

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Lovas fejlesztő program Módszertani segédlet

TÁMOP 6.1.5

„A lovaglás egyfajta magatartásforma is, hiszen a ló megtanítja az embert viselkedni.”

/Dallos Gyula/

Készítette:

Kiss Mónika Diána
lovardavezető, lovastanár

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	2
I. 1. Módszertanunk célkitűzése.....	5
2. Továbbképzési modul	6
3. Mentornapló.....	6
3.1. Célkitűzések.....	9
3.1.1. A ló megszokása, a ló iránti bizalom kialakítása	9
3.1.2. Ló felszerszámozása.....	13
3.1.3. Felszállás a lóra.....	18
3.1.4. Egyensúly kialakítása lóháton.....	21
3.1.5. Felsőtest ellazítása.....	22
3.1.6. Lábak helyes tartása.....	28
3.1.7. Lábak erősítése.....	30
3.1.8. Helyes ülés kialakítása.....	34
3.1.9. Leszállás a lóról.....	35
3.1.10. Ló leszerszámozása.....	37
3.1.11. Ló lemosása.....	41
3.1.12. Elméleti fejlesztés.....	46
II. 4. Összegzés.....	54
Mellékletek:	
Élménylapok.....	55

Bevezetés

A projekt célja egyrészt új módszerek kidolgozása és bevezetése a felzárkózást elősegítő programokba, képzők képzése programok óvodai, iskolai, munkahelyi közösségek és szociális szakemberek részére, másrészt az egyedi módszertan kidolgozása, valamint a felmérések és az eredmények összehasonlítása.

Jelen módszertani útmutató egy segédlet a Társadalmi Megújulás Operatív Program céljaival szoros összhangban indult. Területi emberi fejlesztési komplex program (TÁMOP -6.1.5-14-2015-0004 kódszámú pályázat) keretén belül a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) szakemberei által vállalt továbbképzési modul gyakorlati anyagának megalkotásához.

Ezen módszertani segédlet a Móra-Vital Térségi Egészségmegőrző és Szociális Nonprofit Közhasznú Kft. által a pályázat kereteiben vállalt és megvalósított lovas fejlesztő programból nyert eredmények összegzésével, feldolgozásával, analizálásával került kidolgozásra.

Programunk célja az egészségmegőrzés, az egészséges életmódra, egészségtudatosságra, a mozgás szeretetére való nevelés a lovak és a lovaglás által.

A lovaglásnak kiváló pszichológiai és ortopédiai hatása van. A friss levegőn eltöltött idő után javul az általános közérzet, az étvágy, nőhet az önbizalom.

A lovaglás emberre gyakorolt fizikai hatásainak köszönhetően megelőzhetjük, vagy kezelhetjük a különböző gerincproblémákat, hát- és izomfájdalmakat, ízületi problémákat, hiszen segít ellazulni, stimulálja, feloldja a felszíni és mélységi izmokat, növeli az ízületek mozgási lehetőségét, csökkenti a rendellenes mozgásokat, javítja a testtartást, egyfajta passzív gerinc és vázizom torna egyben. Mindemellett érdemes megemlíteni kondíciónövelő hatását, mivel komolyan igénybe veszi az ember minden izomzatát ez a mozgásforma. Leginkább a comb és fenék izmai dolgoznak, de az egyensúly megtartásához és a ló irányításához ugyan úgy szükség van a hát, a has és a kar izmaira is. Ezáltal nő az ember ellenálló és tűrő képessége, fittebb lesz és egészségesebbnek érzi magát.

Lovaglás közben az agy mindkét féltekéje egyszerre dolgozik, gyorsítja a reflexeket, javítja a szenzoros integrációt, fejleszti az egyensúlyt és a mozgáskoordinációt, mindez hozzájárul a jó közérzethez.

Az emésztésre is jótékony hatással van, növeli az éhségérzetet és hatékonyabbá teszi az emésztést. A lovaglás és a ló emberre gyakorolt hatásai között kiemelt szerepet kapnak a pszichés hatások, hiszen az egészséges lélek az alapja az egészséges testnek.

A lóval való munka a jó közérzet általános érzését adja, javítja az önbizalmat, fokozza a saját környezet és a külvilág iránti érdeklődést, megtanít a kockázatvállalásra, segít a felelősségérzet kialakításában, megtanít türelmesnek és toleránsnak lenni, ezáltal jobban tudjuk kezelni a feszült helyzeteket, így az egészséges vérnyomás is könnyebben fenntartható. Tiszteletre és alázatra tanít másokkal szemben, fokozza az éhségérzetet, segít a figyelem összpontosításában, javítja a kapcsolatok kialakításának képességét, mindemellett növeli a boldogság érzését.

A friss levegőnek köszönhetően számos betegség, például asztma megelőzése és kezelése is lehetővé válik.

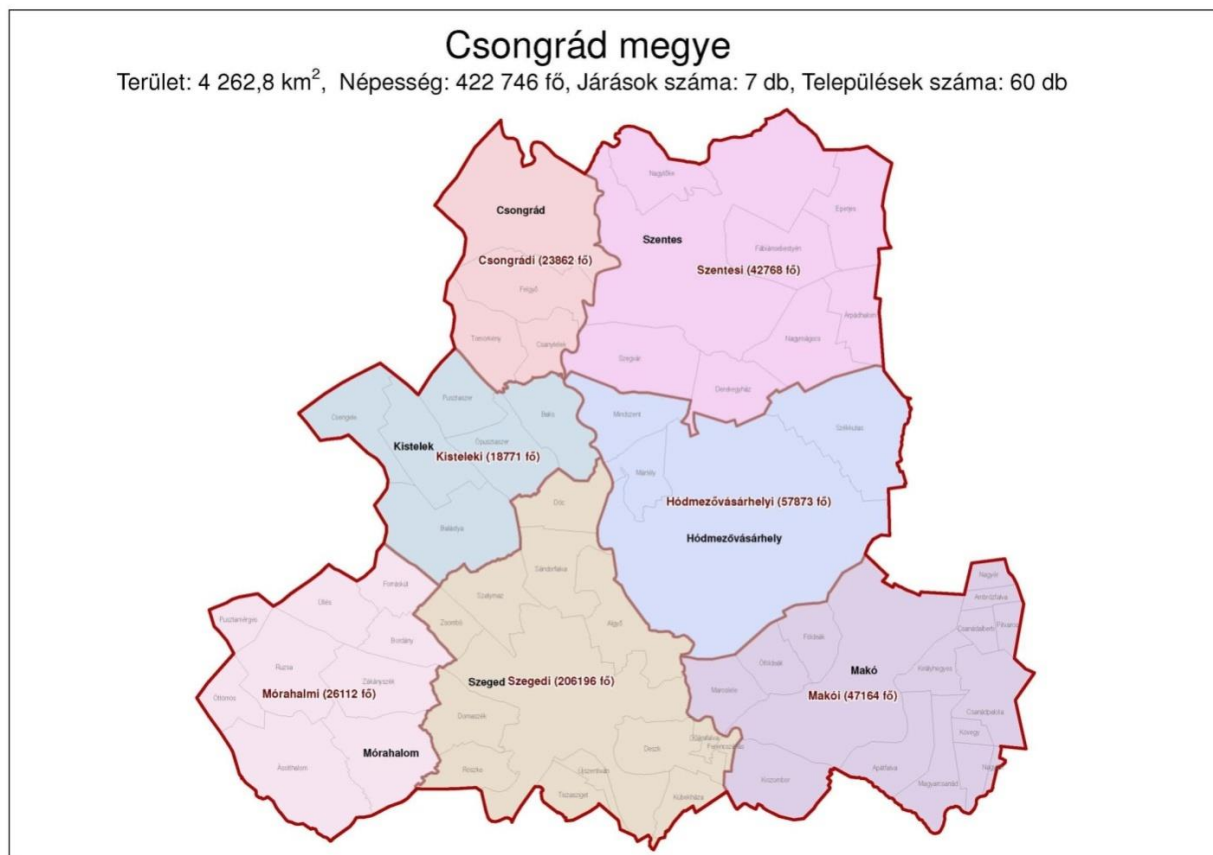
Az ember testileg és lelkileg feltöltődik, jól érzi magát, ennek köszönhetően várhatóan a kurzus befejezése után is vágyik majd a mozgás és kikapcsolódás eme formájára. Igénye lesz arra, hogy folytassa a lovaglást, mely által támogatja saját egészségének megőrzését, hiszen számos betegséget kivédhet ezzel a szabadidős tevékenységgel.

A lovas-fejlesztő program:

- ❖ Mórahalmon a Futó-Dobó Lovasközpontban,
- ❖ Hódmezővásárhelyen a Babérliget Lovasklubban, illetve
- ❖ Balástyán a Leon-Cavallo Sportegyesületnél valósult meg.

A programra összesen 285 gyermek érkezett Csongrád megye 7 járásából, az alábbi településekről:

- Pusztamérges
- Forráskút
- Öttömös
- Domaszék
- Bordány
- Üllés
- Zákányszék
- Ásotthalom
- Rúzsa
- Mórahalom
- Székkutas
- Mártély
- Hódmezővásárhely
- Baks
- Csengele
- Kistelek
- Szentés
- Csanytelek



A fejlesztés fő célcsoportja a kisiskolás korcsoporttól a fiatal felnőttek korosztályáig (6 év – 18 év) terjedt.

A résztvevő gyerekek 15 fős csoportokban, 5 napos kurzuson vettek részt.

A fejlesztést a pályázatban kiírt személyi feltételeknek megfelelően, 1 fő lovas-túra vezető szakember vagy 1 fő lovas oktató szakember, illetve 5 fő segítő, - akik minimum 1 éves lovardai gyakorlattal rendelkeznek - végezte.

A lovas órák biztonságos, bekerített, homokos vagy füves lovas pályán, fedett lovardában illetve fedett oktatóteremben zajlottak.

A gyermekek a program ideje alatt 3 órát töltöttek a helyszínen.

Ez az idő tartalmazta: elméleti foglalkozást (30 perc), lóápolást, felszerszámozást (30 perc), lovaglást (30 perc/fő, összesen 90 perc), valamint leszerszámozást, leápolást (30 perc).

A program felépítése címszavakban

	1. alkalom	2. alkalom	3. alkalom	4. alkalom	5. alkalom
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
9:00-9:30	Lovasközpont bemutatása; Házirend ismertetése	Elméleti oktatás: Lovak viselkedése	Elméleti oktatás: Takarmányozási ismeretek	Elméleti oktatás: Anatómiai, egészségügyi alapismeretek	Elméleti oktatás: Lovassportok
9:30-10:00	Lóápolás, felszerszámozás	Lóápolás, felszerszámozás	Lóápolás, felszerszámozás	Lóápolás, felszerszámozás	Lóápolás, felszerszámozás
10:00-10:30	1. csop. lovaglása (5 fő)	1. csop. lovaglása (5 fő)	1. csop. lovaglása (5 fő)	1. csop. lovaglása (5 fő)	1. csop. lovaglása (5 fő)
10:30-11:00	2. csop. lovaglása (5 fő)	2. csop. lovaglása (5 fő)	2. csop. lovaglása (5 fő)	2. csop. lovaglása (5 fő)	2. csop. lovaglása (5 fő)
11:00-11:30	3. csop. lovaglása (5 fő)	3. csop. lovaglása (5 fő)	3. csop. lovaglása (5 fő)	3. csop. lovaglása (5 fő)	3. csop. lovaglása (5 fő)
11:30-12:00	Leszerszámozás, leápolás	Leszerszámozás, leápolás	Leszerszámozás, leápolás	Leszerszámozás, leápolás	Leszerszámozás, leápolás
10:00-11:30-ig, amelyik csoport nem lovagol, annak a reggeli elméleti óra lesz a gyakorlatban ismertetve.					

I.1. Módszertanunk célkitűzése

Kitűzött célunk, az általunk készített, minden résztvevőről a fejlesztés ideje alatt naponta vezetett mentornaplók összegzésével, analizálásával, kiértékelésével, táblázatokkal, diagramokkal szemléltessük a ló emberre gyakorolt hatásait, a ló hátán végzett mozgások fejlődését, illetve létrehozni egy a gyakorlati eredményeken alapuló tematika mintát, ezzel segítséget nyújtva a SZTE szakembereinek az általuk vállalt továbbképzési modul eredményes gyakorlati anyagának kidolgozásához.

2. Továbbképzési modul

A képzési modul, akkreditáció után beépül a gyógypedagógus képzés tematikájába. Így minden gyógypedagógus hallgatónak lehetősége nyílik majd az új módszerek elsajátítására a főiskolai képzés során. A modul célja azon szakemberek tudásbázisának növelése, akik sajátos nevelési igényű gyermekek fejlesztésével foglalkoznak. Ezen gyermekek terápiájában napjainkban egyre nagyobb szerepet kap a lovakkal való fejlesztés.

3. Mentornapló

A programban résztvevő gyermekek fejlődési eredményeinek, illetve az alkalmazott tematika eredményességének szemléltetésére a program kezdetekor létrehoztuk a mentornaplót (felmérőlap). A fejlesztést végző szakemberek az 5 napos fejlesztés minden napján kitöltötték ezt a naplót. A pályázat kereteiben zajlott fejlesztésen részt vett 430 gyermekből, a jelen módszertan kidolgozásának alapját képező felmérést, valamint a szemléltető statisztikát 285 gyermek vonatkozásában végeztük és készítettük. A programban felmért 430 főből a módszertan kidolgozásával kapcsolatos előzetes tájékoztatást követően 285 fő járult hozzá, hogy a fejlődést rögzítő adatokat ezen módszertan vonatkozásában felhasználjuk.

A felmérőlap célkitűzéseit a ló megszokása, ló iránti bizalom kialakítása, fel- és leszerszámozása és a lovaglás - az emberi szervezetre gyakorolt hatásai - alapján határoztuk meg.

