maratону andırır. İki türüdür. İlki atın ve binicinin dayanıklılığının ölçüldüğü belirli bir mesafe yarışları, ikincisi ise belirli bir mesafe ve sürat dahilinde yapılan engelli yarışlardır. Yarışmacıların bazen günde 160 kilometre gitmelerini gerektiren bu tür yarışlarda fiziksel ve ruhsal olarak formlarının zirvesinde olmaları gerekir. Bu yarışların sonunda binicilerin çoğu uzun bir süre 'eyer ağrısı' çekerler.

Uzun Mesafe Binicilik Gerçeği!

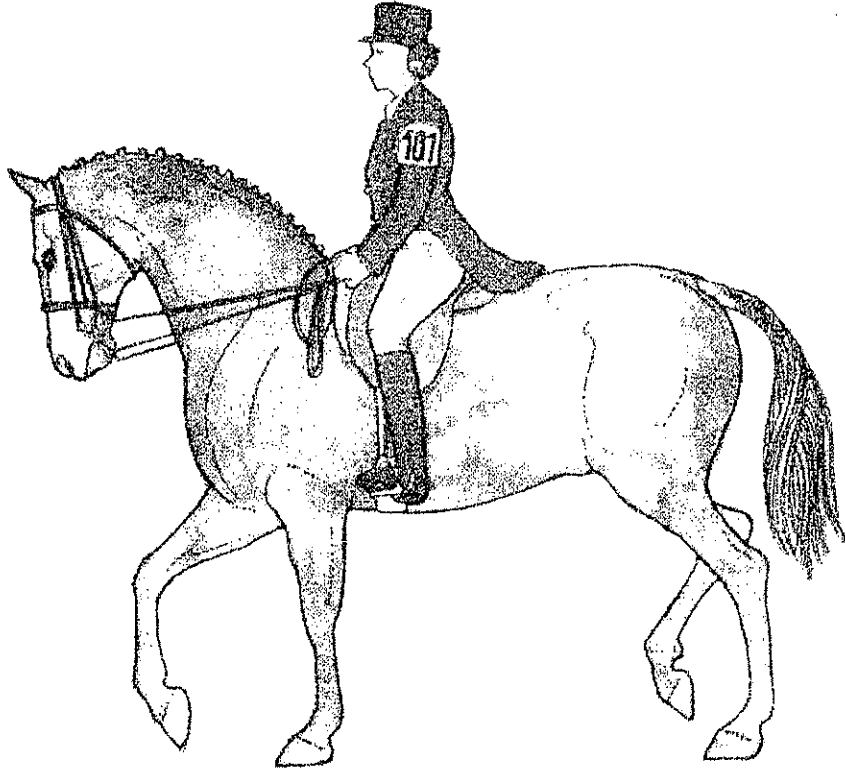
İki ünlü uzun mesafe binicilik olayı İngiltere'de yapılan Altın At Ayakkabısı ve Avustralya'da yapılan Tom Quilty yarışlarıdır.

Dresaj

Dresaj atları binicilik dünyasının balerinleridir. Kontrollü ve zarif tavırları ile piaf (gösteri tırısı) veya pirat (gösteri dönüşü) gibi harika hareketleriyle izleyenleri hep kendilerine hayran bırakırlar. Nicde Uphoff-Becker gibi Alman biniciler bu dalık süperstarları arasındadır.

