

Lovasedző és lovas oktató sportszakmai modul

Az első és a második félévi tantárgyi tematika

TÉMAKÖR	SZAKIRODALOM-TANANYAG	ÓRASZÁM	OKTATÓ
Azonos tananyag mind a Lovasoktatók, mind a Lovasedzők részére a közös két félévben.			
A lovassportok kialakulása és fejlődése – sportági történelem /elmélet/	1. A Némethy-módszer: „A lovaglás történelmi áttekintése” 2. Ernst József: 100 év a magyar lovassport történetéből, I. kötet 1-29. oldal, II. kötet: 1-71. oldal, 162. oldal: A berlini olimpia éve, 241. oldal: Lovasképzés Örökénytábor		
A ló anatómiája és élettana egészség védelme – küllemi bírálat Lovakkal kapcsolatos állategészségügyi és tartási ismeretek /elmélet/	Részletes tematika: Fajták, a ló leírása, azonosítása Küllemtan A ló belső szervrendszerei A ló kezelése (bánásmód) és vezetése A lóistálló, tennivalók az istállóban tartott ló körül Legelőn, karámban tartás Itatás Etetés A lovak felszerelése, védőeszközök) Lóápolás Nyírás és tépés A pata és patkolás Egészség, kondíció, munka Versenyek A lovak szállítása Biztonság és biztosítás Mikor hívjunk állatorvost? Rendszeres (rutin) vizsgálatok Az istálló állategészségügyi felszerelése Általános ápolási elvek		

	<p>Betegségek megelőzése Sebek, sérülések Betegségek, melyek azonnali állatorvosi ellátást igényelnek A légzőszervrendszer, a légutak betegségei A bélrendszer és máj betegségei Sántaságok Bőrbetegségek Rendezetlen mozgás, szabálytalan mozgásfajták Rossz szokások</p>		
<p>A sport és biztonság /elmélet/</p>	<p>A) Biztonsági irányelvek az edzés során B) Hatékony kockázatkezelés C) Baleseti eljárás D) Balesetbejelentő formanyomtatvány E) Biztosítás típusok F) Alapvető gondatlanság azonosítása G) Elsősegély tanfolyam /újraélesztés/ elvégzése</p> <p>Edzői kézikönyv/EK/ II. kötet 2. fejezet FEI magatartási kódex a lovak egészségéről</p>		
<p>A ló és lovas felszerelése Kapcsolódó FEI szabályok (zablák, lábvédők stb.) /elmélet és gyakorlat/</p>	<p>Tudnivalók a nyergekről és az egyéb felszerelésekről: A) A felszerelések, a nyereg kiválasztása, felillesztésük B) A kantár, a zablák és egyéb felszerelések C) A fel-és lenyergelés D) A szerszámzat karbantartása, tisztítása Wilhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve: A) A lovas felszerelése B) A ló felszerelése Nyereg és kantár Segédszárak</p>		
<p>A lovaglás alapjai,</p>	<p>A Némethy-módszer:</p>		

<p>/elmélet és gyakorlat/</p>	<p>A lovaglás alapelvei</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyenesség • Ferdeség • Nyugodtság • Előrelovagoltság • A ló természetes egyensúlyának fenntartása • A ló ütemének fenntartása <p>A ló testfelépítése és jármódjai</p> <ul style="list-style-type: none"> • A ló fiziológiai felépítése • A ló memóriája és intelligenciája • A ló látása • A ló hallása • A ló szaglása, ízlelése és tapintása • A jármódok <p>Lépés Ügetés Vágta</p>		
<p>A lovas képzésének területei/ ülés, érzés, segítségadások/</p> <p>Üléshibák és ezek hatása a segítségadásokra</p>	<p>Hogyan ülünk a lovon?</p> <ul style="list-style-type: none"> • A lovas segítései és befo-lyásai • Alapvető segítégek • Másodlagos segítégek • A lovas műveletei lépésben • A lovas műveletei ügetésben • A lovas műveletei vág- tában 		
<p>/elmélet és gyakorlat/</p>	<p>W. Müseler: A lovasoktatás kézi- könyve: A lovas kiképzése</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hogyan tanul meg a lovas ülni? • Az egyensúly • Az elengedettség • Hogyan tanul meg a lovas a ló mozgását simulékonyan követve és a nyereghez ta- padva ülni? • A derék meghúzása <p>A has és hát izomzat megfeszítése (mindkét ülőcsont előretolása)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hogyan tanul meg a lovas érezni? 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Hogyan tanul meg a lovas a lovára befolyást gyakorolni? • A csizmák befolyása • A csizma fekvése • A kengyel használata • A térd fekvése • Térdzárás • A lábfej tartása • A testsúly befolyása • Ülés egyensúlyban • Egyensúly előremozgás közben • Egyensúly oldalirányú mozgás közben • A testsúly befolyása oldalirányba • A szárok befolyása • A derék befolyása • Hogyan tanulja meg idomítani a lovas a lovát? 		
<p>Patanyomfigurák</p> <p>/elmélet és gyakorlat/</p>	<p>W. Müseler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lovaglás a lovardában • Patanyomfigurák • Lépés, ügetés, vágta • Segítségek: testsúly-, csizma- és szársegítségek • Hangsegítség • Félfelvétel és teljes felvétel • Átmenetek • Állítás és hajlítás • A lovas ülése egyenes vonalon és körön lovagolva • Fordulatok és körök • Combra való engedés 		
<p>A ló és lovas képességfejlesztése</p> <p>/elmélet/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ismertessük, szemléltessük • Magyarazzuk el 2-3 fő pontban • Kísérjük figyelemmel a lovaszt a végrehajtásban • Foglalkozunk össze az edzéssel • Elemezzük, hogyan tanulnak legkönnyebben az emberek • Elemezzük, hogyan tanulnak legkönnyebben a lovak 		