A lovas fejlesztés alatt követendő célok és elvek a következők voltak:

CÉLOK:

- ❖ Lovarda helyszínének megismerése
- ❖ Lovardában kötelező helyes viselkedési formák elsajátítása
- ❖ elméleti képzés a gyakorlati szintnek megfelelően
- ❖ közösségi szellem fejlesztése, nevelése
- ❖ ló iránti bizalom kialakítása
- ❖ lóval való megfelelő bánásmód kialakítása
- ❖ fejlesztés, fejlődés

ELVEK:

- ❖ fokozódó terhelés és ismétlés
- ❖ tervszerűség
- ❖ rendszeresség és a tudatosság elve
- ❖ motiváció fenntartása

Lovaglás testi –lelki hatásairól a következők mondhatóak el:

A ló:

- ❖ elfogadó, őszinte társ, aki megkérdőjelezhetetlenül hiteles
- ❖ erőt, biztonságot sugároz
- ❖ megfogja és megtartja a figyelmet
- ❖ motiváló tanulási légkört teremt
- ❖ azonnali ok-okozati helyzetet alakít ki, közvetlen visszajelzést ad
- ❖ erősíti az önkontroll érzetét
- ❖ fejleszti a szociális készségeket

A lovaglás pozitív fizikai hatásai:

- ❖ izomerő fokozódás
- ❖ koordináció és a reflexek javulása
- ❖ átgondolt és összehangolt cselekvés
- ❖ görcsösség csökkenése
- ❖ légzés és keringés javulása
- ❖ izomtónus szabályozása
- ❖ a mozgásérzékelés javulása
- ❖ testséma fejlődése
- ❖ az egyensúly, koordináció javulása

A lovaglás pozitív hatásai pedagógiai-pszichológiai szempontból:

- ❖ figyelem, gondolkodás fejlődése
- ❖ élmény- és tapasztalati kör bővülése
- ❖ önbizalom, függetlenség megjelenése
- ❖ motiváció fejlődése
- ❖ emocionális fejlődés

A lovaglás pozitív hatásai szociális szempontból:

- ❖ Kapcsolatfelvétel és fenntartás képességének fejlődése, kapcsolat a lóval, a lovaglást vezető szakemberrel, a társakkal
- ❖ érzelmi, akarati funkciók fejlődése
- ❖ kommunikációs és interakciós képességek javulása
- ❖ szabadidő, sport

Mentor napló - TÁMOP-6.1.5-14-2015-0004 – Egy lépés az egészségünkért – Csongrád megye komplex egészségfejlesztési programja. Lovas fejlesztés Mórahalom - Futó-Dobó Lovasközpont											
Név	Célkitűzés	Gyakorlati kivitelezés	Értékelés: 1-5. nap (1)(2)(3)(4)	Egyéb megj.	Dátum / oktatók aláírása						
	Ló megszokása, ló iránti bizalom kialakítása	Ló megközelítése									
		Ló megsimogatása									
		Ló tisztítása/ápolása									
	Ló felszerszámozása	Nyeregalátét/emelő felhelyezése									
		Nyereg/voltizsheveder felhelyezése									
		Lábvédők felhelyezése									
		Kötőfék levétele, kantár felhelyezése									
	Felszállás a lóra	Ló vezetése									
		Felszállás a lóra									
	Egyensúly kialakítása lóháton	Ellazulás –ló mozgásának megszokása									
	Felsőtest ellazítása	Kar/vállkörzessel összekötött légzésritmus kialakítása									
		Nyújtózkodás felfelé felváltott kézzel									
		Törzsfordítás									
		Ló fülének/farának megérintése									
	Lábak helyes tartása	Lábfej helyes tartása									
		Vádli nyújtása									
	Lábak erősítése	Térd/Comb szorítása									
		Ló megfelelő hajtása									
		Emelkedés									
	Helyes ülés kialakítása	Fül-váll-csipő-boka egy vonalban									
	Leszállás a lóról	Leszállás a lóról									
	Ló leszerszámozása	Lábvédők levétele									
		Kantár levétele, kötőfék felhelyezése									
		Nyereg/Voltizsheveder levétele									
		Nyeregalátét/emelő levétele									
	Ló lemosása	Ló kivezetése a patamosóhoz									
		Ló kikötése									
		Ló helyes lemosása									
		Ló szárítása									
	Elméleti fejlesztés	Aktív részvétel									

(1) Nem teljesítette, (2) Oktatói segítséggel telj., (3) Eszköz segítségével

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A mentornaplóban meghatározott céljaink a fejlesztő gyakorlati tematika irányát voltak hivatottak meghatározni.

3.1. Célkitűzések:

3.1.1. Ló megszokása, ló iránti bizalom kialakítása

A kölcsönös bizalmon alapuló kötődés kialakulása, ami az ember és a ló kapcsolatából adódik.

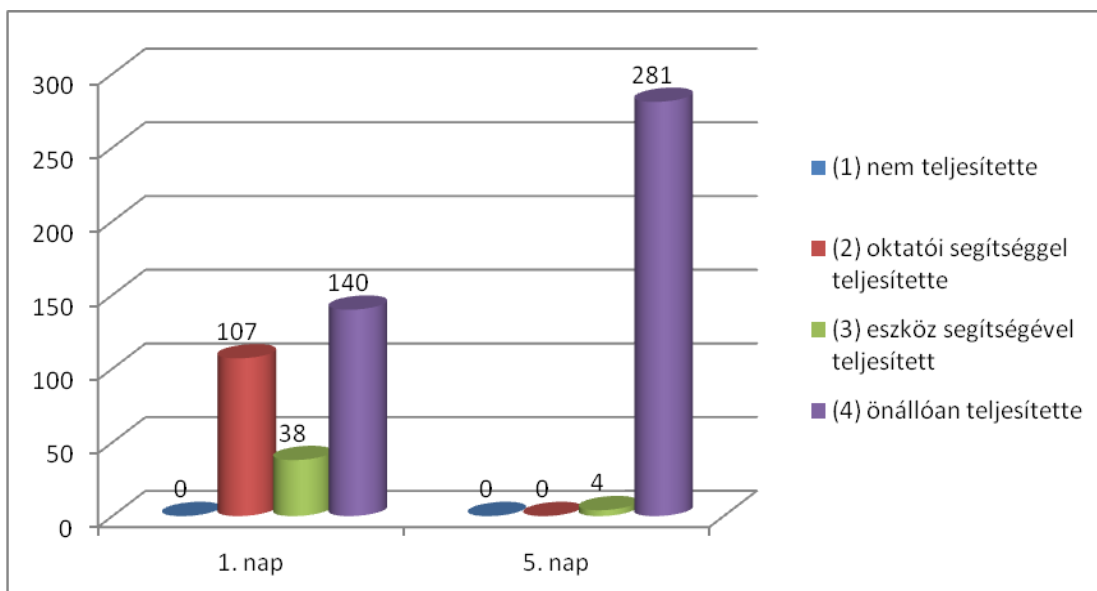
Gyakorlati kivitelezés:

- **Ló megközelítése:** Minden esetben hangosan a nevének kell szólítani a lovat és a feje felől kell megközelíteni, hogy biztosan észrevegye, hogy közeledünk hozzá. Fontos, hogy ne tartózkodjunk a ló derékvonalánál hátrább, mert az balesetveszélyes, illetve kellő távolságra kell, hogy álljunk a lovunktól, nehogy rálépjen a lábunkra.



Ló megközelítése	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	0	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	107	0
3 (eszköz segítségével telj.)	38	4
4 (önállóan telj.)	140	281
	285	285

Ló megközelítése



Számos gyereknél volt tapasztalható az, hogy az első napon kissé félénken közeledtek a lovak felé, a harmadik naptól kezdve viszont egyre bátrabbak és magabiztosabbak lettek a programban résztvevők.

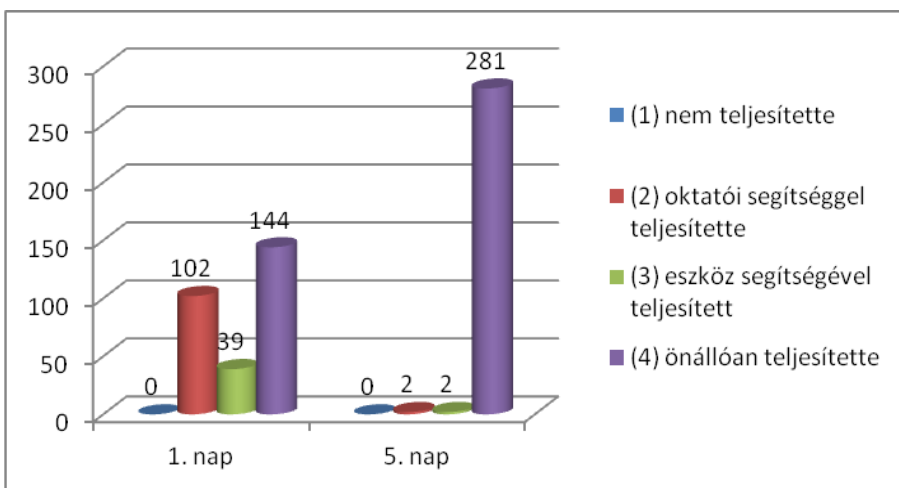
- **Ló megsimogatása:**

A ló fejétől kezdve kell végig simogatni a lovat. A gyerekek szeretetüket elsődlegesen ezzel a mozdulattal tudják kifejezni. Lovak nagyon szeretik a simogatást, lenyugszanak tőle és ezáltal az emberre is nyugtatóan hat ez a cselekvés.



Ló megsimogatása	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	0	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	102	2
3 (eszköz segítségével telj.)	39	2
4 (önállóan telj.)	144	281
	285	285

Ló megsimogatása



- Ló tisztítása/ápolása:

Az ápolás eszközei a vakaró, a szőrkefe, a gyökérkefe, a gyapjú- vagy lenrongy, a szivacs, a sörényfésű és a patakaparó.

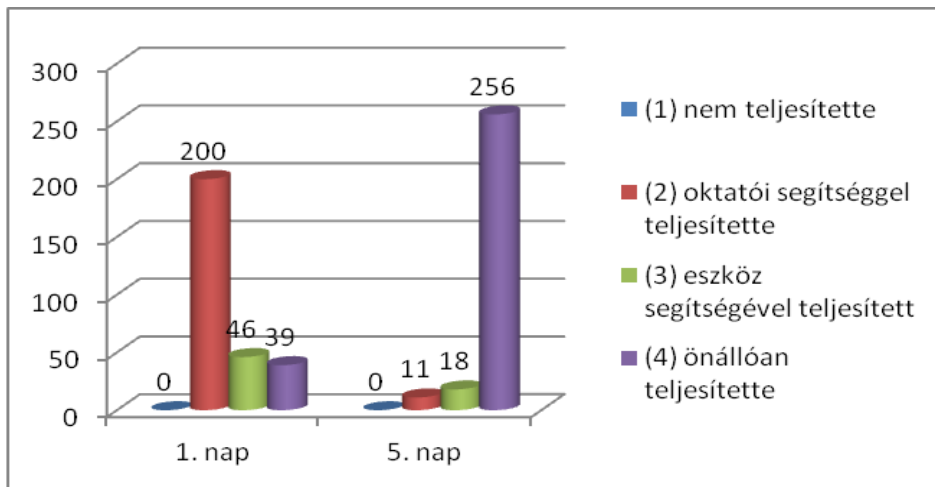
Az ápolást baloldalon, előlről hátrafelé kezdjük. A szőrzet fellazítása és a nagyobb szennyeződéscsoportok eltávolítása gumi- vagy műanyagvakaró segítségével történik. Ezután a szőrzetet a szőrkefével a fejtől indulva szőr mentén tisztítjuk. A szőrkefét minden alkalommal lehúzzuk a vakarón. Végül egy ronggyal áttörölve az utolsó porszemeket is eltávolítjuk a szőrzetből.



Ló tisztítása/ápolása	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	0	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	200	11
3 (eszköz segítségével telj.)	46	18
4 (önállóan telj.)	39	256
	285	285



Ló tisztítása/ápolása



Nagyon szerették ápolni a lovakat a résztvevők. A második naptól szinte mindenki önállóan teljesítette ezt a feladatot.

3.1.2. Ló felszerszámozása

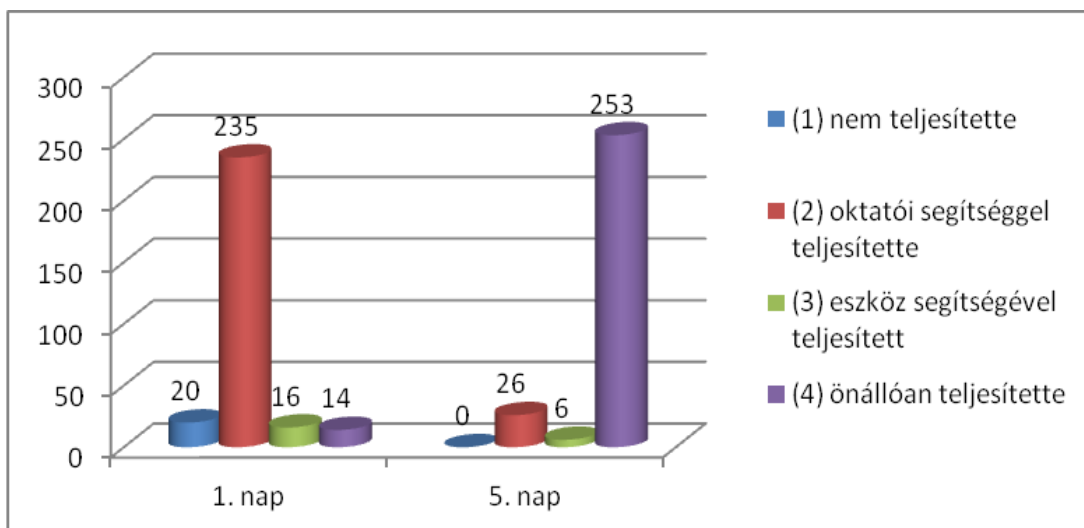
- Nyeregalátét/emelő felhelyezése:

Nyeregalátétet és a nyeregszörmét a ló nyakától lefelé húzva kell felhelyezni a szőr növekedésével megegyezően. Fontos, hogy nem képződhetnek ráncok a nyeregalátéten és az alátétnek követnie kell a markamra ívét.



