

HARMONOGRAM SZKOLEŃ LICENCYJNYCH
dla trenerów i instruktorów 18-19 grudnia 2015

- 1) Szkolenie specjalistyczne Zbigniew Dukaj
- 2) Szkolenie ogólne Waław Pruchniewicz
- 3) Szkolenie specjalistyczne Jan Ratajczak



Piątek – 18.12.

godz. 10.00-13.00.

część specjalistyczna - prowadzący Zbigniew Dukaj

Temat: znaczenie równowagi w siodle – dosiad skokowy, elementy jazdy parkurowej

I część – zajęcia teoretyczne

1. Dosiad skokowy
 - a. Równowaga w skoku
 - b. Równowaga w dystansie
2. Elementy jazdy parkurowej z uwzględnieniem pomocy w zakrętach
3. Koń przed i po skoku
4. Praca nad galopem i zmiana nogi w galopie
5. Pokonywanie parkurów
 - a. Rozprężenie
 - b. Rytm i równowaga
 - c. Szeregi i linie przeszkód
 - d. Półsiad a pełny siad

II część – zajęcia praktyczne

1. Doskonalenie dosiadu
2. Elementy parkuru

obiad – 13.30

Piątek – 18.12.

godz. 14.00 –19.00

część ogólna – prowadzący Waław Pruchniewicz

Temat: koń sportowy

1. Pojęcie jezdności – dobór koni do poszczególnych dyscyplin jeździeckich
2. Przygotowanie konia do sportu w odniesieniu do skali szkoleniowej

Sobota – 19.12.

godz.. 10.00 – 14.00

część specjalistyczna – prowadzący Jan Ratajczak

Temat: “POPRAWA WSPÓŁPRACY Z KONIEM”

I część - zajęcia teoretyczne - godz. 10.00 -11.30

1. Przygotowanie Fizyczne i Pozycja w siodle
 - a. Praca nad pozycją w siodle
 - b. Zachowanie wypośrodkowanej pozycji w siodle
 - c. Pozycja jeźdźca w siodle podczas skoku
 - d. Praca nad pozycją w równowadze
2. Mój dosiad , mój koń, moja trasa
 - a. wzrok panoramiczny
 - b. energia konia - pół parada

c. świadome prowadzenie konia

3. Ćwiczenia dla jeźdźcy poprawiające dosiad i równowagę.
4. Dyskusja nad regulaminami i programem zawodów regionalnych.

II Część praktyczna

godz. 12.00 - 13.00 - 2 jeźdźców praca nad dosiadem

13.00 - 14.00 - 2 jeźdźców praca nad dosiadem

Zajęcia prowadzone będą w formie wymiany poglądów

Zajęcia praktyczne – prowadzenie zajęć na zasadzie wspólnego wypracowania kierunku nauczania

INFORMACJE DLA UCZESTNIKÓW:

Konferencje odbędą się:

Folwark Konny Wiktorowo

Wiktorowo 8

05 - 191 Nasielsk

Koszt uczestnictwa:

- 100zł za uczestnictwo w 1 konferencji szkoleniowej

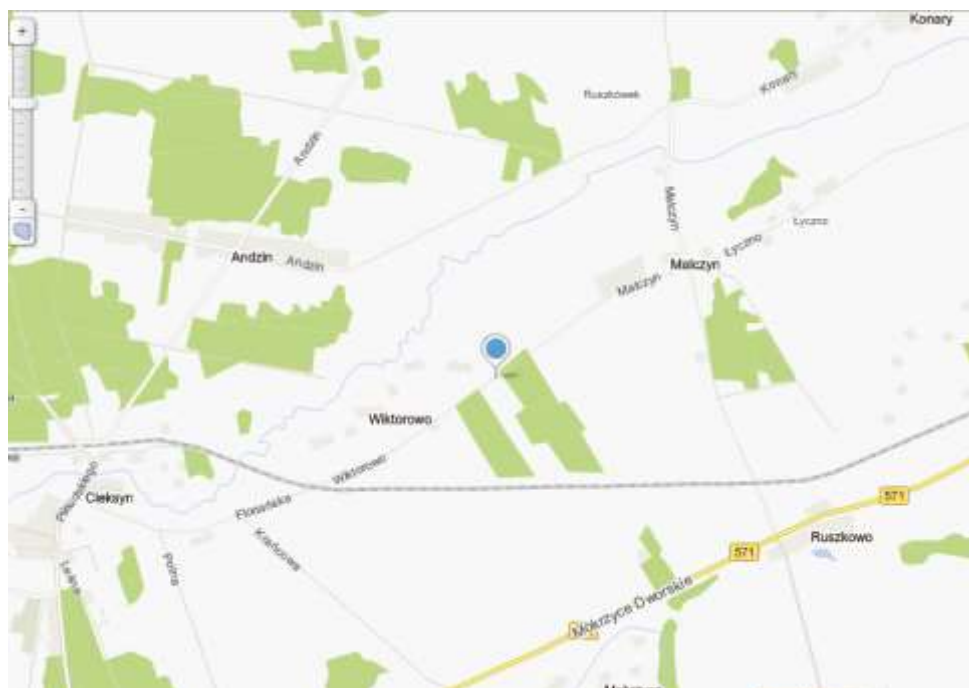
- 240zł za uczestnictwo we wszystkich 3 konferencjach szkoleniowych

Cena obejmuje obiad (prosimy o zgłaszanie zapotrzebowania na posiłki wegetariańskie)

Zgłoszenie uczestnictwa należy kierować mailowo na załączonym druku na adres: biuro@wmzj.waw.pl najpóźniej do dnia 16 grudnia do godziny 20:00 (środa)

Wskazówki dojazdu do ośrodka znajdują się pod adresem:

<http://www.konie-wiktorowo.pl/index.php/jak-dojechac>



Ze względu na to, że miejsca noclegowe będą zajęte przez grupę jeźdźców proponujemy skorzystanie z noclegów:

1. Gospodarstwo Agroturystyczne "U Basi" tel. 692099936 ok. 1,5 km 40 zł os/doba bez śniadania

lub w okolicznych hotelach we własnym zakresie