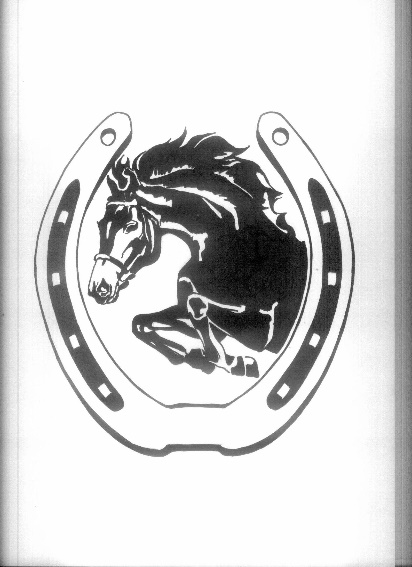
**SZKOLENIE LICENCYJNE**

Klub Sportowy Faruk serdecznie zaprasza na **szkolenie licencyjne z zakresu lonżowania konie** z **Janem Ratajczakiem**.

Zajęcia mają pozwolić na podnoszenie poziomu wyszkolenia jeźdźców w obszarze pracy z ziemi z koniem. Szkolenie skierowane jest do zawodników, którzy chcą lepiej opanować sztukę lonżowania koni, a szkoleniowcom pomóc efektywniej wykorzystać pracę na lonży w codziennym treningu.

Organizator Klub Sportowy Faruk – Niegardów

Osoba prowadząca – **Jan Ratajczak** (Trener II klasy)

Termin – **21- 22 listopada 2019** (czwartek i piątek) godz. 16 – 21.30 oraz 9.00 do 15.30

Koszt ponoszony przez uczestników: **200 zł** za dwa dni

Możliwość uczestnictwa wraz z koniem w treningach:

Koszt wynajmu boksu (przyjazd z własnym koniem) – 50 zł / dzień

Zgłoszenia wraz z potwierdzeniem przelewu:

**90 1560 0013 0000 1150 0007 3565**

GetinBank, Usługi Edukacyjno – rekreacyjne ATENA

Niegardów Kolonia 54, 32-104 Koniusza

**HARMONOGRAM:**

**PROGRAM - KURS LONŻOWANIA 21-22.11.2019r**

**(Niegardów k. Krakowa)**

**Zakres wiedzy teoretycznej i praktycznej:**

Kurs podstawowy III i II stopnia

1. teoria – 5,5 godziny
2. praktyka - 6 godzin

Razem: **11,5 godzin**

**I. Lonżowanie koni na pojedynczej lonży - teoria 2,5 godziny**

1. Miejsce i podłoże do lonżowania
2. Wyposażenie i rząd dla konia
3. Prawidłowe wypięcie konia na lonży;
4. Wodze pomocnicze – rodzaje i zasadność stosowania;
5. Technika i zasady lonżowania.
6. Ćwiczenia gimnastyczne, skala wyszkolenia.
7. Praca z młodymi i zaawansowanymi końmi.
8. Praca z trudnymi końmi.
9. Korygowanie problemów z końmi.
10. Praca na koziołkach i drągach.

**II.** **Lonżowanie koni na podwójnej lonży – teoria wstęp 3 godziny**

1. Podwójna lonża – zasadność stosowania;
2. Technika lonżowania na podwójnej lonży
3. Film szkoleniowy

**III. Lonżowanie koni - praktyka 6,0 godzin**

1. Lonżowanie na pojedynczej lonży
2. Lonżowanie na podwójnej lonży

**PLAN GODZINOWY**

21.11.2019r – (czwartek) miejsce – sala wykładowa zajęcia teoretyczne

16.00 -17.30   teoria 2 godz.

17.30 – 18.15 przerwa na kawę, herbatę

18.15 – 19.45 teoria 2 godz.

19.45 – 20.00 przerwa na kawę, herbatę

20.00 –21.30 teoria 1,5 godz.

22.11.2019r - (Piątek) miejsce hala – zajęcia praktyczne

09.00 – 10.45 - praktyka część pierwsza - 2 konie pojedyncza lonża

10.45 – 11.00 - przerwa kawa , herbata

11.00 – 12.45 – praktyka część druga - 2 konie podwójna lonża

12.45 – 13.00 - przerwa kawa, herbata

13.00 – 14.45 - praktyka część trzecia – 2 konie podwójna lonża

15.00 - 15.30 - zakończenie, podsumowanie, wręczenie certyfikatów uczestnictwa

W każdej części praktycznej udział własny kursantów.

Kursanci mają być zaopatrzeni obowiązkowo w rękawiczki.

Organizator lub kursanci zapewniają podstawowy sprzęt do lonżowania.

Możliwość uczestnictwa do 25 osób.

Organizator zapewnia kawę, herbatę i drobny poczęstunek.

Zgłoszenia mailowe: [marta.polaczek.bigaj@interia.pl](mailto:marta.polaczek.bigaj@interia.pl)

Kontakt telefoniczny do organizatora: 501 -665-520

Decyduje kolejność zgłoszeń.

**Dojazd:** Miejscowość Niegardów koło Krakowa. Najdogodniejszy dojazd przez Kocmyrzów. Lokalizacja w sąsiedztwie charakterystycznego wiatraka prądotwórczego. Dojazd od strony drogi Kocmyrzów – Niegardów lub od stacji benzynowej przy drodze Słomniki – Proszowice.