

(КОНКУР) ПТЗ

Ирина Вишневецкая
FlyingMoon@mail.ru
8921 648 13 28.

10.03.15
П. Вт.

1. Всадник
тренер.

Класс
Татьяна Коваленко

Тема

маленькая фигура.
траектории движения

Задачи:

1. заход в чину
 2. преломленность
 3. постановление и сгибание.
- ① облегчение под правильную коцу.

На каких аллюрах.

шаг
рысь
галоп.



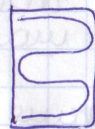
Фигуры.

волны 10, 15, 20

заезды

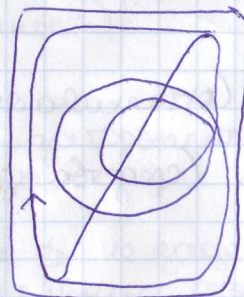
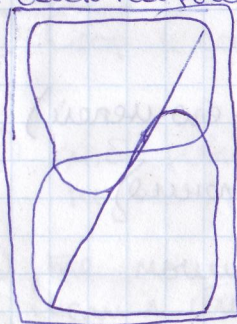
серпантин 2-3 от стенки до стенки.

S-образная перемена (2 полуволны).



Упражнения
сн. часть на рыси.

(Связки из фигур и задач).
на галопе.



перемена кантр-е,
S.
диагональ.

Всадник: Катя Бронникова
 Тренер: Коля Хлопьева
 Ковалетки.

Разминка - первые 3 ступени

всего времени 45 минут.
 первые 10 минут всадник разминается.
 идеальнее ещё на земле.
 обратиться к помощи конювода.

Разминка
 15 мин.

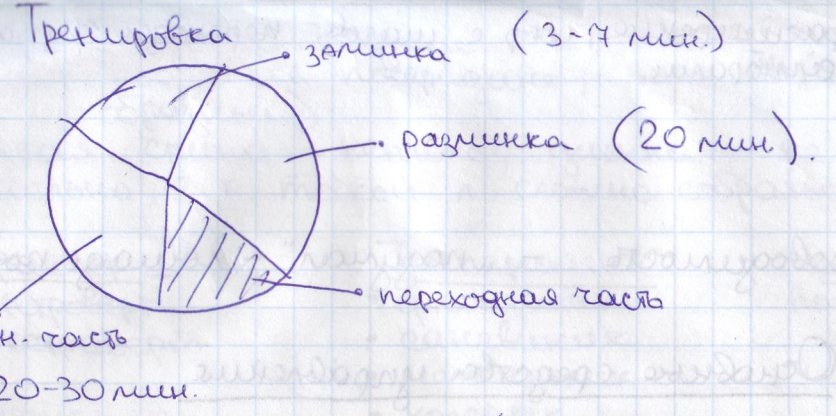
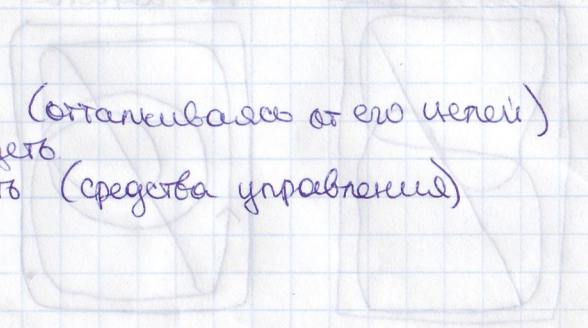
5 шаг, 7-10 рысь, 5 шаг, 10 галоп с переходами.

- 10 мин. шаг
- 15 разминка
- 5 шаг
- 10 мин. осн. рысь.
- 5 шаг
- 10 галоп
- 15 шаг

лучше закончить раньше разминку чем позже.

начала проработать сиденье, потом захожу в узлы.

показать В:
 задание цели
 затем это нужно (отталкиваясь от его цели)
 как это должно выглядеть
 как это выполнить (средства управления)



если В и П не ос. тренером (5-10)

Школа Всадки.

Ступени.

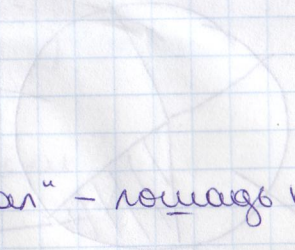
1. Ритм частота с частотой переступает, ух и п. свои
2. Расслабление (раскрепощение)
3. Контакт
4. Импульс
5. Прямолинейность
6. Сбор (собранный).

подготовка
 фазы /
 введение
 работы

развитие
 толкающей силы.

1. м.д. ровный, заготовленный и др. нужен ровный.
2. те мышцы к д. не задействованы д.д. расслаблена. если л. импульсивная, эта ступень первая.
3. если в. наклонный, в первую очередь - посадка, шенкель.

расширение, соотв. е шаров, переходы $4/4$ и $2/3$ аллюрали.



Проводимость - "подумал" - лошадь поехала.

Основные средства управления.

- 1) Вес
- 2) Шенкель (устанавливает команду весом).
- 3) Повод.

Федерико Каприни - первым предложил натуральную посадку. Суть в том чтобы сопровождать л.

Со временем предпочтения стали отдавать более легким л. т.к. они более маневренны.

На что → обращать внимание при выборе л. физ. данные характер, психика, темперамент, ум, контактность (возм-ть партн-х отн. $4/4$ л. и в). общая выдержка опект.

Для конкур. л. выход шеи - средний. Шина, подпаша - средние шея длинная гибкая, голова средняя / маленькая; много среднее постав ног 45° ; передние конеч-и не д.д. выдвинуты вперед или подставлены назад; скак. шаг-от не д.д. прямые; бабки под 45° (если меньше все от. быстро сломается.); прямой скак. шаг.

не даст хорошо прыгнуть; постав пер. и задних ног - ось поперечная; ноги II (не X-и O-образной) короткая шина - не плохо; длинная - не желательно, т.к. такой л. сложно собраться.

Характер:

- интроверт
- экстраверт.

Темперамент

- флегматик - уравновешенно
- сангвиник
- меланхолик
- холерик

Поддается из-менению

У л. темперамента свои сильные и слабые стороны. сангвиник - актив. уравн., л. дает активность, усн. се. дает. быстро; для пров. уравн., для вех. флегматик - приобн. реакции торможения

(n) Персик), медленно "разгоняется", быстро усн. се. Идеальны для каскадеров, но д.д. грамотный берейтор. Крайняя степень - аутизм, полный уход в себя. Очень терпеливы благодарны хорошей работе с ними.

меланхолик - средний $4/4$ сангвиником и (ка) флегматиком (много рысак (n)). От. контактные, трепетные, старательные в желаних делать то требуется, очень много "дают" - если у них все в порядке. Если кот - становится очень пугливым из-за непонимания предъявляемых требований. В отн. экстраверта.

холерик - трудно долго выполнять монотонную работу; и. проследовать неконтролируемую взрыв. При то грамотной работе м.б. дотской л. Эта л. - все, уметь направлять эту взрывную энергию, они смелые, сами принимают решения

Контактность зависит от хар-а и темпер. л. и навыков в.

Методики натур. откошания. Понте Парели - самый простой способ науч-ся др. с л. на ее языке.

для продвинутой л.

Лыжи - соот-е уровня и возраста
манера езды в. на л.

Диз. вет. спорт.

или поздно заездили - почему? Где была л. до
этого? Какие возможные травмы.
порт л. под буржуйку и. переделывать ≈ 2 года
и привыкши к помощи в, не привыкли к
самостоятельности).
или для спорта - то посмотреть на л. и на
оревн-и площадке.

Характ-и для конк-и л.:

итм
1) раскати совсем не подходит.

эквилибрия - от природы, далее дополнительно
аэробика.

ловкая и скоростная - быстрая реакция на
маневры, умеет управлять своим телом.

закрыта - умеет стоять, быть упрямой; все на
скорости.

способность приспосабливаться и переобучив-ся.

оплавление по времени - быстрее восстановление,
отдыха на марш-е
оптимально 4 мин.

способность одновременно выполнять нек-о
видов дей-и. 1) группир-ся в повороте,
поддерживать ритм, воспринимать

дей-я в ил.

Выбор л.

экстерьер, здоровье, деловые кач-ва.
специализация л.

- o Сп. л.: Гран При
Скоростной К-КР.
К-р на мощность

- o модифицированная л. (г. учесть больше тем в.)
- o учебная л. (ее обяз-о и. подправлять).

Экипировка.

- удержива (шлема, каскад - почти лт, главное
стойке не ранили).
- седло • (предпочтительно подпружа с канушки-
ком) • стрелена
• пухляк (все швы г.б. на месте).
- мартингал, подперсе во время прыжка наде л.
до нескольких тонн.

Безопасное стремя - отстегивается / или когда
100% выпадает.