Nyeregalátét/emelő felhelyezése	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	20	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	235	26
3 (eszköz segítségével telj.)	16	6
4 (önállóan telj.)	14	253
	285	285

Nyeregalátét/emelő felhelyezése



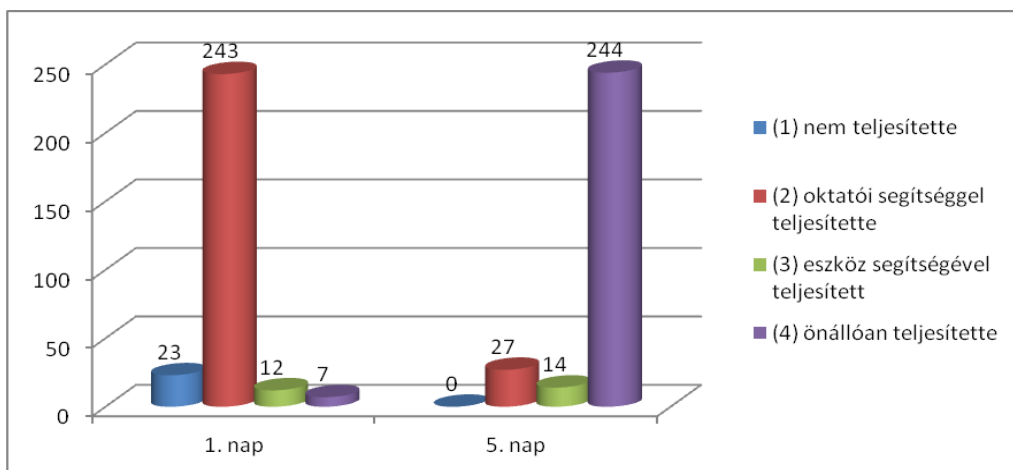
- Nyereg/voltizsheveder felhelyezése:

Nyergelés előtt a kengyelek mindig az alsó kengyelszíjon felhúzva, a jobb oldalon felcsatolt heveder a nyergen átvetve fekszik. A nyeret körülbelül a mar magasságában helyezük a ló hátára, ahonnan aztán a szőrzet lefutása irányában a „nyeregtájék-ra”csúsztatjuk.



Nyereg/voltizsheveder felhelyezése	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	23	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	243	27
3 (eszköz segítségével telj.)	12	14
4 (önállóan telj.)	7	244
	285	285

Nyereg/voltizsheveder felhelyezése



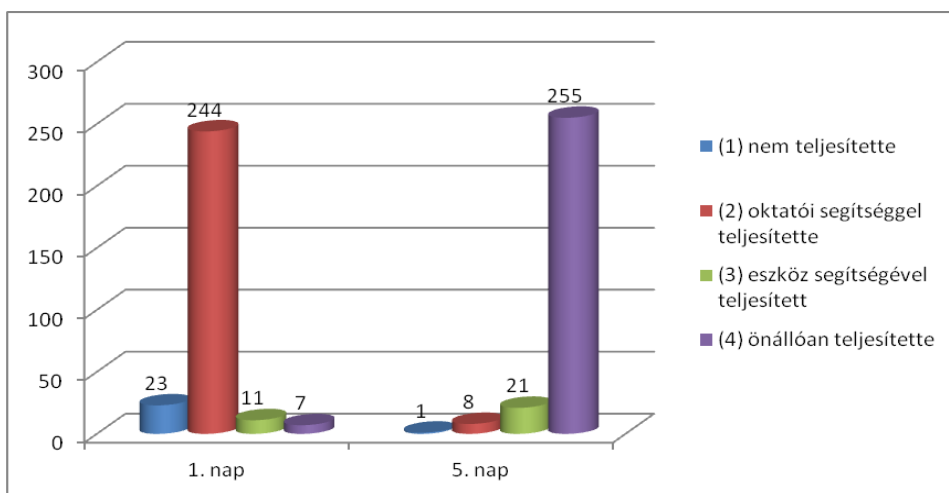


- **Lábvédők felhelyezése:** Végig simogatva a ló lábát az alsó lábszárra felcsatoljuk az invédőket.



Lábvédők felhelyezése	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	23	1
2 (oktatói segítséggel telj.)	244	8
3 (eszköz segítségével telj.)	11	21
4 (önállóan telj.)	7	255
	285	285

Lábvédők felhelyezése



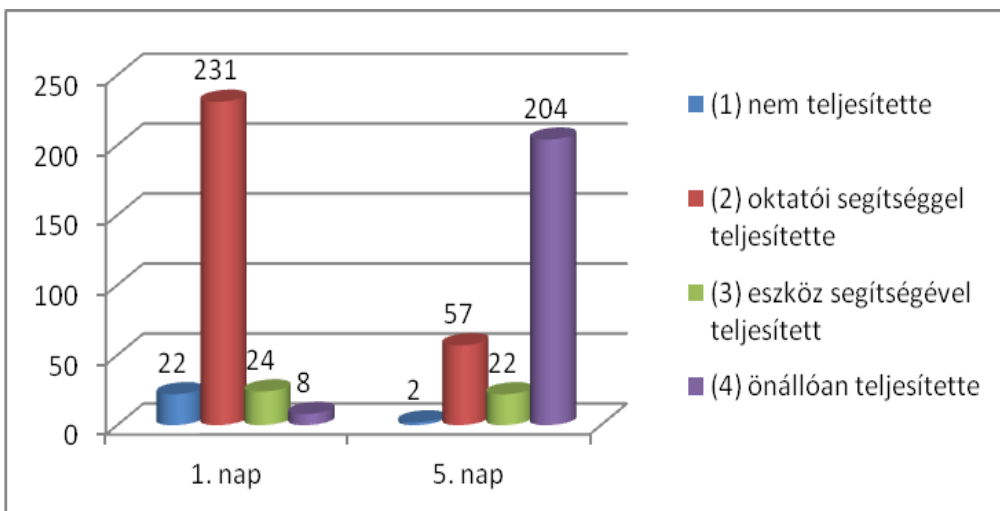
- **kötőfék levétele, kantár felhelyezése:**

A kötőfék levételéhez a lovas balról lép a lóhoz. Kötőfék kicsatolása és levétele után a kantárt a bal kezünkkel összefogjuk. Jobb alkar átöleli a ló fejét, majd a jobb kézzel átvetjük a szárat a ló nyakán. A jobb kéz az orrháton pihen, amíg a kötőfék lekerül a ló fejről. A jobb kéz visszatér az orrhátra és átveszi a balból a kantárt. A nyitott bal tenyéren fekvő zablát a száj elé visszük. Jobb kéz finoman feltolja a kantárt oly módon, hogy a zabla lassan a szájba csúszik. A jobb kéz felhúzza a kantárt és áthúzza rajta a ló füleit. Az üstököt a homlokszíjra húzzuk, és a sörényt elrendezzük a tarkósíj alatt. Ezt követően becsatoljuk a toroksíjat és az orrsíjat.



Kötőfék levétele, kantár felhelyezése	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	22	2
2 (oktatói segítséggel telj.)	231	57
3 (eszköz segítségével telj.)	24	22
4 (önállóan telj.)	8	204
	285	285

Kötőfék levétele, kantár felhelyezése



3.1.3. Felszállás a lóra

Gyakorlati kivitelezés:

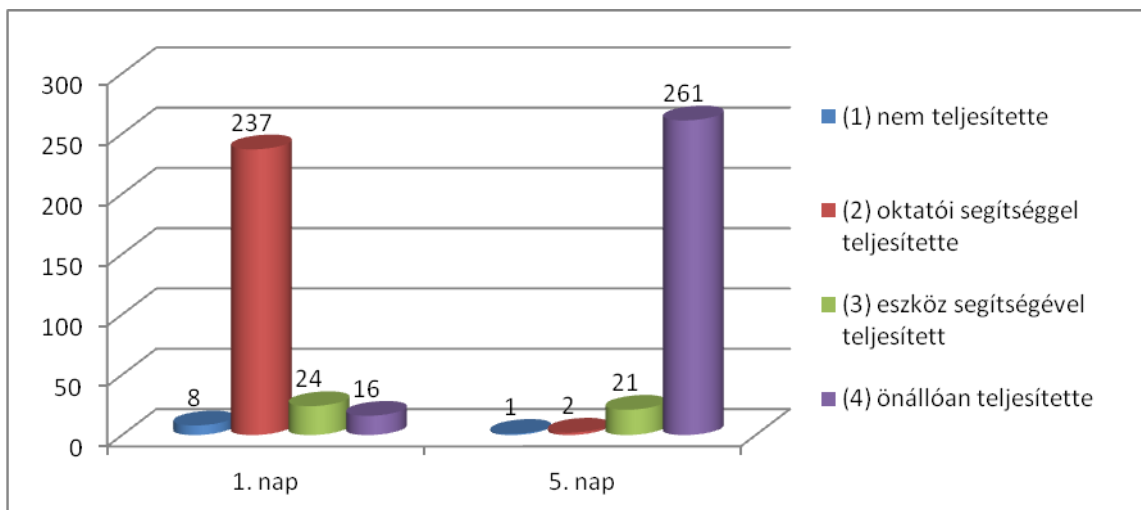
- **Ló vezetése:** Lovakat alapvetően baloldaltól vezetjük.

A ló vezetése közben a fordulatokat mindig jobbra kell végezni, ezáltal csökkentjük annak a veszélyét, hogy a ló az őt vezető gyermek elé – lábára - lép. A ló elfordításához felemeljük a bal kezünket, a jobbal pedig könnyűnyomást gyakorolunk a jobb szárra.



Ló vezetése	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	8	1
2 (oktatói segítséggel telj.)	237	2
3 (eszköz segítségével telj.)	24	21
4 (önállóan telj.)	16	261
	285	285

Ló vezetése



Kedvelt gyakorlat, főleg a hét végére sikerült majdnem mindenkinek önállóan teljesíteni ezt a feladatot, nagyon magabiztosak lettek a résztvevők attól, hogy egyedül tudták a lovakat vezetni. Sokaknak ez volt a legnagyobb élmény a hét alatt.

- **Felszállás a lóra:**

Annak érdekében, hogy a nyereg, illetve a voltizsheveder ne csússzon el, minden esetben fellépőről, illetve segítséggel kell a lóra szállni.

Fellépőről: Bal lábat behelyezzük a kengyelbe, majd egy nagyobb elrugaszkodást követően átemeljük a jobb lábunkat a nyereg fölé.

Segítséggel: Vezényszóra nagyobb lendületet kell venni a lovasnak, és ügyelve arra, hogy ne rúgjunk a ló oldalába, a jobb lábat a nyereg fölé átemelve kell a nyeregbe ülni.

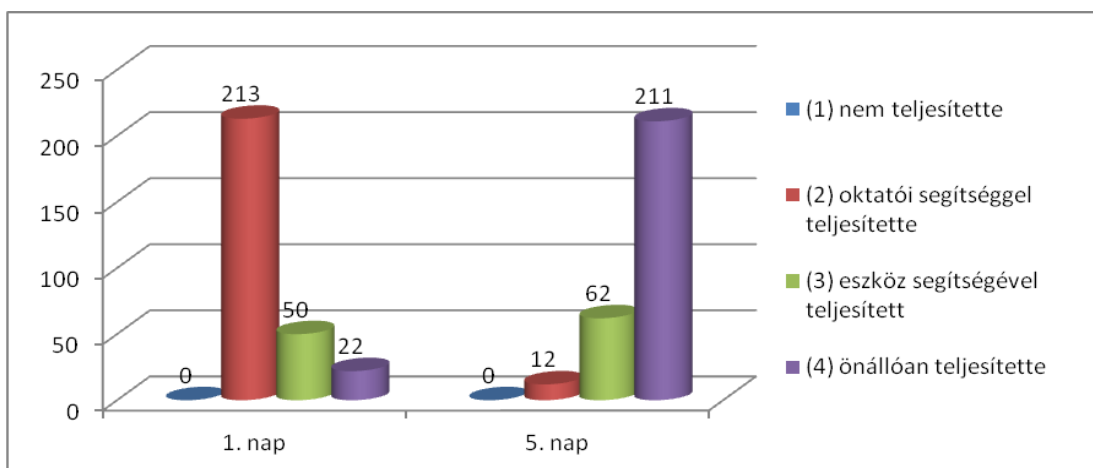


EGY LÉPÉS AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT



Felszállás a lóra	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	0	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	213	12
3 (eszköz segítségével telj.)	50	62
4 (önállóan telj.)	22	211
	285	285

Felszállás a lóra



~ 20 ~

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

3.1.4. Egyensúly kialakítása lóháton:

Célja, hogy a gyermek szervezete alkalmazkodni tudjon az eddig számára ismeretlen közeg törvényszerűségeihez, amelyek eddig számára ismeretlenek voltak a szárazföldi mozgások során.

