

Lovaglás - Lovastorna

A kerettanterv tartalmazza azokat az irányelveket e két sportág számára, rendszerint meghatározott korcsoportra, ill. tudásszintre bontva azért, hogy a szakemberek az évi terv elkészítésekor fontos tudnivalókat, normákat vehessenek figyelembe. A kerettanterv háttérszerepet játszik az egyéni, vagy csoportos tervek elkészítésekor. Kerettantervben szerepelnek módszertani utalások, tananyag és ahhoz kapcsolódó követelmények, magyarázatok, megjegyzések, a sokoldalú képzésre való építés, elméleti anyagok-követelményei.

Edzéscélok és elvek:

Edzések jellege, célja	Edzések jellemzői, elvei
<ul style="list-style-type: none">• az edzés a teljesítményfokozás tudományosan irányított folyamata, melynek során tervszerűen alakítjuk a sportoló teljesítőkéességét, teljesítőkészségét, hogy a sportágban eredményt érjen el, minél jobb legyen az adott sportágban, az adott szinten károsodás nélkül• az edzések alapvető jellemzője, a teljesítményfokozás és a már elért teljesítményszint fenntartására való törekvés – ez a törekvés különbözteti meg a versenysportot minden más testnevelési képzéstől	<ul style="list-style-type: none">• jobb eredmény elérése kezdőtől a haladóig• tervszerűség• fokozódó terhelés és ismétlés elve• hosszú távra tervezett terhelés, egyénre szabott célorientált, tudatos edzések• rendszeresség és a tudatosság, életkori sajátosságok és fokozódó specializálódás elve• korral változó az edzések súlya, célja, metodikája• terhelés és pihenés optimális összhangja, váltakozás elve,• motiváció fenntartása• sokoldalú képzés• minden szintnek megfelelő elméleti képzés• pozitív edzéseszközök alkalmazása minek segítségével képesek vagyunk adaptációt kiváltani – fejlődést szolgálja• az edzések behatolnak a sportoló életébe, jellemzi az önállóságát, életformájává válik, nő a tudományos karaktere• a sport a legtöbb pozitív tulajdonsággal ruházza fel az egyént –kitartás, küzdés, fájdalom tűrése, sikerkudarccal feldolgozása, fair play

Tananyag-elsajátítás	Ellenőrzés	Értékelés
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Képességfejlesztés:</u> 1:kondicionális képesség 2:koordinációs képesség 3:kognitív képesség 4:emocionális képesség • <u>Oktatás:</u> -szóban közlés -utánzás -bemutatás -hibajavítás -előkészítő és rávezető gyakorlatok -kényszerítő helyzetek alkalmazása -végrahalytás -gyakorlás -vizuális, szemléltető táblák alkalmazása -videofilm vetítése -képek bemutatása -újságok, könyvek olvasása 	<ul style="list-style-type: none"> • teljesítmény felmérése • játékok alkalmazása • egyéni és csoportos feladatok végrehajtása, bemutatása • minősítő vizsgák • rajtengedély vizsgák • versenyeredmények 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Képességek értékelése:</u> -teszteredmények kiértékelése -eredmények összehasonlítása más eredményekkel -fejlődési trend megállapítása • <u>Oktatási eredmények értékelése:</u> -osztályozás -pontozás -dicséret -elmarasztalás -kiértékelések • <u>Vizsgák, versenyek értékelése:</u> -teljesítmény alapján -helyezés alapján -csúcseredményekhez való viszonyítás alapján

Lovaglás

Évfolyam: óvodai lovas előkészítő

Korosztály: 3-6. év

Cél:

- lovas helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátítása
- ismerkedés-e nemes állattal, a lóval
- higiéniai szokások kialakítása
- közösségi szellem kialakítása
- mind a ló, mind a sportág iránti szeretet kialakítása
- sportág iránti figyelem felkeltése
- játékos tanítás
- elméleti oktatás e kornak megfelelő szinten, mesélés formájában, játékosan
- a gyermek testi és szellemi fejlesztése egy, egységet alkosson

