

ODZNAKA WOLTYŻERSKA – CZĘŚĆ TEORETYCZNA

PYTANIA - SREBRNA ODZNAKA WOLTYŻERSKA

36. Wymień podstawowe grupy strukturalne ćwiczeń statycznych dowolnych i określ w każdej z nich płaszczyznę podparcia?

- a) ćwiczenia w siadzie – kości siedzeniowe
- b) ćwiczenia w klęku – kolana/łydki
- c) ćwiczenia w staniu – stopa/y (głowa u góry), bark/ręce (głowa w dół)
- d) ćwiczenia w podporze – ręce/nogi i ręce
- e) ćwiczenia w zwisie – ręce/nogi
- f) ćwiczenia w leżeniu – całe ciało (na plecach, na brzuchu, na boku)

37. Wymień podstawowe grupy strukturalne ćwiczeń dynamicznych dowolnych?

- a) skoki
- b) wymachy
- c) obroty :
 - skręty (wokół osi podłużnej ciała),
 - przerzuty bokiem (wokół osi strzałkowej);
 - obroty wokół osi lateralnej (rolki, przerzuty, salta)

38. Co to jest program techniczny na zawodach międzynarodowych, w jakich konkursach i kiedy jest wykonywany?

Program techniczny jest rodzajem programu dowolnego z narzuconymi ćwiczeniami. Wykonywany jest tylko w konkursach indywidualnych, w kategorii wiekowej „seniorzy” i „młodzi woltyżerowie”.

39. Opisz dosiad/siad „fotelowy”.

W dosiadzie/siadzie „fotelowym” siedzenie zawodnika nie znajduje się w najgłębszym punkcie konia, czyli tuż za pasem woltyżerskim, tylko przesunięte jest do tyłu. Na skutek tego uda i kolana podciągnięte są w przód w górę.

40. Opisz dosiad/siad „widlasty”.

W dosiadzie/siadzie „widlastym” ciężar woltyżera spoczywa głównie na udach i kości łonowej. Kości siedzeniowe nie są obciążone, łydki uciekają w tył, a kręgosłup jest często wygięty (wklęsły).

41. Opisz dwie pierwsze fazy w „młynku”?

Faza 1. – z siadu przodem przeniesienie prawej, wyprostowanej nogi przez szyję konia do siadu do wewnątrz. Podczas przenoszenia prawej nogi, lewa noga musi pozostawać w stałym kontakcie z bokiem konia. Cały tułów obraca się równocześnie, wraz z przenoszoną nogą. **Fazę 1.** kończy prawidłowy siad do wewnątrz (siad na obu kościach siedzeniowych na środku konia, nogi złączone na całej długości, przylegają do boku konia jak największą możliwą powierzchnią. Plecy wyprostowane. Woltyżer zwrócony jest

ODZNAKA WOLTYŻERSKA – CZĘŚĆ TEORETYCZNA

płaszczyzną czołową do środka koła.). Przez cały czas trwania fazy 1. musi być zachowany siad (ciężar spoczywa głównie na obu kościach siedzeniowych; prawidłowa amortyzacja ruchu konia oraz harmonijne podążanie z ruchem konia) i prawidłowa, wyprostowana postawa.

Faza 2. – z siadu do wewnątrz przeniesienie lewej, wyprostowanej nogi przez zad konia do siadu tyłem. Podczas przenoszenia lewej nogi, prawa noga musi pozostawać w stałym kontakcie z bokiem konia. Fazę 2. Kończy prawidłowy siad tyłem (siad okrakiem, na obu kościach siedzeniowych, nogi opuszczone pionowo w dół, przylegające do boków konia. Płaszczyzna czołowa zwrócona w tył. Przez cały czas trwania fazy 2. musi być zachowany siad (ciężar spoczywa na obu kościach siedzeniowych; prawidłowa amortyzacja ruchu konia oraz harmonijne podążanie z ruchem konia) i prawidłowa, wyprostowana postawa. Każda faza wykonywana jest w ciągu bezpośrednio następujących po sobie czterech fulach galopu/kroków konia.