есть слесари их периодически менять, т.к.
растягиваются по-разному.
дверочки на них такие как на вездеходов →
прочность ↓ → проверять и заменять чаще.
лучше котановые или с двойной прострочкой.

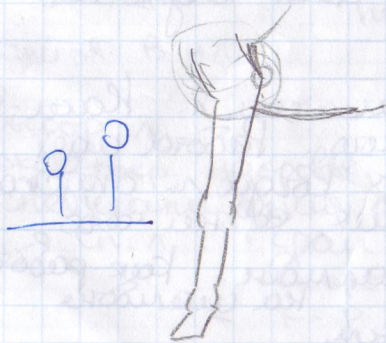
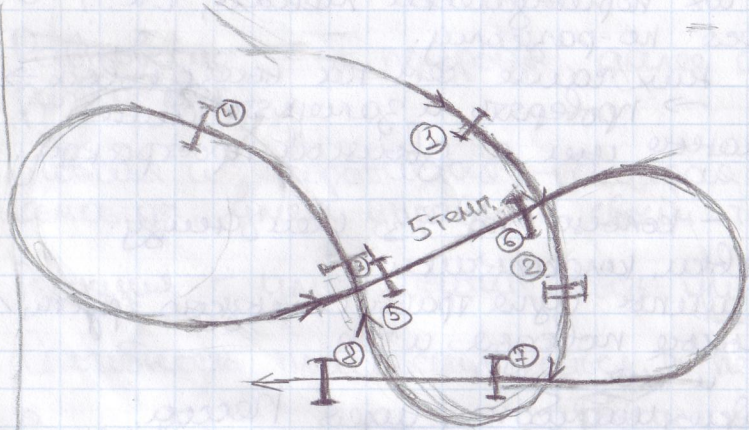
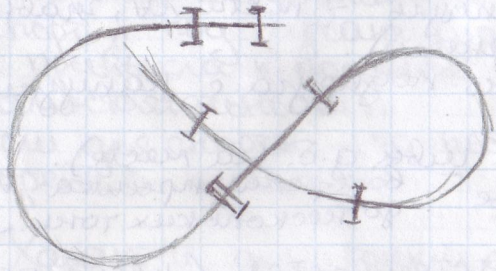
Мартингал - кольцо на 2/3 или ширины.

- бинты, накладки, колпачочки
- подковы и шипы. (для травы, скользкого грунта, льда)
- вспомогательные поводья и т.п.
 - корда и дуг
 - разбалки, шандоны, шлея Пессоа.
 - скользкие поводья и шпурлеты.

Земли не смягчают удары и не распределяют
вес. Они ж. для того чтобы седло не
скользило по балдачу.

Шандон - лучшее для закатки л. Каси-
кают с почти ослабленной. Работа идет
вперед везу. Важно стоять когда л. опускает
голову в верное положение ее ни чего
не напряжено. [Паллон как работать
на шандоне]

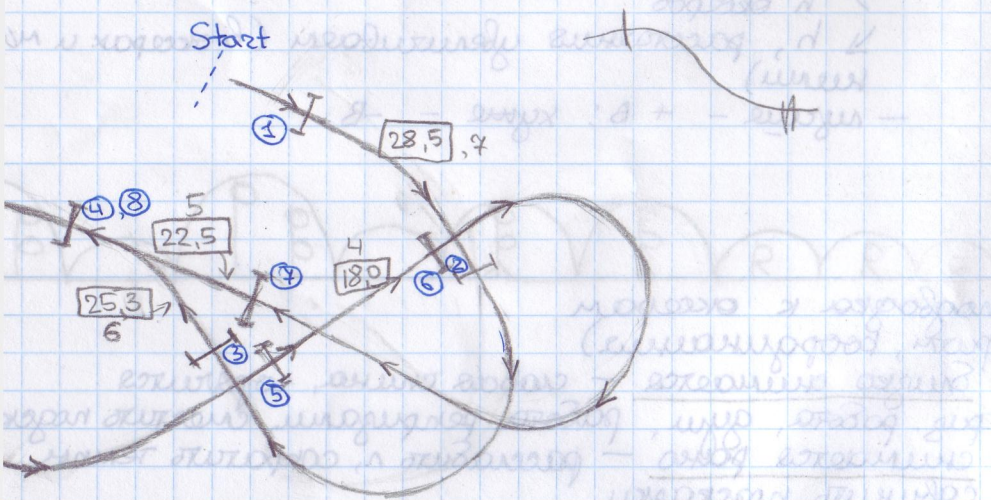
Верхон. м. только с резиновым.



Для качающего В.

м/у 1 и 2 преп. min 7 темпов. (лучше)
качаться и заканчивать в сторону дома
если есть система то ставить её на равные
№ 4.

не ставить проезды и связки по S-линии.
если базовый уровень - не реком-ся душ с
проездом меньше 5 темпов
д.б. место где в. м. "отдохнуть"
плавные развороты;
без провокаций (срезать, проехать покороче).



МАРШРУТ СОДЕРЖИТ:

проезд по дуге направо;
проезд по дуге налево;
проезды по прямой (2 шт.);
3 перемены направления;
развороты 3 шт. (180°, 270°)

маршрут ценит:
• правильно проходить данные траектории.
• соблюдать траектории захода и

хода
улучшается работа средств управления.
улучшается прожимовая посадка

1) Закидки: прыжки, исправления.

Осн. прыжка - недоверие.

Другие:

- 1. переломляет - нарушение ритма, л. не успевает собраться.
- В. бросает повод перед преп-м. - нарушение равновесия, → новые вводные
- сокращение темпа - потеря инерции (м. до зоны преп. за 2-3 темпа)
- не грамотная ковка
- прыжки против солнца - не видно преп., не оценить
- махнула - д.б. свободный на 2/3 шем, скольз-и
- нервозность В. - нар. ритма
- перегрузка - физ. / психол. усталость к концу сезона.
- "страшные преп-я"
- систематические не правильные отходы и заходы, проезды.

2) МАРШРУТ - связка из 8 барьеров минимум.

важно! Его м. усложнить за счёт:

- сложность поворотов
- высота барьеров
- сочетание барьеров в связках
- траектории движения в связках и проездах.
- расстояния в системах и проездах.

"От простого к сложному"

если весь маршрут целиком В. не пройти сразу
одно заклятие, м. разбить его на отдельные
связки и отработать их прохождение, а
потом соединить (связать).

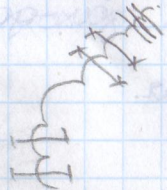
③ Исправление ошибок л.

- Барьеры с удобной для л. дистанцией
- если проблемы большие, то сначала работаем без в.
- в. д. б. грамотный.
- л. выносит ноги — цель уменьшить расстояние м/у преп-ми, а в оксерах — увеличить. (резко поднимем ноги).
- л. убирает ноги под себя — раст-е м/у преп. увеличить, в оксерах тоже (л. б. темноты вперед)
- л. проталкивает без спины — закачивать спину.
 - когда с шаблонком (Σ 30 мин. макс.);
 - осанивание от шенкеля холкой вверх;
 - маятник;
 - сначала дист. уже — удобная для л.
 - ↑ h оксера
 - ↓ h, расстояние увеличиваем (в оксерах и м/у кими)
 - лучше — + в; хуже — -в.



подводка к оксерам
(ритм, координация)

- близко снимается — слабая спина, горячий физ. работа, душ, работа репризами, сместить подсказки.
- снимается рано — расслабить л, сократить темп, сблизить подсказки.
- идет не по прямой (боится) — четкий коридор, сделать правильно на рыси; ↓ h; энергичный галоп короткий; раскоордин. движения — большие врезки.
- ошибки вынесения ног — барьеры с поворота стоить заставить работать подвешивающей ногой; (нога не выносит — снаружи; недогибает — внутри)



ПРОБЛЕМЫ В РАЗНЫХ ФАЗАХ ПРЫЖКА.

- Неверная траект. движения.
- нарушение \perp к барьеру.
... это есть выше.
- Слишком жесткая рука. (все проблемы с руками)
от баланса
- В. внезапно бросает повод перед препятствием.
→ проблема с контактом, потеря баланса
Нет баланса - всадник хватается руками за повод.
Упражнения чтобы сместить руки:
(езда) улучшить баланс:
прыжки без стремян, седла с акцентом
на равновесии.

Чтобы сидеть без рук и без стремян. (баланс)

1. скатана со стремянками, отпустить руки. (держатся за гриву)
2. руки н. держать вперед, в стороны, вверх.
3. бросить стремяна

Первый раз предоставляем ряд из клавиш:

указка л., л. сама держит и прыгает, выполняет
работы по подходу, отходу.
помогает л. держать коридор.

До того как всадник скоординируется упражнения на
силу вложить кельзы.

Когда В. бросает повод перед преп-т:

- в фазе подвисания будет коревый прыжок.
- перед преп. л. потерян баланс (л. кушка будет
расширять повод всадник)
- в фазе отхода л. предоставлена сама себе.

