

PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉ JEŽDĚNÍ

(POPIS PROGRAMU)

Z materiálů Diplomové práce - Anita Pohlová – studium Vychovatelství pro speciální zařízení PF UJEP Ústí nad Labem

Tento hipoterapeutický program probíhá od září do června se skupinou 12 dětí ve věku 11-12 let (5. ročník ZŠ).

Děti dojíždí do Equiparku Svinčice, což je asi 5 km vzdálená vesnice, jednou týdně vždy od 10.30 do 12.30 hod.

V zimě probíhá výuka v jízdárně, v létě venku ve venkovní ohradě.

1. LEKCE

- Seznámení s bezpečností: (10 min.)
 - nekřičet
 - nepřistupovat ke koni ze zadu, vždy ho oslovit, než k němu přistoupím
 - nedělat rámus
 - nedělat prudké pohyby, neběhat
 - nelézt bez dovolení do boxů
- Prohlídka stájí, seznámení s koňmi (parkuroví koně) (20 min.)
- Prohlídka venkovního výběhu (westernoví koně) (20 min.)
- Povídání o tom, co kůň jí – názorná ukázka ovsa, žita, ječmene, lněných semínek, sena, slámy, müsli (10 min.)
- Ukázka výstroje koně + praktické vyzkoušení skládání uzdečky: otěže, čelenka, udidlo (do pusy), lícnice, nátylník, podhrdelník (30 min.)
- Jízda na koni na nádvoří s doprovodem dospělé osoby (20 min.)
- Zápis lekce do portfolií (viz. příloha) (10 min.)
- Svačina (10 min.)

Vlastní hodnocení:

Některé děti se velice bojí, zpočátku se bály pouze koně pohládit, když se odvážily koně pohládit, bály se na něho vysednout. Nakonec se odvážily všechny děti, i když na koni seděly velice křečovitě. Největší strach měl chlapec s Aspergerovým syndromem, u kterého je nutná pomoc asistenta pedagoga (ve škole je s chlapcem v průběhu celého vyučování, každou vyučovací hodinu). Přestože se chlapec bál, měl ke koním velice pěkný přístup, proto lze předpokládat, že postupně jeho strach ustoupí.

2. LEKCE

- Ukázka čištění koně + praktické vyzkoušení: (30 min.)
 - Koně nejdříve gumovým hřebílkem vyhřebelcujeme (krouživými pohyby). Poté vezmeme rýžový kartáč, kterým vyčistíme srst a uhladíme hadrem nebo šetrněji jemným kartáčem a hřebílkem koně od hlavy přes prsa, hřbet, přední nohy, břicho, zadek a zadní nohy důkladně vyčistíme (jemný kartáč patří do ruky u hlavy). Nejdůležitějšími místy, která musí být zbavena všech nečistot a potu jsou místa za předními nohama - břicho tam, kde leží podbřišník (nebezpečí odpaření kůže) a spěnky nebezpečí podlomů tj. bolestivé, špatně se hojící rány.
 - Rozčešeme hřívu a ocas.
 - Kopyto se čistí háčkem. Má být dobře ošetřené, podle kvality rohoviny a potřeby okované.

(Klasické sedláni zatím neprobíhá, kůň má pouze na hřbetě dečku a madla na držení.)
- Jízda na koni ve venkovní ohradě s doprovodem cvičitelky + cviky na koni: (každé dítě asi 5 min.)
 - v sedle upažit, předpažit, vzpažit, ruce v bok – otáčení trupem do stran, upažit – kroužit předloktím a celou rukou (kůň šel po celou dobu pomalým krokem)
- Zápis lekce do portfolií (10 min.)
- Svačina (15 min.)

Vlastní hodnocení:

Dnešní lekce byla u většiny dětí vůbec první větší kontakt s koněm. Při čištění měly totiž možnost se ho dotýkat, hladit, mohly si osahat kopyta, hřívu, ocas. Byla to nová zkušenost, takže strach byl naprosto pochopitelný. I přes to však z nich vyzařovala radost a nadšení z nově nabytých dojmů.