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">• játékos képességfejlesztés melynek során kialakítjuk ill. fejlesztjük (e kornak megfelelő) a gyermek általános kondicionális koordinációs kognitív és emocionális képességét• játékos ügyesség fejlesztés• a játékos gyakorlatok tanulása lépő lovon, mely vezetve legyen• a gyakorlatok tanulása voltizs hevederrel felszerelt lovon történjen• a gyakorlatok a lovon minden irányba történjenek (egyensúly kialakítása)• ülő, fekvő, térdelő, állógyakorlatok tanítása	<ul style="list-style-type: none">• legyen képes a gyermek a lovardai rendszabályok viselkedési formák betartására, valamint legyen képes e szintnek megfelelő elméleti tudás elsajátítására• legyen képes a gyermek ebben a korban a lovon, lépő jármódban a játékos gyakorlatok végrehajtására, helyes testtartásban, egyensúlyban• a játékos gyakorlatok tudatosan felépített fejlesztő, építő hatásúak legyenek, melyre a következő évben az adott kornak megfelelő és előírt gyakorlatokat lehessen építeni	<ul style="list-style-type: none">• az edzések hosszúsága, erőssége, gyakorisága mindig vegye figyelembe az adott kornak megfelelő terhelhetőséget, mind izomzatilag, testileg, mind szellemileg

<p>segédeszközökkel ill. a nélkül</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovon ill. a ló melletti mozgástanulás viselkedés és érintkezés 	<ul style="list-style-type: none"> • a képzés személyre szabott legyen figyelembe véve az adott gyermek képességeit • a képzés során a gyermek érjen el önmagához képest fejlődést sérülés nélkül • az oktatás mindig vegye figyelembe, hogy a lóval való foglalkozás és azon történő tanítás milyen veszélyeket rejt ezért ennek érdekében és a balesetek elkerülése érdekében az edzések mindig megfelelő körülmények között, zárt helyen történjen (balesetveszély elkerülése) 	
---	--	--

Lovaglás

Évfolyam: 1-3. évfolyam
Kezdő - általános alapozó szakasz

Korosztály: 6-9. év

Célok:

- lovas edzések helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátítása
- ismerkedés –e nemes állattal, a lóval és a sporttal
- higiéniai szokások kialakítás
- közösségi szellem kialakítása
- mind a ló mind a sport iránti szeretet és alázat kialakítása
- sport iránti figyelem felkeltése, motiváció fenntartása
- elméleti képzés e kornak és gyakorlati szintnek megfelelően
- e kornak megfelelő testi és szellemi fejlesztés, mely egy, egységet alkosson
- sportági cél az alapképzés, mely magába foglalja a fizikai, technikai, elméleti, értelmi képzést ill. a nevelést

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">• lovardai, istállói rend, szabályok, viselkedési formák tanítása, betartása• játékos gyakorlatok fokozatos elhagyása helyettük fokozatosan beépíteni az oktatásba a szakmai nyelvet és a sokoldalú képzést• futószáras képzés elkezdése mind a három jármódban, (lépés, ügetés, vágta)• futószáron az összes jármódban kengyellel-kengyel nélkül, szártartással- szártartás nélkül ülést javító, mélyítő, egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok tanítása a helyes testtartás és ülés kialakítására mely minél mélyebb és simulékonyabb legyen a legnagyobb	<ul style="list-style-type: none">• a kezdők általános alapozó szakasz követelménye kövesse célokat és a tananyagot• a lovas ismerje, és képes legyen mind az istállóban, mind a tornateremben, mind a lovardában a rend és azok szabályainak ismereteinek használatára, és betartására• ismerje a ló melletti és a lovon való mozgást, viselkedési és érintkezési szokásokat, szabályokat• legyen képes az istállói szabályok betartására, a ló viselkedését és a hozzá való közeledést alapul véve a helyes tisztító eszközök használatának segítségével a korrekt lóápolásra	<ul style="list-style-type: none">• az edzések hosszúsága, erőssége, gyakorisága mindig vegye figyelembe az adott kornak megfelelő terhelhetőséget mind testileg, mind szellemileg• történjen kiválasztás melynek célja a tehetséges, kedvező adottságú sportolók keresésének folyamata, akik alkalmasabbak e sportág űzésére, mint mások, tudományosan igazolt próbákkal, vizsgákkal, módszerekkel