<p>Lovaglás technikai ismeretek /elmélet és gyakorlat/</p>	<p>Sally Swift A lovaglás titkai (a teljes könyv):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Képzeld magad a ló helyébe • A négy alappillér: helyes nézés, légzés, összpontosítás, fölépítés elemei • Tanulás és az agy • Anatómia • Egyensúly növeli a test szabadágát • A lépés és a velemenő ülés • Könnyű ügetés • A kéz • Átmenetek • Tanügetés • Körök és fordulatok • Félfelvételek és önn tartás • A vágta • Energiakifejtés • A jármódok nyújtása • Két patanyomon való munka (oldaljárások) • Az ugrás • A ló ellazítása • Összefoglalás 		
<p>A ló és lovas fizikális felkészültsége /elmélet/</p>	<p>A) Fizikai edzettség jellemzése B) Fizikai edzettség elemeinek meghatározása C) Fizikai edzettség jelentősége a különböző szakágakban D) A fizikai edzettség alapelvei</p>		
<p>A ló és lovas mentális felkészültsége, tehetség gondozás /Elmélet/</p>	<p>A ló mentális felkészültségének elemei: Együttműködő készség, bizalom, kontroll, kommunikáció/koncentráció</p> <p>A lovas mentális felkészültsége: Együttműködő készség, bizalom, kontroll, kommunikáció Vizualizáció, összpontosítás, test-</p>		

	kontroll, mentális kontroll		
A lovasoktatás módszertana Utasítás orientált és a tapasztalat orientált edzésmódszer /elmélet és gyakorlat/	Wilhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve A Némethy-módszer EK I-II Edzői kézikönyv I. szint teljes anyag II. szint 3. A fejezet: Az edző szerepe 3. B fejezet: motiváció		
Lovasoktatás futószáron és osztályban /elmélet és gyakorlat/	Futószárazás anyag: EK I szint, 8. fejezet, 1 – 20. old. - a kezdő lovas futószárazása - a haladó lovas futószárazása (Némethy: 75-81. old.) - nyers csikó futószárazása (Podhajsky: 62-75.old.) - képzett ló futószárazása (Némethy: 69-80. old.) - ugratás futószáron (Némethy: 75. old.) - lovas futószárazása (Magasházy: Futószárazás Lovas oktatása osztályban EK I. kötet, Modul 2. 8. oldal EK I. kötet: 8. fejezet		
Fizikai edzettség – ló, lovas /elmélet/	EK II. kötet: 5. fejezet		
Mentális edzettség – ló, lovas /elmélet/	EK II. kötet: 6. fejezet		
Stressz kezelés, adminisztráció, szállítás /elmélet/	EK II. kötet: 6. fejezet EK I. kötet: 1. fejezet, Modul 2. 2.fejezet, Modul 2. EK I. kötet: Lószállítás		
Fiatalló alapkiképzése /elmélet/	Monspart Gábor: Az alapkiképzés menete 1, 2, 3. rész (internet) 1. rész: • Ütem, Elengedettség 2. rész: • Támaszkodás, Lendület 3. rész: • Egyenesre igazítás • Összeszedettség		
Idomító lovaglás – díjlovag-	EK I. kötet: 7. fejezet, Modul 1, 3.		