Развитие посадки

инения на чередование посадки и ритм. есть ехать в 3х осн. посадках. Просим его редовать по стенкам (сначала 2 посадки, 3). Даем конкретные точки для перемены их он уже должен проехать в новой (ке).

как нельзя задавать смену посадки на те это сложно для начинающих. пов строевой рыси, 2 темпа ухажкой. м. число темпов строевой: 3, 2, 1. п.са все проблемы с балансом и посылкой равнять колу алегения, м. на разных посадках и прыжковая, и строевая.

с упражнениями. Равновесие в движении, посадка в. Созанка фон Дитце] П И Г Д]

равновесие в движении(е).] П И Г Д]

ают баланс в, поворот его к прошкам


все упражнения жевая рысь без стреман рыска без стреман строе (белые) мышцы - много энергии за 1 долгие (красные) - мышцы не работают 'включившись.

дают белке. у на эти мышцы н. чередовать. 3рз - м тренировка, то работу белых мышц м до 4 минут. При помощи спец. программ а (n) из тренировки).

инения на растяжку. сложные для растянки мышцы - похвесе.

• отодвинуть колу назад (именно в тазобедренном суставе)



[Антон Пайман. "Подготовка конкурной л." есть упр-е для в. на бедро. Купитовски нем. тренер, до сих пор поп Европе по нему учить.] П И Г Д]

• колено от седла в сторону, другое, одновременно
 • сесть тазобедренным костями в седло, отодвинуть колу назад. (м. подложить руку под колу чтобы лучше понимать), поднять колу вперед. в конкурной седле м.б. неудобно. поворот колу по окружности сначала ногами по очереди,  от колена. затем одновременно в седле. важно чтобы в. сидел глубоко НЕ на разрезе.

[Уильям Миклем "Верховая езда" в ней есть пиалес и юга, м. выполнять на земле] П И Г Д]


Все что выше посадки г. сохранять гибкость и эластичность.

Виды преп-и.

- отвесно-весотное  (суконный), отвес, станикар
- весотно-широтное
- широтное
- отвесно-широтное  ← арка прошка веша. проше чем 2/3 широтное.


В преп-х не исп-ть образы, рисунки животных, людей. Хердоль - забор с вогнутыми веточками. (их н не г. превратить в преп-а).


• Какава. планка, пластили, следы. На какаве г.д. 1 судья. с зашнеленной привыкой проше.

как прыжка смещается к концу 
 технически - это трудно выполнимое преп-е \neq
 то исп-ся имитация - бреджет (но это
 безопасно для л.).

резиновые коврики.
 а бреджет - деп. сложный фактор.

мощность
 рд России 215 см. Беликов.

в центре преп-е дюрка , могут воз-
 уть проблемы, л. лучше напрыгать, сначала
 в без заполнения перед.

вертуль 

ширина ≤ 2 м.
 деп. сложное.
 выровняют вперед - это проще
 назад
 в центре.

стга отвесное.
 д. смущают прозрачным.

отвесные.

Перед выполнением прыжка необходимо

ить конкордуацию барьера

ить траекторию подхода - преодоления - отхода
 ен-я, определить оптимальную. оттак-я.

о вертикальные и горизонтальные силы
 не прыжки, ветер), погодные условия, качест-
 джта (дождь, солнце, снег, мягкий - жесткий
 джта).

• выбрать оптимальный темп движения. (v , длина шага) где

- В. учим работать на удачных, ровных (подход-х где
 данной л.) ~~(v)~~ дист-х.

Затем учим расширять и сокращать галоп.
 Это лучше работать в связке

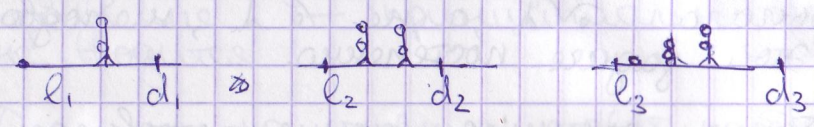
Высота до 110 - не д.д. полем для экспериментов
 Кудрецовшера.
 Усложнять не нужно, в. сами найдут проблемы.

Если в. ~~(v)~~ на равных дистанциях ~~(v)~~ проходит
 ритмично, уверенно, то м. давать упражнения на
 сокращение - расширение, не равные.

- Учебно-тренир-я связка.
 оцениваем те же параметры это и К.Д. на мар-
 шруте.

Первое занятие:
 Оценивать в. не только с его слов, но и проводить
 тестовое занятие
 Ценить работу других тренеров.

Точки оттачивания:



$l_1 > l_2 > l_3$; $d_3 > d_2 > d_1$

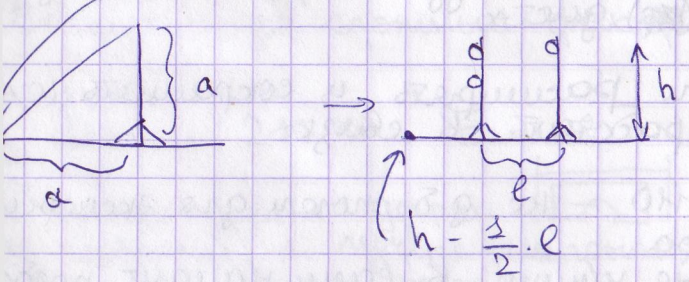
у неопытных л. в. d, чаще делают-о дальше.



длиннее во 2м случае.
 в. подходить ближе к
 барьеру

галоп более просторный → для них дистанции в просторнее.

мы • отталкивание Δm - 1 верши.
 м. оптимальная • отталкивание



отталкивание кон. есть зона отталкивания. элемент веса она больше. спущивая она ось смещается.



рки и замещение.

используют косяги В. и л. • отталкивание. Если н. чтобы л. подопина длиннее, сдвигаем подкачку и замещение длиннее.



л. прыгала \curvearrowright л, а не \curvearrowleft л, н. подво- к этой задаче постепенно.

• чтобы л. прыгнула дальше - отодвигаем ку и замещение.

(КОВАЛЕТТИ) Овучение НАЧИНАЮЩЕГО В ПРЫЖКАМ.

16.04.2015 ЧЕТВЕРГ

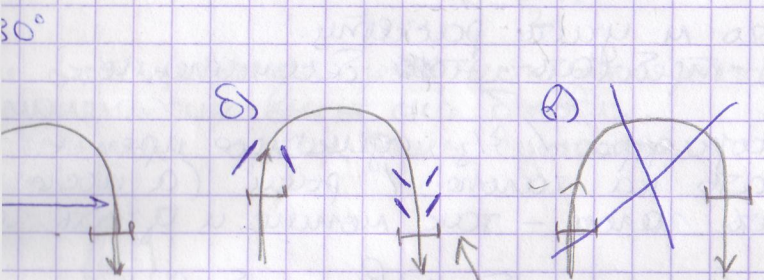
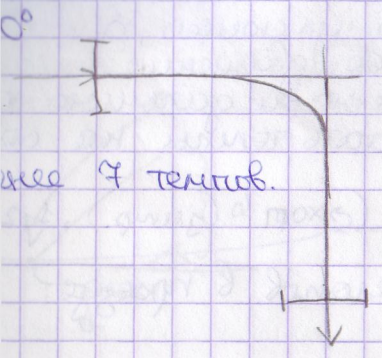
- для начинающего В. 1 д.б. удерживать, а В. д. просто сопровождать её движением.
- выполнять подходы в ближнюю и дальнюю дистанцию.
- затем обужаем просто считать темпы на отходе-подходе (м/у преп-и)
- обозначать прыжки словом (эхоп! (jump), 1, 2, 3, 4, 5, 6)
- расширение - сокращение галопов в проезде.
- без потери движения 1.
- после этого м. ушить раскату.
- более рано требовать ~~эта~~ бессмысленно.
- ушить в коридоре / $\frac{2}{3}$ одноконное преп-е.
- преодолевать на галопе / рыси (а после преп. продолжать галоп - так можно и ушить галопу)
- когда В. уверенно себя чув-т, добавляем управление
- ушим прыгать с разворотов (сначала на ковалетти, сначала на рыси - не ↑ ψ → лучше управление; затем м. на ковалетти)

Базовая подготовка - на барьерах до 1м. (120) Все что выше - меняется: подходы, дистанции подхода-отхода → н. лучше координация, управление. - принципиально новых задач не вводится.