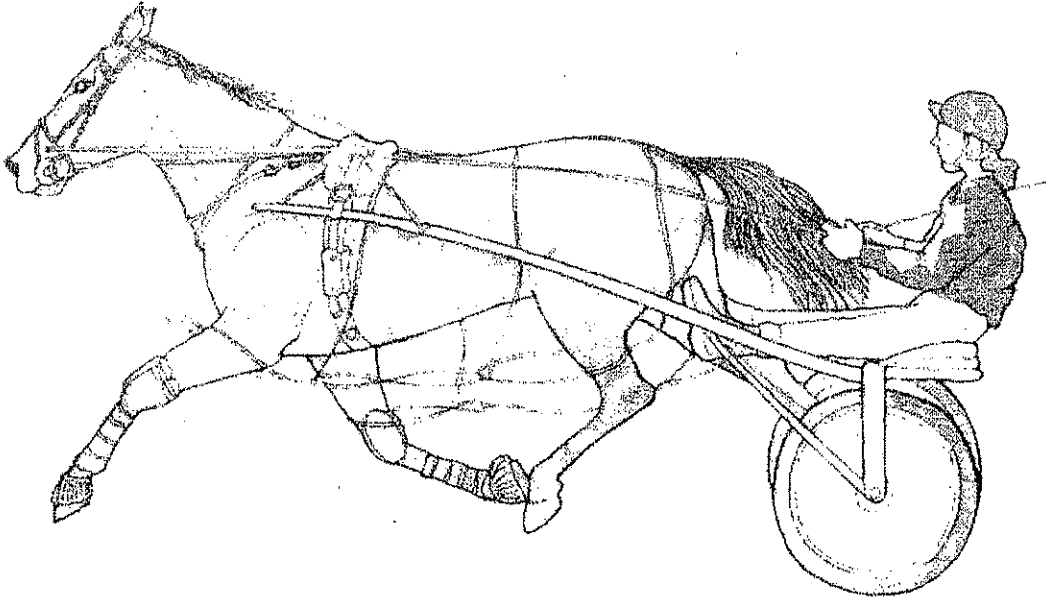
Dresaj Gerçeği!

Nicde Uphoff-Becker dresaj dalında olimpiyatlarda altın madalya kazanmış en genç binicidir. 1996 yılında doru renkli atı Rembrandt bu madalyayı kazandığında henüz 21 yaşındaydı.



Harnes Yarışları

Avustralya, Amerika, Rusya ve Yeni Zellanda bir harnes yarışı seyretmek istediğinde ziyaret etmen gerekecek yerler arasındadır. Bu yarışlar iki kategoride yapılır. İlki tırıs gidiş (bildiğimiz diagonal adım atarak) diğeri ise yürüyüş tırısı (lateral adım atarak, yani sırasıyla iç ve dış ayakları beraber atarak) olarak adlandırılır. Sürücü iki tekerlekli, alçak bir arabada oturup atının pisti en kısa zamanda kat etmesini sağlamaya çalışır. Kazanan at tüm pisti yürüyüşünü hiç bozmadan en önde geçen at olmaktadır.



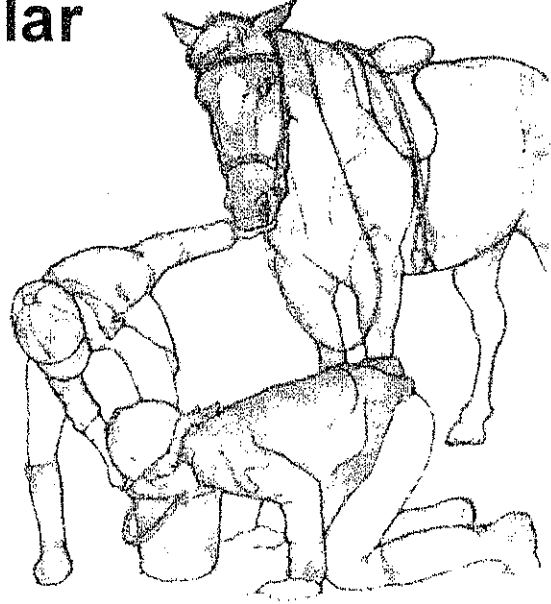
Harnes Yarışı Gerçeği!

En eski at sporlarından olan bu dalın temeli eski Yunan ve Roma savaş arabası yarışlarına dayanmaktadır.

Eğlencelik Oyunlar

At üstü oyunları

Bir jimnastik oyununu kazanmanın anahtarı sürat, dikkat ve tecrübedir. Bu oyunların en popüler olanları eğilme, müzikli direkler, çuval yarışı ve elma yakalamadır.

