

JNBT Horsemanship Academy



**RELATION BASED
HORSEMANSHIP®**



Warsztaty: Lonżowanie I i II stopnia

Opracowanie:
Andrzej Makacewicz

www.jnbt.pl 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 i II stopnia

Termin: 1 dzień

W jaki sposób korzystać w treningu z jednej lonży a kiedy warto przejść na zaawansowany trening na 2 lonżach to tematy warsztatów lonżowania odpowiedni I i II 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.

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



zwłaszcza u młodego konia, odwrotnego ustawienia, zwracamy uwagę jak zapobiegać tym problemom w wykorzystaniu jednej lonży/liny. I stopień oznacza pracę z koniem, w której przede wszystkim, kładziemy nacisk na uzyskiwanie ugięć poziomych (lateral flexion), rozluźnienie mięśni grzbietu, szyi, miękkie przejścia w chodach, prowadzenie łba i łopatek, budowanie rytmu i impulsu, przygotowania do skoków oraz dopasowanie planu treningowego m.in do typu budowy, 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.

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 (vertical flexion). Pracując na kawecanie, pasie i 2

lonżach pokazujemy jak uzyskiwać ruszanie i zatrzymania, przejścia, ugięcia poziome i pionowe, dokraczanie, korektę zadu, prowadzenie łba i łopatek, ustąpienia w potylicy, kontrolę tempa i chodów, prostowanie, rytm i impuls, zmianę kadencji, lotne zmiany, chody boczne, cofanie, podstawienie zadu, korekty nienaturalnego ruchu i ustawień, spieszenie, skoki i wiele innych. 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.

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