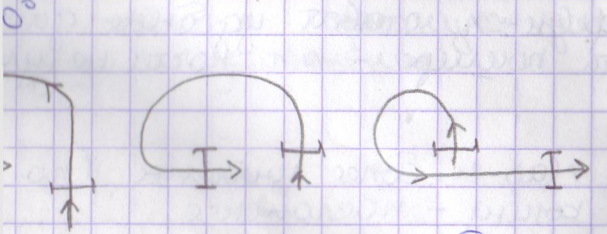
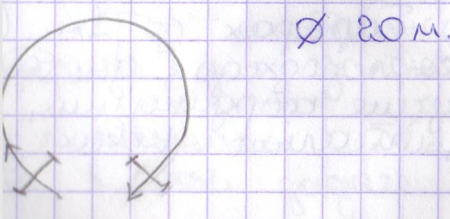
Для м.л. на соревн-х ставят удобные дистанции (даже объектно чуть пошире - м.л. ноги не успеют сокращаться).

В начале сезона мар-т более помягче (по h и траекториям), к концу - поплотнее

ЗВОРОТЫ



н 20 м
 д.д. больше отхода.
 латинация в это не просто, и поставить
 для корректировки траектории.

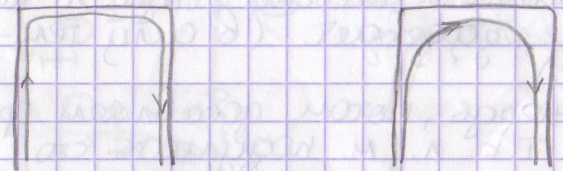


"поддержка", один барьер (в) направляет на
 т. на др.

КОВАЛЕТТИ

(Нерда 2/3 ± л. перешагивает)
 на ману, ресс, галопе

- нерда на земле / на подставках.
 - лучше исп-ть приподнятое
 - часть исп-т нерда / доски (если нерда - они и перекач-ся под ногой)
- [Эрик Эзер "Верховая езда" книга]
- всевозможные траектории (2 ↓)
 - различные (т.к. 2 воще, и.) и конкурные (сохранить ее)



упражнения

- дистанции м/у нердами для ковалетти (для среднего темпа л.)
- | | |
|-------|-----------|
| шаг | 80 - 110 |
| рысь | 120 - 150 |
| галоп | 270 - 400 |
- (в книгах min 300)

Классическая длина галопа по европ. стандартам-360

- От чего зависит дистанция
- высота ковалетти ↑ → расстояние м/у ними ↓
 шаг 90 - 100
 арка шага движение вперед всегда д.д. больше.
- Если высота ков. ↑, а расст-е не ↓, значит ставится задача где л работает вперед-вверх это более сложно.

кавалетты

атываем посадку В (↺)
 торши движения (↓ по прямой)
 и заходе смотреть на середину последней шерды
 (шерды) отходе ехать, не бросать л, вернуть
 и равновесие (иногда н. несколько вольтов)
 со после этого м. хвалить.

цудри кавалетты траекторию менять нельзя.
 ме м.л., знаем куда она смещается, м.
 ь там шерды

шпордимают кавалетты обычно когда л не
 ают на них ногу, задевает. (в силу тем-
 ета / физиологии).

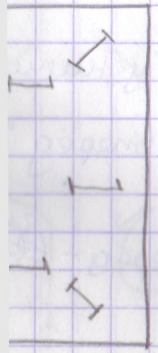
она ставим I шерды, потом добавляем сразу
 x (а никогда! т.к. л. м. подумать это
 препятствие и прыгнуть →) далее м.
 лять по I и далее до II кол-ва)

кавалетты - техника л, координация

диагонально д. наступать м/у шердами

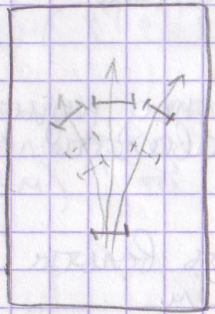
упражнение]
 конктуру] книга

лем В. переходом из посадки в посадку

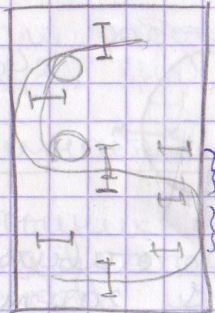


- м. ставить кавалетты и преп-я.
- дистанции м. не считать - пусть л. думает расширяться ей / нет.
- очень много вариантов прохода.

дистанция для отр кол. ва темнов.
 шерды переставляются на темпы
 залона больше - дальше

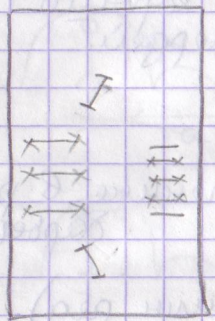


Ⓜ использовалось для рывака и
 ускорения после преп-и

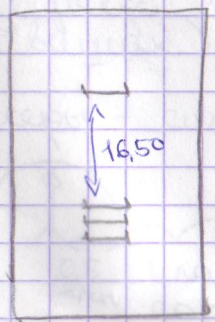


ресь, залон, переменны канпр-я

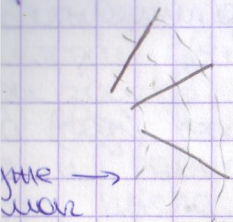
x-x - приподнятые кавалетты.



разные дистанции.

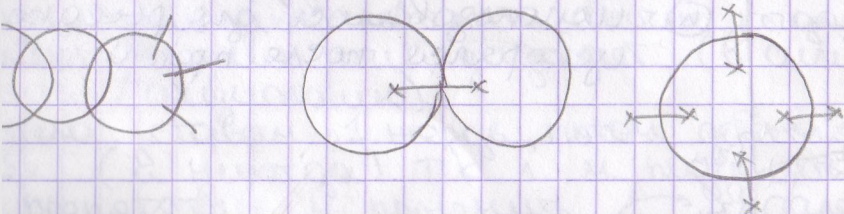


а кавалетти по кругу, то расстояние
реша по центру жердей.



шаг изменяется под кнуты
до входа на кавалетти
(НЕ внутри).

наша задача вольты
лучше с $\varnothing 20$ м.



сразу 4 не ставить.
сначала 1, затем
напротив, затем до-

тся еще 3, 4. Только когда в хорошо
летит с кончиками кон-вей жердей.

АВШИ, ГИМНАСТИЧЕСКИЕ РЯДЫ

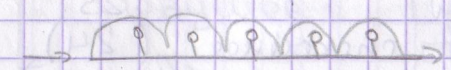
литический ряд - последов. поставление в ряд
развитие ряд в прыжке (м.п. и в.) барьеры

мм - преодолен-ся подрыг. (тонне или ряд).

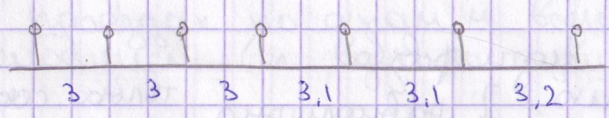
Звукот:

узкоширотные
знакобесные
всех барьеров разной конфигу-ции
этапные всех ↑ вариантов

а кавалетти \varnothing 50 до 100 м.



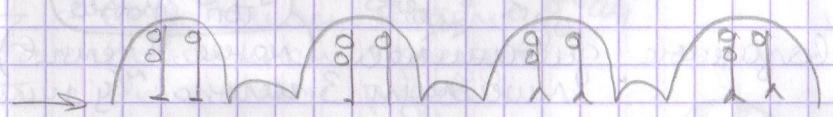
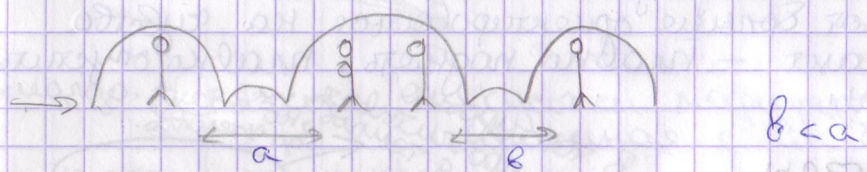
- воше преп-е → ↑ расстояния м/у кими.
- если ряд длинный (и удобная для л. дует-е 3 м), то далее дует-ю ↑, т.к. л. расширяет шаг. (это не работа на рас-ширение)



- для работа на расширение дует-ю ↑ (3,10; 3,2; 3,3; 3,40)

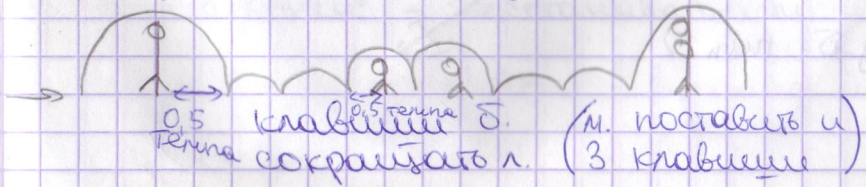
Гимнастические системы (ряды).

- тройник м. стоять 1 км преп.
- нельзя ставить тройник для м.п. и н.в.
- оксеры и сухонцы исп-ся в полной мере



- после прыжка л. всегда ускоряется, т.е. к кон-цу ряда л. δ : расширяется. (как и на кавалеттах).

- оксеры - словые ряды.