Gyakorlati kivitelezés:

- Ellazulás – ló mozgásának megszokása:

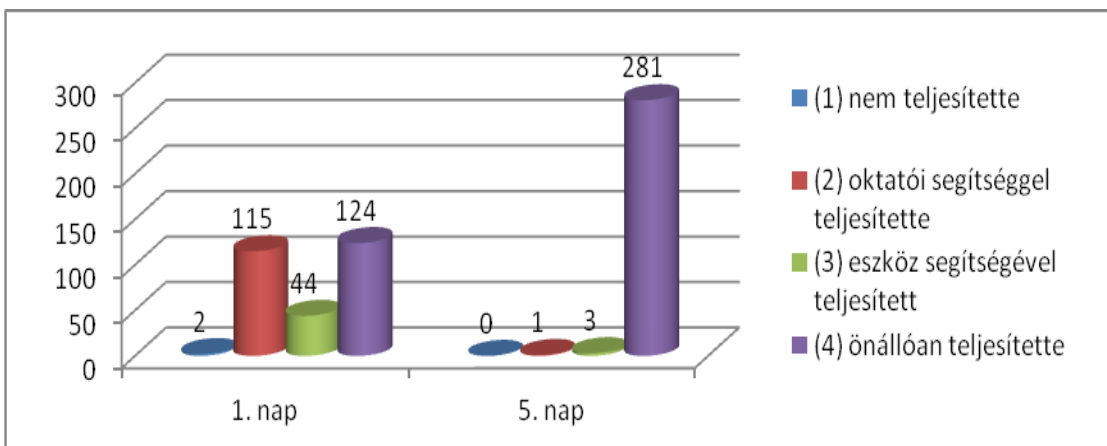
Mély levegővételek mellett a csípőnk ellazításával lehet felvenni és követni a ló mozgását.

Fontos, hogy lazán, de kihúzott háttal kell a lovon ülni.



Ellazulás- ló mozgásának megszokása	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	2	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	115	1
3 (eszköz segítségével telj.)	44	3
4 (önállóan telj.)	124	281
	285	285

Ellazulás- ló mozgásának megszokása



3.1.5. Felsőtest ellazítása:

Sokkal könnyebb megtalálni az egyensúlyt és túllépni a bizonytalanságon, félelmeken, ha az első pillanattól fogva nem csak passzívan ülünk a lovon, hanem feladatokat végzünk.

Gyakorlati kivitelezés:

- **Kar/vállkörzessel összekötött légzésritmus kialakítása:**

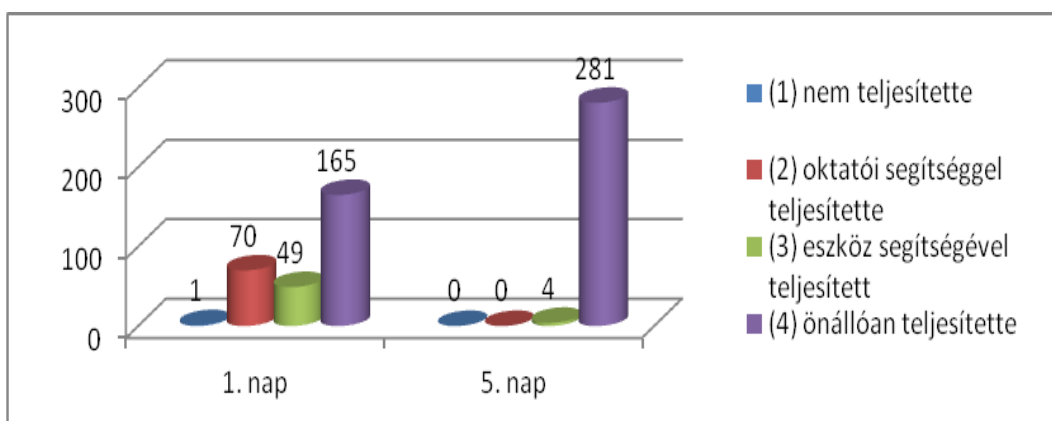
Elsőször a jobb, majd a bal kézzel és végül mindkét kézzel kell végezni a kar, majd a vállkörzést úgy, hogy közben a lábunkkal rászorítunk a ló oldalára, hogy stabil maradjon az ülésünk.





Kar/Vállkörzés	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	1	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	70	0
3 (eszköz segítségével telj.)	49	4
4 (önállóan telj.)	165	281
	285	285

Kar/Vállkörzés



- Nyújtózkodás felfelé felváltott kézzel:

Felváltott kézzel felfelé kell nyújtózkodni, mintha el akarnánk érni valamit.

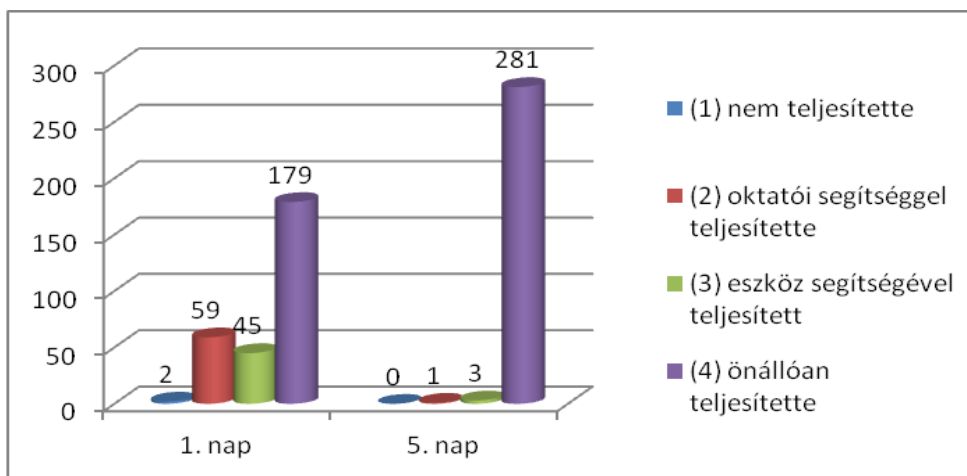
A lábak szorítása által stabil ülés alakul ki, mely lehetővé teszi, hogy a felsőtest lazító mozdulatokat tudjon végezni miközben a ló mozog alattunk.





Nyújtózkodás felfelé felváltott kézzel	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	2	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	59	1
3 (eszköz segítségével telj.)	45	3
4 (önállóan telj.)	179	281
	285	285

Nyújtózkodás felfelé felváltott kézzel



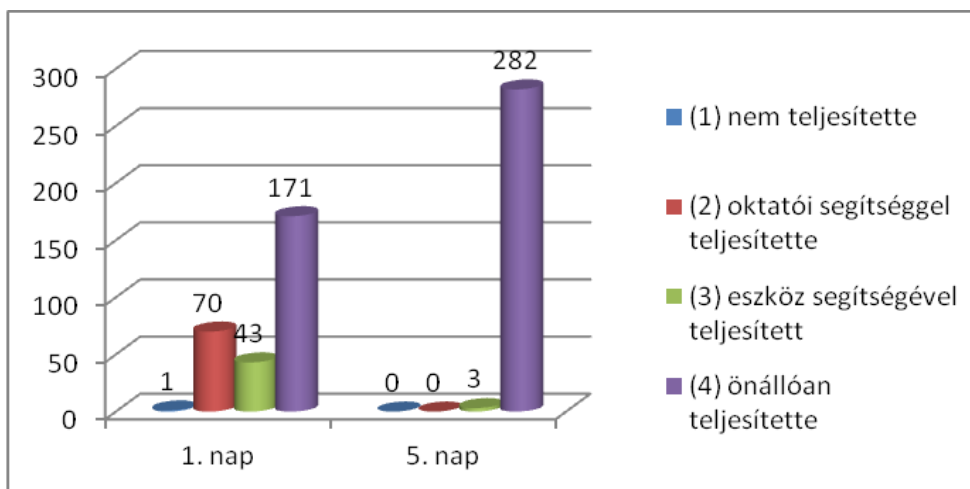
- **Törzsfordítás:**

Csípőre tett kézzel kettőt jobbra, majd kettőt balra kell fordulni, úgy, hogy minden második fordulásnál a ló farára kell nézni. Közben a lábak szorosan átölelik a lovat, hogy a stabil ülés megmaradjon.



Törzsfordítás	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	1	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	70	0
3 (eszköz segítségével telj.)	43	3
4 (önállóan telj.)	171	282
	285	285

Törzsfordítás



- **Ló fülének/farának megérintése:**

Jobb kézzel a ló jobb fülét, bal kézzel a ló bal fülét kell megérinteni, illetve próbálni elérni – alkattól függően – úgy, hogy közben a sarok ne csússzon hátra. A ló farának megérintése felváltott kézzel történik, itt arra kell ügyelni, hogy a lábujjak ne tolódjának előre – a ló eleje felé.

Érdekes feladat volt a gyermekeknek, egyszerre kellett ügyelni arra, hogy dolgozzon a kéz, tartsuk a lábainkkal magunkat a lovon, illetve, hogy a lábfejek ne mozduljanak el, miközben mozog alattunk a ló.

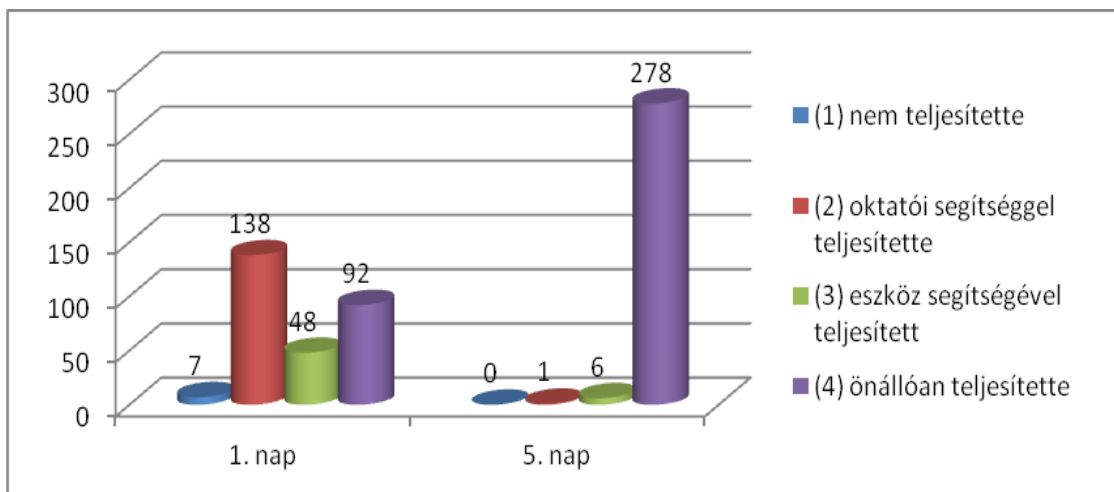


EGY LÉPÉS AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT



Ló fülének/farának megérintése	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	7	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	138	1
3 (eszköz segítségével telj.)	48	6
4 (önállóan telj.)	92	278
	285	285

Ló fülének/farának megérintése



- **Bokaérintés:**

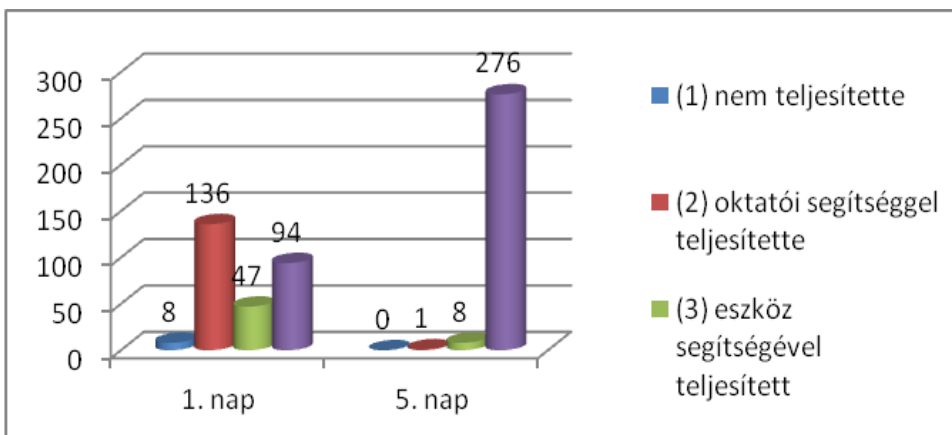
Jobb kézzel a bal bokát, bal kézzel a jobb bokát kell megérinteni.

Ennél a gyakorlatnál nagyon fontos a fokozatosság elve, eleinte elég, ha csak a térdet kell megfogni. Eleinte félelmetesnek tűnhet a mélyebbre hajolás, de ahogyan kezd kialakulni az erős és stabil ülés, könnyedén fog menni a boka megérintése is.



Bokaérintés	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	8	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	136	1
3 (eszköz segítségével telj.)	47	8
4 (önállóan telj.)	94	276
	285	285

Bokaérintés



3.1.6. Lábak helyes tartása:

Gyakorlati kivitelezés:

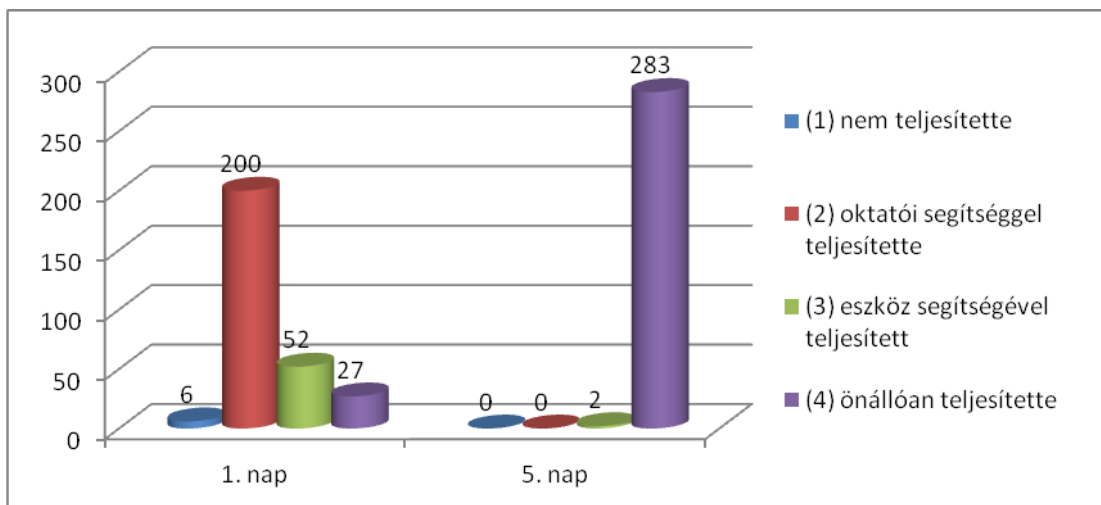
- Lábfej helyes tartása:

Főszabály: a sarok a legmélyebb pont!

