

LONŻUJĄCY / LONŻUJĄCA ***



imię i nazwisko

data rozpoczęcia

data zakończenia

Idea
poziomu

Dopasowuje wodze pomocnicze, prawidłowo planuje odpowiedni trening dostosowany do konia oraz prowadzi go. Przekazuje mniej doświadczonym kolegom wiedzę na temat tego, w jaki sposób lonżować konia oraz prowadzić lonże z jeźdźcem na grzbiecie konia.

Zadania	Potwierdzenie
1. Prawidłowo dopasowałem/am wodze pomocnicze: wypinacze, chambon, gogue, wodze Pessoa, nauczyłem/am się, na co zwracać uwagę przy dopasowaniu tych pomocy.	
2. Zaplanowałem/am 3 sesje treningowe dla różnych koni (młody koń, koń wracający po kontuzji nogi, koń w podeszłym wieku), odpowiednio dostosowałem/am poziom zajęć i atrakcyjność ćwiczeń dla konia, tak aby poruszał się w harmonii i w spokoju psychicznym.	
3. Pod okiem specjalisty lonżowałem/am konia na podwójnej lonży, odpowiednio dobierając wyposażenie, a w trakcie sesji zadbałem/am o bezpieczeństwo pracy (nauczyłem/am się postugiwać bezpiecznie dwoma lonżami).	
4. Przygotowałem/am i przedstawiłem/am pokaz dla zastępu/drużyny dotyczący tego, jak należy lonżować konia, pokazałem/am sposób na rozluźnienie konia, poprawę pracy mięśni brzucha oraz zaangażowania kończyn. Nauczyłem/am gości podstaw lonżowania.	
5. Prowadziłem/am pod okiem specjalisty jazdę dla osoby początkującej na lonży, podczas zajęć panowałem/am nad koniem, a także uważałem/am na jeźdźca na grzbiecie, tłumaczyłem/am jeźdźcowi podstawowe ćwiczenia gimnastyczno-rozluźniające na koniu.	