<p>egyensúlyban</p> <ul style="list-style-type: none"> • általános képességfejlesztés mind a három jármódban 	<ul style="list-style-type: none"> • ismerje a felszereléseket és azok helyes feltételét a lóra, nyergelés, kantározás, ínvédők fáslik feltétele • értse a mozgástanításra vonatkozó szaknyelvhez igazodó edzői utasításokat • legyen képes kontrolálni testtartását • legyen képes a mozgásritmus követésére • legyen képes összehangolt mozgásfeladatok teljesítésére • érjen el önmagához képest fejlődést sérülés nélkül • legyen képes e szintnek megfelelő elméleti tudás elsajátítására • legyen képes a lovas a futószáron mind a három jármódban, kengyelben, kengyel nélkül, szártartással, szártartás nélkül, ill. egyéb elengedett kezes gyakorlatok végrehajtására, helyes testtartásban, egyensúlyban • az oktatás mindig vegye figyelembe e sportág veszélyeit, ezért, ennek érdekében, és a balesetek elkerülése érdekében mindig megfelelő körülmények között és helyen történjen a képzés • az oktatás mindig szakképzett edző jelenlétében történjen • az edzések mindig tudatosan felépített, fejlesztő hatásúak 	
---	---	--

	legyenek <ul style="list-style-type: none">• személyre szabott edzések, mely figyelembe veszi az adott gyermek képességeit	
--	--	--

Lovaglás

Évfolyam: 4-6. évfolyam
Speciális alapozó szakasz

Korosztály: 9-12. év

Cél:

- lovas edzések helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátítása
- ismerkedés a speciálisabb oktatási tanulási folyamattal
- higiéniai szokások kialakítása
- közösségi szellem kialakítása
- mind a ló, mind, a sport iránti szeretet és alázat kialakítása
- sport iránti figyelem felkeltése, motiváció fenntartása
- elméleti képzés e kornak és gyakorlati szintnek megfelelően
- e kornak megfelelő testi és szellemi fejlesztés, mely egy, egységet alkosson
- sportági cél a speciális képzés, mely magába foglalja mind a speciális fizikai és elméleti képzést ill. nevelést

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">• lovardai, istállóí rend, szabályok, viselkedési formák tanítása, betartása• lovardai, azaz iskolalovaglásban való tanulás• önálló irányítási technikák• segítségadások megtanítása és azok helyes alkalmazása• lovardai alakzatok és ezekhez kapcsolódó szakmai nyelv tanítása, elsajátítása• a lovardában, iskolalovaglásban az összes jármódban szártartással, kengyellel, kengyel nélkül lovardai alakzatok tanítása, végrehajtása• járóiskolázás, egyéb speciális ülést javító, fejlesztő gyakorlatokkal• kisebb ugrásokkal való	<ul style="list-style-type: none">• a speciális alapozó szakasz követelménye kövesse a célokat, és a tananyagot• a lovas ismerje, és képes legyen mind, az istállóban, a lovardában, a rend és azok szabályainak ismereteinek használatára és betartására• ismerje a ló melletti és a lovon való mozgás, viselkedési szokásokat, szabályokat• legyen képes az istállóí szabályok betartására, a ló viselkedését és a hozzá való közeledést alapul véve a helyes tisztító eszközök használatának segítségével a korrekt lóápolásra• ismerje a felszereléseket és azok helyes felhelyezését a lóra	<ul style="list-style-type: none">• az edzések hosszúsága, erőssége, gyakorisága mindig vegye figyelembe az adott kornak megfelelő terhelhetőségét mind testileg, mind szellemileg• történjen kiválasztás melynek célja azon sportolók kiválasztása melyek, képesek lesznek a következő osztályban való feladatok teljesítésére, ami nem más, mint a rajtengedély vizsga letétele, mely feltétele a versenyzésnek

<p>ismerkedés, ugyancsak egyéb speciális feladatok végrehajtása, tanítása mellett</p> <ul style="list-style-type: none"> • speciálisabb képességfejlesztés, mind a három jármódban iskolalovaglásban 	<ul style="list-style-type: none"> • értse a mozgástanításra vonatkozó szaknyelvhez igazodó edzői utasításokat • legyen képes kontrolálni testtartását • legyen képes a mozgásritmus követésére mind a három jármódban, földön, ill. járóiskola és az ugrás felett is • legyen képes összehangolt mozgásfeladatok teljesítésére • érjen el önmagához képest fejlődést sérülés nélkül • legyen képes e szintnek megfelelő elméleti tudás elsajátítására • legyen képes egyedül irányítani lovat a helyes segítségadások alkalmazásával mind a három jármódban, szártartással, kengyellel, kengyel nélkül, lovardázáskor, járóiskola, ill. ugrásfelett is • ismerje a lovardai alakzatokat és azok helyes végrehajtását, lovaglását a helyes segítségadások alkalmazásával, helyes testtartásban, egyensúlyban, mélyüléssel • legyen képes az előírt előkészítő ugró és díjlovagló programteljesítésére • az oktatás mindig vegye figyelembe e sportág veszélyeit, ezért ennek érdekében és a balesetek elkerülése érdekében megfelelő körülmények között, és helyen 	
---	--	--