Emiatt a lábujjunktól kissé megemelve kell szorosan átölelni lábunkkal a lovat. A helyes ülés kialakítása érdekében már az első alkalommal így kell tartani a lábat, ez eleinte rendkívül fárasztó, de egy-két alkalom után automatikussá válik a helyes tartás.

Lábfej helyes tartása	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	6	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	200	0
3 (eszköz segítségével telj.)	52	2
4 (önállóan telj.)	27	283
	285	285

Lábfej helyes tartása



- Vádli nyújtása

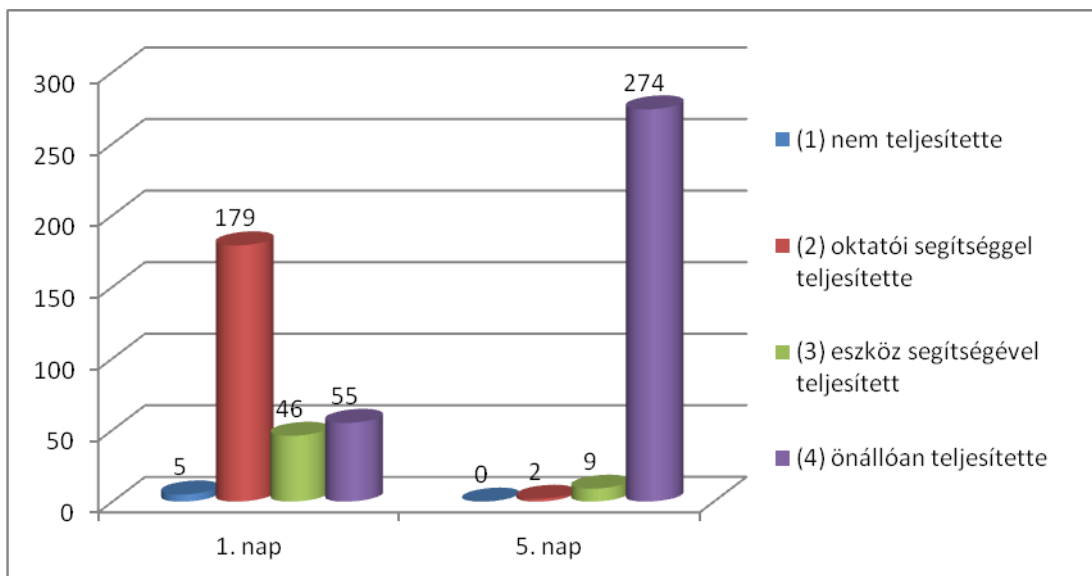
Otthon is végezhető gyakorlat, ami elengedhetetlen annak érdekében, hogy a fentebb említett „sarok a legmélyebb pont” feladat maradéktalanul teljesülni tudjon.

Szárazföldön lábujjak felfelé feszítésével és előrehajlás után a lábujjak kezek általi megérintésével gyakorolható. (Házi feladatnak kiváló gyakorlat)

Lovon végezhető gyakorlata: kissé megemeljük a sarkunkat, majd egyre mélyebbre és mélyebbre próbáljuk eresztetni a kívánt pozíció eléréséig.

Vádli nyújtása	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	5	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	179	2
3 (eszköz segítségével telj.)	46	9
4 (önállóan telj.)	55	274
	285	285

Vádli nyújtása



3.1.7. Lábak erősítése:

A biztonságos lovaglás elsődleges feltétele, hogy a lábak kellően erősek legyenek a stabil ülés kialakításához. Minél erősebben tudjuk átölelni a lovat, szorítani az oldalát, annál magabiztosabban tudjuk uralni ezt a hatalmas élőlényt.

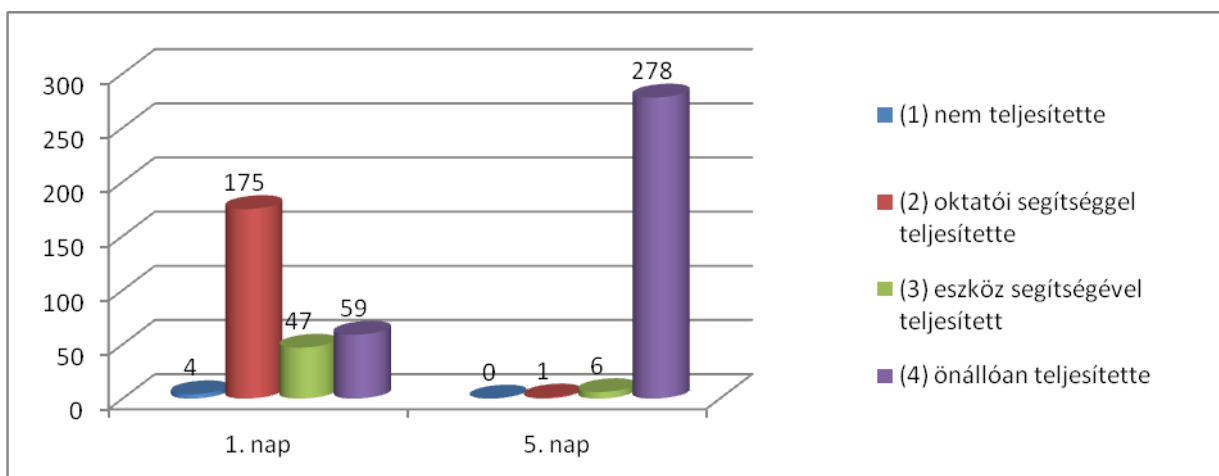
Gyakorlati kivitelezés:

- **Térd/Comb szorítás:**

Mindenkinek az egyik lába –ahogyan a kezünk- erősebb, mint a másik. Itt elsődlegesen az a cél, hogy a gyengébb lábat az erősebb lábhoz erősítjük. Amennyiben nem tudjuk, hogy melyik lábunk a gyengébb az úgy ellenőrizhető, hogy ha a ló hátán inkább balra csúszunk lefelé, úgy a bal láb az erősebb, mert a jobb nem tud ellen tartani, emiatt csúszunk balra és fordítva.

Térd/Comb szorítása	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	4	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	175	1
3 (eszköz segítségével telj.)	47	6
4 (önállóan telj.)	59	278
	285	285

Térd/Comb szorítása



Rendkívül fárasztó feladat volt eleinte, az első napokban sokan jelezték, hogy izomlázuk lett tőle, de a program végére sokat erősödött mindenkinek a lába.

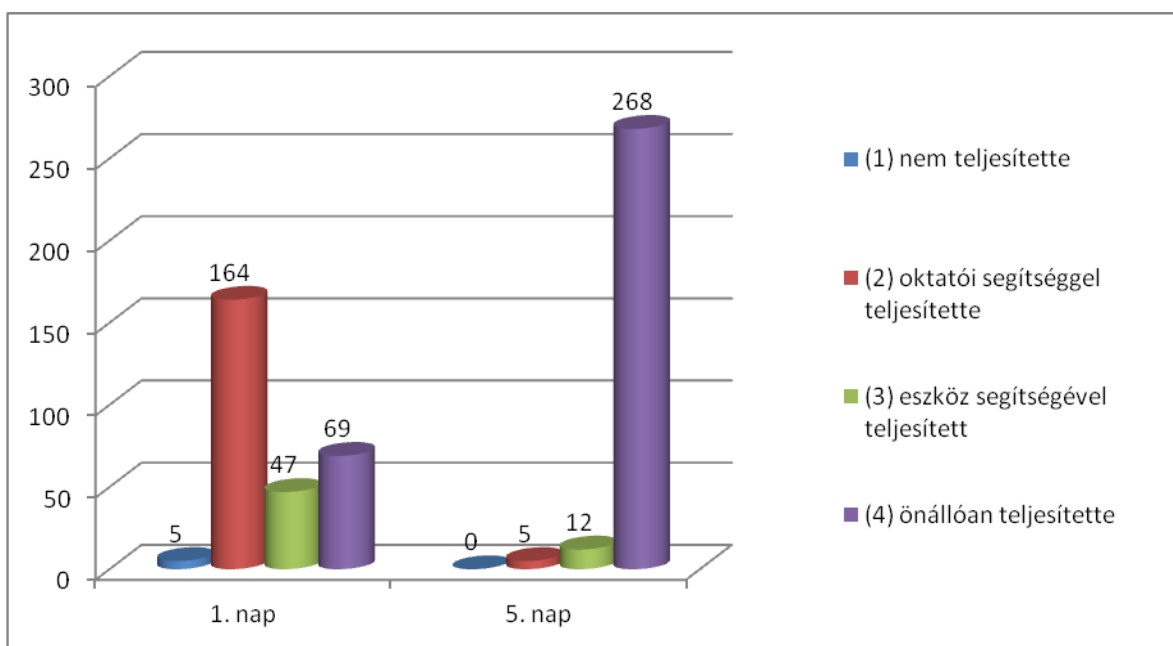
- **Ló megfelelő hajtása:**

Az ellazulás kontrollja is ez a gyakorlat.

Ha érezzük azt, hogy egyszer az egyik ülőgumónk, másszor a másik ülőgumónk süllyed, akkor elég lazán ülünk a lovon. Ennek, azért is van fontos szerepe, mert a lovat akkor tudjuk hatásosan hajtani, ha akkor zárunk oda az adott lábunkkal, ha a ló az adott hátulsó lábát emeli. Tehát, ha jobbra süllyed a fenekünk, úgy a ló a jobb hátulsó lábát emeli, ha balra, úgy a bal hátulsó lábát. Tehát amelyik oldalra süllyed a csípő azzal a lábbal kell odazárni a ló oldalához.

Ló megfelelő hajtása	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	5	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	164	5
3 (eszköz segítségével telj.)	47	12
4 (önállóan telj.)	69	268
	285	285

Ló megfelelő hajtása



- **Emelkedés:**

Nagyon jó izomerősítő feladat.

Térdünkkel rászorítunk a nyeregbe és csipőre tett kézzel kissé kiemeljük a fenekünket a nyeregből, fontos, hogy a térd, comb dolgozzon. Minden esetben ügyelni kell arra, hogy óvatosan kell visszaülni a nyeregbe, illetve a voltizshevederbe és nem szabad visszacsapódnia a ló hátára, mert az fájós hátú lovat eredményezne.

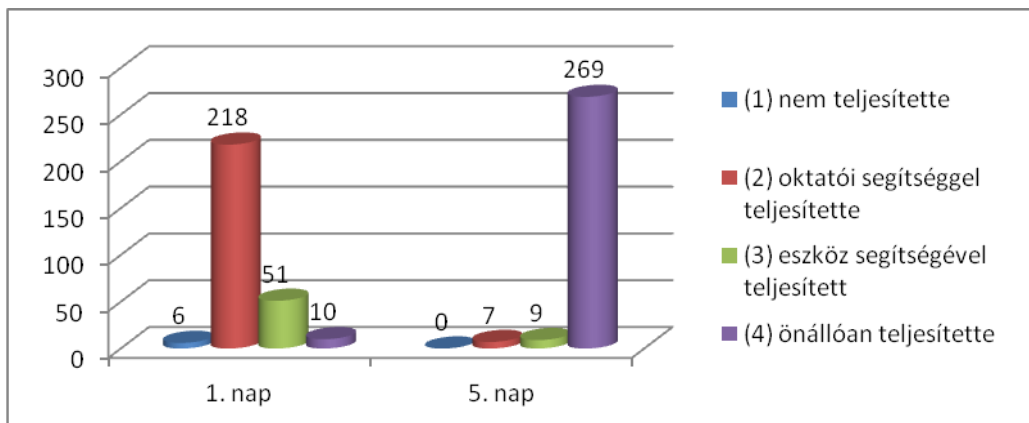


EGY LÉPÉS AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT



Emelkedés	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	6	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	218	7
3 (eszköz segítségével telj.)	51	9
4 (önállóan telj.)	10	269
	285	285

Emelkedés



3.1.8. Helyes ülés kialakítása:

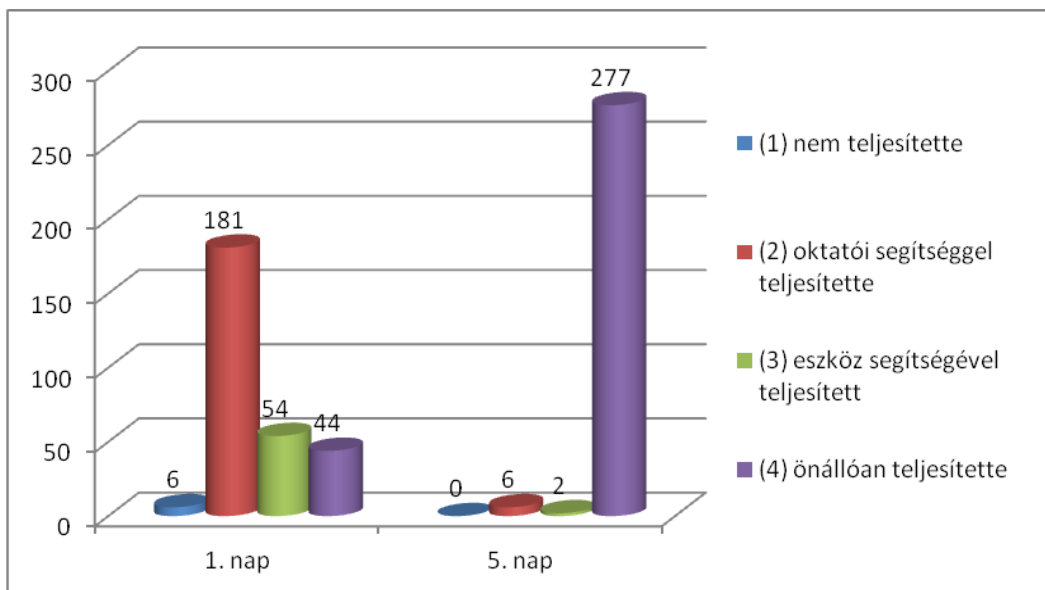
Gyakorlati kivitelezés:

- **Fül-váll-csípő-boka egy vonalban:** A kép nagyon szépen visszaadja a szabályos ülés fővonalát, miszerint kihúzott háttal úgy kell ülni a lovon, hogy a fül, a váll, a csípő és a boka egyenes vonalban legyen.