6 галлов 25-26 м. (25) (24)
 на улице ставить уже, спокойнее
 соревнованиях л. пойдет дальше (волнение)
 м/у преп-ми клавиши - дистанция
 25,30 - без; 25,50 - с клавишами

широтные

на уези л. идти ровно
 дистанцию } равномерно. только сбер.
 ширем } только расш.
 м с удобной дист, а дальце играем.
 м с дистанцией.

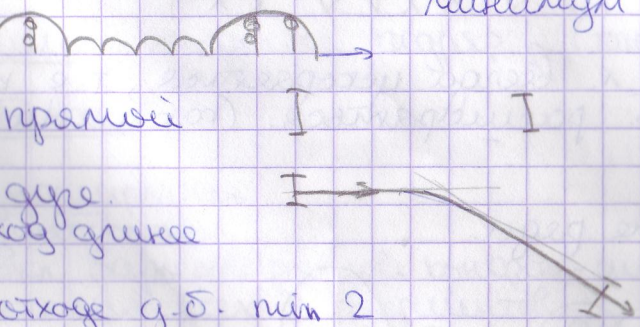
ожиу ряда л. всегда расширяется

высотные

можно разноширотным
 в сложнее ряды на кончике
 делают больше ориентироваться на кубета
 барьеры - правко поднять, правко опустить
 ...|||||...
 В топ уровне
 могут пропустить
 дист. проезд
 из курс. долина
 до уровня

ПРОЕЗДЫ

связанные дистанцией
 минимум 3 галона м/у ними
 (менее 4 темпов)

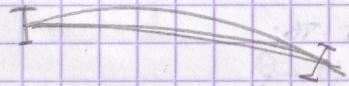


отходе д.б. min 2
 она

[Чебушев "Продолжение прятатвий"]

КНИГА

- в проездах по прямой возникают проблемы с сокращением - растяжением, они д. решаться на отходе, к преп-ю л. д. подходить свободно
- в проездах по дугам м. возникать проблемы со сгибанием (л. куда-то лучше жется)
- в коротком пр. по прям. проще сохранить ритмичность движения, но на соревнованиях - наоборот. (в силу психо. факторов л. расш. жется, в в недостатке - больше времени на исправление ошибки)
- в проездах по дугам в м. корректировать дистанцию м/у барьерами изменяя дугу



Связки - кусочки маршрута (накатная с 2х барьеров)

- из одиночных преп-и
- с включением систем
- с включением проедов
- с вкл. шин. рядов

Системы в 2 галона проще.

Клавиши в маршруте:

- в начале - задаем ритм
- в середине - проверяем
- в конце - восстанавливаем. (л. разогнался)

М.Т. 2020
 О.В.

15. Чем младше ребенок тем более кардинально у одураченной г.б. л. в спорт м. с 7 лет.

10-12 - самый удобный для одурачения (уже есть ответственность, что-то соображает, а еще сильно меняется).
- следующий период стабилизации.

м, связь г.б. достаточно проста, исходя из тов \neq в. уже умеет.
новое включать аккуратно, постепенно.
регулярные тренировки по часу, тем редкие по часу (и по мышцам и по психологии; м. держать концентрацию 30 мин).

МАРШРУТ

шка min из 8 барьеров.

остановке м-а важно учесть-ть:

- барьеры площадки ($\nearrow \rightarrow \nearrow \searrow$)
- состо грунта
- онны
- одные условия ($\begin{matrix} \text{сз} \\ \text{0} \\ \text{0} \end{matrix}; \text{0}; \dots$)
- плот препятствий. (г.б. возможность их перемешать)
- авенная задача
- з-е и тех-а подготовка в и л.
- ихическая подготовка в и л.

грунт пыльный, (*) и нет возможности его, то часть тренировки (разминку, заминку)нести (и) в поле.

ема л. на уклонах зависит от их крутизны (<)

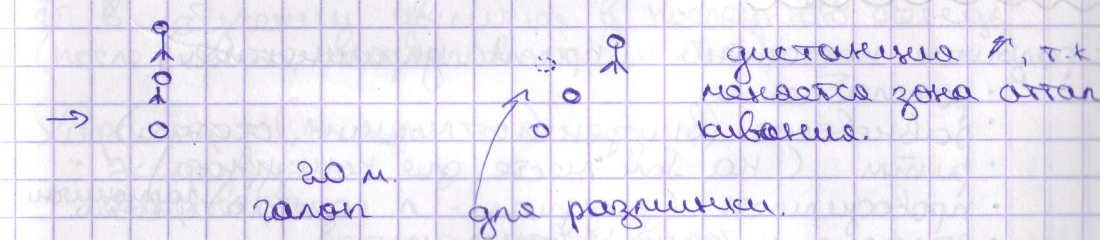
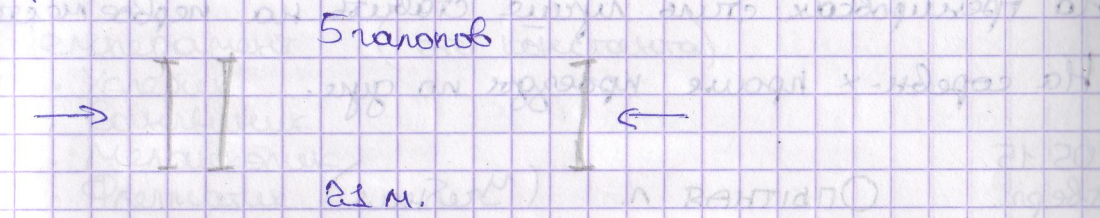
не задачи решаются на препятствиях не и высоты (для данного уровня в.)

Если в. м. пройти м-т уровнем выше, но добиться, то не нужно его заставлять. Необходимо чтобы в. брал уверенность в своих силах. - это для молодежи и спортсменов.

Спортсмен тоже должен обрести уверенность. У юв своя скорость. Не обращать внимание на общественное мнение.

М-т усложняется за счет:

- сложность поворотов
- высоты барьеров
- сочетания барьеров в связках
- траектории движения в связках и проездах
- расстояния в системах и проездах.



Какие м-ы м. исп-ть

- классические с непрерывной по площадке
- " - с поощрением (учитывать время)
- приближенные к корню t (есть только в СПБ)
- до первой ошибки (на трен-х на стиль / не скоростной).
- сам себе курс-дизайнер
- в 2 шта (для трен. на стиль; на скорость)
- в 2 образ

система представлений (на трен. скоростными лучше)
делка (60 сек. - макс. кол-во преп. без. оц.; замкнутой)
ростающей сложности и др.

важно:
ее определить место приветствия.
моя сокращать и расширять галоп
это тело галопов на дуге за счет измене-
траектории.

за движения и сопровождение л.

резать м-г нужно $\gg \sigma$, чтобы не сбивать
и л. была собрана

мировках стиль лучше ставить на первое место.

ревн.-х проще проехать по дуге.

ОПЫТНАЯ л. (Учебная)

вопроса:

эти постоянных (при лт упражнениях)
расслабление
равновесие (внутренние мышцы, осанка)
ритм (на 10м месте где конкурсных)
проводимость (подунал - л. сделала) гармоничная система.
спокойствие и споконство
желание двигаться и прямолинейность
безупречность прыжка

эти переменных
контроль за направлением (перекладывается)
поддержание σ (научить в существовать σ)
развитие импульса
сохранение хорошего равновесия
синхронность темпов. - соотв-е длины шага
поставленной задаче.

- лт отсутствие равновесия компенсируется силой (заматость, скованность). Причиной м.б. страх.
- учебная л. д. уметь ^{на} реагировать на случайные команды конной л. в.
- проверка л на прямолинейность - движение в легкой коридоре.
- первые 3 ступени у учебной л. д.б. на 100%.
- л. д.б. в хорошей (соответствующей) физ. форме заданам.
- Найти баланс м/у хорошим самоубеждением л и ее максимальным использованием.

- Темперамент (это константа)

- Холерик
- Сангвиник
- Меланхолик
- Флегматик

- Скорость (л. м.б. галопива, но медленно учится)
 σ в дуге увеличивается в последнюю очередь
(после силы, выносливости и т.д.)

- Характер (м. меняться)

- экстраверт
- интроверт

- Возраст (оптимально с 8 лет.
отличается подход ^н м.л. быстрее разобраются
м.л.
возрастная. (важно физ. состояние, болячки)

-> посчитать дистанцию в манеже за минуту.
измерять по траектории
нажимать когда в. развили σ .
 σ д.б. ≈ 325 м/мин.

а л. не и. исп.се в иппотриании

чае подготовка (физ. и псих.-я)

овение и дисциплина. Выражение, установление
а в "тачке". Ваняк-трекер, убавление не на
е. Беспрекословное повиновение тренеру.

развитие
- равновесие (основное)

- сила
- развитие мышц спины и др.
- ловкость
- гибкость
- правильность и свобода движений.

