

Školenie: Pády z koňa

Pády z koňa sú nebezpečné, no často väčší strašiak ako skutočne sú. Pravidlom je, že každý skutočný jazdec raz padne z koňa. Prirodzená obranná reakcia človeka pri páde (natiehnúť ruky pred seba s natiehnutým trupom a hlavou v záklone) pri páde z koňa nepomôže, hrozí dopad priamo na hlavu. Aj skutočnosť, že pri páde človek od strachu stuhne nie je výhodou. Predchádzať úrazom možno aj tak, že sa človek padať naučí, alebo si pády trénuje. Nie je to pre neho potom také stresujúce a zároveň sa naučí, ako sa v tejto situácii zachovať.

Najprv začíname s tréningom na zemi. Trénujeme rôzne kotúle, prevalenie sa bokom cez chrbát, tréningovanie pod stresom, aj na trenažéri - voltížnom sude, ide vlastne o bežné voltížne cviky (zoskoky, zošuchnutia, kotúle).

Kotúl' vzad na trenažéri



Kotúl' vpred cez plece



Samozrejme dôležitý je nácvik na živom koni. Vhodné je začať s madlami v stoji koňa, postupne prejsť na krok a kto si trúfa aj na klus. Na koni trénujeme rovnaké cvičenia ako na trenažéri. Treba však brať do úvahy, že každý kôň reaguje na pády inak. Na nácvik je teda vhodný bezpečný menej citlivý kôň, ktorý sa neľaká a má tendenciu pri páde zastaviť. Rovnako ako sa učia ľudia aj reakciu koňa pri páde možno trénovať.

Program školenia:

1. Teória o pádoch
2. Rozcvička – cviky, ktoré zahrejú telo a ich ovládanie je potrebné pri padaní
3. Kotúle – rôzne druhy a typy na zemi

Obedná prestávka

4. Niečo o strachu a ako na nás pôsobí
5. Keď predošlé taktiky nevychádzajú
6. Pády na trenažéri a na koni

Pre koho? Deti aj dospelí, začiatočníci aj pokročilí, tréneri aj skúsení jazdci

Bližšie informácie:

hipony@hipony.sk, Božena Minková 0903828181

Program školenia:

1. Teória o pádoch (teoretická časť cca 30-45 min)

Zahrňa základné typy pádov (od nich sa potom odvíja následný nácvik na zemi aj trenažéri), popis prirodzenej reakcie človeka pri páde, postup pri nácviku

2. Rozcvička (praktická časť 45 min)

Okrem zahriatia svalov, aby sa predišlo možným úrazom, obsahuje základné polohy a cviky, ktoré je potrebné ovládať pri nácviku padania a reakcie, ktoré je potrebné si osvojiť v krízovej situácii (stimulácia mozgovej činnosti)

3. Nácvik kotúľov a prevalov (praktická časť 45 min)

Rôzne druhy a typy na zemi (z kľaku, čupenia, stoja) aj v pohybe – rôznymi smermi, pod stresom

4. Niečo o strachu a ako na nás pôsobí (teoretická časť 30-45 min)

Vývoj strachu vzhľadom na vek jazdca, čo spôsobuje strach, niektoré typy ako predchádzať strachu a niekoľko možností ako so strachom pracovať

5. Keď predošlé taktiky nevychádzajú (praktická časť 20 min)

Trénovanie záverečnej fázy dopadu. Polohy, v ktorých sa snažíme o minimalizovať rozsah úrazu.

6. Pády – tréning na trenažéri a na koni (praktická časť 60-90 min)

Trénovanie kotúľov, zoskokov a dopadov na trenažéri (voltížny sud) s madlami aj so sedlom, prípadne na koni

Pre koho? Deti aj dospelí, začiatočníci aj pokročilí, tréneri aj skúsení jazdci

Cena pre jedného účastníka cca 50 eur, v závislosti od počtu zúčastnených. Maximálny počet 20 účastníkov.

Termíny: Aktuálne sa doplnia podľa počtu záujemcov.