42. Jakie jest podstawowe kryterium brane pod uwagę w ocenie „flagi” i na czym polega?

Podstawowym kryterium brany pod uwagę przy ocenianiu „flagi” jest RÓWNOWAGA. Równowaga we „fladze” polega na równomiernym rozmieszczeniu ciężaru ciała na lewym podudziu (płaszczyzna: od kolana, przez łydkę, wierzch stopy po czubki palców stopy) oraz na prawej ręce/obu rękach, przez cały czas wykonywania ćwiczenia, przy jednoczesnej prawidłowej amortyzacji ruchu konia.

43. Co to jest ćwiczenie statyczne?

Ćwiczenie statyczne to takie, w którym *środek ciężkości* ciała woltażera nie ulega przemieszczeniu w stosunku do układu odniesienia jakim jest koń i ćwiczenie jest utrzymane przez określony czas.

Aby ćwiczenie zostało uznane za statyczne, musi spełnić następujące warunki:

- a) ciało woltażera nie może ulec przemieszczeniu;
- b) podczas wykonywania ćwiczenia woltażer pozostaje w równowadze;

44. Co to jest ćwiczenie dynamiczne?

Ćwiczenie dynamiczne to takie, w którym *środek ciężkości* ciała woltażera ulega przemieszczeniu w stosunku do układu odniesienia jakim jest koń. Przemieszczenie następuje w wyniku działania siły mięśni lub energii kinetycznej (energii ruchu).

Aby ćwiczenie zostało uznane za dynamiczne, musi spełnić następujące warunki:

- a) ciało woltażera (*środek ciężkości*) musi ulec przemieszczeniu;
- b) podczas wykonywania ćwiczenia woltażer musi zachowywać pełną kontrolę ruchu;

45. Wymień przynajmniej cztery zasadnicze elementy, składające się na ocenę za kompozycję programu dowolnego (indywidualnego).

Elementy oceniane składające się na ocenę za kompozycję programu dowolnego indywidualnego to:

- a) Wykonanie ćwiczeń dowolnych z różnych grup strukturalnych;
- b) Stosunek ilości wykonanych ćwiczeń statycznych i dynamicznych;
- c) Wykonanie ćwiczeń w różnych kierunkach w stosunku do ruchu konia;
- d) Wykonanie ćwiczeń w różnych miejscach konia (na szyi, na zadzie, na bokach, na grzbiecie);
- e) Płynność wykonywania poszczególnych ćwiczeń;
- f) Dopasowanie ćwiczeń do konia;
- g) Harmonia z ruchem konia;
- h) Dopasowanie ćwiczeń, ruchów, gestów do muzyki do charakteru muzyki;

ODZNAKA WOLTYŻERSKA – CZĘŚĆ TEORETYCZNA

46. Opisz na czym polega prawidłowo wykonany ruch pierwszych „nożyc”?

Ruch nożyc polega na obrocie ciała wokół jego osi podłużnej, z jednoczesnym przemieszczeniem nóg w kierunku przeciwnym względem siebie, w jednej płaszczyźnie.

47. Wymień w jakich przypadkach wskazane jest lonżowanie konia.

- ✓ praca z młodym koniem
- ✓ praca z koniem zaawansowanym
- ✓ praca ze starszymi końmi
- ✓ praca z trudnymi końmi, wymagającymi skorygowania
- ✓ lonżowanie konia z problemami zdrowotnymi, a także w trakcie i bezpośrednio po rekonwalescencji
- ✓ nauka jazdy konnej – szkolenie początkujących
- ✓ ćwiczenie i korekta dosiada jeźdźca
- ✓ wołtyżerka
- ✓ konie, u których niemożliwe jest założenie siodła np. ze względu na obtarcie

48. Dlaczego nie należy pozwalać koniowi „wybrykać się” na lonży?

Ponieważ może dojść do kontuzji.

49. Opisz prawidłowe zwiniecie i trzymanie lonży i dlaczego należy na to zwracać uwagę.

Pętlę bezpieczeństwa chwyta się pomiędzy palcem wskazującym i środkowym., aby w każdej chwili pewnie trzymać ją w ręku. W żadnym wypadku nie wolno zakładać jej na nadgarstek. Następnie układa się lonżę w kolejne pętle, które mogą być jednakowej długości (ok. 30 cm) lub mogą się kolejno zmniejszać, poczynając od najdłuższej, sięgającej co najwyżej do kolan.