Fül-váll-csípő-boka egy vonalban	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	6	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	181	6
3 (eszköz segítségével telj.)	54	2
4 (önállóan telj.)	44	277
	285	285

Fül-váll-csípő-boka egy vonalban



3.1.9. Leszállás a lóról:

Gyakorlati kivitelezés:

- Leszállás a lóról:

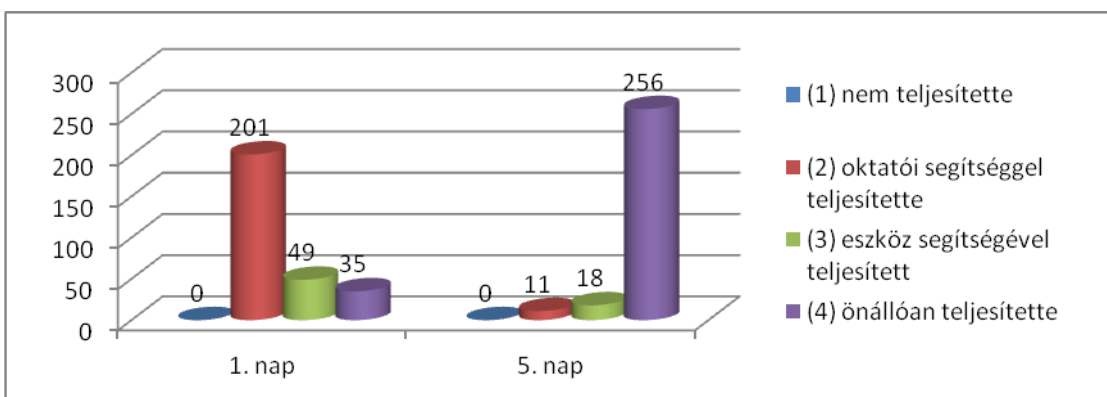
Ahogy a felszállás úgy a leszállás is történhet fellépő, illetve segítő segítségével, de a leszállásnál szerencsésebb, ha a lovas maga oldja meg a feladatot. Rengeteget fejlődtek a program alatt a gyerekek a leszállásban is.

Végrehajtása: előrehajolva, a jobb lábunkat átemeljük a ló felett és nyújtott lábbal érkezünk a földre.



Leszállás a lóról	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	0	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	201	11
3 (eszköz segítségével telj.)	49	18
4 (önállóan telj.)	35	256
	285	285

Leszállás a lóról



3.1.10. Ló leszerszámozása:

Gyakorlati kivitelezés:

- Lábvédők levétele:

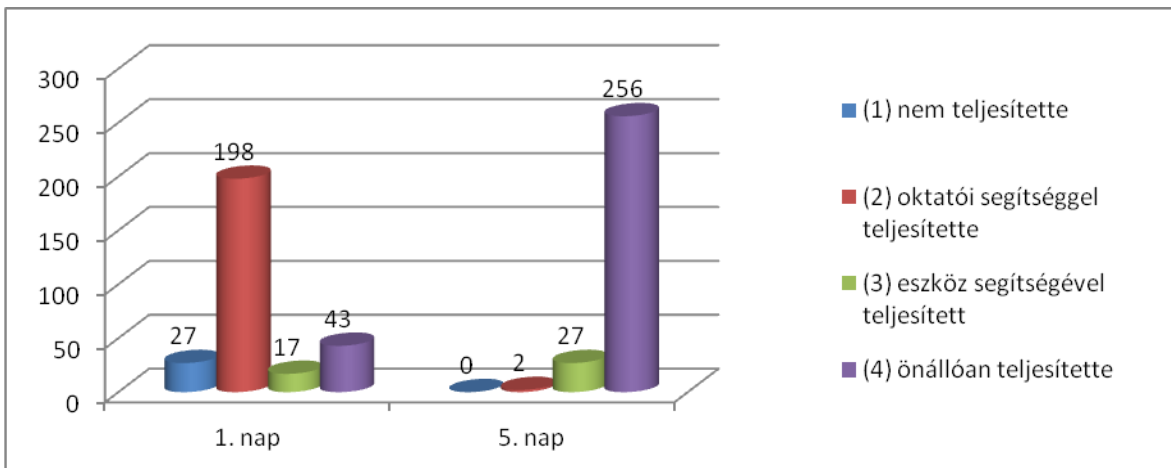
Ínvédő fel- és levétele egyszerűbb, mint a fásli használata. 2 darab tépőzár segítségével az ínvédő könnyedén levehető a ló lábairól.



Lábvédők levétele	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	27	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	198	2
3 (eszköz segítségével telj.)	17	27
4 (önállóan telj.)	43	256
	285	285

Ínvédő levétele nagyon tetszett a résztvevőknek, a program végére könnyedén és bátran vették le a gyerekek önállóan is a lovaik lábáról a lábvédőket.

Lábvédők levétele



- Kantár levétele, kötőfék felhelyezése:

A ló bal oldalán állva az orrszíj, majd a torokszíj kikapcsolása után óvatosan vegyük le a kantárt a ló fejről. Felhelyezzük a kötőféket, majd a kantárszárat levesszük a ló nyakáról.

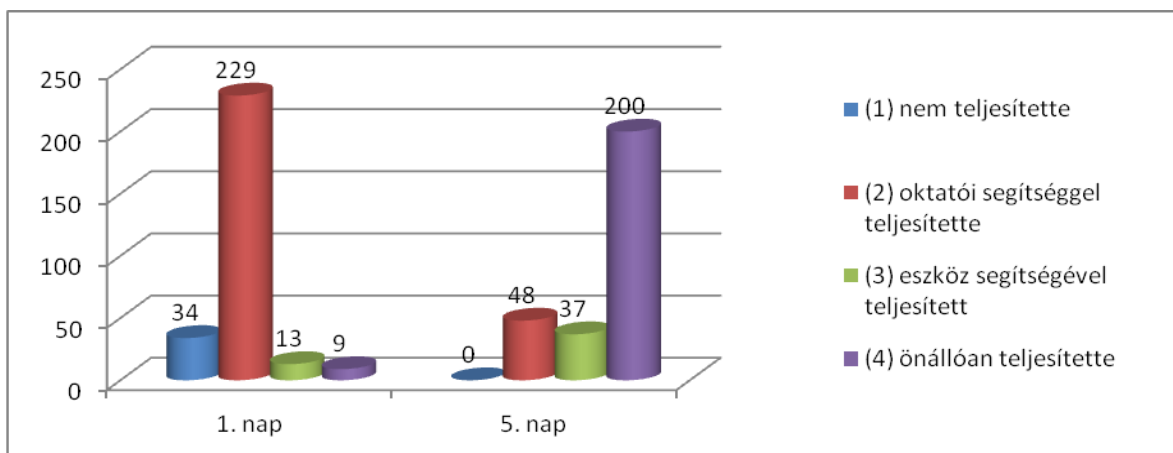


Az egyik legnehezebb feladat a fel- és lekantározás, ebben is sokat fejlődtek a gyermekek, de ebben a témakörben több időre lett volna szükség, hogy mindenki önállóan tudja teljesíteni.



Kantár levétele, kötőfék felhelyezése	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	34	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	229	48
3 (eszköz segítségével telj.)	13	37
4 (önállóan telj.)	9	200
	285	285

Kantár levétele, kötőfék felhelyezése



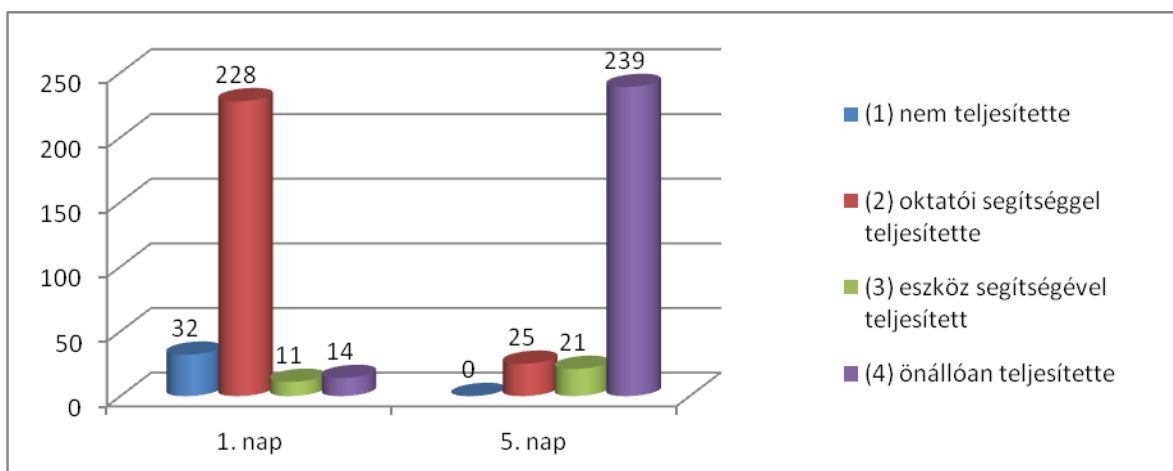
- Nyereg/voltizsheveder levétele:

A ló bal oldalánál állva kell elsőként a kengyeleket az alsó kengyzsíjon felhúznia, majd a hevedert kikapcsolni és ezután a ló hátáról leemelni a nyeret, illetve a voltizshevedert.



Nyereg/Voltizsheveder levétele	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	32	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	228	25
3 (eszköz segítségével telj.)	11	21
4 (önállóan telj.)	14	239
	285	285

Nyereg/Voltizsheveder levétele



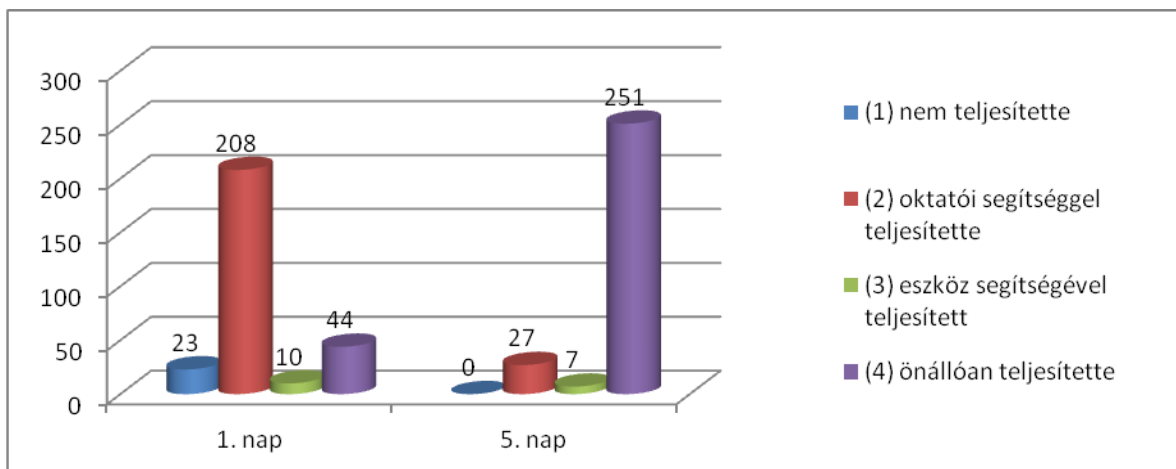
- Nyeregalátét/emelő levétele:

Nyeregalátét/emelőt a ló szörzetének lefutásával azonos irányba kell levenni.

Könnyű feladat, amit a résztvevők már a második naptól könnyedén megoldottak önállóan is.

Nyeregalátét/emelő levétele	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	23	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	208	27
3 (eszköz segítségével telj.)	10	7
4 (önállóan telj.)	44	251
	285	285

Nyeregalátét/emelő levétele



3.1.11. Ló lemosása:

Gyakorlati kivitelezés:

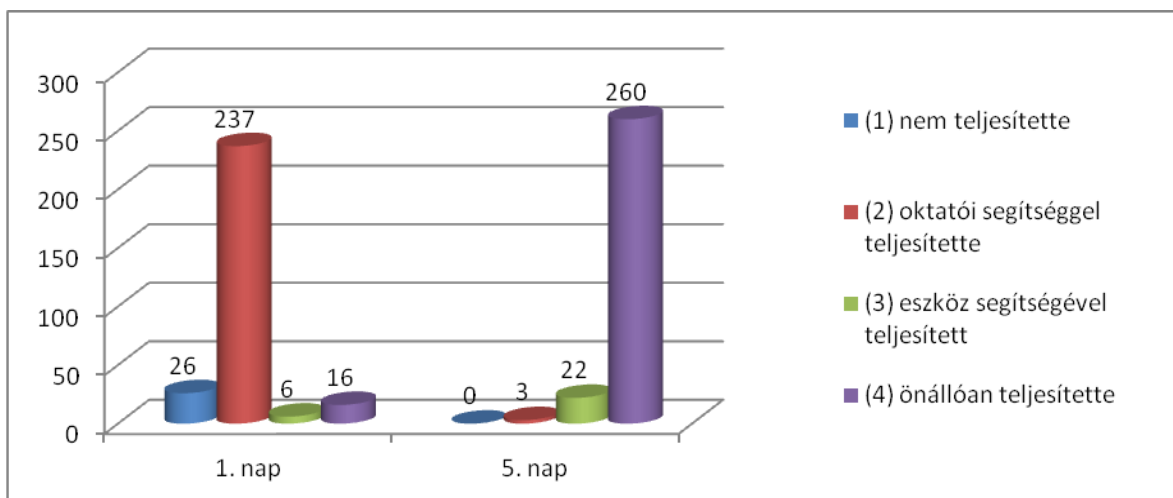
- **Ló kivezetése a patamosóhoz:**

Baloldalról vezetjük a lovat, a szárvéget duplán összehajtjuk és a hüvelykujj tartásában a jobb tenyérben fektetjük.



