

*İlk önce At Terbiye Terimi Biniciliğiyle yeni başlayanlar için yanltıcı bir terimi olabildiğini vurgulamak zorundayız.*

*Binicinin at terbiyesi, Sirklerde gösteri amaçlı ve genelde hayvanların doğasına aykırı hareketleri yaptırmaya şartlandıran hayvan terbiyeleriyle hiçbir ortak noktaya sahip değildir.*

*At terbiye, gerçek ve gerekli bir amaca yöneliktir.*

*Binicinin yükünün altında atın taşınabilirliğini artırmak ve onun hareketleri, yardımların vasıtası, zor kullanmadan yönetmektir.*



## Binici Yardımları

Yardımlar üç bölüme ayrılır

1. Ses yardımları
2. Doğal binici yardımları (ağırlık, baldır, eller)
3. Suni yardımlar (kamçı, mahmuz)

## Ses Yardımlar

Ses yardımları atın binicisiz eğitimi esnasında ve binicinin altındaki ilk aşamalarda kullanılan yardımlardır. Ses yardımları Müsabakalarda yasak olduğuna rağmen günlük atçılık hayatında vazgeçilmez bir unsurdur. Atımı ahıra geriye götürürken, ahırda yemliğin önüne çekmekteyim ve ata "Selam dur" dedikten sonra yuları çıkartmaktayım ve atı olduğun yerde 2 saniye bekletiyorum.

## Doğal Binici yardımları

Doğal yardımlar binicinin atın hareket akışı ve vücuduna doğrusal etki eden hareketlerdir. Atın yardımlara verdiği tepki eğitim seviyesinin doğrultusundadır.

## Ağırlık yardımı



- Ağırlık yardımları tek taraflı, çift taraflı ve rahatlaştıran yardımlar olarak üçe ayrılır.
- Tek taraflı yardımın bir örnek olarak; atı dönüşe hazırlamak için binicinin belini tek taraflı kasarak atın sırtının yana bükülmesine neden olmasını gösterebiliriz.
- Atı geriye doğru yürütmek için binicinin dengesini öne doğru hafif bir şekilde bozmasıyla atın ön ayaklarındaki yükün artırılarak geriye adımlamasını daha makul bir hale getirmeye ise çift taraflı yardımın bir örnek olarak gösterebiliriz.
- Ağırlık yardımını rahatlatarak kullanmak binicinin eyerle teması kesilerek gerçekleşen yardımıdır. Örneğin uygunsuz arazi şartlarına atın uyumunu kolaylaştırmak için binicinin eyerden kalkarak gitmesi.

## Baldır yardımları



### Baldır binicilikte dizin altındaki kas kütesidir

- Baldır yardımları ağırlık yardımlarını tamamlayan unsurdur.
- Dönüş öncesi verilen ağırlık yardımı aynı taraftaki aktif baldır ile bükülüğü artırır
- Baldır yardımları ata ileriye hareketi anlatan yardımdır
- Atın mevcut hareket durumundan daha hızlı bir tempoya ulaşmak istendiğinde komutu veren unsurdur
- Baldır yardımları atın yansal hareketini sağlayan veya sınırlayan yardımlardır
- Baldır kolon kayışın hizasında aktif olarak kullanıldığında ileriye sürücü baldır olarak isimlendirilir
- Baldır kolon kayış hizasının hafif gerisinde pasif olarak kullanılırsa önleyici baldır olarak işlevselleşir

### Eller



- Eller dizgin vasıtası ile gemle teması sağlayan unsurdur
- El yardımları alıkoyan, yarı alıkoyan ve koyuveren yardım olmak üzere üçe ayrılır.
- Alıkoyan yardımlar atın ileriye hareketini önleyen yardımlardır
- Yarı alıkoyan yardımlar atın ileriye hareketini sınırlayan veya atı tempoda tutmada kullanılan yardımlardır.
- Koyuveren yardımlar ise atın ileriye gitmesini önleyen sınırları gerektiği kadar kaldıran yardımlardır.

