

Ramowy zakres kursu na stopień Instruktora Szkolenia Podstawowego PZJ

Lp.	Temat	Liczba godzin		
		Wykłady	Ćwiczenia	Łącznie
1.	Takt Rozluźnienie Kontakt Impuls Prostowanie Zebranie Przepuszczalność	2	9	11
2.	Podstawy fizjologiczne treningu sportowego. Podstawowe zasady kontroli treningu sportowego	1	1	2
3.	Podstawy nauki jazdy ujeżdżeniowej, skoków przez przeszkody i jazdy terenowej; 1/ Podstawowe ćwiczenia ujeżdżeniowe, 2/ Podstawowe ćwiczenia skokowe 3/ Podstawowe ćwiczenia jazdy terenowej	1	- 7 7 4	19
4.	Egzamin końcowy	1	2	3
	Razem godzin	5	30	35

Załącznik 1.

Nauka skoków powinna być poprzedzona gruntownym zrozumieniem zasad nauki jazdy konnej.

Rozpoczynając naukę skoków przez przeszkody, instruktor wcześniej powinien nauczyć jeźdźca prawidłowego pódsiadu, jak też rytmicznego i w odpowiednim tempie prowadzenia konia, jak również umiejętności dodawania i skracania tempa. To są podstawowe kanony w nauczaniu skoków przez przeszkody. Jeśli to wszystko jeździec wykonuje poprawnie można przystąpić do nauki skoków posługując się n/w składowymi:

1. Przechodzenie w stępie i klusie leżących drągów – z zachowaniem stałego rytmu.
2. Kontrola długości foulee – galop na drągach i koziołkach - utrzymanie rytmu przy różnych odległościach pomiędzy drągami / 3.20 - 3.50 m / też w trudniejszej wersji z równoczesnym dodawaniem po ostatnim drągu i skróceniem przed ponownym najazdem.
3. Prawidłowy zakręt przed przeszkodą - zwrócić uwagę na takie postawienie konia na wodzy, żeby wychodząc z zakrętu na wprost przeszkody nie było zmiany rytmu galopu.
4. Najazd na drągi, czy to leżące czy wiszące musi być prostopady i idealnie po środku drągów
5. Do przeszkody koń ma podejść na kontakcie – tego kontaktu jeździec nie traci od odbicia przed przeszkodą, w czasie lotu nad nią oraz przy lądowaniu
6. Po przeszkodzie koń galopuje prosto - jeździec powinien przejechać w nie zmienionym rytmie zakręt i wtedy dopiero przejść do klusa, czy stępa, albo kontynuuje galop do następnego zadania.

UWAGA !

Jeździec jest odpowiedzialny za utrzymanie odpowiedniego tempa i rytmu galopu, a koniowi „pozostawiamy” wykonanie skoku.