Ló kivezetése a patamosóhoz	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	26	0
2 (oktatói segítségével telj.)	237	3
3 (eszköz segítségével telj.)	6	22
4 (önállóan telj.)	16	260
	285	285

Ló kivezetése a patamosóhoz



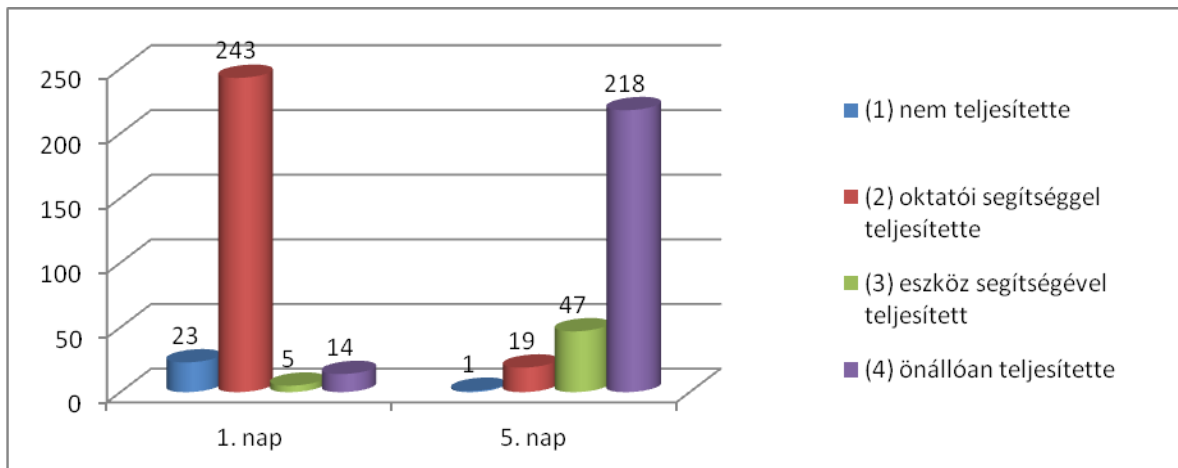
- Ló kikötése:

A lovat mindig kötőfékkel a fején, vezetőszárral kell kikötni. A biztonsági csomó lényege, hogy a kötél végét meghúzva, az magától eloldódik. Át kell húzni a kötélen a karikát. Majd megfogni a karika alatt a kötelet és elvezetni a kötél mögött. Az így kialakult karikán át kell hurkolni a maradék kötelet. Végül folytatni a hurkolást, amíg a kötél el nem fogy.



Ló kikötése	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	23	1
2 (oktatói segítséggel telj.)	243	19
3 (eszköz segítségével telj.)	5	47
4 (önállóan telj.)	14	218
	285	285

Ló kikötése



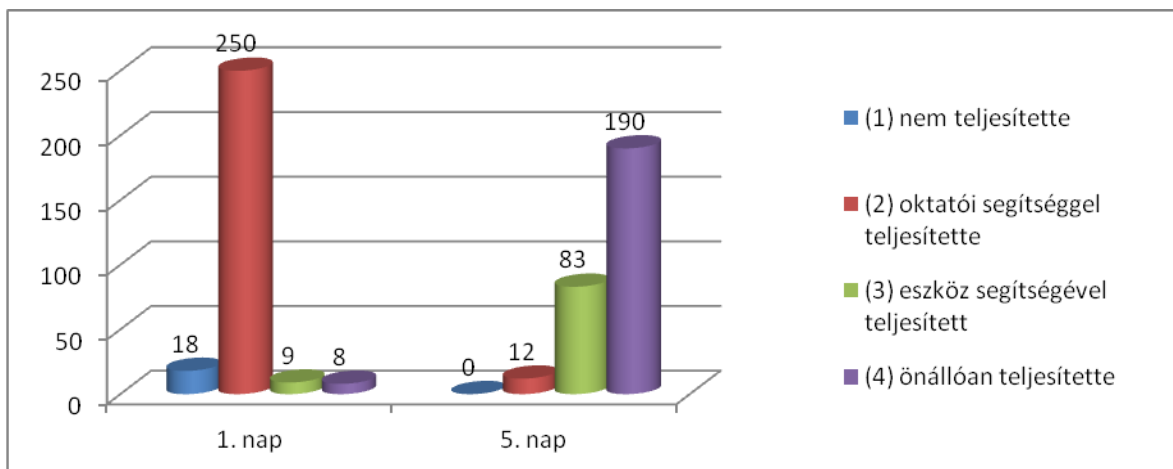
- Ló helyes lemosása:

A mosást az elülső lábakkal kezdjük és folytassuk a hátulsókkal, utána a far, majd a nyak következik. Csak ezt követően mossuk le a testét és óvatosan a fejét. Miután átnevesítettük a ló szőrét, samponozással –vagy anélkül – egy műanyag mosókefével dörzsöljük át, így fellazítjuk a szőrt és a piszkot. Ezután ismét mossuk addig, amíg a sampon maradéktalanul ki nem ürül a ló szőréből.



Ló helyes lemosása	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	18	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	250	12
3 (eszköz segítségével telj.)	9	83
4 (önállóan telj.)	8	190
	285	285

Ló helyes lemosása



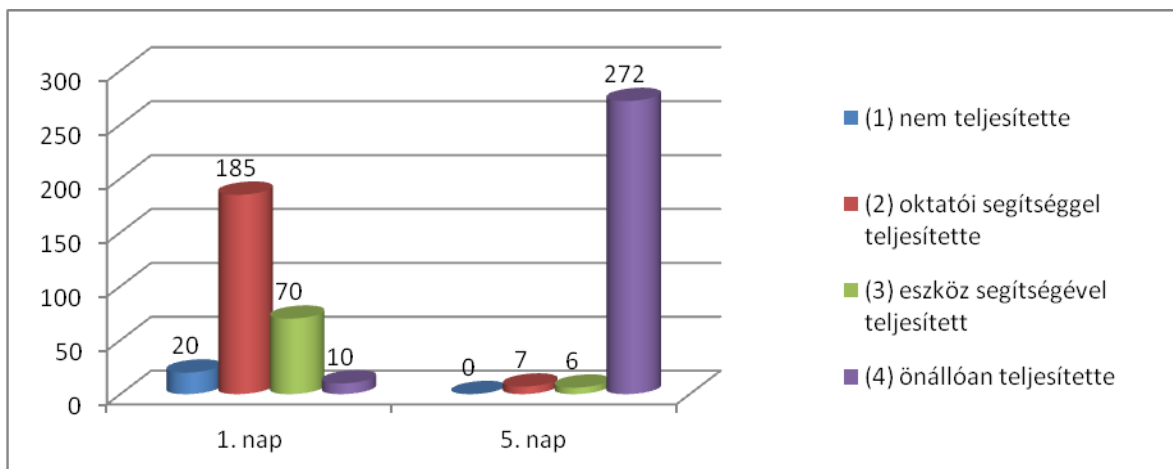
- Ló szárítása:

„Tajtékvonóval” („svicckéssel”) a víz nagy részét kihúzzuk a ló szőréből.

Száradásig mindenképpen meleg, napos, szélcsendes helyre vezessük, esetleg sétáltassuk.

Ló szárítása	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	20	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	185	7
3 (eszköz segítségével telj.)	70	6
4 (önállóan telj.)	10	272
	285	285

Ló szarítása



3.1.12. Elméleti fejlesztés:

Aktív részvétel:

Az 5-5 napos programokon különböző, lovakkal kapcsolatos témákról volt szó. A következőkben vázlatosan ismertetem az elméleti fejlesztés anyagát.

Első napon: **Lovasközpont bemutatása, Házirend ismertetése**





Egy rövidített, a legfontosabb szabályokat tartalmazó házirend került ismertetésre, annak érdekében, hogy a Lovardában tartózkodó valamennyi gyermek tisztában legyen azokkal a szabályokkal, amelyeknek a betartásával biztonságban tartózkodhat a lovak környezetében.

Magatartási szabályok:

- Dohányzás és nyílt láng használata TILOS!
- A lovakat (többi állatot) etetni tilos!
- Mindig hanggal kell figyelmeztetni a lovakat, ha megközelítjük őket!
- A rend és tisztaság fenntartása mindenkinek kötelező!

A lovaglásra vonatkozó szabályok:

- A lovas oktató útmutatásait betartani kötelező!
- Tilos a lovon enni, cukorkát szopogatni, rágózni, telefonálni és dohányozni!
- Mindenki a saját felelősségére lovagol!
- Tilos lóra ülni szeszes ital befolyásoltsága alatt!

Az istállóra vonatkozó szabályok:

- Az istállóban tilos hangoskodni, szaladgálni, a lovak nyugalmát bármivel megzavarni.
- Az előkészített takarmányból a lovakat etetni tilos.
- Tilos a lovak által elérhető helyen bármilyen felszerelést, eszközt hagyni.

Lovarda Használat Szabályai:

- Az ajtón meglepetésszerűen belépni, lóval és ló nélkül is balesetveszélyes, ezért tilos!
- A "Helyet kérek" kifejezést használva és az "Engedély megadva" vagy a "Szabad" választ megvárva lephetünk csak be a pályára.

Második napon: **Lovak viselkedése**

1. A lovak természetes viselkedésformái:

- A ma élő egyetlen valódi vadló a Mongóliában őshonos taki vagy Przewalski ló.




- Elvadult házi lovak pl. az amerikai musztáng vagy az ausztrál brumby).



- Nagyfokú környezeti tolerancia: Őseik a füves pusztákon fejlődtek ki, de megélnek a hegyekben, mint az amerikai musztángok (pl. Sziklás hegység, Egyesült Államok) sőt a sivatagokban (pl. Namíb sivatag, Namíbia), vagy akár a mocsaras vidékeken (pl. Camargue, Franciaország) is.

Az elvadult loállományok és a takik szokásainak megfigyelése rávilágíthat a lovak természetes igényeire, és magyarázatot adhat az emberi környezetben élő házi lovak viselkedésének hátterében álló mechanizmusokra.

2. Szociális szerveződés:

- 65 millió éves evolúció => túlélés => változékony élőhely
- csoportos életforma  egymástól megtanulják:
 - ❖ hol és mit ehetnek
 - ❖ hol ihatnak
 - ❖ rovarok ellen hova bújhatnak
 - ❖ ragadozók elkerülését
 - ❖ utódok felnevelését, stb.

3. Kommunikáció:

- Szem:
 - ❖ 320°-350°-os panorámalátás (emberé 200°)
 - ❖ 55°-65°-os térlátás (emberé 120°)
 - ❖ gyenge színlátás (pasztellkék, sárga)
 - ❖ kitűnően látnak szürkületben, kitűnő a mozgásérzékelésük

- Hallás: kitűnő, fülüket 180°-ban képesek körbemozgatni.

Vokális kommunikáció:

- ❖ nyerítés → kapcsolat
- ❖ rikoltás → konfrontációba kerülés
- ❖ nyihogás → üdvözlés, udvarlás
- ❖ fújtatás/horkantás → veszélykor, rivális méneknél

- Szaglás:

- ❖ táplálék kiválasztása
- ❖ ragadozók elkerülése
- ❖ nemi partner kiválasztása
- ❖ felismerés (anya-utód)
- ❖ üdvözlési rituálé
- ❖ ismeretlen tárgyak beazonosítása

Ízérezékelésük: 4 alap íz: sós, savanyú, édes, keserű

Elkerülik azokat a tápanyagokat, amiktől korábban rosszul lettek.

- Bőr: Számos idegvégződés, fejen lévő bőr különösen érzékeny

4. Agresszió szerepe:

- rangsor kialakítása
- vitás helyzetek rendezése

5. Rossz szokások:

- Nem kívánatos viselkedés (rúgás, harapás, bakolás, fejrázás)



- Sztereotip magatartászavar

(szitálás, fejrázás, bólogatás, istállójárás, fal/ajtórugdosás → céltalanul végzi a ló;
karórágás → stressz oldása érdekében végzi a ló)

Harmadik napon: **Takarmányozási ismeretek**

A ló emésztőrendszere a folyamatos, kis mennyiségű táplálék felvételére van berendezkedve (legelő állat), ezért takarmányozása során is arra kell törekednünk, hogy minél többször, kis adagokban kapja meg napi betevőjét. (napi 8-10 kg réti széna, 1-2 kg abrak és némi nyalósó).

1. Szálastakarmányok

- az alaptakarmánya a lónak,
- a leggyakoribb a réti széna,
- lucernaszéna (jó fehérjeforrás),
- szalma (zabszalma, búzaszalma - rostpótlásra szolgál),
- zöldtakarmány.

2. Abraktakarmányok

- legáltalánosabb a zab (egészben, darálva, vagy roppantva),
- árpa (roppantva vagy zúzva),
- kukorica (darálva etetjük zab vagy árpa mellett).

3. Lédús takarmányok

- jó étrendi hatásúak: ízletesek, javítják az anyagcsere-folyamatokat és kellemes változatosságot biztosítanak a lónak.
- a lovak egyik kedvence a sárgarépa (magas karotin tartalmú)
- takarmányrépa és a cukorrépa
- alma, körte, görögdinnye, takarmánytök, banán, narancs, füge, datolya, szőlő, stb.