"Dizgin", bir ipin her iki ucunu elde tutulması olarak düşünülmelidir. Eller canlı bir kuş tutarmış gibi yumuşak ama bu kuşun kaçmasına izin vermeyecek ölçüde sık olmalıdır.

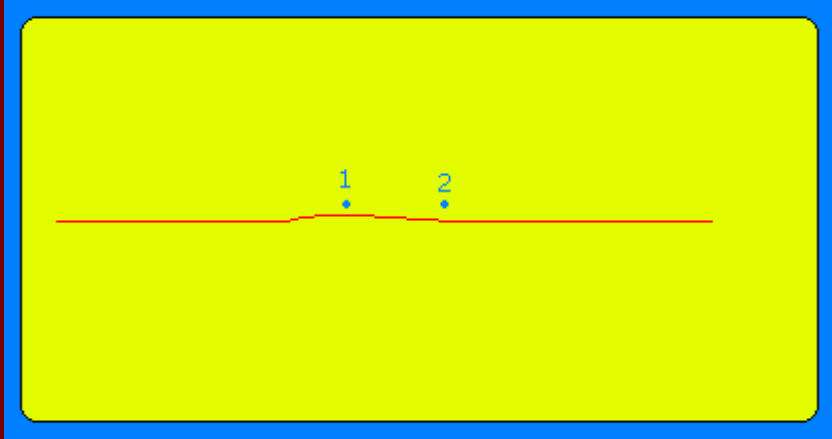
Bir taraftan kısılırken diğer taraftan uzamalıdır. Tek taraflı çekişler veya irtibatsızlıklar el yardımlarını anlaşılmasız bir hale getirir. Dizgin hiçbir zaman boş değildir. At ağzını açarak veya kafasını yukarı yada aşağı hareket ettirerek gemin baskısına itiraz ederse daha yumuşak bir el teması aranmalıdır. Kötü eller, ön ayakları üzerinde sürünen ve gеме karşı savunmaya gecen atlara neden olur. Bu da ata binmekten başka her şeye benzer.

Hiçbir yardım tek başına bir şey ifade etmez, ancak her üçü beraber kullanıldığında istenilen sonuç atın eğitim seviyesinin doğrultusunda alınabilir.

El ve bacak desteğine ihtiyaç duymayan bağımsız ve dengeli bir oturus yardımları doğru uygulayabilmek açısından şarttır.

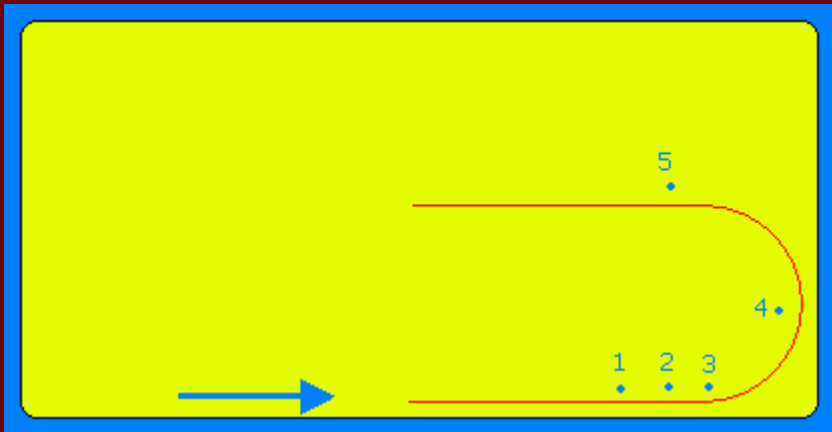
### Yardımların kullanım örnekleri

#### Düz çizgide ilerlemek



1. Hangi tempoda olursa olsun at doğrudan varmak istediğiniz noktaya bakmalıdır.
2. Atın vücudu sola doğru çizgiden ayrılırsa sol tarafta tek taraflı ağırlık yardımı ve sol baldır dayandırılarak kullanılır (önleyici baldır). Gerekirse baldır atı çizgide tutmak adına aktif olarak kullanılır.
3. Çizgiye geri döndüğünde at sağ baldırla doğrultulur ve ağırlık yardımı tekrar çift taraflı uygulanır.