lás, négyszög méretei, pontosság	Melléklet: A díjlovas négyszög		
Jármódok, félfelvétel, átmenetek, állítás, hajlítás, fordulatok, körök, eleje körüli fordulat, combra való engedés, röviden hátra arc, vállat be, farat be, farat ki, féloldalazás /elmélet és gyakorlat/	EK I. kötet: 7. fejezet, Modul 2. Wilhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve A Némethy-módszer		
Kiképzési skála szerepe a kiképzés során és a napi munkában /elmélet és gyakorlat/	EK I. kötet: 7. fejezet, Modul 1., C pont EK II. kötet: 7. fejezet B pont (8. oldal) Kókay Pál: Hátulról-előre (A ló szárhoz lovaglása) (internet) Ernst József: Gondolatok a lovaglásról		
Nem olimpiai szakágak bemutatása /elmélet/	Meghívott előadók		
Lovaglást kiegészítő mozgásformák /elmélet és gyakorlat/	<ul style="list-style-type: none"> - bemelegítés - levezetés - kiegészítő sportok szerepe - jellemző sportártalmak - lovasok kondicionális és koordinációs képességeinek képzése, fejlesztése 		
Eddig tart a két szak (lovasoktató, lovasedző) közös elméleti tananyaga. Ezután a képzés kettéválik.			
<i>Az edzők harmadik féléve</i>			
Díjugratás módszertani ismeretek	EK I. kötet: 9. fejezet, Díjugratás modul 1, 2, 3, 4		

/elmélet és gyakorlat/	EK II. kötet: 8. fejezet, Díjugratás modul 1, 2, 3, 4 Monspart Gábor: Díjugratás jegyzet A Némethy-módszer Wilhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve Zupán Péter: A díjugrató lovas képzése Endrődy Ágoston: A military ló képzése 371-396. oldal		
Segítség /elmélet és gyakorlat/	Endrődy Ágoston: A military ló képzése 33-70. oldal		
Pályaépítés /elmélet/	Szarka Ferenc: Pályaépítésről nem csak pályaépítőknek.		
Idomítás, díjlovaslás /elmélet és gyakorlat/	EK II. kötet: 7. fejezet (A, B, C)		
Military/Lovastusa /elmélet/	EK I. kötet: 10. fejezet EK II. kötet: 9. fejezet A military szakágat választók részére az Endrődy Ágoston: A military ló kiképzése		
A megfelelő sportló kiválasztása /elmélet és gyakorlat/	FEI Campus: Conformation		

Kötelező hospitálás Reg.II szintű, vagy annál magasabb besorolású edzőnél, választott szakágában

Lovasedzők:

1. Folyamatos edzőmunka minimum REG II., vagy magasabb képzettségű edző vezetésével
2. Folyamatos edzésvezetési gyakorlat
3. Részvétel a versenyszemélyzet munkáiban (pályaépítők, steward, versenybírók, versenyiroda)

Lovas oktatók harmadik féléve

Ajánlott irodalom

-az oktatóknak:

Tóth Bettina: A ló az ló, Száz Petra szakdolgozat: A játékok szerepe és hasznossága az általános iskolai lovaskultúra oktatásban, Gyömbér Noémi-Kovács Krisztina-Ruzits Éva: Gyereklélek sportcipőben, Mihály Gábor- Szathmári edit: A gyermektáborok világa

-a gyerekeknek:

Mitrov Gabriella: Első lovaskönyvem, Heike Lebherz-Lovasiskola gyerekeknek, Mi Micsoda Junior-Lovak (+matricás rejtvényfüzet), Sandy Ransford: Lovas tesztkönyv

TÉMAKÖR	SZAKIRODALOM-TANAGYAG	ÓRASZÁM	OKTATÓ
Az oktató szerepe és feladatai /elmélet/	<p>Milyen a jó pedagógus?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megjelenés - Viselkedés - Tulajdonságok (önreflexi-óra képes, empatikus...) - Stílus (nyelvezet, hang-erő,..) - Attitűd (lifelong learning,..) - Magyar Lovassport Szövetség Etikai és Gyermekvédelmi Szabályzata <p>A sport technikájának megtanítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit és hogyan? - A tanuló képességeinek megfelelő szintű tudás átadása <p>Az oktató feladatai a sport technikájának tanítása mellett:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egészséges életre nevelés - Segítő szerepben - Problémák felismerése, gyermekvédelem - Esélyegyenlőség a lovardában - Érzékenyítés - Képességek fejlesztése <p>Az oktató felelőssége:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minőség, biztonság, .. - Hosszú távú hatások figyelembe vétele 		

