

LOVASOKTATÁS

Oktató: Katona Béla

Nemzeti lovaskultúra tantárgy 2015. szeptemberétől felmenő rendszerben történő bevezetése keretében a 3-4. évfolyamos tanulók heti 2 órában lovasoktatásban vesznek részt. A lovasoktatást, és az azt végző megfelelő szakképesítéssel rendelkező szakembert a Jászsalsószentgyörgyi Községi Önkormányzat a 2015/2016. tanévtől – megállapodás alapján – ingyenesen biztosítja az iskola számára, amelyet minden tanév indítása előtt felülvizsgálunk.

A megállapodás szerint a lovasoktatáson résztvevő gyermekekre a községi önkormányzat által kötött balesetbiztosítás vonatkozik.

A 400 m² alapterületű fedett oktatópályának köszönhetően az év minden napján, az időjárás viszontagságai ellenére is adottak a körülmények a lovagláshoz.

A Lovas centrum igényes és modern környezetben ad lehetőséget a kikapcsolódásra. A lovaglás minden esetben képzett, vizsgáztatott lovakon, diplomás lovastanár és középfokú lovasedző felügyelete alatt történik, jó minőségű felszerelések alkalmazásával.

A lovasoktatás elméleti és gyakorlati órákból állnak, ahol megismerkedhetnek a gyerekek a lóápolással, a lószerszámokkal, elméleti tudással és persze a lovaglással. Egyszerre kettő vagy három ló áll rendelkezésre, a gyerekek választhatnak, melyik szimpatikus nekik, a lovak méretben és feladatvégzésben is különböznek. Vannak, akik negyedik osztály végére már teljesen egyedül képesek lovagolni. Ezek az órák a gyermekeket közelebb tudjuk hozni az állatokhoz, hiszen van időnk az alaposabb megismerésre. A Lovas centrumban nemcsak a lovakkal, de a többi magyar fajta használlattal is megismerkedhetünk, mint pl. a szarvasmarha, kecske, páva, merinói és racka juh. A gyakorlati feladatokat differenciált módon hajtják végre.

➤ Fejleszti az állóképességet

Gondolhatnánk, hogy a ló végzi a munka nagy részét, pedig ez korántsem igaz. Ugyanúgy szükség van a lovas energiáinak mozgósítására is, és még egy vezetett ügetés is remek kímélő mozgásformát jelent. Egész testünkkel folyamatosan tartani kell a helyes pózt, nem ernyedhetünk el egy pillanatra sem, mert akkor kiesünk a ritmusból – ezzel pedig felpörgetjük az anyagcserét, a vérkeringést, megdolgoztatjuk az izmokat, a tüdőt, és így az egész kondíciónk fejlődik közben.

➤ **Formálja az izomzatot**

Lovaglás közben szinten minden izmunk bekapcsol, és ahogyan előbb is írtuk, egy pillanatra sem engedhetünk el – egyensúlyozni kell és tartani a ritmust, valamint a lábainkkal „kapaszkodni”. Rendszeres lovaglás mellett szép tónusossá válik az izomzat.

➤ **Javítja a tartást**

Természetesen a hát- és gerincfeszítő izmokat is fejleszti, ráadásul egyáltalán nem mindegy, hogyan tartjuk magunkat a lovon ülve. Egyenes háttal, magabiztosan kell ülnünk, és ez hosszú távon nagyon jó hatással van a tartásunkra. Sőt remek testtudatfejlesztő mozgásforma, ezért gyermekek számára is különösen ajánlott.

➤ **Fejleszti a koordinációs készséget**

Mivel a ló folyamatos mozgásban van, ezért nekünk is alkalmazkodnunk kell hozzá és koordinálnunk kell a mozdulatainkat. Eleinte nagyon bizonytalanul érezhetjük magunkat lóháton, idővel azonban megtanulunk együtt mozogni az állattal és követni az irány-, illetve ritmusváltásokat. Természetesen az egyensúlyozás is nagyon fontos az elején, de nincs mitől tartanunk, mert a lovasiskolában lépésről lépésre tanítanak meg bennünket a lovaglás rejtjelmeire.

➤ **Nagyon jó hatással van a mentális egészségünkre**

Amellett, hogy fizikai odafigyelést követel meg a lovastól, így fejleszti a koncentrációs képességet, másrészt pedig az egyenletes mozgás révén lecsillapítja az idegrendszert, megnyugtat és oldja a stresszt. Nem véletlenül alkalmaznak lovasterápiát rehabilitációs foglalkozásként. Az egyensúlyozás révén pedig harmóniába hozza a két agyfélteke működését, így kreatívabbá és nyitottabbá tesz. Arról nem is beszélve, hogy mindeközben egy csodálatos állattal működünk együtt, valamint szebbnél szebb természeti környezet vesz minket körül, ami már önmagában is fantasztikus hatásokkal bír mentális egészségünkre nézve.