3. LEKCE

- Čištění koně: *(každé dítě asi 5 min.)*
 - Při čištění děti dostaly koňské žíně, které si potom nalepily do portfolií.
- Ukázka sedláni a uzdění koně: *(10 min.)*
 - Sedláni a uzdění může začít až po důkladném očištění. Koně uzdíme uzdečkou, uzdou, sedláme sedlem nebo madly.
 - Seznámení se základními termíny:
 - Stájová ohlávka-stájovka - ohlávka k uvázání koně ve stáji pomocí vazáku
 - Otěže - používají se k vedení na uzdečce
 - Opratě - použití při vedení tažných koní
 - Uzdečka - jednoduchý způsob uzdění
 - Uzda - složitější způsob uzdění pro práci s koněm ve vysokém sebrání, k uzdečce přidané lícnice a udidlo, podbradní řetízek, dvoje otěže - pákové a stihlové
 - Koně ponecháme uvázaného. Vezmeme nejdříve sedlo na levé předloktí, přední rozsochou k loktu. Pravou rukou přidržíme zadní rozsochu a sedlo neseme před sebou. Sedláme zásadně z levé strany!
 - Po povelu "ustup" přistoupíme ke koni, sedlo a dečku zvedneme nad kohoutek a položíme jej jemně na hřbet. Stáhneme jej po srsti dolů tak, aby mezi podbřišníkem a přední lopatkou bylo místo na jednu naši dlaň. Je-li to tak, obejdeme koně a upravíme podložku pod sedlem, zkontrolujeme, zda nikde netlačí nebo není shrnutá. Pak můžeme lehce zapnout podbřišník (nikdy nedotahujeme hned "nadoraz"!). Po nasedláni přistoupíme k nauzdění. Uzdečka visí na levém předloktí (nátylník). Rukama rozepínáme podhrdelník. Postavíme se pod hlavu koně, rozepneme stájovku (odložíme ji na žlab), přitom si pravou rukou podržíme koně za nos, přetáhneme otěže přes hlavu, pak levou rukou podáme udidlo, pravá ruka přitom drží uzdečku asi v polovině lícnic a zároveň drží nos koně. Jakmile kůň vzal udidlo, přetáhneme nátylník oběma rukama za uši (palec vytlačuje ucho - pozor u citlivých koní!), zapneme podhrdelník, nánosník a hřívu vytáhneme nad čelenku. Postroj by měl mít všude vsuvky, dbáme na to, aby lícnice i konec nánosníku a podhrdelníku byly fixovány - kůň je upravený!
- Jízda na koni v kryté jízdárně – vedení koně na lonži: *(každé dítě asi 7 min.)*
 - Nohy ve třmenech, paty tlačí dolů, zkouší se střídavě postavit ve třmenech a posadit do sedla, při tom se drží sedla.
- Zápis lekce do portfolií *(10 min.)*
- Svačina *(15 min.)*

4. LEKCE

- Vysvětlení druhů a plemen koní: *(5 min.)*
 - valach – kastrováný hřebec, kastraci se většinou hřebec podrobují do jednoho roku věku, kastráti jsou klidnější a jejich pracovní využití je méně náročné
 - hřebec – samec koně starší než 4 roky
 - hřebček – nekastrovaný mladý kůň do 3 let stáří
 - klisna – samice koně stará nejméně 3 roky
 - chladnokrevník – mohutný, těžce stavěný kůň, je silný, avšak pomalejší a méně vytrvalý, je to pracovní kůň
 - teplokrevník – označení lehčího, živějšího koně vhodného k jízdě a lehčímu tahu
 - plnokrevník – zvíře z výběrového chovu, potomek plnokrevníka a obecného koně se jmenuje polokrevník
- Čištění koně *(každé dítě asi 5 min.)*
- Sedláni a uzděni koně *(10 min.)*
- Jízda na koni ve venkovní jízdárně – vedení koně na lonži *(každé dítě asi 5 min.)*
- Zápis lekce do portfolií *(10 min.)*
- Svačina *(10 min.)*

5. LEKCE

- Čištění koně: *(každé dítě asi 3 min.)*

Úkol: Zjistí, co všechno musí být u koně ve stáji.

