

# JNBT Horsemanship Academy



## RELATION BASED HORSEMANSHIP®



## Warsztaty: Lonżowanie I stopnia

Opracowanie:  
**Andrzej Makacewicz**

[www.jnbt.pl](http://www.jnbt.pl) [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Copyright and Confidentiality Notice

All copyright design rights and other intellectual property rights in the works contained in this presentation are the property of JNBT. The concepts, techniques and ideas portrayed in this presentation are all the confidential and proprietary information of JNBT. They are disclosed to you exclusively for the purpose of evaluating them with a view to contracting with JNBT for a project. You are not permitted to copy or make use of any of the materials or ideas contained in this presentation other than through JNBT or with its express written consent and by continuing with this presentation after reading this notice you accept and agree to be bound by these conditions.

## Warsztaty „Lonżowanie I stopnia”

**Termin: 6 października 2018 (sobota, godz. 9:00)**

**Lokalizacja: Stajnia Pilchowo, ul Wolczkowska 19, 72-004 Pilchowo, Szczecin, zach-pom  
tel: 503 622 626, [facebook](#)**

W jaki sposób można wykorzystywać w treningu pracę jedynie na jednej lonży? Są to pytania, na które studenci odnajdą odpowiedzi w trakcie warsztatów lonżowania I stopnia. Warsztaty składają się z wykładów, prezentacji multimedialnych, pokazu pracy trenerów oraz pracy z końmi każdego z uczestników z koniem. W trakcie wykładów, uczestnicy zapoznają się z podstawami biomechaniki ruchu konia, ucząc się na bogatym materiale filmowym rozpoznawać zarówno prawidłowy wzorzec ruchu jak i wymagający korekty. W trakcie warsztatów omawiamy, podstawy body language jako narzędzia komunikacji niezbędnego w trakcie pracy z koniem, przekazując wiedzę o sile wzroku, znaczeniu ustawienia ciała trenera, konsekwencji stosowania faz, systemu zapamiętywania i utrwalania przez konia ćwiczeń pozwalających na szybkość i efektywność treningu oraz wiele innych.



Ponieważ lonżowanie na jednej lonży może łatwo budować u nieświadomych jeźdźców problem odwrotnego ustawienia łba na wolcie, wpadania łopatki, zaburzenia naturalnej równowagi i biomechaniki konia, pracy ścięgien przeciw szkieletowi i utrwalania, zwłaszcza u młodego konia, odwrotnego ustawienia, zwracamy



wagę jak zapobiegać tym problemom sięgania po pracę wykorzystaniem jednej lonży/liny. I stopień oznacza pracę z koniem, w której przede wszystkim, kładziemy nacisk na uzyskiwanie ugięć poziomych (lateral flexion), obluźnienie mięśni grzbietu, szyi, miękkie przejścia w hodach, prowadzenie łba i łopatek, budowanie rytmu i impulsu, przygotowania do skoków oraz dopasowanie łanu treningowego m.in do typu budowy, zestawu cech psychicznych, etapu treningu, wieku konia czy aspektów jego ruchu, które wymagają korekty oraz wielu innych



możliwości treningowych. Omawiamy pracę na jednej lonży bez jeźdźca ale również pod obciążeniem jeźdźca a także w treningu rekonwalescencyjnym oraz dla koni młodych przed zajeżdżeniem.

Lonżowanie I stopnia to warsztaty przekazujące również wiedzę dotyczącą odpowiedniego przygotowania przestrzeni do treningu, ryzyka, wad i zalet powszechnie stosowanych wodzy pomocniczych, konsekwencji przypinania lonży do wędzidła oraz zawierający prezentacje sprzętu, jaki proponujemy do pracy na lonży.

Ponieważ program Akademii to przede wszystkim zapewnianie bezpieczeństwa w pracy zarówno koniom jak i ich trenerom, w trakcie warsztatu zwracamy uwagę na potencjalne zagrożenia o jakich należy pamiętać pracując na lonży oraz jak odpowiednio, wcześniejsze przygotowanie poprzez zbudowanie relacji konia z człowiekiem w oparciu o model Akademii bazującym na zaufaniu, szacunku i dominacji, uzyskanie "follow the feel" czy zgaszenie odruchu przeciwstawiania, może procentować w trakcie treningu na lonży. .

Warsztaty I stopnia to uvertura do zaawansowanych technik lonżowania na warsztatach II stopnia, gdzie prezentujemy techniki treningowe na dwóch lonżach pozwalających na rozwój konia w balansie w ugięciach poziomych ale co najważniejsze treningu rozwojowego w ugięciach pionowych. Można uczestniczyć w nich z własnym koniem, koniem wynajętym z ośrodka lub jako słuchacz.

**W trakcie i na końcu warsztatów jeźdźcy otrzymają indywidualne zalecenia treningowe.**

Koszt szkolenia:

- uczestnik z własnym koniem 320 zł (+ew. wynajem konia /boksu)

- słuchacz 170 zł

**W sprawie zakwaterowania, dostępności koni i możliwości zakwaterowania koni przyjezdnych, prosimy kontaktować się bezpośrednio z osobą kontaktową w ośrodku - Agata Fornalska, 503 622 626**



**W kursie mogą uczestniczyć ogiery.**

Szkolenie prowadzi w języku polskim wykładowca **Andrzej Makacewicz** lub trenerzy z JNBT Team.

**Zgłoszenia przyjmowane są pod telefonem 22 393 10 90 lub [jnbt@jnbt.pl](mailto:jnbt@jnbt.pl)**

© JNBT 2018