

!קורסי הדרכת הרכיבה של מכון וינגייט – קורס אחד לפני כולם

"ישיבת הרוכב"

כמדריכי רכיבה טיפולית וספורטיבית אנו מוצאים את עצמנו לא מעט מתמודדים עם נושא "ישיבת הרוכב". נושא חשוב ועיקרי זה המהווה בסיס לרכיבה נכונה, בטוחה ויציבה, מהווה עבורנו לא פעם ולא פעמיים מקור לתסכול וסימני שאלה רבים. לפעמים זה בגלל שאנחנו לא מצליחים לגרום לרוכב להבין מה ביקשנו... לפעמים זה בגלל שאנחנו לא מצליחים להבין למה זה לא מצליח... לפעמים אנחנו לא יודעים ומצליחים להתאים תרגיל נכון לסיטואציה... יש עוד מיליון סיבות שבגללן התיאוריה לא לגמרי מתחברת עם הפרקטיקה. וכאשר הרוכב לא מרגיש בנוח על גב הסוס, הדברים מתחילים להסתבך. בשל פניות ודיונים רבים בהם התבקשנו שוב ושוב להתייחס לישיבת הרוכב, אנו מציגים בפניכם ובשבילכם סדנה מעמיקה ורצינית המחברת בין התיאוריה לפרקטיקה. הסדנה בת 3 מפגשים **בהנחייתה של דגנית חדד** - בעלת תואר שני בפיזיותרפיה, עוסקת במחקר תחום הרכיבה על סוסים ומדריכת רכיבה, מטפלת מובילה בפצועי צה"ל, פגיעות ראש ועוד. כל מפגש בנוי מהרצאה והתנסות מעשית.

נושאי הסדנא:

מפגש ראשון - יום שישי 14.7.23

- o נתייחס לישיבה באופן כללי, תוך התמקדות בכל אחד מאיברי הגוף השונים: תפקידים ומיקומים.
- o נלמד את העקרונות המובילים בתנועה מוטורית.
- o כל אחד מהמשתתפים יצולם תוך כדי רכיבה על מנת לנתח את הישיבה שלו בצורה מדעית.

מפגש שני - יום שישי 28.7.23

- o נתרכז בגפה התחתונה ובאגן.
- o נלמד מהן הטעויות הנפוצות וכיצד לתקן אותן.
- o תיקון הישיבה בזמן אמת על מנת להבין טוב יותר איך להסתכל על הדברים.

מפגש שלישי - יום שישי 11.8.23

- o דיון מעמיק על כל אחת מהטעויות תוך כדי שימוש בסרטונים על מנת לפתח את ה"עין המקצועית" בזיהוי לקויים בישיבה.
- o ניתוח סרטוני ישיבה המראים טעויות נפוצות בישיבת הרוכב.
- o ניתוח סרטוני ישיבה אישיים שעליהם משתתפי הסדנה רוצים לקבל הנחייה.

הסדנה מתקיימת בחוות LD TRAINING, מושב אודים בימי שישי בין השעות: 9:00-13:00
עלות הסדנה: 700 ש"ח

*לבוגרים/סטודנטים של מכון וינגייט עלות מסובסדת 600 ש"ח למשתתף.

*המחיר לכל 3 המפגשים (לא ניתן להירשם למפגש בודד).

**הסדנה מותנית בהרשמה של 15 משתתפים

***הסדנה מוכרת כשעות השתלמות למדריכים, על ידי התאחדות הרכיבה, בהתאם לדרישות חוק הספורט

www.wingate-animals.co.il

052-428-7288 / 052-678-2272

wingate.animals@gmail.com