

Małgorzata Jagieluk

Trener II klasy w jeździectwie, Hipoterapeuta, Fizjoterapeuta, Terapeuta metody neurofizjologicznej PNF, czynny jeździec z II kl. sportową, 30 lat doświadczenia z końmi...

Szkolenia dotyczą diagnozowania błędów dosiadu oraz sposobów ich rozwiązywania. Opierają się na analizie sposobu poruszania się jeźdźca podczas chodu oraz na koniu. W czasie konsultacji postaramy się wspólnie znaleźć przyczynę błędów w dosiadzie oraz sposób ich rozwiązywania. Jestem wyznawcą zasady, że zanim zaczniemy coś poprawiać to najpierw musimy poznać przyczynę problemu.

Część teoretyczna przybliżenie podstawy anatomii i biomechaniki ruchu człowieka, okreśmy podstawowe błędy w dosiadzie i przyczyny ich powstawania oraz najczęstsze reakcje konia na nie.

Możliwy zakres tematyczny:

### **Szkolenie 1. Tytuł: Dlaczego nie wystarczy powiedzieć pięta w dół ?**

#### **Co to jest dosiad.**

- a. pozycja ciała w przestrzeni -płaszczyzny ruchu.
- b. dosiad w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej.

#### **Rodzaje ruchów w stawach, zakresy oraz ich wpływ na prawidłowy dosiad**

- a) miednica - centrum ruchu
- b) budowa kończyny dolnej
- c) kręgosłup i klatka piersiowa
- d) kończyna górna

#### **Mięśnie - czynny układ ruchu. Dlaczego pięta musi być w dół ?**

- a) dystrybucja napięcia mięśniowego
- b) ustawienie miednicy a błędy dosiadu

**Błędy dosiadu. Od czego zacząć korekcję czyli dlaczego nie wystarczy powiedzieć pięta w dół ?**

### **Szkolenie 2. Tytuł: Reakcja konia na błędy w dosiadzie**

1. Prawidłowy dosiad w ujęciu anatomicznym.
2. Rodzaje błędów w dosiadzie
  - zależne od układu mięśniowego
  - zależna od układu kostnego
  - zależne od czynników zewnętrznych
3. Przyczyny błędów w dosiadzie.
4. Korekcja błędów – dlaczego pięta ma być w dół ?
5. Jak działa pamięć- dlaczego lepiej dobrze uczyć niż poprawiać stare błędy?
6. Reakcja konia na błędy w dosiadzie.
7. Asymetryczny dosiad- błędne koło.

Druga część konsultacji to studium przypadku- w trakcie jazdy będziemy pracować nad poprawą dosiadu. Serdecznie zapraszam szkoleniowców, jeźdźców wraz z trenerami, oraz wszystkich zainteresowanych tematyką.