



PRIPREME SPORTISTA ZA OTVORENO PRVENSTVO REPUBLIKE SRBIJE U DRESURNOM JAHANJU ZA 2021. GODINU

Poštovani,

zadovoljstvo nam je da Vas ispred Saveza za konjički sport za olimpijske i FEI discipline pozovemo na besplatne pripreme za predstojeće Prvenstvo Republike Srbije u dresurnom jahanju za 2021. godinu.

Pripreme će se održavati na terenu JP Hipodrom Beograd u niže navedenim terminima i sprovodiće ih gospođa Ksenija Nikolić sa saradnicima: gospođom Lucijom Kostić, gospođom Eminom Knežević i gospodinom Milanom Đorđevićem.

Datumi i vreme održavanja su sledeći:

1. 04.09.2021. sa početkom u 15h
2. 11.09.2021. sa početkom u 15h
3. 18.09.2021. sa početkom u 15h
4. 25.09.2021. sa početkom u 15h

Treninzi su podeljeni u tri grupe i to po starosnim kategorijama – DECA, JUNIORI, SENIORI, svaka grupa traje sat i 20 minuta, ali to je podložno produženju/skraćenju – zavisno od broja učesnika po kategoriji i biće slata lista sa tačnim vremenima treninga nakon “upisa” za trening.

Predviđeno je da se radi sa po dva jahača istovremeno i svaka mini grupa od po dva jahača ima 20 minuta intenzivnog rada u areni sa Ksenijom.

Zagrevanje sprovodi trener kluba koji se prijavio za trening i potom „predaje“ jahače u arenu na intezivni trening sa Ksenijom ili u slučaju da trener kluba učesnika nije tu, neko od saradnika Ksenije preuzima zagrevanje.

Broj učesnika je ograničen na maksimalno **24 jahača**, stoga ćemo se rukovoditi principom „ko se pre prijavi, ima termin“.

Prijave za svaki trening možete slati na mail xenonia_yu@yahoo.com najkasnije 2 dana pred planirani trening na kom želite da učestvujete.

Niže u pozivu je opisana struktura svakog treninga, te se možete odlučiti na koje ćete treninge doći, a naravno da možete i na sve.

Ukoliko Vam je neophodna pomoć oko smeštaja konja možete kontaktirati Kseniju na broj 0637225495.



I TRENING 04.09.2021. sa početkom u 15 h

1. PRVA GRUPA – DECA:

FOKUS: RITAM; SAVIJENOST; BALANS

- Početak intenzivnog treninga je jahanje na velikom krugu od 20 m u sedećem kasu sa ciljem dobijanja i održavanja ritma/impulsa
- Promene u krugu od 20 m u kasu sa ciljem održavanja impulsa prilikom promene benda i fleksije, profinjavanja dejstava jahača prilikom promene fleksije i benda, poboljšanje balansa
- Jahanje serpentina od 4 petlje u sedećem kasu – preciznost u raspodeli petlji po areni, održavanje istog ritma na pravcima i polukrugovima, pravilna savijenost konja
- Prelasci u galop iz kasa na krugu, sa ciljem poboljšanja prelaska – tečnost prelaska, kontak, dejstva jahača
- Jahanje kruga prečnika 15 m u galopu

2. DRUGA GRUPA – JUNIORI:

FOKUS: RITAM; SAVIJENOST; BALANS

- Početak intenzivnog treninga je jahanje na velikom krugu od 20 m u sedećem kasu sa ciljem dobijanja i održavanja ritma/impulsa
- Promene u krugu od 20 m u kasu sa ciljem održavanja impulsa prilikom promene benda i fleksije, profinjavanja dejstava jahača prilikom promene fleksije i benda, poboljšanje balansa
- Jahanje serpentina od 4 petlje u sedećem kasu – preciznost u raspodeli petlji po areni, održavanje istog ritma na pravcima i polukrugovima, pravilna savijenost konja
- Pravilno jahanje kruga od 12 m u kasu
- Prelasci u galop iz kasa na krugu, sa ciljem poboljšanja prelaska – tečnost prelaska, kontak, dejstva jahača
- Jahanje kruga prečnika 15 m u galopu

3. TREĆA GRUPA – SENIORI:

FOKUS: RITAM; BEND I FLEKSIJA; TRANZICIJE

- Jahanje po celoj areni sa promenom fleksije (savijenosti u vratu)
- Jahanje po velikom krugu prečnika 20 m u sedećem kasu sa prelascima hod – kas i tranzicijama radni kas – prikupljen kas sa ciljem povećanja reaktivnosti konja na dejstva, postizanja veće angažovanosti zadnjeg trupa sa rezultatom mekoće prednjeg trupa
- Produženje i skraćivanje dizgina u kasu na velikom krugu od 20 m
- Prelasci galop-kas-galop na pravcima – pravi i kontra galop