Poprawne zwiniecie i trzymanie lonży jest istotnym warunkiem:

- a) Istotnym warunkiem harmonijnej pracy z koniem - niewłaściwie lub nierównomiernie zwinęta i źle trzymana lonża uniemożliwia np. płynne wypuszczenie konia na koło;
- b) jest istotnym warunkiem bezpieczeństwa – zasuptana lonża, owinięta np. wokół dłoni, może w razie nagłej ucieczki konia spowodować poważną kontuzję lonżującego, powodując coraz mocniej zaciskający się węzeł.

50. Wymień podstawowe pomoce podczas lonżowania.

Podstawowymi pomocami podczas lonżowania są:

- a) Lonża;
- b) Bat;
- c) Głos;

ODZNAKA WOLTYŻERSKA – CZĘŚĆ TEORETYCZNA

51. Wymień podstawowe błędy w używaniu bata podczas lonżowania.

Do podstawowych błędów w używaniu bata podczas lonżowania należą:

- a) Nieumiejętne posługiwanie się batem;
- b) Kładzenie bata na ziemi;
- c) Zbyt głośne używanie bata;

52. Dlaczego nie należy kłaść bata na ziemi?

Bata nie należy kłaść na ziemi ponieważ:

- a) Koń może go nadepnąć i uszkodzić go;
- b) W momencie schylania się i podnoszenia bata z ziemi przez lonżującego, koń może się przestraszyć i kopnąć lub szarpnąć, powodując kontuzję.

53. Scharakteryzuj galop i podaj kolejność stawiania przez konia nóg w galopie w lewą stronę.

Galop jest chodem trzytaktowym, z fazą lotu. Rozpoczynając galop w lewą stronę, koń najpierw stawia prawą tylną nogę, następnie równocześnie lewą tylną i prawą przednią, potem lewą przednią. Po tym następuje faza lotu (żadna z nóg nie dotyka podłoża).

54. W jakim stroju powinny pokazać się zawodnicy, lonżujący oraz koń podczas ceremonii dekoracji?

Zawodnicy i lonżujący muszą prezentować się w stroju stosownym do charakteru sportu konnego (odpowiednie obuwie-półbuty lub obuwie woltyżerskie, reprezentacyjne stroje klubowe lub jak w konkursie itp.), konie, w ceremonii dekoracji powinny być prezentowane w ogłowie i w pasie woltyżerskim.

55. W którym miejscu na koniu powinien znajdować się popręg brzuszny pasa woltyżerskiego?

Popręg brzuszny powinien leżeć na mostku konia, mniej więcej szerokość dłoni za wyrostkami łokciowymi konia.

56. Kto może znajdować się w środku koła podczas obowiązkowej rundy kłusa?

Podczas obowiązkowej rundy kłusa w środku koła może przebywać tylko lonżujący.

57. Wymień wszystkie znane ci kategorie wiekowe, w jakich mogą być rozgrywane konkursy woltyżerskie w Polsce.

- a) Konkursy kategorii „dzieci” – 7-14 lat.
- b) Konkursy kategorii „juniorów” – 14-18 lat.
- c) Konkursy kategorii „młodzi woltyżerowie” – 16-21 lat.
- d) Konkursy kategorii „seniorów” – powyżej 16 roku życia.

ODZNAKA WOLTYŻERSKA – CZĘŚĆ TEORETYCZNA

58. W ciągu jakiego czasu pierwszy zawodnik/zawodniczka musi rozpocząć swój start, po sygnale dzwonka kończącego obowiązkową rundę kłusa?

W ciągu 30 sekund od sygnału dzwonka po obowiązkowej rundzie kłusa, pierwszy zawodnik/zawodniczka musi rozpocząć swój start.

59. Co oznacza, że „koń jest wyprostowany na linii koła”?

To znaczy, że przednie nogi konia poruszają się po tej samej linii koła, co jego nogi tylne. Podłużna oś ciała konia poruszającego się po kole jest wpisana w linię koła.

60. Opisz prawidłowy galop, jako jedno z kryteriów oceny konia na zawodach woltyżerskich.

Prawidłowy galop to chód trzytaktowy, z wyraźną fazą lotu oraz widoczną tendencją do ruchu naprzód, wynikającą z impulsu pochodzącego od zadu i tylnych nóg.