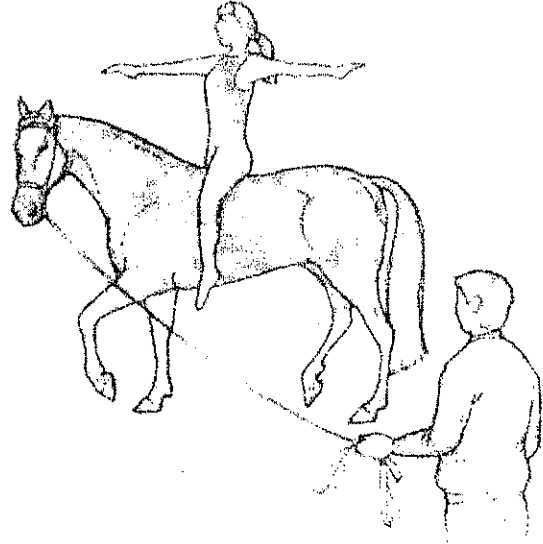


Atbol

Hentbola benzer şekilde oynanan atbol elle tutulabilecek büyüklükte bir topa oynanır. İki takım halinde oynanan oyunda top diğer takım oyuncularının arasından geçirilip bir çembere sokulduğunda sayı yapılır.

Sıçrama

Bu spor jimnastikçiler ve dengesi iyi olanlar için mükemmel bir oyundur. Bir veya daha fazla binicinin yürümekte olan bir atın üzerinde yaptıkları bir seri hareketten oluşur.



Polokros

Avustralya'da oldukça popüler olan bu oyun polo ile golf karışımı bir oyundur.

Soru: Bu sporlardan biriyle uğraşmak istiyorum. Kiminle bağlantı kurmam gerekir?

Cevap: Önce bu konuyu hocanla konuşmalısın. Çoğu binicilik okulunun bu sporlardan bazılarını öğrettiğini öğrenince oldukça şaşıracaksın. Diğer bir yol ise Binicilik Federasyonu ile bağlantı kurmandır. Buralara ne istediğini yazarsan sana bu konuyla ilgilenen yerlerin adreslerini gönderebilirler. Ya da bu tür yarışmalara katılan bir binicilik klübüne üye olabilirsiniz.



Ne olacak şimdi?

Bir at satın almak • Binicilik kariyeri

Biniciliği sevdiysen ve sürekli at binmek istiyorsan, bir süre sonra artık haftada birkaç saat süren dersler sana yetmemeye başlayacaktır. O zaman kendine ait bir atın olmasını ve belki de binicilik kariyerini ilerletmeyi büyük bir arzuyla isteyebilirsin. İlk adımın ise ne istediğine tam manasıyla karar vermek olmalıdır.

'Bir at istiyorum!'



Sen ne istediğini biliyorsan, arkadaşların da senin ne istediğini biliyorlarsa, sıra ana babanı ikna etmeye gelmiş demektir. At sahibi olmak yüklü bir miktar para, zaman ve dikkat istediği için kararını doğru vermen önemlidir. Okulda bir atla birkaç hafta ilgilenip bu işin sana göre olup olmadığını önceden anlayabilirsin. Çoğu okulda böyle bir uygulama teşvik edilmektedir. Almaya karar verdiğinde ise hocanla ve bu konularla ilgili tanıdıklarınla konuşman faydalı olabilir. Çünkü onlar sana uygun bir at bulabilirler. Diğer bir yol ise binicilik dergilerindeki ilanlara bakmak veya kendi ideal atını tanımlayan bir ilan vermek olabilir. Bir adaya bakmaya giderken yanında bilgili biriyle gitmeye ve ödeme yapmadan önce atın veteriner kontrolünden geçmesine dikkat etmelisin.

