Organizator:
Folwark Toporzysko
Kontakt:
tel.: 18 287 38 32
mail.: szkolenia@toporzysko.pl

Numer szkolenia: **T/U/B/97/2026**

Podstawowe informacje:
Folwark Toporzysko zaprasza do udziału w szkoleniu specjalistycznym, licencyjnym dla szkoleniowców z panem Maciejem Wojciechowskim - 21-22.11.2026.
Temat: **Praca skokowa z jeźdźcem i koniem**

Program szkolenia:
SOBOTA – 21.11.2026 (dzień licencyjny PZJ)
1. WYKŁAD: metodyka prowadzenia treningu skokowego.
W ramach szkolenia poruszane będą zagadnienia związane z:
-budowaniem treningu od podstaw,
-doborem ćwiczeń do konkretnego konia i jeźdźca,
-stopniowaniem trudności,
-analizą błędów i ich przyczyn,
-prawidłowym przekazywaniem informacji jeźdźcowi,
-wykorzystaniem ćwiczeń gimnastycznych,
-przygotowaniem pary do startów,
-bezpieczeństwem podczas treningu,
-długofalowym rozwojem konia sportowego.

2. TRENINGI SKOKOWE
Wszystkie treningi odbywają się w grupach dwuosobowych.
Program będzie dostosowywany do poziomu poszczególnych par.

W zależności od poziomu par mogą zostać wykorzystane:
-drągi w galopie,
-cavaletti,
-szeregi gimnastyczne,
-krzyżaki,
-szeregi gimnastyczne o różnej liczbie foule,
-linie ustawione po łuku,
-ćwiczenia poprawiające prostowanie konia,
-ćwiczenia rozwijające siłę i technikę odbicia,
-ćwiczenia parkurowe.
Ze względu na indywidualne problemy par każdy trening będzie również okazją do analizy konkretnych trudności danej pary, m.in.:
-problemów z rytmem,
-utraty równowagi,
-braku prostowania się konia,
-uciekania łopatką lub zadem,
-braku reakcji na pomoce,

-problemów z odległością,
-zbyt mocnym działaniem jeźdźca,
-brakiem pewności siebie konia i/lub jeźdźca,
-napięciem konia i/lub jeźdźca.

3. WYKŁAD PODSUMOWUJĄCY: podsumowanie i analiza wszystkich treningów, które odbyły się w ciągu dnia.
Następnie omówione zostaną poszczególne punkty programu:

a) Przygotowanie konia do skoku:
-prawidłowe rozgrzanie konia,
-uzyskanie rytmu i rozluźnienia,
-aktywność zadu i prawidłowe podstawienie,
-przygotowanie konia do utrzymania równowagi przed przeszkodą,
-znaczenie prawidłowego najazdu.

b) Rytm, tempo i równowaga:
-utrzymanie stałego rytmu galopu,
-regulowanie długości foule,
-kontrola tempa bez utraty energii,
-równowaga konia przed, nad i po przeszkodzie,
-przejścia jako element przygotowania do skoku.

c) Kontakt i komunikacja:
-stabilny, elastyczny kontakt,
-działanie pomocy przed przeszkodą,
-niezależność ręki i dosiadu,
-kierowanie koniem bez nadmiernego używania wodzy,
-reakcja konia na pomoce jeźdźca.

d) Najazd na przeszkodę:
-prawidłowe przygotowanie ostatnich foule,
-utrzymanie kierunkuocena odległości,
-praca nad decyzją jeźdźca,
-reagowanie na zmianę odległości,
-różnica pomiędzy „szukaniem odległości” a prawidłowym przygotowaniem konia.

e) Technika skoku:
-prawidłowa praca nóg u konia
-swoboda szyi i grzbietu konia,
-praca nad baskilem,
-poprawa jakości odbicia,
-lądowanie i przygotowanie kolejnego najazdu.

f) Widzenie odległości:
-nauka rozpoznawania miejsca odbicia,
-ćwiczenia przygotowujące konia i jeźdźca do właściwego odbicia,

-utrzymanie rytmu zamiast „polowania” na odległość,
-dostosowanie długości foule,
-praca nad samodzielnością decyzji jeźdźca.

g) Linie i kombinacje:
-prawidłowe pokonywanie linii,
-liczenie foule,
-dostosowanie długości kroku,
-najazd na kombinacje,
-reakcja na zmianę odległości pomiędzy przeszkodami,
-utrzymanie równowagi po lądowaniu.

h) Praca na parkurze:
-planowanie przejazdu,
-wybór odpowiedniego tempa,
-przygotowanie zakrętów,
-kontrola kierunku,
-przygotowanie kolejnej przeszkody już podczas lądowania,
-płynność przejazdu,
-dostosowanie strategii do możliwości konia i jeźdźca.

NIEDZIELA – 22.11.2026
TRENINGI SKOKOWE

W sobotę przewidujemy 6 treningów skokowych (trzy przed obiadem), 13-14:00 przerwa obiadowa i trzy po obiedzie. Każdy trening trwa 1 h 15 min.
W niedzielę przewidzianych jest 7 treningów - cztery do obiadu i trzy po obiedzie.

Koszt:
wolni słuchacze: 200zł/1 dzień, 250zł/2 dni
pary koń-jeździec: 400zł/1 dzień, 750zł/2 dni
boksy: 150 zł/ 1 dzień, 350 zł od piątku do niedzieli.
Boksy w stajni murowanej, z automatycznymi poidłami.
Pierwsze ścielenie słomą w cenie.

Szkolenie odbędzie się w dniach 21-22.11.2026 r na terenie ośrodka:
Folwark Toporzysko; Toporzysko 45, 34-240 Jordanów.
Możliwość dokupienia zakwaterowania i wyżywienia na terenie ośrodka pod adresem mailowym: sekretariat@toporzysko.pl

Wszelkich dodatkowych informacji o szkoleniu udziela organizator pod podanym adresem e-mail.