- žlab s jídlem (oves, müsli, sůl, mrkev, jablko, tvrdý chléb)
- napáječka s vodou
- podestýlka (sláma)

(Děti si odpovědi zaznamenaly na konci lekce do portfolií)

- Jízda na koni v kryté jízdárně – vedení koně na lonži *(každé dítě 5 min.)*
- Zápis lekce do portfolií *(10 min.)*
- Svačina *(15 min.)*

6. LEKCE

- Čištění westernových koní: *(každé dítě 3 min.)*
 - rozdělení dětí na dvě skupiny (jedna skupinka k jednomu koni)
- Povídání o westernových koních + ukázka práce s nimi ve venkovní ohradě: *(20 min.)*
 - westernový kůň je menší než anglický plnokrevník, má menší kopyta, má westernové sedlo, nemá uzdečku, ale ohlávku, nesmí se krmit z ruky, tyto koně hrají ve filmech, proto jsou zvyklí na rámus a různé cviky
 - cviky, které předvedli nejprve cvičitelé:
 - sklánění hlavy koni
 - obcházení koně kolem dokola
 - zvedání kopyta
 - podlézání koně
 - vedení koně na provazu, zastavení a zase rozchození
 - otáčení se v sedle koně
 - různé způsoby slézání z koně – ze strany, zezadu, přemetem ze sedla
 - stání na koni, práskání bičem – kůň se nesmí pohnout
 - položení koně na bok – děti si koně hladily po celém těle, mohly si na něho položit hlavu
 - cviky, které prováděly samy děti – všichni si vyzkoušeli všechny cviky:
(každé dítě 5 min.)
 - sklonit koni hlavu – dát ruce za uši koni a zlehka mu tlačit hlavu dolů
 - obcházení koně kolem dokola – neustále se při tom musí koně dotýkat, aby věděl, kde právě se člověk nachází a co chce udělat
 - zvedání kopyta – postavit se z boku koně zády k jeho hlavě, rukou postupně sklouznout od shora nohy až ke kopytu
 - podlézání koně – hladit koně po boku oběma rukama, sklouznout po jeho nohách až ke kopytu dotýkat se koně stále i při podlézání
 - vedení koně na provaze, zastavení – kůň se musí zastavit přesně ve chvíli, kdy se zastaví vodič, a opět, když udělá vodič krok, udělá krok i kůň
 - otáčení se v sedle koně – sed roznožmo na koni (základní sed), napnutá noha se přehodí přes krk koně ke druhé noze a zpět
 - slézání po zádi koně – posunout se až za sedlo a pomalu sklouznout po břiše koni po zádi

- Zápis lekce do portfolií (10 min.)
- Svačina (10 min.)

Vlastní hodnocení:

Tato lekce byla pro děti zatím asi nejzajímavější ze všech předchozích lekcí. Vše probíhalo zábavnou formou, děti poznaly také jiný druh koně, čímž se jim jejich obzor o něco rozšířil. Dozvěděly se spoustu zajímavých věcí: jak pracovat s westernovým koněm, jeho využití ve filmech, přičemž viděly i názorné ukázky a samy si vše mohly vyzkoušet.

7. LEKCE

- Rozdělení dětí na dvě skupiny – jedna skupina čistila westernové koně, jedna chladnokrevníka, kterého čistily většinu lekcí *(každé dítě 4 min.)*
 - Skupina A – jízda na koni v kryté jízdárně – vedení koně na lonži *(každé dítě 5 min.)*
Skupina B – cviky s westernovým koněm: *(každé dítě 5 min.)*
 - sklánění hlavy koni
 - zvedání kopyta
 - podlézání koně
 - kmitání provazem – kůň couvá, dítě skloní hlavu – kůň přijde k němu
 - vedení na provaze – slalom mezi kužely v kroku
- (Na konci se obě skupiny vyměnily)
- Zápis lekce do portfolií *(10 min.)*
 - Svačina *(15 min.)*

8. LEKCE

- Čištění koně – skupina, která minulou lekci čistila chladnokrevníka, dnes čistila westernového a naopak *(každé dítě 4 min.)*
- Skupina A – jízda na koni v kryté jízdárně – střídavě krok a klus koně, děti zatím nevysedávaly *(každé dítě 5 min.)*
Skupina B – cviky na westernovém koni: *(každé dítě 5 min.)*
 - přistoupit ke koni a promluvit na něho (oslovit ho jménem)
 - obcházení koně – po celou dobu se ho dotýkat
 - zvedání kopyta
 - ze sedla se dotknout koni uší, prsou, ocasu a svých špiček u nohou
 - kolotoč v sedle – přehazování nohou dokola