Ödünç Alma veya Paylaşma



Bir atla daha fazla vakit geçirmenin alternatif bir yolu ise atı olan bir arkadaşından ödünç almak veya onunla paylaşmaktır. Kimin ne masraf yapacağına önceden karar verirseniz bu paylaşma çok eğlenceli olabilir. Bir atı ödünç aldığı anda onun günlük bakım, yemek, kalacak yer ve veteriner masrafları genellikle sana ait olacaktır. Sigorta masraflarını da unutma tabii. Paylaşma halinde ise masraflar, yapılacak gezinti ve antrenman süreleri ikiye bölünecektir. Ama bu durumda kimin hangi işleri yapacağını iyi belirlemeniz çok önemlidir. Çünkü, atınız aç kaldığında mutlu olmayacağı gibi, onu yerinde bulamayınca da siz mutlu olamazsınız.

'Atlarla İlgili Bir İşte Çalışmak İstiyorum'

Bazıları çok zaman almasına, gübre temizlemeyi gerektirmesine veya düşük ücretli olmasına rağmen atlarla ilgili yapılabilecek pek çok eğlenceli iş vardır. Hele bir de pek çok yeni ilginç insanla tanışacağını, uzun süreler atlara binebileceğini ve belki de işin gereği dünyayı dolaşabileceğini düşünürsen bunlar daha da çekici olabilir. Bu mesleklerin biri belki de tam sana göredir, ne dersin?

Nalbat

Bu atını nallayan ve toynak bakımını yapan kişidir. Nalbantlar işin gerekleri yüzünden genellikle erkek olurlar. Çünkü bir atın ayakları çok ağır olabilmekte ve çoğu nalbant bel ağrıları yüzünden erken emekli olmak zorunda kalabilmektedir.



Binicilik Hocası

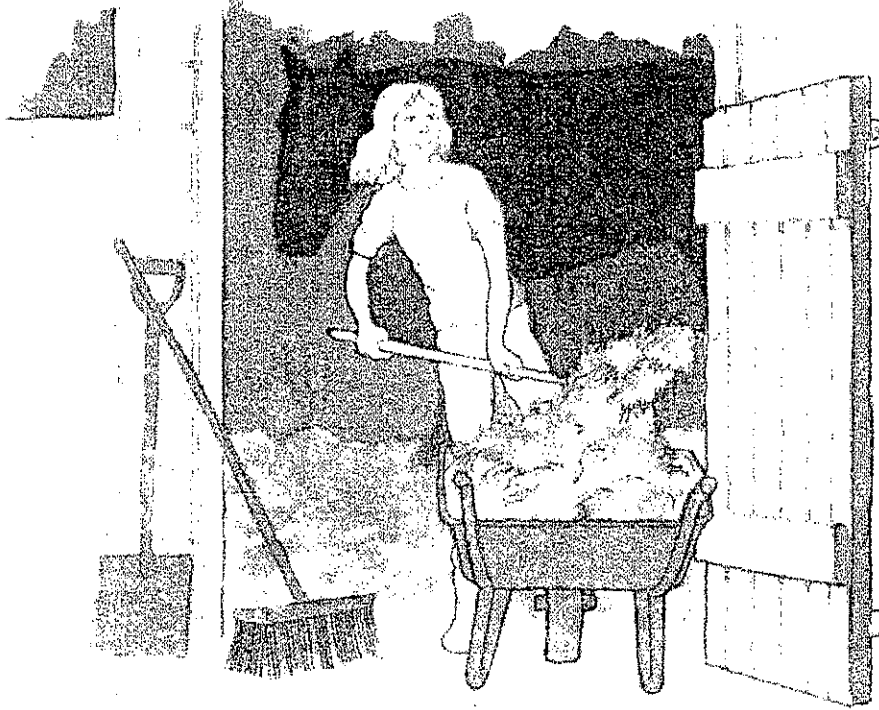
Geleceğin binicilik dünyası yıldızlarını kendi ellerinle yetiştirdiğini bir düşünsene! Ama her türlü hava koşulunda ders vermek zorunda kalıp pek çok çalışma alanı sorunlarıyla uğraşman gerekeceğini de unutma.

Saraçlık

Vaktinin çoğu binicilik takımı parçaları yapmak ve hazırlamakla geçeceği için bir ayrıntı uzmanı olacaksın. Ayrıca binicilik okullarına ve özel pistlere yolculuklar yapıp atların üzerinden eyer ve yular ölçüleri alma şansın da olacak.