	<p>történjen az edzés</p> <ul style="list-style-type: none">• az oktatás mindig szakképzett edző jelenlétében történjen• az edzések mindig tudatosan felépített fejlesztő hatásúak legyenek• személyre szabott edzések mely figyelembe veszi az adott gyermek képességeit	
--	---	--

Lovaglás

Évfolyam: 6-8. és 9-12. évfolyam
Speciális szakasz

Korosztály: 12-14. és 14-18. év

Cél:

- lovas edzések helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátítása
- ismerkedése a speciális, azaz versenyfelkészítési tanulási folyamattal
- higiéniai szokások kialakítása
- közösségi szellem kialakítása
- mind, a ló mind, a sport iránti szeretet és alázat kialakítása
- sport ill. a szakágak iránti figyelem felkeltése, motiváció fenntartása
- elméleti képzés e kornak és gyakorlati szintnek megfelelően
- e kornak megfelelő testi és szellemi fejlesztés, mely egy, egységet alkosson
- sportági cél a növekvő speciális fizikai és elméleti képzés, valamint a rajtengedély vizsgára való készítés, képzés
- sikeres vizsga letétele után sportági szakirányú képzés, versenyeztetés díjlovaglásban ill. díjugratásban

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • rajtengedély vizsgakönyv elméleti felkészítése, tanítása • rajtengedély vizsgakönyv által előírt díjlovagló program tanítása: <p>Program:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A- belovaglás munkaügetésben • X- állj, köszönés, munkaügetés indul • C- jobb kézre • B- fél kiskör jobbra • X- egy ló hossznyit egyenest • X- fél kiskör balra • A- középlépés • F- E félátlóváltás • E- munkaügetés • C- munkavágta • B- nagy kör E és B között 2- 3 vágtaugrást a sörényen előre nyúlni 	<ul style="list-style-type: none"> • a sportoló legyen képes a tananyagban előírtakat teljesíteni, mind elméletben, mind gyakorlatban <p>Díjlovagló program követelménye:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a lovasnak feligazodottan, jól kiegyensúlyozott tartásban, a nyereg legmélyebb pontján kell ülnie, és puhán követnie kell a ló mozgását • a ló és lovas súlypontjai közelítsék egymást • csak az előző pontban ismertettet, zárt üléssel lehet helyes segítségeket adni • a lovasnak csizmáival, testsúlyával és a szártartással kell hatnia a lóra 	<ul style="list-style-type: none"> • a rajtengedély vizsga sikeres letétele után, történjen a sportolók speciális kiválasztása, mi után kezdődhet a sportoló sportági szakirányú képzése, versenyeztetése

<ul style="list-style-type: none"> • B- egyenest • F- munkaügetés • KXM- átlóváltás, nyújtani az ügetést • M- munkaügetés • C- munkavágtá, nagy kör, a kör nyitott oldalán nyújtani a vágót • C- munkaügetés, egyenest • E- nagy kör, könnyűügetés- szárazakat a kézből kirágnati • E- előtt tanügetés, szárazakat felvenni • E- egyenest • A- középből • X- állj, köszönés • Középlépés, szárazakat a kézből kirágnati, a négyszöget lépésben, hosszú száron elhagyni • Rajtengedély vizsgakönyv által előírt díjugrató pályára való felkészítés, mely áll 7 darab 80- 100 cm-es ugrásokból (meredek, oxer, kettes ugrások) 	<ul style="list-style-type: none"> • pálca használata kiegészítő jelleggel alkalmazható, minden durvaság elkerülésével, ütemben • a hangsegítség, tilos • a különböző jármódok, átmenetek, a ló tartása, helyes támaszkodása és az egyes patanyomfigurák és a feladatok korrekt kivitele, a ló és lovas közötti összhang elérése a segítségadások együttesével • a segítségadások léthatatlansága <p>Díjugrató pálya követelménye:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a központilag megadott stíluspálya teljesítése • helyes ugróülés alkalmazása • simulékonyság • segítségadások korrektsége • az előírt optimális vonalon történő lovaglás • pályához mért lendületes megfelelő iram lovaglása, helyes lábon történő lovaglás • az ugrást megfelelő helyen, mindig középen – megfelelő helyről, optimális elugrási pontról történjen • a pálya lovaglása határozott, ritmusos, kompakt legyen • fontos a harmónia, a lovasnak a technikai eszközöket minél puhábban, de határozottan kell alkalmaznia • a lovasnak olyan képet kell nyújtania, hogy az 	
---	---	--