цирный иппурс (ⓐ недостаток иппурса в →
↳ физ. формы, темперамента; вказание иппурса

ствие и уверенность в себе (1. а. понимать задачи; ее потребности удовлетворены; и. решают трудности)

ие на предметы (л. туаются в т.ч. от неуверенности)

ие на др. животных. (1. не д. на них реагир-ть)

вое место - безопасность.
указка.

ства для достижения цели:

астика
наказывание техники прыжка (упражнения)
и и маршрута
нжение заданий, разнообразие упражнений
ваши (последность в движении)
существовать себе в физическом комфортно.
вае езда Сидин из самых мощных инструментов)
ирование этапов подготовки (техника особенно хол-мы)
- сто н. л, в. клубу в соответствии с ресурсами;
ернативные варианты
ззка

От чего зависит построение (физ)
Тренировочного процесса:

- специализация л (учебная, мобит-я, сп.л.)
- здоровье л.
- цели и задачи подготовки
 - обучение В.
 - выступления на любительских
 - выступления на турнирах мирового уровня.
- условия для тренировок
- особенности тренировочной базы. (ⓐ расписание дня)
(навыки, знания, навыки, пунктуальность и др)
- особенности тренера и берейтора.
- сколько с-к ездит верхом на конкретной л.
- личность л. (характер, темперамент)
- погодные условия и др.

• Неопытный В. всегда "портит" л. Н. ее "выправлять".

Исправление ошибок в технике прыжка л. 11.05.15
преод. преп-я л. понедельник

1. л. выносит плечи и предплечья вперед, но плечи висят, не убирается под предплечья.
2. л. убирает под себя предплечья.
3. л. прыгает "без спины", т.е. с прогнутой спиной

Исправление ошибок в технике прыжка л.
предоставлю преп. у л.

Книги: Полман.

Исправление с помощью гимнастических рядов.

На исправление техники прыжка л. уходит мин. 2-3 р/нед. 3 месяца.

но всегда ставили барьеры с удобной для
 1. дистанцией.
 проблемы больше, то сначала работало без
 альных случаях и работало и на свободе
 В.
 Б. грамотной.



подводка к оксерам.
 если (риск, координация) шло оксеров зависит от возможностей и лошади.

1. выносите плечи, дистанция и сужать, а жердь выше передней — меняем арку.
 2. (мин 10 см разница) между плечом и жердью — к мин (и артерам) — к макс. (в оксере жердь диагонально — чтобы и выкинула как клавиши).

1. режет, поднимает плечи и убирает плечи под себя.
 2. ставит м/у преп. жердь оксера выше передней. (мин 10 см) — расширяются => 1. больше тянется вперед.

прыгает без шпаны.
 часто от того что шпана и не достаточно гнана.
 1. коротким челном, ближе оптимально точки отталкиваться.
 часто делали раньше.
 вается шпана вать мышцы.
 2. на корде с шамбоном (30 мин. макс) вместе с шпаны.



шпана без шамбона
 чаще менять направление
 — управление саниванием (от шпаны холма шпана не д. прогибаться! вверх)
 — маятник — осадить — вперед, осадить — вперед.

в больших кон-вах эти упр вредны. Следует трен. планам, не перегружать.

- дистанция выноса ставится для нее удобной — цене нормальной (иногда Б. прогибается)
- увеличиваем высоту оксера, дистанцию оставляем.
- затем понижаем высоту, увеличиваем расстояние. (в оксерах и м/у)
- сначала без В. когда видим упрощение и посадить В, если упрощение — возвращаемся назад.

нельзя:
 подбивка 1. не видит выноса второй барьер, а в полете залезает и резко поддергивает ноги, вытаскивает шею.
 1. м. попасть на барьер
 1. м. потом всегда пролетать дальше (Б. неудобно измерять дистанцию)
 если второй жерди не видно — подбивка

Ошибки при отталкивании.

1. Слишком сжимается
2. Сжимается слишком рано
3. Ошибки в выносе передней на
4. Идет на преп. не по прямой.

подводить л не правильно, если она цель-
проблемы на отходе - это провоцирует
жкн.

Барьеру н. подходить ровно / с ускорением в
сокращаем, то до зоны преп. (2-3 телна
шера.)

1. часто смешается к откосу, то н. в него
(или как Хикстад прогнуть 2/3).

л. закидывается ездой налево, попробовать
с др. ноги.

знакома с ситуацией когда н. прыгать с
ной от солнца - тренировать соба на те
ых.
не связки ставить кельза

воспринимать тень как начало препятствия.

Управление закидок

ывать л. после закидки практически бесполезно

вление - в зависимости от приемы.

боятся - нарабатывать
боятся - опыт

психологическая и техническая подготовленность

НАЧИНАЮЩИЙ В. (в конуре)

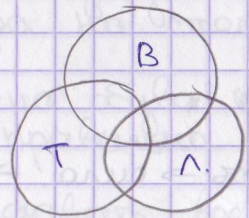
Общая хар-ка удобного процесса.

Коллектив участвующих в процессе обучения:

- старший тренер - следит за всем проес. в целом,
- тренер - трен. проес. ^{каждо на дл. подбор персонала} конкретного в. (планы, дневник тренера)
- директор - цели г.б. согласованы с целями клуба.
- конюховод - ухаживает за л. для трен. процесса и ^{надежности} после.
- денатурный конюх - ^{навет на конюшню, от него зависит} Ретин л. Д.б. от надежен.
- рабочие по уборке за л. - убирает денник.
- разнорабочий. - починить, отремонтировать, почистить ^{дренат}

+ администратор
родители.

- вовремя переключаться на новые цели учащегося, поддерживать их.
- важно хорошо убирать денник, в т.ч. от мочи: там много аммиака - это эд и он от. опасно дей-т на легкие л.



при правильном распределе-
нии нагр. одноставо.

Принцип костылей: (по сути "от простого к сложному"
для дают "костыли", когда 2-к более уверено и
хорошо справляется - убираем 1 "костыль" и т.д.
① более сложная л; более сложные задачи.

ость инструктора, необход. кон-ва.

тому-то позитивному на кт уроке
необх-е объяснение.

эт терпением
и с ним доставляют удовольствие
когда что-то сделано хорошо. (а не просто так, объясняет)
контролировать свои знания
тот уверенное время на разговоры о своей жизни.
идите в седло если н.

ако показывает что н. сделать
ошибкой долго сам едет верхом во время ^{учед.} пров.
и хорошо относятся л. (не боятся)

ательно интересуетесь успехами ученика
эт достаточно внимания безопасности
айте объяснить разными способами, а не
грают одно и то же.

ек и л. ^{субъект} что их учат правильно
вост (возможн) потребности и способности
аника.

ениа у разных людей разные.
и тренер способен работать в тепле,
даже для лт ученика.

Начинающий в.

ага: гибкость → выносливость → сила → ст

идёт в обратном порядке.

равка 1:

роста шледа (не стоит ставить под угрозу л.)
тепличный тансув.

одпура
утишка
гопосские стрелана

- маршмалы, подпереть
- бинты, накладки, колокольчики.

Экипировка в.

- стандартно +, тщательно, рашия.
- ✓ правильно ли подобрана одежда, всё ли верно закреплено и закреплено ли.
- ✓ проверить подпузи, путишка, стрелана. (нога не д. застревать.)
подпузи д.б. застелнута с обеих сторон.
- ✓ проверить поверхность стрелана: у пластиковых м.б. трещины, у метал-х м.б. выступающие части.
- ✓ правильно подогнаны доп. приспособления.
- ✓ бинты: правильно ли надето, аккуратно ли; липушки наружу; не перетянуто.
- ✓ бинды д.б. по размеру; швы не д. тереть.
- ✓ обувь д. подходить по размеру: стопа должна уверенная опора на стремя; д.б. видно где нога.
- ✓ молния на обуви с внешней стороны, края надеты правильно.
- ✓ обувь д. давать возможность в. опускать пятку вниз.
- ✓ шлем по размеру, козырек мягкой.
шлем без трещин; д. иметь 3-е опоры.
- ✓ перчатки: по размеру, не слишком толстые; не скользкие; без дырок.

Возраст В. (в конуре)

наращиваемый В.

деток

• образами
не н. пошлестких
емиш.

• не принимают пример

после ↓

лет

• и шарабы

• и

• акость

• р более

• по В.

• ка)

> 10 лет

> взрослый

• н. и показать и объяснить

• не торопиться, в. и цвет-
бовать что у него получается

• до 30 лет с-к м. поменяется
покастью.

• тем старше с-к тем ак-
куратнее с ним обращаться
(лучше меньше не резкий).

10 лет. м. давать самостоятельные задания

• видеть состояние В, какие кризисы у него
идут.

возраста свои особенности, связанные и с
мозгом и с психологией, восприятием.

старше с-к, тем более ему показана шог.

