

**ART EQUEST Egyesület szervezésében  
Vajdaszentiványi Lovasíjász Tábor Pászka Lehellel**

**2016 július 18-22(5 nap - 5 éjszaka)  
Ajánlott korosztály : 14 év felett**

**A tábor célja:** A lovasíjász tábor célja a résztvevők megismertetése egy erőszakmentes, ló- és ember közötti kapcsolat kiépítésének lehetőségével. A résztvevők bepillantást nyernek a ló gondolati világába, ezáltal arról kapnak egy tisztább, érthetőbb képet, hogy mi az amit a lónak tudnia és érzékelnie kell, ahhoz hogy biztonságos körülmények között történjen a vele való együttműködés.

A tábor ideje alatt a résztvevők egy hagyományos, állatbarát és élethű lovas életről kapnak hiteles képet, amely segítségükre lehet a bennük már eddig kialakult ember- ló közötti mély kapcsolat lényegéről, módszereiről, de főként annak helyes működtetéséről. Nyilván az a cél, hogy mindenki önmagához képest jelentősen fejlődhessen az egy hét alatt.

Részletes programleírás

**Hétfő:**

8- 10: A tábori hely elfoglalása. Találkozás a résztvevőkkel  
10- 13: Ismerkedés egymással és a lovakkal  
13- 14: Ebéd  
14- 15: Ebéd utáni pihenő  
15- 16: Kézműves tevékenység  
16- 19: Ló -és résztvevő közötti kapcsolat kialakításáról szóló különféle gyakorlatok. Lóra való felülés és lóról való leszállás gyakorlatok.  
19- 20: Vacsora  
20- 22: Beszélgetések a lovas harcászatról. Lehetőség szerint témához kapcsolódó projektoros vetítés.

**Kedd:**

7-8 : Ébresztés. Egy 15 perces reggeli torna  
8- 9: Reggeli  
9- 10: A ló tisztítása, ápolása, illetve a konyhai tevékenységekbe való besegítés

10- 13: A ló jármódjai és irányítása- elmélet és gyakorlat  
13- 14: Ebéd  
14- 15: Ebéd utáni pihenő  
15- 16: Kézműves tevékenység  
16- 19: Íjászat- Alapfokú képzés. A lövés négy fázisra való felbontása  
19- 20: Vacsora  
20- 22: Esti program. Az aznapi gyakorlatokkal kapcsolatos élménybeszámolók, kérdések, vélemények megbeszélése

### **Szerda:**

7- 8: Ébresztés. Egy 15 perces reggeli torna  
8- 9: Reggeli  
9- 10: A ló tisztítása ápolása. A tábori helyszín rendben tartása, illetve a konyhai tevékenységekbe való beegítés  
10- 13: A lehetséges balesetek megelőzése. Eséstechnikák tanulása és gyakorlása  
13- 14: Ebéd  
14- 15: Ebéd utáni pihenő  
15- 16: Kézműves tevékenység  
16- 19: Íjászat. Önálló gyakorlatok  
19- 20: Vacsora  
20- 22: Esti program. Az aznapi gyakorlatokkal kapcsolatos élménybeszámolók, kérdések, vélemények megbeszélése

### **Csütörtök:**

7- 8: Ébresztés. Egy 15 perces reggeli torna  
8- 9: Reggeli  
9- 10: A ló tisztítása, ápolása. A tábori helyszín rendben tartása, illetve a konyhai tevékenységekbe való beegítés  
10- 13: A ló felszerelésének bemutatása és tanulmányozása és annak helyes használata.  
Lovaglás nyeregbe  
13- 14: Ebéd  
14- 15: Ebéd utáni pihenő  
15- 16: Kézműves tevékenység  
16- 19: Lovaglás szőrén és nyeregbe. Ezzel párhuzamosan az eddig tanult íjászati technikák, mozdulatok gyakorlása  
19- 20: Vacsora  
20- 22: Lehetőség szerint gitárest, éneklés. Igény szerint témabeszélgetések, ami a lovasíjászatot, lovakat, huszárságot, illetve történelmet illeti.

## **Péntek:**

7-8: Ébresztés. Egy 15 perces reggeli torna

8- 9: Reggeli

9- 10: A ló tisztítása ápolása. A tábori helyszínen rendben tartása, illetve a konyhai tevékenységekbe való beegítés

10- 13: Íjászat nyeregből különböző célokra

13- 14: Ebéd

14- 16: A tanultak gyakorlása, a hiányosságok kiegészítése, a már elsajátítottak tökéletesítése

16- 17: pihenő

19- 20: Vacsora

20- tábortűz

## **Szombat:**

7-8: Ébresztés.

8- 9: Reggeli

9- 10: Csomagolás, a tábori helyszínen rendben hagyása, búcsúzás

## Melléklet

### A tábor szabályzata:

- minden résztvevőtől kötelező a szülők elérhetősége a programvezető számára
- írott formátumú beleegyezés a szülők részéről a táborba való részvételt illetően
- orvosi igazolás, hogy a gyerek egészségügyi állapota megfelel a táborba való részvételéhez
- az egyedi egészségügyi esetek ismertetése a programvezetővel (krónikus betegség, az esetleges gyógyszerkezelés mellékhatásai stb. )
- minden résztvevőnél legyen meg a kötelező felszerelés: bakancs, tornacipő, tréning, farmer, lovaglónadrág, gerincvédő és sisak saját felelősségre, tisztálkodási felszerelés, hideg/meleg időre megfelelő ruházat
- a tábor ideje alatt **tilos** a tábor területének elhagyása
- a tábor ideje alatt minden résztvevő köteles a programvezető utasításait követni, kéréseit meghallgatni és annak eleget tenni a biztonságos és sikeres munka érdekében
- amennyiben egy résztvevő, többszöri felszólítás ellenére sem hajlandó az együttműködésre, ebben az esetben a programvezetőnek jogában áll ezen résztvevőt a táborból kizárni és hazaküldeni
- mobiltelefonok és az egyéb szórakozási eszközök ( fényképezőgép, tablet, mp3 lejátszó stb.) használata kizárólag a pihenésre szánt egy óra alatt történik, illetve amennyiben fénykép készítéséről van szó ez az oktatás ideje alatt nem lehetséges, a továbbiakban, majd a programvezető egyeztetésével történik

A táborszervezők figyelmébe: Legyen biztosítva, a résztvevők számára szánt napi egy órai kézműves tevékenység megszervezése, illetve annak felügyelete. Továbbá, legyen biztosítva a résztvevők oktatási programjain kívüli állandó felügyelete!