	<p>megfelelő alapot szolgáljon, és az elkövetkező versenyeken biztonságosan, a ló károsítása nélkül tudjon teljesíteni</p> <p>Elméleti követelmény:</p> <ul style="list-style-type: none">• a központilag előírt tananyag témakörönkénti helyes válaszadása szóban	
--	---	--

Lovastorna

Évfolyam: óvodai lovastorna
utánpótlás

Korosztály: 3-6. év

Cél:

- lovas helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátítása
- ismerkedés-e nemes állattal, a lóval
- higiéniai szokások kialakítása
- közösségi szellem kialakítása
- mind a ló, mind a sport iránti szeretet kialakítása
- sportág iránti figyelem felkeltése
- játékos tanítás
- e kornak megfelelő elméleti oktatás
- a gyermek testi és szellemi fejlesztése egy, egységet alkosson
- lovastorna utánpótlás keresése, nevelése
- rajtengedély vizsga megléte nélkül utánpótlás kategóriában való versenyzés max. 2 évig

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">• játékos képességfejlesztés melynek során kialakítjuk, ill. fejlesztjük (e kornak megfelelő) a gyermek általános kondicionális, koordinációs, kognitív, és emocionális képességét• játékos ügyesség fejlesztés• játékos gyakorlatok tanulása lépő lovon, voltizs hevederrel felszerelten• a gyakorlatok a lovon minden irányba történjenek, megfelelő fizikai adottságok,	<ul style="list-style-type: none">• a célok és a tananyag követése• legyen képes a gyermek a lovardai rend, szabályok, viselkedési formák betartására, valamint legyen képes e szintnek megfelelő elméleti tudás elsajátítására• legyen képes a gyermek ebben a korban a lovon, lépő jármódban, helyes testtartásban, egyensúlyban végrehajtani a gyakorlatokat• a játékos gyakorlatok tudatosan felépített fejlesztő, építő hatásúak legyenek,	<ul style="list-style-type: none">• az edzések hosszúsága, erőssége, gyakorisága, mindig vegye figyelembe az adott kornak megfelelő terhelhetőségét, mind izomzatilag, mind testileg, szellemileg

<p>gimnasztikai ismeretek megalapozása, egyensúlyérzék kifejtése</p> <ul style="list-style-type: none"> • ülő, fekvő, térdelő, állógyakorlatok tanítása, segédeszközökkel ill. anélkül • lovon ill. a ló melletti mozgás tanulása, viselkedés és érintkezés • alapszintű bevezetés, az alap, és kötelező gyakorlatokhoz • első kűr gyakorlat bevezetése a ló törzsén minden helyzetben lépés közben • az alapgyakorlatok és helyzetek gyakorlása partner nélkül, majd partnerrel • megtanulni, együtt dolgozni, egyszerű és páros gyakorlatokban • tanulás alapja, megtanulni, helyesen esni 	<p>melyre a következő évben az adott kornak megfelelő és előírt gyakorlatokat lehessen építeni</p> <ul style="list-style-type: none"> • a képzés személyre szabott legyen, figyelembe véve az adott gyermek képességeit • a képzés során a gyermek érjen el önmagához képest fejlődést sérülés nélkül • az oktatás mindig vegye figyelembe, hogy a lóval való foglalkozás és azon történő tanítás milyen veszélyeket rejt, ezért ennek érdekében és a balesetek elkerülése érdekében az edzések mindig megfelelő körülmények között zárt helyen történjen 	
---	--	--

Lovastorna

Évfolyam: 1-4. évfolyam
Alapozó szakasz

Korosztály: 6-10. év

Cél:

- lovas edzések helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátítása
- ismerkedés- e nemes állattal, a lóval
- higiéniai szokások kialakítása
- közösségi szellem kialakítása
- mind ló, mind a sport iránti szeretet és alázat kialakítása
- elméleti képzés e kornak és gyakorlati szintnek megfelelően
- e kornak megfelelő testi és szellemi fejlesztés, mely egy, egységet alkosson
- sportági cél az alapképzés, mely magába foglalja a fizikai, technikai, elméleti, értelmi képzést ill. a nevelést
- lovastorna rajtengedély vizsgára való felkészítés, képzés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • lovardai istállóí rend, szabályok, viselkedési formák tanítása, betartása • gyakorlati lovas képzés mellett jelenjen meg az istállóí munka, a lóval való bánásmód, ápolási, nyergelési technikák és ezek végrehajtása • megfelelő fizikai adottságok, már magasabb gimnasztikai ismeretek, további ügyesség, egyensúly, hajlékonyság, erőnlét kifejlesztése • 7 kötelező gyakorlat tanítása, végrehajtása, már a vágtázó lovon • szabad gyakorlatokban már jelenjenek meg az 	<ul style="list-style-type: none"> • e szakasz követelménye kövesse a célokat és a tananyagot • a lovas ismerje és képe legyen, mind az istállóban, tornateremben, lovardában a rend, szabályok ismereteinek használatára és betartására • ismerje a ló melletti és a lovon való mozgás, viselkedés és érintkezési szokásokat, szabályokat • legyen képes az istállóí szabályok betartására, a ló viselkedését és a hozzá való közeledést alapul véve a helyes tisztító eszközök 	<ul style="list-style-type: none"> • az edzések hosszúsága, gyakorisága, mindig vegye figyelembe az adott kornak megfelelő terhelhetőséget, mind testileg, mind szellemileg • történjen kiválasztás melynek célja a kedvező adottságú sportolók keresésének folyamata, akik alkalmasabbak e sportág magasabb szintű űzésére, mint mások, tudományosan igazolt próbákkal, vizsgákkal, versenyeredmények és egyéb módszerekkel

<p>egy, kettős gyakorlatok mellett a hármas gyakorlatok melynek végrehajtása a lépő lovon történjen</p> <ul style="list-style-type: none"> • vegye kezdetét az átfogó alapképzés a kűrhez – megismételni és fenntartani a hatékonyságot ismert gyakorlatcsoportokban (alap és kötelező gyakorlatok, alaphelyzetek és kombinációk) • új gyakorlatok létrehozása a képzés szintjétől függően • megpróbálni ismert gyakorlatok variációit • kipróbálni páros és hármas gyakorlatokat különböző partnerrel • megtanulni helyesen lelesni páros vagy hármas gyakorlatoknál • <u>Rajtengedély vizsga:</u> • Feltétele: nincs korhatári megkötés, eredményes ló alapismereti vizsga, sportegyesületi tagság, sportorvosi alkalmasság • a vizsgára való felkészítés, mind elméletben, mind gyakorlatban az előírt lovastorna rajtengedély vizsga szabályzatának megfelelően 	<p>használatának segítségével a korrekt lóápolásra</p> <ul style="list-style-type: none"> • legyen képes, e szintnek megfelelő elméleti tudás elsajátítására • értse, a mozgástanításra vonatkozó, szaknyelvhez igazodó, edzői utasításokat • legyen képes kontrollálni testtartását • legyen képes a mozgásritmus követésére, összehangolt mozgásfeladatok teljesítésére lépésben, vágásban, egyes, páros és hármas gyakorlatok közben • érjen el önmagához képest fejlődést sérülés nélkül • az oktatás mindig vegye figyelembe a sportág veszélyei ezért az edzések mindig megfelelő körülmények között, zárt helyen történjen • <u>Rajtengedély vizsga követelménye:</u> • elméleti vizsgán a lovasnak ismernie kell a lovastorna versenyt, versenyrendezés szabályait, egyéni és csapatverseny kiírást, a lovastorna hazai és külföldi felosztását, szabályait, a ló és lovas felszereléseit, lóra vonatkozó 	
--	--	--