Pedagógiai és pszichológiai ismeretek /elmélet/	<ul style="list-style-type: none"> - Binét Ágnes, Mérei Ferenc: Gyermeklélektan - Sheila R. Cole, Michael Cole: Fejlődéslélektan <p>Nevelés és oktatás alapjai</p> <ul style="list-style-type: none"> - Neveléselmélet 		
Az elméleti anyagok oktatása /elmélet/	<p>Oktatástervezés</p> <p>Módszertan, pedagógiai módszerek</p> <p>Óratípusok, céljaik, felépítésük</p> <p>Óravázlatok készítése, Óra tervezése,</p> <p>Célok, feladatok az oktatásban</p> <p>Szervezési módok</p> <p>Munkaformák</p> <p>Oktatásmódszertani stratégiák korszerű környezetben</p> <p>Az osztályterem atmoszférája</p>		
Közoktatási ismeretek, állami lovas programok, Szövetségi ismeretek /elmélet/	<ul style="list-style-type: none"> - Magyar Lovassport Szövetség - NAT, kerettanterv, helyi tanterv, Tanmenet, tanterv, Kincsem Nemzeti Lovasprogram, Bejárható Magyarország, 		
Oktatástechnológia /elmélet/	<ul style="list-style-type: none"> - hagyományos és modern eszközök használata, funkcióik, előnyeik 		
A hospitálás alapjai /elmélet/	<ul style="list-style-type: none"> - Hospitálási napló készítése - Megfigyelési szempontok ismerete 		
Táborszervezési, csoportszervezési ismeretek /elmélet/	<p>A csoport fogalma, formái és típusai</p> <ul style="list-style-type: none"> - Csoportdinamikai jelen- 		

	<ul style="list-style-type: none"> - ségek - Csoportok alakulása - Szociometria - Különböző csoportok szervezése <p>(Egyesület, Általános Iskolai lovasoktatás, fakultáció, szakkör, egyéb csoportok esetén)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Közösségépítés - Tábork típusai, felépítései - Tábork kiválasztásának és létrehozásának szempontjai - Feladatok a tervezéstől a megvalósításon át az utánkövetésig 		
Környezettanulmány készítése /elmélet/	<p>A kezdő lovas megismerése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az oktatást befolyásoló fizikai, lelki tényezők - a sportválasztás okai - fizikai állapota - család, környezet - minden felülés előtt aktuális lelki és fizikai állapotának ellenőrzése 		
Tehetség gondozás/Felzárkóztatás az elméleti és gyakorlati foglalkozások során /elmélet/	<ul style="list-style-type: none"> - Mi a tehetség? Hogyan ismerhető fel? Milyen lehetőségeket tudunk biztosítani egy tehetséges gyerek fejlődésének? Mikor kell elengedni, hova irányítsuk? - Egyéni fejlesztési igények - Differenciálás az oktatásban 		
Általános iskolai lovasoktatás /elmélet/	<ul style="list-style-type: none"> - helyszínek, kivitelezési módok megismerése 		

A lovak és a gyerekek kapcsolata /elmélet és gyakorlat/	<ul style="list-style-type: none"> - A ló szerepe a gyerekek életében: a ló, mint segítő, a ló, mint szimbólum, a ló, mint nevelő - Élet a lovak körül 		
--	--	--	--

Gyermekirodalom /elmélet/	<ul style="list-style-type: none"> - Lovaskönyvek gyerekeknek - Lovas versek, mondókák, dalok - Lovas mesék 		
------------------------------	--	--	--

Iskolalovak /elmélet és gyakorlat/	<ul style="list-style-type: none"> - Milyen a jó iskolaló? - Az iskolalovak képzése, korrekt munkájuk, helyes mozgásuk 		
---------------------------------------	--	--	--

A lóval való ismerkedés /elmélet és gyakorlat/	<p>Felülés előtt</p> <ul style="list-style-type: none"> - ismeretanyag (pld lovardai szabályok) és az ismeretek átadásának módszerei, valamint helyszínei: iskola, terem, karám, lovarda, istálló - Etológia, Tóth Betti: A ló az ló 		
---	--	--	--

Az első felülés /elmélet és gyakorlat/	<ul style="list-style-type: none"> - Előkészítés és magyarázat felnőtteknek és gyerekeknek 		
---	---	--	--

Első lépések voltizshevederben és nyeregben, a lovasoktatás felépítése /elmélet és gyakorlat/	<ul style="list-style-type: none"> - Előkészítés, vezetés, magyarázat - A lovas óra felépítése 		
--	--	--	--

Futószáras oktatás /elmélet és gyakorlat/	<ul style="list-style-type: none"> - Feladatok, gyakorlatok gyerekeknek futószáron voltizshevederben és nyeregben - Kettős futószár, duplafutószár - gyereknyelv és szaknyelv jelenléte az oktatás során 		
--	---	--	--

Osztálylovaglás /elmélet és gyakorlat/	<ul style="list-style-type: none"> - Előkészítése - Típusai - Feladatok gyerekeknek Szerepek az osztálylovaglásban		
---	---	--	--

Lovastúrák /elmélet/	<ul style="list-style-type: none"> - Tereplovaglás - Lovastúrák típusai - Lovastúrák szervezése, vezetése 		
-------------------------	--	--	--

Hospitálás olyan lovardákban ahol kezdőkkel foglalkoznak, és megfelelnek a lovasoktatással kapcsolatos elvárásoknak. /személyi, szakmai és infrastrukturális feltételek/