

中国马业协会引进马术系列教材

骑术 综合培训教程

马匹调教与骑手训练

第3版 中英文对照

THE BHS COMPLETE MANUAL OF EQUITATION
The Training of Horse and Rider

【英】Patrick Print 主 编

中国马业协会
天星调良国际马术俱乐部 组织翻译

汪亚丽 主 译



译审委员会

主任 贾幼陵

副主任 岳高峰 王 蕾

委员 王振山 王 志 张 纯 王彦桃 杨富军 葛祖南

Sarah Noble Allan Ho 王绪梅 黄向阳 蒋丽香

白 煦 王 勤

本书译者

主 译 汪亚丽

译 者 罗忠磊 王彦桃 于 飞 王金亮 祁海涛



目录

致读者信

序一

序二

前言

关于本书

简介及历史回顾

第一部分 骑手的训练

1. 入门指南	2
初学骑马	2
骑术学校	6
教官	7
着装	7
动机和体能	8
骑手体型	8
选择第一匹马	10
骑乘场地	10
马匹基本装备	12
牵马	14
上马和下马	15
2. 骑手在平地工作和跳跃障碍时的基本骑姿	19
基本平衡骑坐	19
常见错误及其原因	24



其他影响骑手骑姿和平衡的因素	26
快速运动和跳跃障碍时对平衡的不同要求	28
3. 初期课程	30
循序渐进	32
慢步和快步时的骑姿	33
打圈课和牵马课	35
4. 提高打圈技术	37
教练的职责	37
所需设施	38
打圈的技术	39
打圈课	40
5. 跑步、跳跃障碍和野外骑乘	45
骑手体能	45
学习跑步	45
学习跳跃障碍	47
户外骑乘	58
6. 扶助理论	63
自然扶助	63
握缰方法	67
人工扶助	69
扶助的实际应用	71
小结	71
7. 扶助应用/使用	73
向前运动	33
转弯和圈乘（也可参见39页底右下图）	76
第二部分 马匹的训练	
8. 步法	78
慢步	78



快步	79
跑步	80
袭步	81
同一步法间的变换	82
9. 骑乘马的初始训练	86
早期的日常接触	86
初始训练的不同阶段	86
鞍具	87
马匹的牵行	88
打圈和长缰训练	90
背部适应训练	91
牵马骑乘和打圈骑乘	93
小结	95
10. 马匹打圈训练	96
装备	96
打圈技术	97
打圈训练	99
打圈过障碍物	103
打圈中的高级别训练	104
11. 训练准则	106
节奏	107
柔韧度	107
联系	107
推进力	108
正直	108
收缩	109
小结	109
12. 骑乘的训练原则	110
基本原则	110



驯马师/骑手的素质	111
热身和冷却	111
13. 骑乘用马的初步训练	114
平地练习	114
体操式障碍跳跃练习	117
野外骑乘	118
14. 舞步马训练的基本原则	119
训练年轻马前的准备	119
四岁马	121
五岁马	121
六岁马	123
更高级的工作	123
15. 骑乘马的中级训练	125
收缩	125
地面上的基本工作	126
横向工作	133
双勒的使用	142
小结	143
16. 平地高级训练	144
先决条件和设施要求	144
基本工作	145
提高横向工作的能力	147
高级训练项目	148
盛装舞步比赛	156
17. 训练马匹跳跃障碍	157
马匹的障碍跳跃技巧	157
训练计划	158
解决障碍跳跃时所遇到的问题	165



18. 越野骑乘	167
袭步和袭步骑坐	167
越野障碍的跳跃	168
训练和准备工作	170
起点和终点	174
安全装备	175
小结	175
中英文对照词汇表	176

中国马业出版工程·中国马业协会引进马术系列教材
马术专业顾问：天星调良国际马术俱乐部



ISBN 978-7-109-23433-8



9 787109 234338 >

定价：128.00 元