

# LOVAS SZAKKÖR

A lovas szakkör a sándorfalvi Pallavicini Sándor Általános Iskolával történő közreműködés keretében működik, így a részvételi feltételek betartása mellett annak valamennyi diákja számára elérhető.

A foglalkozások elsődleges célja a lovakkal szerzett közös élmények útján hasznosítható elméleti és gyakorlati ismeretanyag megszerzése, a lovas sport alapszintű megismerése, megszerettetése, későbbi sport célok megalapozása. Mint minden társas sport a lovakkal való közös munka is segíthet a gyerekek koncentrációs-, koordinációs- és nem utolsósorban empátiás képességeinek fejlesztésében. Mint minden mozgásforma szabályozott keretek között lehetőséget biztosít szakkörünk is a felgyülemlett energia levezetésére, mely része, alapja lehet egy életen át kamatoztatható önkontroll, önfegyelm elsajátításának is.

## Lovas szakkör felépítése

A lovas szakkör elméleti és gyakorlati részből épül fel, a tananyagokat az alábbi felsorolásban részletezzük. Az elméleti alkalmak ütemezése az időjárási viszonyoktól is függ.

**Gyakorlati képzés célja:** érdeklődés felkeltése, bizalom kiépítése a lóval, jármódok megismerése, helyes ülés lépésben és üggetésben, egyensúlyfejlesztés.

## **Gyakorlati képzés tartalma:**

1. a ló megközelítése, ló vezetése, a járás helyes mozgássémája
2. lóra való felülés, leszállás
3. speciális lovas bemelegítés, gimnasztika
4. lóápoló eszközök használata, megnevezése
5. lóápolás
6. ló felépítése, testtájai
7. szerszámok és eszközök: kötőfék, vezetősár, kantár, nyereg részei
8. kantár, nyereg ápolása, tisztítása
9. lábvédők felrakása
10. futószáron hevederben, majd nyeregben lovaglás
11. lépés futószáron, ülő gyakorlatok különböző kartartásokkal
12. tanüggetés nyeregben, ülő gyakorlatok különböző kartartásokkal, kengyelben, kengyel nélkül
13. könnyített ülés nyeregben, álló lovon, futószáron lépésben, üggetésben
14. könnyűüggetés nyeregben kengyelben
15. nyeregben futószáron szárfogás, lépés-állj átmenetek
16. lovas ügyességi pálya: vezetett lóval ügyességi, játékos feladatok

### **Elméleti képzés tartalma:**

1. balesetvédelem: ló melletti viselkedés ismertetése, megfelelő lovas öltözet, védőfelszerelések
2. a ló és a ménes viselkedése
3. a ló színei, jegyei
4. a ló érzékszervei
5. ló és ember kapcsolata, testbeszéd
6. tájanatómia: ló felépítése, testtájai
7. ló és lótartás: istálló, legelő
8. ló és lótartás: takarmányozás, tartás, gondozás
9. lófajták
10. lovak hasznosítása
11. ló az irodalomban, mondák, mesék
12. ló jármódjai: lépés, ügetés, vágta
13. ló mozgása

### **Részvételi feltételek**

1. szülő/gondviselő írásbeli hozzájárulása
2. állategészségügyi feltételeknek való megfelelés (testsúlykorlát: 80 kg)
3. tanév félévéhez igazodó teljes időtartamú jelentkezés és rendszeres részvétel
4. részvételi díj megfizetése
5. balesetvédelmi- és részvételi szabályzat szigorú betartása (a biztonsági felszerelést az Egyesület biztosítja)

Elérhetőségek: Orion Sport És Kulturális Egyesület

6762 Sándorfalva Csongrádi u 33/A

+36-20-996-75-29, +36-70-381-76-98

info@orionsport.hu