(Na konci se obě skupiny opět vyměnily)
- Zápis lekce do portfolií *(15 min.)*
- Svačina *(10 min.)*

9. LEKCE

- Čištění koní – jedna skupina čištění chladnokrevníka, druhá skupina čištění westernového koně (každé dítě 4 min.)
 - Skupina A – jízda na koni v klusu – vedení na lonži (každé dítě 5 min.)
Skupina B – jízda na westernovém koni – vedení na lonži (každé dítě 5 min.)
 - ovládání koně:
 - stisknutí nohou – kůň se rozejde
 - přitažení otěží – kůň se zastaví
 - zatažení za pravou otěž – kůň jde doprava
 - zatažení za levou otěž – kůň jde doleva
- (Na konci se obě skupiny opět vyměnily)
- Zápis lekce do portfolií (15 min.)
 - Svačina (10 min.)

Vlastní hodnocení:

Dnes si děti poprvé vyzkoušely, i když s vedením na lonži, samy řídit a ovládat koně, což byla pro ně zase nová zajímavá zkušenost. Zjistily, že musí rázně, ale v klidu a ne zbrkle s koněm pracovat, což činilo některým obtíž. Přesto všichni pochopili, jak na koně a výsledek jim přinesl zjevnou radost.

10. LEKCE

- Čištění koní – jedna skupina čištění chladnokrevníka, druhá skupina čištění westernového koně *(každé dítě 4 min.)*
- Skupina A – jízda na koni v kroku – vedení na lonži, děti zkouší vysedávat *(každé dítě 5 min.)*
Skupina B – jízda na westernovém koni – vedení na lonži *(každé dítě 5 min.)*
 - ovládání koně:
 - stisknutí nohou – kůň se rozejde
 - přitažení otěží – kůň se zastaví
 - zatažení za pravou otěž – kůň jde doprava
 - zatažení za levou otěž – kůň jde doleva

(Na konci se obě skupiny opět vyměnily)
- Zápis lekce do portfolií *(15 min.)*
- Svačina *(10 min.)*

11. LEKCE

- Čištění koní – jedna skupina čištění chladnokrevníka, druhá skupina čištění westernového koně *(každé dítě 4 min.)*
- Skupina A – jízda na koni střídavě v kroku a klusu – vedení na lonži, šikovnější děti vysedávaly i v klusu *(každé dítě 5 min.)*
Skupina B – jízda na westernovém koni – vedení na lonži *(každé dítě 5 min.)*
 - ovládání koně:
 - stisknutí nohou – kůň se rozejde
 - přitažení otěží – kůň se zastaví
 - zatažení za pravou otěž – kůň jde doprava
 - zatažení za levou otěž – kůň jde doleva
 - cviky na westernovém koni:
 - ze sedla se dotknout koni uší, prsou, ocasu a svých špiček u nohou
 - kolotoč v sedle – přehazování nohou dokola

(Na konci se obě skupiny opět vyměnily)
- Zápis lekce do portfolií *(15 min.)*
- Svačina *(10 min.)*

12. LEKCE

➤ Čištění koní – jedna skupina čištění chladnokrevníka, druhá skupina čištění westernového koně (každé dítě asi 5 min.)

- Skupina A – cviky na chladnokrevníkovi – vedení na lonži: (každé dítě asi 5 min.)
- kolotoč v sedle – přehazování nohami do kola
 - klek na koni
 - holubička – pravá noha se natáhne dozadu, levá ruka dopředu a naopak
 - jízda v kroku + vyesdávání

Skupina B – cviky s lasem: (20 min.)

- nejprve názorná ukázka od kovboje, poté si děti samy vše vyzkoušely
- motýlek – kroužení lasem v zápěstí + kývání celou rukou do stran
- talíř – laso se roztočí nejdříve mezi prsty, potom i zápěstím

(Na konci se obě skupiny opět vyměnily)

- Zápis lekcí do portfolií (10 min.)
- Svačina (10 min.)

Vlastní hodnocení:

Práce s lasem přinesla dětem opět novou zkušenost. Procvičily si jemnou motoriku, což u některých je opravdu potřeba. Některé děti měly větší potíže i s trpělivostí, protože při točení lasem není potřeba síla a rychlost, ale naopak soustředění a pečlivost. Nakonec cviky s lasem nezvládly sice všechny děti, ale nasmál při tom úplně každý.