	<p>alapismereteket, a kategóriák követelményeit, a pontrendszert, az edző-tanítvány alapkövetelményeit, környezetvédelmi alapismereteket</p> <ul style="list-style-type: none"> • gyakorlatban a sportolónak tisztában kell lenni a vezetés, megkötés, elhaladás más lovak mellett, fordulat az istállófolyosón, viselkedés a lovardában, ló lénye viselkedése, nyergelés, ütemes együttügetés és vágózás a lóval, segítségadás a felugráshoz, kűr – technikai kűr-kötelező gyakorlatok bemutatása műlovon ill. lovon • a sikeres vizsga megléte után a szintek és lovastorna szakág által kiírt verseny kategóriákban való indulás, mind egyéni versenyben, mind páros versenyben, és csapat kategóriában 	
--	--	--

Lovastorna

Évfolyam: 5-8. és 9-12. évfolyam
Speciális Szakasz

Korosztály: 10-14. és 14-18. év

Cél:

- lovas edzések helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátítása
- ismerkedés, a speciális szakasszal, azaz a magasabb szintű versenyfelkészítési tanulási folyamattal
- higiéniai szokások, közösségi szellem kialakítása
- sport ill. ló iránti alázatos munka
- e szintnek megfelelő testi, szellemi fejlesztés, mely egy, egységet alkosson
- sportági cél a növekvő, speciális fizikai, technikai, taktikai képzés, valamint hazai ill. nemzetközi versenyre való készítés, képzés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • minden fajta rend, szabály magas szintű ismerete, alkalmazása, példamutatás • <u>E szint tananyagának felkészülési fázisa:</u> • magas szintű és elsajátított alapismeretek és átfogó alapképzés a kötelező és a kűr gyakorlatokban, tehát az <u>első és második felkészülési fázisok</u> mélyen elsajátítottak, melyre épül e szintek megfelelő követelmény rendszer • <u>harmadik fázis</u> kiválasztása, hatékonyság fenntartása és a gyakorlatok konszolidációja • további kűr ötletek 	<ul style="list-style-type: none"> • e szakasz követelménye, hogy kövesse a tananyagot és célokat • a tananyag végrehajtása már csak vágóban • képes legyen a sportoló minden szabály, rend, viselkedési formák alkalmazására, betartására • ismerje a legmagasabb szint szakmai nyelvét és edzői utasításokat • legyen képes kontrollálni testtartását, a mozgásritmus követésére bármi váratlan helyzetben is • érjen el önmagához képest fejlődést minél kevesebb sérüléssel • e sportág veszélyeit figyelembe véve az 	<ul style="list-style-type: none"> • elemezni mindig az edzéseket, versenyek eredményeit • átgondolni, hogy mik a kifogások mind kötelező, mind kűr gyakorlatoknál • szükséges- e néhány elem kicserélése és helyettesítése? • egy jól felépített kürt nem nagyon kell megváltoztatni egy versenyévad alatt, hisz ez hozzásegíti az ugrót, hogy egyre több biztonságra tegyen szert és remekeljen a versenyszezon előre haladtával

<p>kifejlesztése, új összekötő elemek, gyakorlat kombinációk</p> <ul style="list-style-type: none"> • kiválasztani az ugrónak megfelelő szintű gyakorlathalmazt • megkeresni a páros és hármas csoportok legjobb összetételét • az ugrók egyenlő részvétele • javítani a mozgás kivitelezését és biztonságát • a sajátos kűr gyakorlatok biztonságos begyakorlása • <u>negyedik fázis</u>: a kűr gyakorlatok felépítése és összetétele • az ugrók részvétele a végső gyakorlat kiválasztásában és a gyakorlat kifejlesztése • gyakorlatok elrendezése, kombinációkban, érdekes összekötő elemek bevonásával és figyelembe venni a jó kűr kifejlesztésének kritériumát • le és felszállási variációk • az idő csökkentése a statikus gyakorlatok kezdetén és végén, az ülő fázisoknál, a dinamikai gyakorlatokban a fel- és leszállásnál • ideillő zene kiválasztása • <u>ötödik fázis</u>: a kűr 	<p>edzés mindig zárt helyen történjen</p>	
--	---	--

<p>csiszolása</p> <ul style="list-style-type: none"> • automatizálás, a biztonság javítása, a mozgás folyamata, valamint az ugrók kölcsönhatása, a kombinált gyakorlatokban • további művészelemek beszúrása • változatos karmozgás • a kűr mozdulatok és a zene egybehangolása • gyakorolni a gyakorlati elemek sorrendjét, beleértve az időkorlátokat is és a zene egybehangolását • verseny A kategóriában 		
---	--	--