Теоретическая и практическая
зубка В. до начала занятий конкурном

• не об уходе за л. и амуницией, как собрать
и трен-ки.

все знания психологии л.

• жертва, сначала бегит, потом думает;
говорит на отвлечен от с-ка езды; у нее
ценности.)

— в общих чертах знания о кормлении л.
(не едят апельсины и котлеты).

— в общих чертах знания по ветеринарии и
оригинали, необходимые для сохранения здоровья
л. (н. л. не м. скакать целый день на прелет,
а в орлыне — это монтаж).

• не брание для л. опасно. (признак — вода в
каводе, газобор-е.

• у л. нет рвотного рефлекса

• ранняя весенняя трава с. насыщена, л. н. наг-
нать пасты на ней постепенно (от 15 мин./день)

• "горящую" траву давать нельзя. Если скопили
мору — дать сразу.

— различные виды посадки, сбалансированная
езда в них

— умение пользоваться вспомогательными и сдержива-
ющими средствами воздействия.

— маневренная езда и маневренные фигуры, дисципли-
на на манеже.

— езда по неровной местности.

— начальная всездоровая подготовка, понятие о сборе
(желательно, но не обязательно). м. давать это 11

— ТБ и основные правила езды в манеже

— желательно базовые знания анатомии л. и с-ка.

— в общих чертах знания по медицине (это м.
нельзя делать при травме пока не придет врач).

Иерархия схем обучения.

подготовка

максимизированная
базовая подготовка

ав базовая
подготовка

основные цели:

и сбалансированность прыжковой посадки
прыжках $\frac{2}{3}$ высоты прыжка (отдельные -
3 см).

и прыгать всевозможные связки, шикаст.
упражнения - в хорошем стиле.

и выстрой на занятиях ВЕ, умение
лечь с возникающими трудностями.

знакомство с правилами соревнований.

и умение на турнире маршрута 60-80 см.

цели подготовки:

и всевозможное
ослабление

увесов тела

и выносливость, баланс

и крепость

и ловкость

и чувство ритма

и визуализация

- чувство пространства

- контакт

- чувство

- концентрация

- позитивный настрой

- в. и л. - единое целое.

и умение, подготовка к первому прыжку.

• Первые прыжки:

- выбор и построение барьеров

- построение упражнения

- обучениеashiакцента В. прыжку.

Варианты плана подготовки:

1. знакомство с преп. разл-х конур., преодоление
простых конфигураций.

2. кавалетты, работа с заездами, связки на кавалетте

3. знакомство с шикаст-и рядами.

4. небольшие связки из 2х-3х преп. разл. конур.
и разными поворотами.

5. знакомство с проездами, прямые проезды в
4, 5, 6 темпов с разл. конур. преп-и.

6. развитие сп-ти запоминать заезды с пом-ю
раскладками по площадке шердей и заданным
м-тов по ней

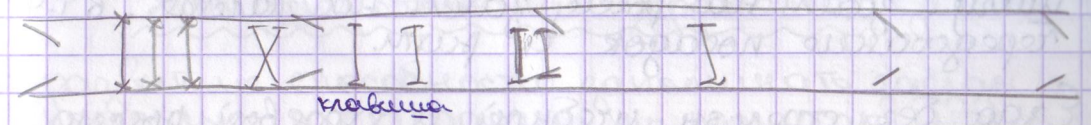
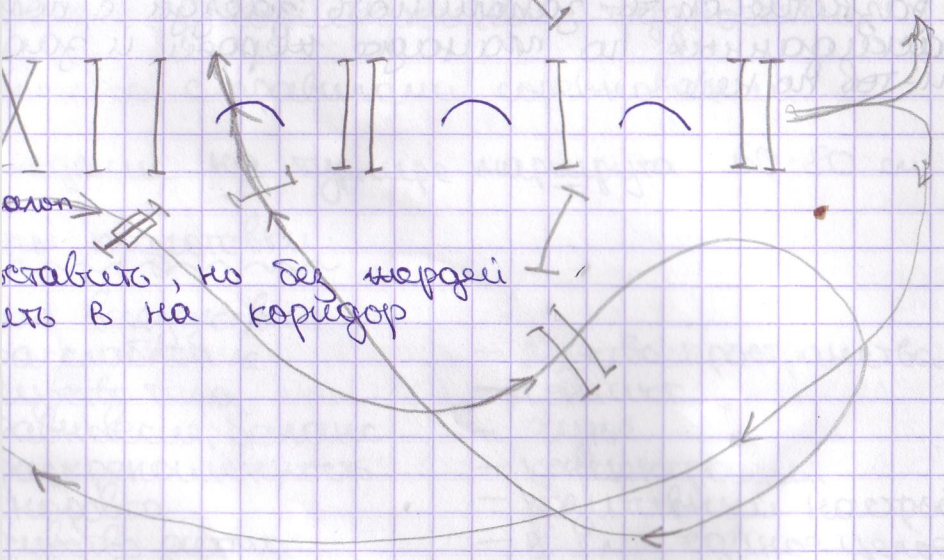
линиях программы в т.ч.:

на чередование посадок и ритм.
 общие упр. (все это без стремлян).
 выносливость
 растенку
 ловкость (м. в играх)

результат урока зависит от видов прыжковых работ:

спринг-артене (шпалетика для л. и в., знак-во е)
 н. ряды
 вай работа для л. и в. (на повышенных
 тренировка силы и скорости).
 это в свелках преп-и.
 эта над маршрутами.

Построение конкурного урока
Пример.



- сначала ставим 1 кованетки и направляющие
- затем добавляем еще 2. полоски (после уже
 кемашей - если в неопытной, чтобы не из-
 менять траекторию подхода).
- если н. то следующим этапом поднимаем
 маршу (сначала дальнюю - приехали от
 просто к сложенку).
- ставим крестовину.
- клавиша
- еще клавиша (из направляющих)
- мушкетер (на место где б. оксер)
 чтобы усложнить задачу постепенно, дать в.
 привлекнуть к ритму представления.
- добавляем к мушкетеру 2ю маршу - оксер.
- если в не опытной разбираем оксер - добав-
 лем мушкетер (барьеры ставим чуть длинне).
- если в. хорошо справляется, возвращаем оксер
 (расстояние до следующего мушкетера чуть ↑)

Все зависит от уровня в. и л.

Если на о.в. и о.л., а н. проехать данный ряд
 то разбиваем его прохождения на несколько
 тренировок. И движемся в зависимости от успеха
 Словная работа - высота преп-и, м. в рядах.

Усложнение задачи на
 совершенствование посадки.

- 1) Выполнение шпалетических упр-и при езде на
 корде постепенно на всех алторах, в т.ч. на
 чередование посадок и ритм. (средства упр.)
- 2) Вып. е шпал. упр-и при езде по стенке макета

му, затем на рыси, затем на галопе, в т.ч. редовные повороты и ритм.

да без стрелки усадной и строевой рысью, рытковой посадке

мпульсивной л. пуще может ноги $\frac{2}{3}$ (не сидит в седле), т.к. если сесть л. еще хуже.

полнение поворотов при отработке мажорной в прыжковой посадке

одоление каваленти, затем приподнятых летки без стрелки.

шка командующего пассажира]

бкость, добавляем силу, ↑ гибкость...
гибкость уводит - расслабляем в.
В не гибкий, то слово упр. короткими
зами.
но качество, а не количество.

одоление отдельных невысоких преп. без
иля.

одоление отдельных невысоких преп-и без
иля и без рук, различные положения рук
этом.

но проработать повороты в прыжковой
дке (т.к. если в. делает это на строевой
не означает что он сможет это в прыж-
посадке).

Усовершенствование управления.

- развитие способности запоминать заезд с помощью раскладницы по площадке шердей и заданных маршрутов по ним, конкуренте езды, несложные маневренные езды.
- усложнение поворотов на отдельные преп-е и после него.
- введение сложных поворотов в связки (90° , 180° ⊕), не на кт преп! 2 простях - 1 сложными; на маршру. из Φ 2-3 поворота).
- усложнение связок за счет введения в связки сложных поворотов от 2х и более.

Подготовка в до уровне участка в турнирах с h 100-110 см

- Конечные цели:
 - > развитие гибкости и сбалансированности прыж. по
 - > развитие умения прыгать всевозможные связки, шипкает. ряды, упр-я в хорошем стиле.
 - > позитивной настрой на занятиях в.е. и умение справляться с возникающими трудностями (это приходит с опытом и когда в. в поучается) и он это выполняет
 - > выступление на сорев-х, включая езду и тесты Каприли.
 - > прохождение на турнире М-ТА h=100 см.
 - > h=110 см.

Лекция обучение на 1^м уровне

вкл. в себя:
ин. упр-я на посадку
ление работы с системами преп.
отличие заданий на управление
эвае езда.