Seyislik

Eğer iyi bir gösteri atlayıcısının, dresaj binicisinin veya yarış atı yetiştiricisinin yanında çalışmak istiyorsan işte tam sana göre bir iş. İyi bir seyis olmak aynı anda 20 işi birden iyi bir şekilde yapabilmeyi gerektirmektedir. Aynı gün içinde ata binmen, gübre temizlemen, kuyruk örmen, tımar yapman ve atlarla beraber yarışmalara gitmek için seyahat etmen gerekebilir.



Binicilik Muhabiri

Bir gazete veya dergide atlarla ilgili haberler yazacaksın. Çoğu kişi önce genel muhabirlik yapıp daha sonra tek bir dalda uzmanlaşma yolunu seçmektedir.

Seçimini Yap...

Eğer bu açıkladıklarımızdan hiçbiri ilginizi çekmediyse üzülme, daha çok var. kararını vermeden önce hepsiyle ilgili yeterince ayrıntılı bilgi toplamayı unutmamalısın.

- Veteriner
- Atlı polis memuru
- At hemşiresi
- Veteriner malzemesi satıcısı
- Fizikoterapist
- Jokey
- Masör
- At dişçisi
- Beslenme uzmanı
- Atlarla ilgili bir yazar



Kulübe Katıl!

Bir at sahibiysen veya atı olmayan bir at hastasıysan bir atçılık kulübüne üye olarak pek çok farklı biniciyle tanışıp bilgi dağarcığını genişletebilirsin. Atçılık kulüplerinde binicilik eğitiminden, at bakımına ve polo oyunları ile yarışmalara katılacak takımlarda yer almaya kadar geniş bir hizmet olanağı sunulmaktadır. Bu hizmetlerin çoğu vaktini eğlence dolu geçirmene yardımcı olacak sıcak ortamlarda verebilmektedir.

Kaç Puan Topladın Bakalım? Quiz Cevapları

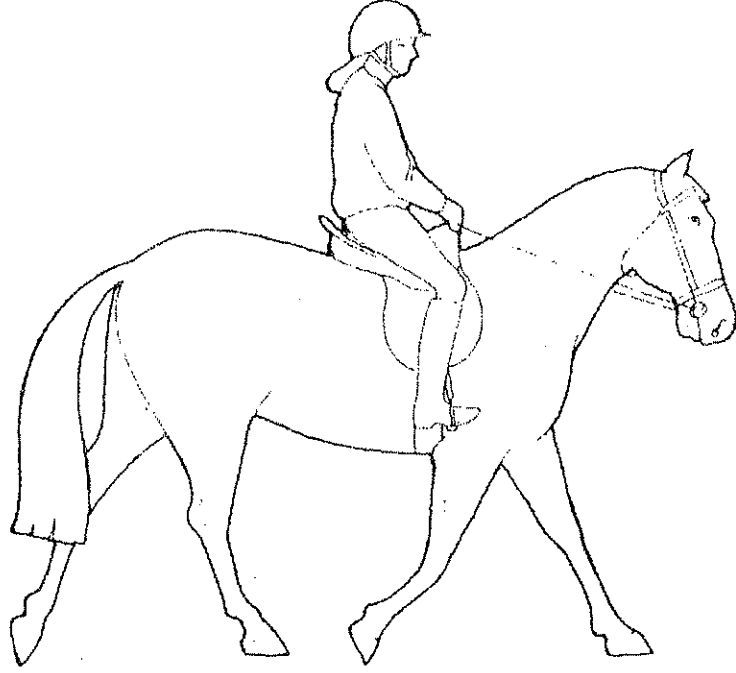
Sayfa 47 - BEYİN AVCILARI

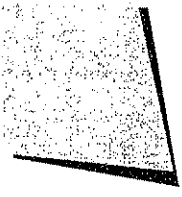
1. Şerit
2. Boğaz bandı
3. Şetland
4. Acı çekiyor veya kızgın
5. Yumurta tepesi
6. Arap
7. Toynağının biraz üstünde
8. Sarı. Diğerleri bulunabilecek at renkleridir.
9. Okul etrafındaki açık binicilik alanı
10. Benekli gri

