

Καλησπέρα σε όλους,

Σας ενημερώνουμε ότι τα πρακτικά μαθήματα της Σχολής Προπονητών Ιππασίας Γ' Επιπέδου, θα πραγματοποιηθούν στο Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας τον Ιούλιο 2024, τις εξής ημερομηνίες:

Δευτέρα 8/7/2024	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Στ. Γεωργόπουλος/Δ. Δρακάκης (θεωρία στην αίθουσα)
Τρίτη 9 - Σάββατο 13/7/2024	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ – ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΙΔ	Στ. Γεωργόπουλος/Τζ. Γεωργοπούλου / Δ. Δρακάκης/ Ελ. Μυράτ
Δευτέρα 15/7/2024	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ – ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΥΕ	Στ. Γεωργόπουλος/Δ. Δρακάκης
Τρίτη 16/7/2024	ΙΠΠΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	Romain Laporte
Τετάρτη 17/7/2024 Κυριακή 21/7/2024	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ – ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΥΕ	Στ. Γεωργόπουλος/Δ. Δρακάκης

Για τα μαθήματα της Ιππικής Δεξιότητας τα group θα παραμείνουν ως είχαν στα πρώτα πρακτικά μαθήματα. Στη συνέχεια τα Group A+B και Γ+Δ θα ενοποιηθούν.

Προκειμένου να ολοκληρωθούν με επιτυχία τα μαθήματα και η προπονητική εξάσκηση όλων των συμμετεχόντων, **όλοι οι υποψήφιοι προπονητές** θα πρέπει να διαθέτουν άλογο που θα συμμετέχει στα μαθήματα και τα άλογα θα πρέπει να είναι να ικανά να ανταποκριθούν στα παρακάτω ζητούμενα topics:

Ιππική Δεξιότητα (9-13/7/2024)

1. Ανάπτυξη ισορροπίας και σωστού καθίσματος υπέα
2. Χρήση βοηθημάτων για την ημικράτηση (πως γίνεται και γιατί χρησιμοποιείται)
3. Χρήση βοηθημάτων για τις εναλλαγές από βηματισμό σε βηματισμό (σε τι βοηθούν οι εναλλαγές)
4. Χρήση βοηθημάτων για τις εναλλαγές μέσα στον κάθε βηματισμό και η ωφέλεια αυτών
5. Διατήρηση σταθερού και ζωηρού ρυθμού και ισορροπίας του αλόγου
6. Διατήρηση επαφής – σωστή χρήση χεριών
7. Ευθυγράμμιση (ευθείες και καμπύλες)
8. Κάμψεις σε βάδην και τροχάδην
9. Κάμψεις σε καλπασμό – Όμος μπροστά (προετοιμασία μελλοντικών ασκήσεων μέσω αυτών)
10. Συγκέντρωση – Συνεργασιμότητα και χαλαρότητα του αλόγου. Αντιμετώπιση προβλημάτων
11. Ακρίβεια στην οδήγηση (ασκήσεις μέσα στο στίβο)
12. Πλαγιотροχασμός (βάδην – τροχάδην) – Γιατί χρησιμοποιείται – Επίδραση στο άλογο

13. Όμος εντός (βάδην – τροχάδην) - Γιατί χρησιμοποιείται – Επίδραση στο άλογο
14. Πίσω βήματα - Γιατί χρησιμοποιείται – Επίδραση στο άλογο
15. Αντίθετος καλπασμός - Γιατί χρησιμοποιείται – Επίδραση στο άλογο
16. Απλή αλλαγή καλπασμού - Γιατί χρησιμοποιείται – Επίδραση στο άλογο
17. Πως χτίζουμε μία προθέρμανση
18. Προετοιμασία για τεστ AIA (license)

Υπερπήδηση Εμποδίων (15/7 & 17-21/7/2024)

1. Βαλβίδα εδάφους προς βαλβίδα εδάφους A. Σε ευθεία γραμμή B. Σε καμπύλη
2. Βαλβίδα εδάφους προς εμπόδιο A. Σε ευθεία γραμμή B. Σε καμπύλη
3. Βαλβίδα εδάφους προς εμπόδιο και μετά προς βαλβίδα εδάφους A. ευθεία και ευθεία B. ευθεία και καμπύλη Γ. καμπύλη και καμπύλη Δ. καμπύλη και ευθεία
4. Εμπόδιο προς εμπόδιο A. ευθεία γραμμή B. καμπύλη
5. Λαγουδάκια (bounce)
6. Γυμναστική άσκηση
7. Διαδρομή με βαλβίδες εδάφους
8. Διαδρομή εμποδίων
9. Multi functional exercise - Άσκηση πολλαπλών δεξιοτήτων και οφελών

Ιππική Αντοχή (16/7/2024) – Clinic με τον Προπονητή Ιππικής Αντοχής, Romain Laporte (FRA)

Οι στάβλοι του ΟΚΙΜ θα είναι διαθέσιμοι για τον σταβλισμό των ίππων από τη Δευτέρα 8/7 έως την Δευτέρα 21/7.

Οι στάβλοι θα περιέχουν ροκανίδι. Τα υπόλοιπα αναλώσιμα θα πρέπει να τα φέρετε μαζί σας.

Για θέματα σταβλισμού μπορείτε να επικοινωνείτε με τον κ. Μιχάλη Καραβοκύρη στο mkaravokiris@hef.gr. Είναι απαραίτητο να στείλετε γραπτώς το αίτημα για σταβλισμό των ίππων σας και να μας γνωστοποιήσετε εγκαίρως την ημερομηνία άφιξης στο ΟΚΙΜ.

Επίσης, όλα τα άλογα που θα συμμετάσχουν στα πρακτικά μαθήματα της Σχολής Προπονητών Ιππασίας Γ' Επιπέδου, θα πρέπει να διαθέτουν πρόσφατη Κτηνιατρική Γνωμάτευση (τελευταίου μήνα) ότι είναι υγιή και μπορούν να συμμετάσχουν στα μαθήματα προπονητικής. Παρακαλούμε να στείλετε τις Κτηνιατρικές Γνωματεύσεις μέχρι την Παρασκευή 5/7 με e-mail στο hef@hef.gr

Τα άλογα που δεν θα προσκομίσουν την Κτηνιατρική Γνωμάτευση δεν θα επιτραπεί να λάβουν μέρος στα μαθήματα.

Τέλος σας ενημερώνουμε ότι πιθανές ημερομηνίες για τις γραπτές εξετάσεις και τις ιππικής επάρκειας είναι η εβδομάδα 23-27/9/2024.

Καλή συνέχεια στις σπουδές σας.