хор и базовой подготовке на этой стадии
едь не вводятся принципиально новых
ий. Эта стадия предполагает собой
менювание полученных знаний и
нение осн-х задач.

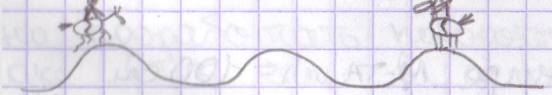
Попевае езда

ма и ТБ при езде по пересеченной местности.
та над посадкой
та над средствами управления. (в первую
осередь работа
как идируются)
это в движении.
инг для л. и в.

швадене вертикальной осн в. идет сам собой,
добавляются корректировки от т., то прогресс
быстрый. Иногда м.б. неправильная
ка мышц.

(наклоны)
здать про смещение корпуса на подтемах
ежах.

западе делают искусственно вале и горки



але исп-ть небольшие уклоны.

во обрабатывается ритм, повороты

- И.Т. на уклонах г. совпадают.
давать л. пользователем шлей и поводой
повод. подсказка
40 + 20 + 3

Условия для эффективности тренировки

1. Поддержание интереса.
 - разнообразие упражнений
 - легкость подачи теорет-го материала
 - адекватное упрощение (материала) задачи
(достаточно сложно чтобы потрудиться, но выполни-
мо).
 - правильно подобранная л, поджанка
 - стимуляция, экипировка в. игра как награда
после тренировки
 - игровые моменты (и для детей и для взрослых)
 - соревновательные моменты. (и) расширение шаго

93	120
- 80	4,65
130	
- 120	
100	

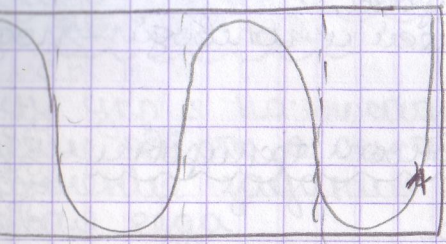
2. Отработка упражнений на силу и выносливость
в нужных V индивидуально для в. и л.

3. Регулярность тренировок в т.ч. планирование
отдыха.

Методы и материалы трен. процес-а.

Методы.

- частичное закрепление за в. отр. л.
- метод смены лошадей
- исп-е площадок разных габаритов
- исп-е вепом. материалов (орешки, нерди, стойки и т.д.)
- чередование тренировок (конкур и выездка, на
посадку и на совершенств-е средств упр-я в. и т.д.)
- игровые методы: эстафеты, игры.
- рисунки (просить зарисовать что было на тренировке)
- система зачетов и соревнований (внутриклубные и
внешние)
- имитационные упр. на л., вплоть до вспомогательной
дриллинговки
- собственный пример.



пресим В. сделать сер-
пантин на площадке
30x60, а затем $\frac{1}{2}$ на
площадке 30x40 и т.д.
сменить направление.

интенсивно в рамках тренировки.

ретишеская подготовка
психологическая подготовка
сплошная работа.

Материалы

лект тренировочных барьеров (шведи, доски,
ш, вешки, ковалетты)

р букв для разметки вездеходов макета

ры прыжок (легко перенести с места на
безопасно, хорошо видно).

ше шруцки (наступив на них и не травми-ся)
и для шруцки моментов.

осные легкие заборы (н. быстро отгородить
площадки - изменить заборы угодков поля)

тема зачетов и соревнований.

орикационные езды
карими (манев. езда + конкур 3 судьи)
орикационные конкур.
ные соревнования.

орикационные - это зачеты, без карантиде-
нций, после них посиделки
с жем.

" 20% - это талант, а остальное - упертие и дисциплина "

Людоер Бербаум.

Соревнование.

Подготовка к сор-м:

- техническая подготовленность
 - знание правил сор-и и ТБ
 - знание и сопл-е этикетских норм поведения.
- дома работать с кучь более сложными (ср) зада-
тами тем на соревнованиях.
 - предупредить что нельзя шуметь на трибунах,
не стоит громко хлопать и выразить свои
эмоции очень громко, внезапно.

Различные планирование будущего старта.

- список вещей, необходимых в, в т.ч. деньги, питание
 - список вещей, необход-х л., в т.ч. корма и сено.
 - необходимые пакет документов.
 - коновод
 - примерное t старта
 - коновоз
 - денник
 - дисциплина.
- не забыть с собой носки =>
 - идея: дать В. список необходимых документов
и оставить это дело на его ответственности.
 - коновод д. знать мак территории, расписание;
д.б. ответственным.

28.05.
четверг

кожевоз грузятся сначала вещи, а потом л. ^{одежда}
ручка в обратном порядке

л. внимание на особенности кожевоза,
д. исправен.
д. водитель, быстро / не едет.
л. у него с собой заправка, инструменты
ремонта в дороге.

первые соревнования

л. места (клуба) для первого старта
делать
справиться с волнением.

л. выбрать клуб попроще (добровольческое
движение), но с хорошими условиями (грунт,
шум).

л. иметь схему дей-я на сор-х, лучше тех кто
не выступают брать с собой чтобы познать
все с процессом.

л. больше выступать, тем меньше волнение.

л. спорт - это нормально и хорошо.
и спортивные психологи.

л. Моррисон. "Простые шаги к успеху"
ИП + психология.

л. Сор-я на стиль езды. в к-ре.

МОЛОДАЯ л.

первые 3 ступени
на первом плане.

Общая схема обучения.

- работа на корде
- заездка (заездить в 2 года, оставить ^{до привыкания} а ^{до езды позн}
- работа на свободе с пердами и преп-ми
тем больше работы (шпрингартен).
- на свободе, тем лучше.
- работа под в. на равновесие.
- прямолинейное движение.
- движение в повороте
- работа в поле. (несколько опаско т.к. л. еще пуглива)
- переходы и подвезы, остановки. (^{расширение взр-а л.} ^{координация равновесия} ^{пала, после} ^{такой})
- работа на Кавалетти по прямой и дугой.
- работа с одноклассными преп-ми.
- с шип. пердами.
- со связками преп-и.

- для м.л. дистанция на кавалетти длинна к
широким.

В. для м.л.

- компетентный
- последовательный
- уверенный и спокойный
- вызывающий уважение и доверие л.

- д. уважать и понимать л.
- не требовать того к чему л. не готова.

Общая беззвезда

Развитие постоянных:

- расслабление (сохранить то что и так есть у м.л.)
- равновесие
- ритм
- проводимость

плоские и спокойствие.
елание двигаться и прямолинейность
длительность прыжка. (разв. с пом. гимнастики)

Известие переменных

контроль за направлением (сбивание, удержание)
поддержание σ (она меньше \rightarrow до и после прен., но
возвр. обратка)
известие сигнала
хранение хорошего равновесия.
широтность телесов.

на отходе σ меняется из-за потери (угне-
е равновесия).

Кавалетти.

жесткие шерди
и из один-х # и.

Первые прыжки.

в свободе
в. (опытным).

- а покатные, прыжковые, с заломленным
козлы, откосы, хор. видно основание и
шир. фронт.

Гимнастика.

ростом к сложному.
летти
к. р. по прыжкам
по дукам.

Все как у неаккуратного в.
это описано выше.

Связки и м-ы.

- конюш. барьеров.
- и барьеров
- сложность поворотов
- сочетание барьеров в связках
- траект. движения в св. и проездах.
- расст. в езде и проездах.

Мотивация л.

- удовл. потр. \odot потр. в движении.
- достижение цели (она тоже должна это ощущать)
- положительное подкрепление
- отриц. подкрепл.
- смена заметий
- нагрузка.

- Дать л. вкусняшку - не есть поощрение для л.
они это не совсем так воспринимают
они больше понимают тактильные.
- Хотят бежать от чего-то? пусть бежит по кругу
вокруг этого места
- Разносит - бежим в гороску.
- Не запрещать л. делать что-то, но делать это слож-
ным, а нежелательное для нас д.б. проще.

Сор "На стель" для л. (в РФ нет).

- л. 4-5 лет, в. не меньше 16 лет.
- оценивают 3 судьи
- max. оценка 100 баллов

- t - максимум прир. к норм. t
- задата - проехать место и ровнее за н. t .
- δ отклонения 300-350 м/мин.
- штрафы по t^* 5 баллов за кт. каратую сс.

Оценка л. по параметрам: (δ Σ):

- всеобщность и ст. стили.
- реакция на посыл и одержки.
- гибкость, правильность постановки
- стиль прыжка
 - подход-отход
 - баскюль
 - техника работы ног.
 - γ и равномерность
 - техника прыжка

Ошибки:

- неравном. темпов
- излишний упор в повод
- скидывание головы
- косиметр. смб. ног в прыжке.
- рано разид. ноги.
- "веселые" не сожмут задние ноги.
- смещен прыжка спина.
- задние ноги сожмут под животом
- смещен \uparrow не рациональные прыжки
- ведут смбание запястков и локт. суставов.