Sayfa 114 ve 115 - MİDİLLİ MUAMMASI

1. Yakın taraf
2. 38 derece
3. Dört
4. Tımar fırçası tipleri
5. Kıdemli
6. Dikey engeller yukarı doğru dizilmiş setler, yatay engeller ise yanyana dizilmiş setler halindedirler.
7. Yanlış. 'Yılankavi' bir yürüyüş antrenmanı adıdır.
8. Kamçı mahmuz veya martinyal kayışı.
9. Ot bir yiyecek çeşididir. Diğerleri ise midillinin altına serilen nesnelere.
10. Oturmalısın.
11. Çabuk çözülebilen
12. Bacak kaldırmak, biniş bloğu veya sıçrama
13. Okulda. Her kelimenin ilk harfine göre okul alanının neresinde bulunman gerektiğini anlarsın.

14. Bir yumuşak fırça. Midillinin üzerindeki çamuru temizlemeye yarar.
15. Bir midillinin atlayışı esnasında havada asılı kalma pozisyonudur.
16. Midillinin sağ tarafıdır.
17. Uzunluğu yaklaşık koltuk altından parmaklarına kadar olmalıdır.
18. Sol ön ayak.
19. Baş ve işaret parmakların ile yüzük ve serçe parmakların arasında.
20. Bir adım yerine iki adımda oturarak.





Sözlük

- Adeta** Atın yürüyüş halinde gidişi. Dört zamanlı olarak da adlandırılır, çünkü her adımda dört vuruş vardır.
- Asılı kalma** Atın mani atlaması sırasında dört ayağının da yerden kesilmiş hali.
- Biniş bloğu** Üzengiye ulaşılamadığı durumlarda kullanılan, iki veya üç basamaklı bir platform.
- Dizgin** Atın ağızına yerleştirilen gemler sayesinde, ata komutlar vermeye yarar. Bu şekilde atın hızı ve yönü kontrol edilir.
- Dörtnala** Bu gidiş, bir atın en hızlı gidişidir. Her adımda dört vuruş vardır.
- Eşkin** Bu gidiş, üç zamanlı bir yürüyüştür, çünkü her adımda üç vuruş vardır.
- Eyer** Binicinin oturduğu takım. Yarışlar, atlamalar ve gösteriler için özel tasarlanmış çeşitli eyerler vardır.
- Geri** Sıra konvoyunun arkasındaki at ve binici.
- Izgara** Bir dizi küçük sıçramalar.
- İçeriye dönmek** Merkeze doğru dönüş yapmak.
- Kıvrımlı yılan** Atla yapılan yilankavi bir hareket. Bu harekette genellikle süratli ve adeta kullanılır.
- Kolan** Eyer kayışı.

Kontak kurmak	Dizginler ve gem aracılığıyla atla ilişkiye geçmek.
Manej	Kapalı binicilik alanı.
Potur	Biniciler için özel tasarlanmış, bacakları saran pantolon.
Suni işaretler	Atın doğal işaretleri dinlemediği zamanlarda kullanılan, kamçı gibi atı yönlendirmede yardımcı olan işaretler.
Tırıs	Atın süratli gidişi. Bu gidişte, her adımda iki vuruş vardır. İyi yetiştirilmiş atlar, birleşik, çalışkan, orta düzeyde ve genişletilmiş olmak üzere dört çeşit tırıs gidişi yapabilir.
Vücut Dili	Atların her birinin kişiliğini yansıtan tavırları ve hareketleri.
Yaklaşma	Bir atın maninin yüksekliğini ve pozisyonunu ölçüp, biçtiği an.
Yan değiştirmek	Gidilen yönün değiştirilmesi.
Yardım	Binicinin atına komut olarak verdiği işaretler.
Yular	Gem ve dizginler yardımı ile atın hızının ve yönünün kontrol edilmesini sağlar.