#### yarım daire



1. Dönüş noktasına üç adım kala sol yandan tek taraflı ağırlık yardımı başlar.
2. Sol baldır ile atın bükülüşü artırılır ve atın adımlama sürati ile bas gevşet şeklinde uygulanır.
3. sol dizgin kısılır, sağ dizgin aynı ölçüde uzanır ve atının boynuna dayanır dış baldır (örnekte sağ) dayalı durur ve atın omuz üzerine dışa taşmasını önler.
4. atın yana eğimi binicinin eğimiyle.

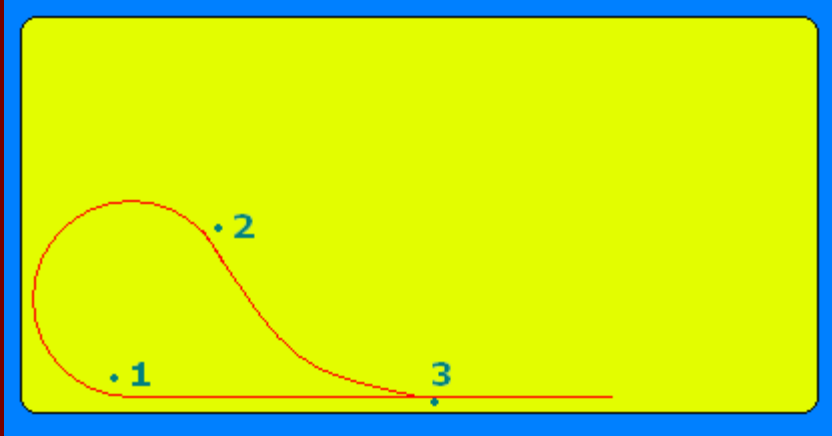
eşittir

5. at dizgin ve sağ baldırla doğrultulur, ağırlık yardımı çift taraflı devam eder

### Köşeden çark (Kehrtvolte)

Köşeden çark düzlükten gelen atı yarım daireden biraz fazla bir dönüşe sevk ederek, ardından yarı yansal yarı dönüş bir hareket hali ile tekrar kenara ulaşmak ve atı doğrultmaktan ibarettir.

1. Dönüş noktasına varmadan tek taraflı ağırlık yardımı sağ bel kasılır ardından iç baldır (sağ dönüşlerde sağ) atın ön sağ ayağı geri pozisyondayken atın hareket akışıyla beraber dokunudurulup bırakılır. Sol baldır atın dışarı taşmasını önlemek için ata dayalı durur, sağ dizgin hafif gerilir ve sol dizgin aynı mesafeye uzanarak boyuna dayalı durur.
2. Çarkın ilk aşaması tamamlanırken at doğrultulur ve sol baldır aktif iken sağ baldır dayalı kalır ve tek taraflı ağırlık yardımı sol tarafa uygulanır. Sol dizgin kısalmış, sağ dizgin boyuna dayalı vaziyettedir.
3. Kenara yaklaştığında atı doğrultulur ve vücudu doğrultmak için sağ baldır

