



Karlovarská oblast KVO ČJF



pořádá

**Soustředění pro začínající jezdce 3.-
4.12.2016**

**Určeno pro širokou jezdeckou veřejnost
naší oblasti.**

Kde: Areál Pegas Děpoltovice

Kdy: 3. - 4.12.2016

Náplň :

- **Praktická část**
 - *Příprava jezdců ke vstupu na oficiální závody*
 - *drezurní a skoková příprava zaměřená k ZZVJ a závodům*
- **Teoretická část**
 - *Ing.Marcela Šimová – procházka teorií pravidel jezdeckého sportu se začínajícími sportovci od přihlášky až po první start na závodech*
 - *Andrea Nenko – fyzioterapie jezdce*
 - *p.Nachtigalová Jaromíra – diskuze o dodržování pravidel jezdeckého sportu a veškerých nejasností kolem závodů bude probíhat během celého soustředění formou dotazů*



Časový harmonogram- **prosíme dodržujte časový plán!:**

Sobota 3.12.2016

07:00-08:30 ustájení, ubytování

08:45 – cca 10:15 hod přednáška ing.Marcela Šímová

10.30 - Praktická část p.V.Čmolík

- drezurní průprava (základy uvolnění a přilnutí u koně)

Skoková průprava p.Miroslav Půlpán

- základy skokové přípravy jezdce a soužití s koněm pro začínající závodníky
- skoková gymnastika pro pokročilé jezdce (v případě zájmu)

Návštěva fyzioterapeuta p.A. Nenko (krátká ukázka fyzioterapie jezdce)

Po ukončení dne cca **19.00** večere a diskuze s trenéry a videem

Neděle 4.12.2016

7:00 krmení koní

7:30 snídane

8:00 Teorie : Mvdr. J. Štekl – anatomie koní a bezpečnost zacházení s koňmi

Cca 9:00 – 14:00 hod. Praktická část p. Miroslav Půlpán – pokračování skokové přípravy pro začínající závodníky

Děti mají hrazeno:

Ustájení (stelivo: sláma), ubytování (pokoje s koupelnou), stravu a tréninky.

Teoretická část bude probíhat v restauraci s možností shlédnutí videa, tréninky v kryté hale.

Při praktické části je vždy nutná účast domácího trenéra/ instruktora.

Informace na tel: 776280541, jkpegas@jkpegas.cz

Kontakt a mapa: www.jkpegas.cz

Pořadatel neručí za případná zranění jezdců, koní, či za škody na majetku. Potvrzením přihlášky dávají účastníci či jejich zákonní zástupci najevo, že souhlasí s podmínkami akce a účastní se jí na vlastní riziko a zodpovědnost.

Těšíme se na Vaši účast Karlovarská Oblast ČJF



Těšíme se na Vás!

Helena Lahodná – Pegas

Děpoltovice 1, 362 25 Nová Role

Phone: 776 280 541

jkpegas@jkpegas.cz