II TRENING 11.09.2021. sa početkom u 15h

1. PRVA GRUPA – DECA:

FOKUS: PRELASC; PRAVILNOST FIGURA; JAHANJE PRAVIH LINIJA

- Početak intenzivnog treninga je jahanje prelazaka hod-kas-hod na velikom krugu od 20 m sa ciljem povećanja reaktivnosti konja na dejstva jahača i povećanje angažovanosti zadnjeg trupa



- Prelasci kas-galop kas na krugu od 20 m sa ciljem poboljšanja tečnosti prelaska, održavanja kontakta i balansa u prelasku u nižu kretnju,
- Jahanje serpentina od 4 petlje u sedećem kasu – preciznost u raspodeli petlji po areni, ispravljenost konja na pravcima
- Pravilno jahanje dijagonala u kasu

2. DRUGA GRUPA – JUNIORI:

FOKUS: TRANZICIJE; JAHANJE PRAVIH LINIJA; PREKIDANJE I VRAĆANJE KONTAKTA

- Početak intezivnog treninga je jahanje tranzicija (promena ritma u okviru jedne kretnje) na velikom krugu od 20 m u sedećem kasu kao priprema za jahanje tranzicija na pravim linijama
- Promene po dijagonali u kasu sa postepenim produženjem koraka
- Vežba prekidanja kontakta na velikom krugu od 20 m u galopu kao priprema za tu vežbu na pravim linijama sa ciljem da konj ostane u istom ritmu, prav, u kvalitetnoj kretnji, da ne pruža otpor prilikom ponovnog uspostavljanja kontakta

3. TREĆA GRUPA – SENIORI:

FOKUS: PRELASCI; TRANZICIJE; PRIMANJE PLEĆKE

- Jahanje prelazaka kas-galop-kas na velikom krugu sa ciljem dobijanja boljih prelazaka, mekanosti u telu, boljeg kontakta
- Jahanje prelazaka hod-galop-kas na velikom krugu sa ciljem dobijanja boljih prelazaka, mekanosti u telu, boljeg kontakta, preciznosti dejstava a zatim ponavljanje vežbe na kratkim pravcima
- Jahanje tranzicija na pravcu – radna-prikupljenja kretnja
- Jahanje kontra galopa na pravcu, zatim iz polukruga izvođenje na stazu u kontra galopu
- Uvod u primanje plečke iz malog kruga prečnika 10m – jahanje plečke pre do primanja plečke

III TRENING 18.09.2021. sa početkom u 15h

1. PRVA GRUPA – DECA:

FOKUS: RITAM; PRECIZNOST U IZVOĐENJU FIGURA

- Početak intezivnog treninga je jahanje prelazaka hod-kas-hod na velikom krugu od 20 m i pravljenje promena u krugu sa ciljem povećanja reaktivnosti konja na dejstva jahača i povećanje angažovanosti zadnjeg trupa, održavanja ritma, poboljšanje balansa
- Jahanje elemenata testa/figura:
serpentina od 4 petlje u sedećem kasu
krugovi od 15 m u kasu i galopu
jahanje prelazaka u galop na centralnoj liniji
- Jahanje centralne linije sa stojem

2. DRUGA GRUPA – JUNIORI:

FOKUS: PRECIZNOST U IZVOĐENJU ELEMENATA; JAHANJE STOJA; PRAVE LINIJE

- Početak intezivnog treninga je jahanje prelazaka hod-kas-hod na velikom krugu od 20 m i pravljenje promena u krugu sa ciljem povećanja reaktivnosti konja na dejstva jahača i povećanje angažovanosti zadnjeg trupa, održavanja ritma, poboljšanje balansa



- Jahanje elemenata testa/figura:
serpentina od 4 petlje u sedećem kasu
promena po kratkoj centralnoj (E-B i B-E) u kasu
krugovi od 12 m i 20 m u kasu i 15 m i 20 m u galopu
jahanje prelazaka u hod na dijagonali i zatim prelazak u kas nakon 7-10 koraka
jahanje stoja i nepokretnosti od 4 sekunde
- Jahanje centralne linije sa stojem

3. TREĆA GRUPA – SENIORI:

FOKUS: POLUKRUG U KONTRA GALOPU; LEG-JILD;

- Jahanje prelazaka kas-galop-kas na velikom krugu sa ciljem dobijanja boljih prelazaka, mekanosti u telu, boljeg kontakta i preciznosti dejstava
- Jahanje kontra galopa na pravcu, zatim uvođenje konja u polukrug u kontra galopu sa prelaskom u kas u slovu
- Pripremna vežba u hodu za jahanje leg-jildinga
- Jahanje leg-jildinga

IV TRENING 25.09.2021. sa početkom u 15h

1. PRVA GRUPA – DECA: jahanje jednog testa po izboru trenera jahača
2. DRUGA GRUPA – JUNIORI: jahanje jednog testa po izboru trenera jahača
3. TREĆA GRUPA – SENIORI: jahanje jednog testa po izboru trenera jahača