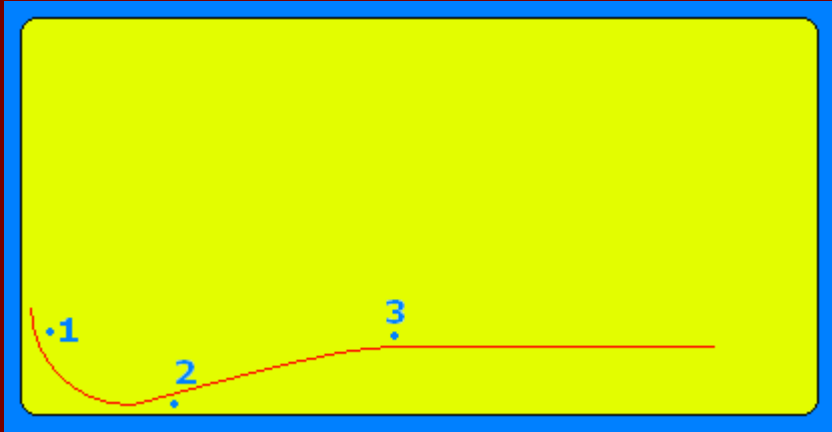


kullanılır peşine  
doğrusal hareket  
akışı devam  
etmektedir.

### Basit yan hareket (Schenkelweichen)

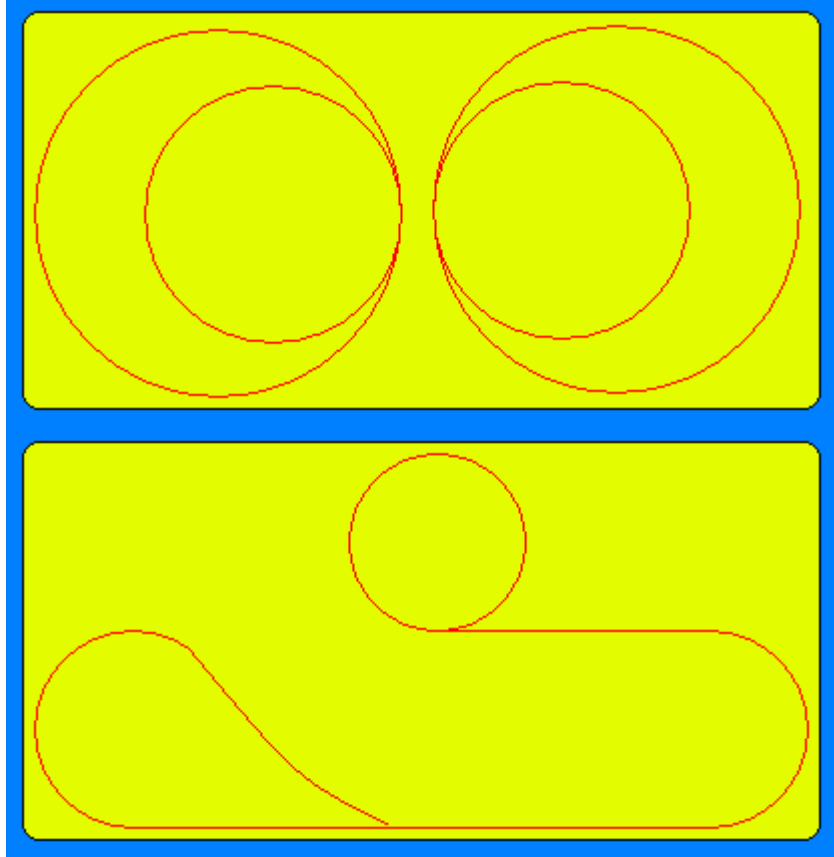
Sola doğru tırıs  
temposunda hareket  
ederken atı içeriye doğru ve  
peşinden düz çizgiye sevk  
etmek için uygulanan  
yardımlar bu şekilde  
kullanılır.

