



# Program obozu konnego

Jazdy będą odbywały się na ogrodzonej ujeżdżalni oraz w terenie (w lesie mamy tor przeszkód crossowych co umożliwi prowadzenie ciekawych treningów osobom lepiej jeżdżącym). Obozowicze będą mieli okazję próbować swoich sił na wielu różnych pod względem wzrostu i charakteru wierzchowcach. W czasie jazd uczy się: jazdy na lonży dla osób rozpoczynających przygodę z końmi-wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych na koniu-prawidłowego dosiada we wszystkich chodach-prawidłowego powodowania koniem(kierowania)-pólsiada i przejazdu przez drągi oraz cavaletti-ćwiczymy jazdę na czworoboku oraz skoki co da osobom planującym zdawać odznakijeździeckie podstawowe pojęcie jak to wszystko wygląda,-jazdy na oklep-prawidłowego zachowania podczas wyjazdów w teren-lonżowania koni.

## Ramowy program obozu:

<p><b>Dzień 1.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- od 15:00-17:00 przyjazd i zakwaterowanie</li><li>- 18:00-obiadokolacja a w między czasie zapoznanie z końmi i ośrodkiem, a wieczorem spotkanie organizacyjne.)</li></ul> <p><b>Dzień 2,3 i 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 8:00 śniadanie</li><li>- 8:30 szykowanie koni</li><li>- 9:00-10:00 jazda I grupa</li><li>- 10:00-11:00 jazda II grupa</li><li>- 11:30 do 13:30 gry i zabawy z wychowawcami</li><li>-14:00 obiad-15:30 szykowanie koni</li><li>- 16:00-17:00 jazda II grupa</li><li>- 17:00-18:00 jazda I grupa</li><li>- 19:00-kolacja- po kolacji zajęcia rekreacyjno – ruchowe lub świetlicowe z wychowawcą.</li></ul> <p><b>Dzień 5.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 8:00 śniadanie</li><li>- 8:30 szykowanie koni</li><li>- 9:00-11:00 jazda I grupa</li><li>- 9:00-11:00 zajęcia dla gr II</li><li>- 11:30 do 13:30 gry i zabawy z wychowawcami</li><li>- 14:00 obiad</li><li>- 15:30 szykowanie koni</li><li>- 16:00-18:00 jazda II grupa</li><li>- 17:00-18:00 zajęcia dla gr I</li><li>- 19:00-kolacja po kolacji zajęcia rekreacyjno – ruchowe lub świetlicowe z wychowawcą.</li></ul>	<p><b>Dzień 6.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 08:00 śniadanie</li><li>- 08:30 szykowanie koni do mini zawodów</li><li>- 9/9:30 MINI ZAWODY gr 1</li><li>- 14:00 obiad-15:30 szykowanie koni</li><li>- 16:00 MINI ZAWODY gr 2</li><li>- około 18:00 ogłoszenie wyników i grill:)</li></ul> <p><b>Dzień 7.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 8:00 śniadanie</li><li>- do godziny 12:00 wykwaterowanie</li></ul> <p><b>Dodatkowe atrakcje do wyboru grupy obozowej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- chrzest i pasowanie na jeźdźca</li><li>- jazda "na oklep"</li><li>- rajd konny</li><li>- nauka lonżowania</li><li>- dyżury w stajni</li><li>- nagrywanie i analizowanie jazd</li><li>- turniej w piłkę nożną, siatkową lub w tenisa</li><li>- mecze w siatkówkę i piłkę nożną</li><li>- karaoke</li><li>- dyskoteki</li><li>- konkursy kabaretowe i "Mam Talent"</li><li>- poranna gimnastyka</li><li>- gry i zabawy integracyjne</li></ul>	<p><b>Strój uczestnika obozu:</b></p> <p>Po to aby obcowanie z końmi było źródłem jedynie przyjemnych doznań należy przestrzegać paru fundamentalnych zasad dotyczących odpowiedniego stroju jeździeckiego i to bez względu na poziom zaawansowania.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Buty</b>- koniecznie z płaską i twardą podeszwą oraz niewielkim obcasem, najlepiej ponad kostkę, z usztywnioną piętą, skórzane, ewentualnie obuwie typu półbuty zapinanie na rzepy, unikać butów sznurowanych, sportowych na miękkiej podeszwie, z podeszwą typu "traktor". Najbardziej odpowiednie są sztyblety i oficerki.</li><li>- <b>Czapsy</b>- skórzane ochraniacze zakładane jak cholewka na łydkę, stanowią ważne uzupełnienie do sztybletów i obuwia typu "półbuty"</li><li>- <b>Spodnie</b>- koniecznie długie do kostki, dobrze przylegające do nóg, bez grubych szwów. Najlepiej typowe jeździeckie- bryczesy, ewentualnie: dresowe, elastyczne typu legginsy. Unikać: spodni typu "jeans", sztruksowych, krótkich. Przydatne są także długie skarpety.</li><li>- <b>Rękawiczki</b>- koniecznie rękawiczki skórzane lub typowe jeździeckie, dobrze dopasowane. Unikać rękawiczek z materiału lub zimowych z wełny</li><li>- <b>Nakrycie głowy</b>- toczek z zapięciem pod szyją lub kask jeździecki. Zapewniamy uczestnikom zajęć ochronne nakrycie głowy, jednak dla osobistego komfortu najlepszy jest własny sprzęt. Może być potrzebny palcat (krótki bacik) i bat ujeżdżeniowy oraz kamizelka ochronna (szczególnie przydatna przy treningach skokowych i wyjazdach w teren).</li></ul> <p><b>Istnieje możliwość korzystania z własnego sprzętu dla koni, jeśli tylko będzie on dopasowany do danego konia.</b></p> <p><b>Pozostałe niezbędne części ubioru:</b></p> <p><b>Odzież i obuwie sportowe, wygodna bielizna, cieplejsza bluza, kurtka przeciwdeszczowa, kalosze, strój kąpielowy, krem przeciwsłoneczny, okulary przeciwsłoneczne, ochronne nakrycie głowy, buty na zmianę,</b></p>
---	---	---

Kontakt i rezerwacje :Instruktor Ania Garmulewicz tel: 695 086 573, adres meilowy: [annag@kurozweki.com](mailto:annag@kurozweki.com)