

## Zajęcia doszkalające w dyscyplinie skoków. - Szkolenie kadr

---

Nadesłany przez: Radosław Wiszniowski

Napisany: : 03.12.2010 17:53

Na wniosek Komisji Skoków i po akceptacji działu szkolenia PZJ, trener Hubert Szaszkiwicz przeprowadzi w 2011 roku cykl zajęć doszkalających trenerów i instruktorów związanych z dyscypliną skoków. Dwudniowe zajęcia prowadzone będą raz w miesiącu w sobotę i niedzielę.

Pierwsze dwa dwudniowe spotkania, obejmujące zajęcia teoretyczne odbędą się **w Warszawie**, w dniach **8 i 9 stycznia oraz 5 i 6 lutego 2011 r. - początek w soboty o godz. 11.00., w niedziele o godz. 9.00.** (adres sali wykładowej podamy po zamknięciu listy zgłoszeń). Przewidywany czas trwania - 6 godzin każdego dnia.

Kolejne spotkania o charakterze praktycznym będą miały miejsce w wybranych ośrodkach jeździeckich. W lutym 2011 roku ogłoszony zostanie program zajęć planowanych od marca do czerwca i dalej co kwartał - konsekwentnie do końca roku.

W pierwszych zajęciach praktycznych pierwszeństwo udziału będzie miała grupa osób zaproponowana przez Komisję Skoków pod warunkiem, że osoby te dokonają formalnych zgłoszeń.

Odpłatność za dwudniową sesję: 50 zł - osoby z licencją szkoleniowca PZJ, 100 zł - instruktorzy i trenerzy sportu jeździeckiego bez licencji PZJ, 150 zł - wolni słuchacze. Płatność za dwie pierwsze sesje do 31.12.10. na konto PZJ.

Udział w dwudniowym szkoleniu zaliczany będzie jako spełnienie jednego z warunków przedłużenia licencji szkoleniowca PZJ.

Wszystkie osoby zainteresowane prosimy o zgłaszanie się drogą mailową na adres

[konrad.rychlik@pzj.pl](mailto:konrad.rychlik@pzj.pl)

### **Proponowana tematyka dwu pierwszych spotkań:**

#### **w dniach 8 - 9 styczeń 2011 r.:**

1. Omówienie spraw organizacyjnych związanych z całym cyklem szkolenia
2. Rola instruktora w procesie nauczania
3. Dosiad jeźdźca
  - a. pozycja części anatomicznych szkieletu jeźdźca
  - b. nauka dosiadu w trzech podstawowych chodach konia
  - c. równowaga jeźdźca a zachowanie się konia
4. Pomoce - omówienie
  - a. używanie pomocy w zależności od dosiadu
5. Półparada i parada
6. Jazda
  - a. wprost
  - b. zakręt
  - c. przed , nad i za przeszkodą
7. Rozprężenie i rozluźnienie
8. Ćwiczenia z podstawowego zakresu ujeżdżenia
  - a. ustępowania
  - b. zwroty
  - c. ustawienia i zgięcia
9. Ćwiczenia skokowe
  - a. skoki pojedyncze
  - b. linie i szeregi
  - c. skoki gimnastyczne

**w dniach 5 - 6 lutego 2011 r.:**

1. Krótkie powtórzenie materiału konsultacji pierwszej
2. Fazy skoku
3. Najazdy
4. Tempo i dystans
5. Jazda parkurowa
6. Budowa przeszkód
7. Plan startów i przygotowanie
8. Oglądanie parkuru
9. Tworzenie pary jeździec koń
  - a. budowa obopólnego zaufania
10. Ocena możliwości konia i jego jeźdźca
  - b. umiejętność zapisu konia do konkursu