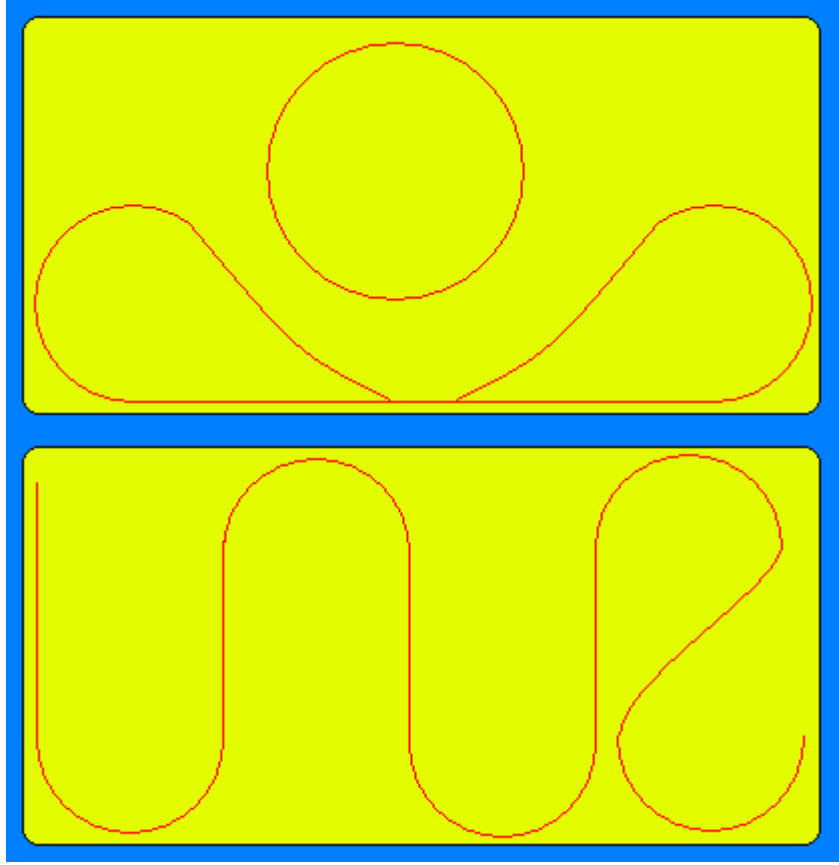
1. sola dönüş için  
soldan tek taraflı  
ağırlık yardımı ile  
sol baldır, atın  
hareket akışıyla  
birlikte  
dokundurulup  
bırakılır ve bu  
sırada sağ baldır ata  
dayalı durumdadır,  
sol dizgin kısalmış ve  
sağ dizgin atın  
boynuna  
dayanmaktadır.
2. sol dönüşün sonunda  
sağ baldır vasıtasıyla  
at doğrudur ve tek  
taraflı ağırlık  
yardımı sağ taraftan  
uygulanır. Sağ  
baldır bükülüşü  
artırır ve sağ dizgin  
kısaltılır. Sol dizgin  
atın boynuna  
dayanır. Sağ baldır,  
at, ön sol ayağını  
ileriye doğru  
adımlarken  
dokundurulup  
bırakılır.
3. At dizgin ve sol  
baldır ile  
doğrudur, ağırlık  
yardımı tekrar çift  
taraflıdır.



## Alıştırmalar

Hiçbir at her Őeyi hemen uygulayamaz. Öncelikle yardımların anlamının öğretilmesi gerekir. Bu da sürekli değişen alıştırmalarla yardımlara verilen tepkinin pekiştirilmesi Őeklindeyir. Eğitimsiz atlar tek taraflı olduğu için ( sola doğru kolay çalışırlar sağa doğru hareketleri aksamaktadır) ilk binışlerde art kısmı sağa doğru eğilimlidir ve ancak her iki yönde dairesel çalışmalar gerçekteştirilirse doğrultulur. Bu insanın her iki el ve ayağını eşit kullanması gibidir. Atlar yapılan çalışmalarda vücudunu eşit kullanmak zorundadır. Daima tek taraflı çalışan atlardan hiç bir zaman istenilen verimi alınamayacaktır.





**Tüm alıştırılmalar hafiften zora doğru yapılır. Herhangi bir çalışma düşük tempolarda gerçekleşmiyorsa daha büyük tempolarda gerçekleşmez. Genç atlarda temel hızlarda çalışır çalışma kararı adeta, çalışma kararı süratli ve çalışma kararı dörtnal. Atın kuvveti ve eğitimi ilerledikçe daha farklı işler yavaş yavaş alıştırılır. Genç attan toplu herhangi bir hızın başarılı uygulamasını beklenemez çünkü ne kas ne eğitim buna müsaade etmez.**