Szilvát, őszibarackot és egyéb csonthéjasokat ne etessünk a lóval, mert az éles részek károsíthatják a beleket, emellett a szilva magja ciánt tartalmaz, ezért erősen mérgező!!

Fagyott, rohadt, penészes, földes zöldség és gyümölcs lónak nem való. Fontos, hogy puffasztó hatású zöldségfélét (káposzta, karalábé, karfiol, hüvelyesek) ne etessünk és kerülni kell a frissen permetezett gyümölcsöket is. (tületetés veszélyes).

4. Tápok, takarmány kiegészítők, vitaminok

~ 50 ~

SZÉCHENYI 2020



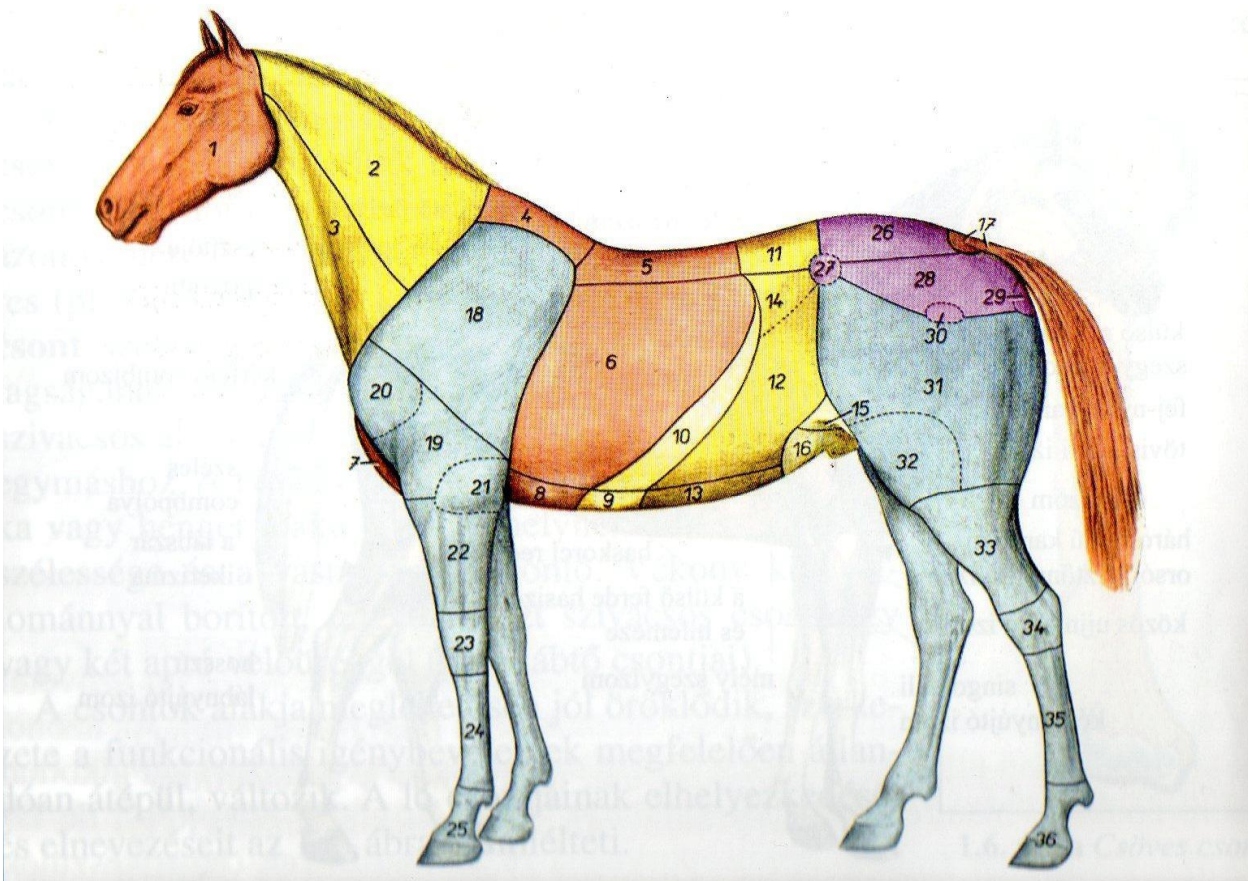
MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Negyedik napon: **Anatómiai, egészségügyi alapismeretek**



1. fej, 2-3. nyak, 4. martájék, 5. háttájék, 6. bordatájék, 7. szügytájék, 8. szegycsonti tájék, 9. lapátos porc tájék, 10. borda alatti tájék, 11. ágyék tájék, 12. has oldalsó tájék, 13. köldök tájék, 14. horpasz, 15. lágycsont, 16. fantájék, 17. fark, 18. lapocka tájék, 19. kartájék, 20. vállízületi tájék, 21. könyökízületi tájék, 22. alkartájék, 23. elülső lábtő ízületi tájék, 24. elülső lábközép tájék, 25. csüd/pata ízületi tájék, 26. keresztcsont, 27. külső csípőszöglet, 28. fartájék, 29. ülőgumó, 30. csípőízületi tájék, 31. combtájék, 32. térdízületi tájék, 33. lábszártájék, 34. hátulsó lábtő ízületi tájék, 35. hátulsó lábközép tájék, 36. csüd/pata.

Felnőtt ló élettani paramétereit:

- pulzusszám: 25 – 40/perc
- légzésszám: 8 – 16/perc
- rektális hőmérséklet: 37.0 – 38.5 °C

Ötödik napon: **Lovassportok**

1, A lóversenyek (lovak versenyeznek egymással):

- galopp (angol telivérek – síkverseny, gátverseny, akadályverseny)
- ügető

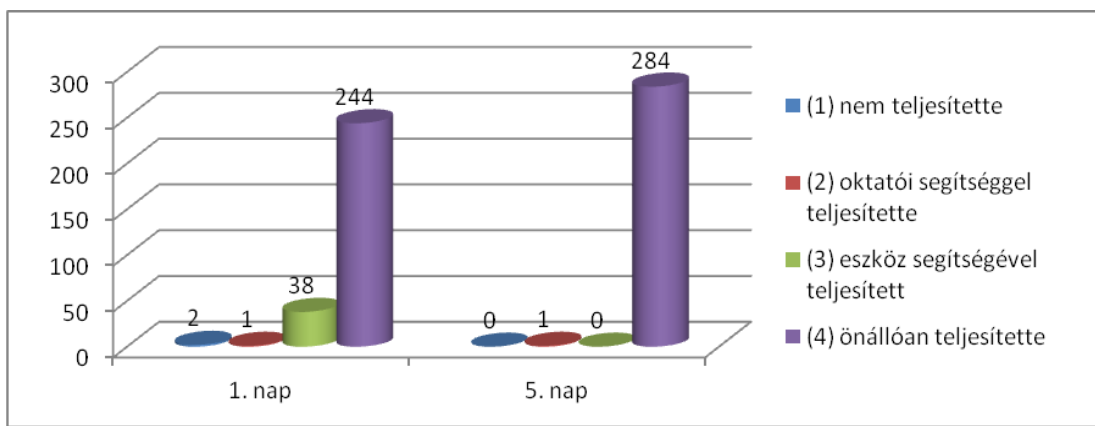
2, Lovas sportok (lovakok, hajtók versenyeznek egymással)

- Díjugratás
- Díjlovaglás
- Military, vagy lovastusa (díjlovaglás, tereplovaglás, díjugratás)
- Fogathajtás (díjhajtás, terepverseny, akadályhajtás)
- Lovastorna (egy futószáron vágatózó vagy lépő lovon tornagyakorlatokat mutatnak be)
- Távlovaglás, távhajtás: (20, 40, 80, 120 km hosszú versenyek)
- Lovaspóló (A lovasok két csapatban, hosszú ütővel, lóhátról ütik a labdát.)
- Western (Quarter horse)
- Reining (díjlovaglás western stílusban, vágásban bemutatva)
- Lovasíjászat (mozgó ló hátáról íjjal kell célba löni)
- Parassportok (rekreációs, szabadidős tevékenység vagy versenysport, élsport)



Aktív részvétel	1. nap	5. nap
1 (nem teljesítette)	2	0
2 (oktatói segítséggel telj.)	1	1
3 (eszköz segítségével telj.)	38	0
4 (önállóan telj.)	244	284
	285	285

Aktív részvétel



Beszélgetős, „ki-mit tud a lovacról” kérdésekre épült az elméleti oktatás. Arra próbáltunk törekedni az elméleti fejlesztéseken, hogy az alap, de fontos dolgokat megtanulják a gyermekek a lovacról. Rendkívül érdeklődők voltak a gyerekek az első naptól kezdve, ennek köszönhetően nagyon aktívak voltak az elméleti foglalkozásokon.

II. 4. Összegzés

A lovas fejlesztésben 285 gyermek vett részt. A Résztevők különböző településekről érkeztek, sokan kitűnő tanulók voltak és sokan hátrányosabb helyzetűek, de a lovas fejlesztés mindenkire kedvezően hatott. Az önálló teljesítési mutatók (4) százalékos kiértékelésével, jól látható, hogy a gyermekek rengeteget fejlődtek az első naphoz képest. Az utolsó (5.) napon – természetesen nagyon jó szándékú és betanított lovakkal- önállóan tudták a feladatok nagy részét teljesíteni.

Ami a mentor naplóból, statisztikákból nem derül ki, az az, hogy a kezdetekben félős, bizalmatlanabb, bátortalanabb gyermekek az ötödik napra mennyivel nyitottabbak, bátrabbak, magabiztosabbak lettek. Mennyire sokat javult a gyermekek tartása, egyensúlya, helyes ülése a lovon.

Véleményem szerint, ilyen rövid idő alatt, ilyen jelentős fejlődés csak annak volt köszönhető, hogy minden feladatot a lovakkal, illetve a lovakon kellett elvégezni. A lovak közelsége, az ápolásuk során velük kialakított testi kontaktus, a hátukon végzett különböző gyakorlatok rendkívül nyugtatóan hatottak a résztvevőkre. A tapasztalat, hogy a gyermekekben először érdeklődés alakult ki a lovak iránt, ami később gondoskodássá alakult át.

Az élménylapokból kapott visszajelzések alapján az 5 nap alatt, olyan szinten megszerették a lovakat a gyermekek, hogy bátran állíthatom, hogy mély nyomot hagyott bennük és remélhetőleg ez kedvezően fog hatni a későbbi életükre és nem fogják elfelejteni, hogy a ló és a vele kapcsolatos feladatok végrehajtása mennyit tudott segíteni a kisebb-nagyobb nehézségeik túllépésén.

A lovas fejlesztő program ezen eredmények és tapasztalatok alapján egyértelműen kijelenthető, hogy a rendkívül rövid idő ellenére, a jól felépített és elsődlegesen a lónak köszönhetően az öt-öt napos tréningeket pozitív mérleggel zártuk.





ÉLMÉNYLAP

„Egy lépés az egészségünkért – Csongrád megye komplex egészségfejlesztési programja című TAMOP-6.1.5-14-2015-0004 kódszámú pályázat keretében megvalósuló Lovas- és Aquatréning c. pályázati programhoz

Kérlek, írd le és rajzold le, hogyan, milyen érzésekkel vártad a tábor kezdetét és milyen élményekkel gazdagodtál a program végére!

Nagyon vártam a tábor kezdetét, mert nagyon szeretem a lovakat.



← "Ő az a ló amelyiken én lovagoltam. :)

← "Ő az a ló amelyik a II. kedvencem (mert az I. az Mese ♥).

← "Ő az a ló amelyik néha makacs volt és megállt.

← "Ő az a ló amelyik nyergéből nem szívesen szálltam ki.

↑ "Ő az a ló (és Mese) amelyikért szívesen keltem fel korán.

↑ "Ő az a ló amelyiken megtanultam néhány alapvető de nagyon fontos dolgot.

És a Futó-Dobó Lovasközpont ahová a későbbiekben szívesen



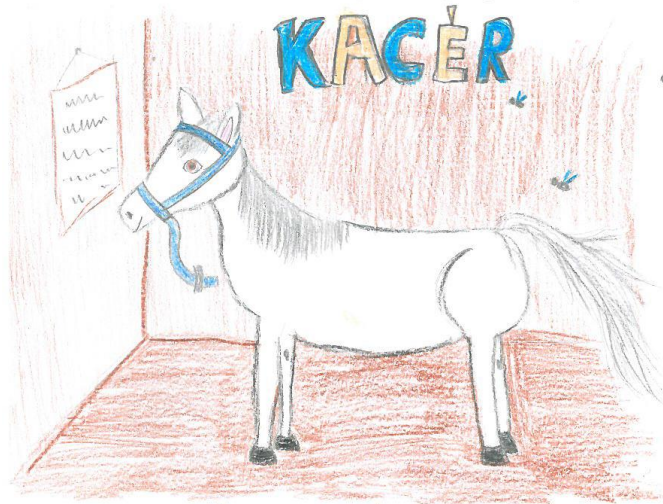


Földi Angéla

ÉLMÉNYLAP

„Egy lépés az egészségünkért – Csongrád megye komplex egészségfejlesztési programja című TÁMOP-6.1.5-14-2015-0004 kódszámú pályázat keretében megvalósuló Lovas- és Aquatréning c. pályázati programhoz

Kérek, írd le és rajzold le, hogyan, milyen érzésekkel vártad a tábor kezdését és milyen élményekkel gazdagodtál a program végére!



Ő volt a lovam



G:\2015\hiv\Stampf Mariann\Pályázatok\TÁMOP 6.1.5\Megvalósítás\Nyomat\ÉLMÉNYLAP.doc

Először egy kicsit féltem de aztán más reggel élveztem.

Megetanultam:

felnyergeléshez:

- nyeregállítás
- nyeregemelő
- nyereg

áprálás

• vakaró: a várával ellentétben kőbőrös noszalatotokat kell csiszálni

• várbefe: a vakaróval feljött part levágni

• várszűrés
a lá
kell

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE