



TAVASZSZAL, szép időben a lovaglást is könnyebb élvezni

A lovaglás első lépései

A lovassport jót tesz az egészségnek, önismeretre és természetszeretetre tanít.

A GYEREKEK MÁR ÖT-HAT ÉVES KORTÓL elkezdhetik tanulni.

A lovaglás többek között fozkoltva a medence, a gerincoszlop és a vállak mozgékonyágát. Aktivizálja vagy lazítja a felegyenésedért, a gerinc tartásáért felelős izmokat, javítja a mozgáskoordinációt, fejleszti az izomerőt, a mozgásérzékelést és a tudatosságot. Az agyhoz kötött bizonyos funkciók, mint például a

beszéd- és íráskészség is jelentősen javulhat. Ezenkívül a lovaglás tökéletes összpontosítást igényel a környezet teljes kizárásával, ami feloldódást, szellemi kikapcsolódást jelent. A lovas lemérhető határozottságát és magabiztosságát, amelyet a ló úgy ismer el, hogy lovasát bizalmával és megbecsüléssel tünteti ki. A ló tettei szerint itéli meg az embert, szeretete ragaszkodással, bízalommal felel.

Türelmem és alázatra tanít, segíti a beleérző képesség kialakulását. Az a gyermek, aki ezekkel a tulajdonságokkal felvértezve indul az életbe, könnyebben és határozottabban boldogulhat a későbbi kihívásokkal szemben.

Kisgyereket nem kötelező pórn tanítani, de számukra ez sokkal vonzóbb a méret miatt. Öt éves kor alatt celszerű inkább a „lőhoz szoktatás” alkalmazni, ami azt jelenti, hogy a gyermek a ló hátán ül, a szülő fogja őt, és egy oktató vezeti

a lovat. A gyerekek 95%-ának megfelelő érzéke van a lovagláshoz, és akinek nehezebben megy, az is képes a fejlődésre. Nem biztos, hogy a gyermekből versenylovas válik, lehet, hogy abbahagyja egy időre, de amikor hobbi lovasként visszatér a

lovak közé, már ismerősként mozog abban a közegben. Öt-hat éves korban elég egy oktatásra, hét-nyolc éves kortól lehet heti két edzést tartani, és

ELEINTE NEM KELL KÜLÖNLEGES felszerelést beszerezni.

tíz éves kortól bírják a gyerekek a nagyobb terhelést. Eleinte nem kell különleges felszerelést beszerezni, kivéve a legfontosabbat: a lovaglóspakát vagy kobot (4000 forinttól), de az első órákon a kerékpárossík is megteszi. Amire leginkább vigyázni kell, az a fej. Később lehet venni lovaglőcipőt (4000 forinttól), lovaglőcsizmát, lovaglőnadrágot (3000 forinttól). Gerincvédő akkor ajánlott, amikor már elengedve lovagolnak a gyerekek. Először

Megkérdeztük



VARGA PATRÍCIA (23) egyetemista
– Imádom az állatokat, régebben lovagoltam. Hiányzik is, de most nincs rá módom. Ha lesz gyerekm, picit korától fog lovagolni, mert fantasztikus az állat és ember közötti harmonia.



FARKAS ERZSÉBET (32) recepciós
– Sosem lovagoltam, sőt kissé tartok a lovaktól. A gyerekeket szívem szerint már egészen picit korukban lehettem volna lovagolni, de sajnos nincs rá lehetőségünk.



HALMYNÉ JUHÁSZ ZSÁMIN (35) könyvelő
– A lányom nyolcéves korától lovagol, és annyira élvezi, hogy már én is kezdek kedvet kapni hozzá. Lehet, hogy szégyensemre, vén fejfel kipróbálom. Jó állatok közelében lenni.

Két akarat találkozik

LOVASEDZŐ
Szabó Miklós



Elterő árak

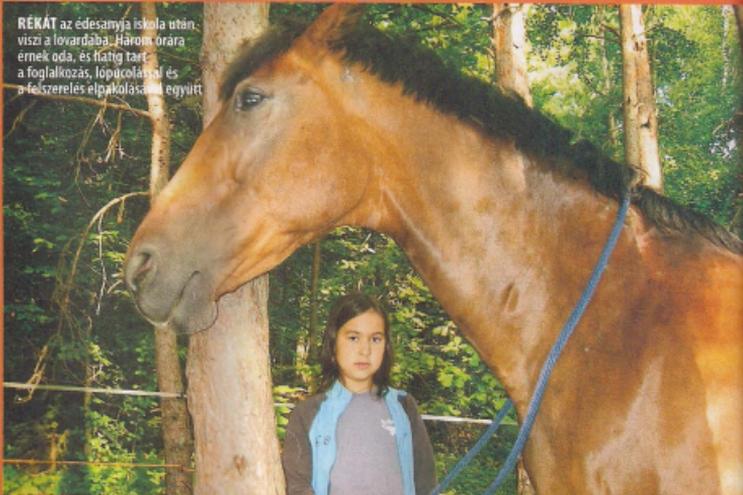
– Ha képzett oktatót szeretnénk találni, érdemes körbekérdezni az ismerősök, szülők között, akikről tudjuk, hogy gyerekeik lovagolni jár. Sok lovardának honlapja is van, ahol a lovakról és az oktatókról is található leírás. Az árak eltérőek, félórás futószáras oktatásért 2000-2500 forintot vagy ennél többet is kérhetnek. Nagyobb gyermeknél havonta a heti két edzés körülbelül 20 ezer forint. Vidéken valamivel alacsonyabbak az árak, ez területtől is függ. A lovak tartása, takarmányozása, a nyergek, az oktató órádjai, az állatorvos, a patkolókovács költségei tetemes összeget tesznek ki, ezért nem lehet kisebb óradíjjakkal találkozni. A lovagoltatásra alkalmas, megfelelő ló megtalálása is rengeteg idő és energia. A jó pónló barátságos, pozitív kisugárzása van, és eltűri, sőt szereti, ha a gyerekek átölelik, simogatják.

minden gyermek megtanul biztonságosan ülni a lovon, miközben az oktató a futószáron vezeti körbe a lovat. Majd ha már a gyermek képes lesz elengedett kézzel lovagolni, akkor jöhet a továbblépés. Ez körülbelül egy év, de lehet több is.

Saját lovat tartani költséges. Egy-egy képzett ló ára akár az 500 ezer forintot is elérheti, és ehhez még hozzá kell adni a bértartást (havonta 45 ezer forint, vagy helytől függően ennél több is lehet), az állatorvos és a patkolókovács költségeit. A lovat általában hathatente kell patkolni.

SZABÓ KATA

RÉKÁT az édesanyja iskola után, viszi a lovardába. Három órára érnek oda, és hatig tart a foglalkozás, lópuccolás és a felszerelés elpakolása mind együtt



Jakab Anikó 12 éves lánya, Réka négy éve lovagol. Ma már KÖZÉPHALADÓ SZINTEN edz, hetente ötször, a saját lován.

Az édesanya maga sohasem lovagolt, de sokat olvasott róla, és csodálta azokat, akik irányítani tudják ezt a szabadnak született állatot. – Az ötlet, hogy a lányom lovagolni tanuljon, csak egy megrzés volt részemről, hogy ez tetszene neki. Már óvodás korában járt egy rövid ideig. Most, hogy saját lovat tartunk,

egy könnyen barátkozó gyerek, de Miklós bácsit nagyon hamar megszerette, s ez a kötődés mind a mai napig nagyon erős. Mi elsősorban edző-oktatót választottunk, s csak másodsorban lovardát. Mindenképp olyan sportot szerettem volna a lányomnak, ami szabadban üzhető. A lovaglás szerintem az egyik legesotlaltosabb sport és szabadidős tevékenység. Rá kell hangolódni egy másik élőnyre, kell őt érezni, ismerni, foglalkozni vele. A természet szintén bőkezűen bánik velük: esőt, szelet, napot, havat mindent kapnak, s mégis vagy pont ezért dolgoznak tovább együtt.

„Olyan sportot szerettem volna A LÁNYOMNAK, ami szabadban üzhető.”

A lányom esetében ez heti ötszöri edzést jelent, ezenkívül a saját ló teljes ellátásának élvezetes tevékenysége is feladata: a puccolás, a nyergeleség, a felszerelés folyamatos rendben tartása, az izvasztók itthoni mosása, a cipő

NEM SZABAD FÉLNI

AMIKOR ELŐSZÖR ÜLHET FEL A GYEREK A LÓRA, akkor kell eldönteni, hogy tudunk-e együtt élni azzal az érzéssel, hogy ez a sport veszélyeket is rejteget. **HA MÁR A LOVLÁS MELLETT TETTÜK LE** a vok-sunkat, nem szabad állandó rettegésben lenni. Az oktatás során egyre több veszélyhelyzet megoldását sajátítja el. Ha lelesik, az a fontos, hogy mindenképp rögtön vissza akarjon ülni.

puccolása mind rá vár. Azzal, hogy lovagol, rengeteget kap. Megtanul alárendelődni és együttműködni, és megtanulja irányítani a lovat. Erzi a fejlődést, pontosan tudja, mikor hibázik és próbál belőle tanulni. Már tudja, hogy az ő akaratát és a ló akaratát két különböző dolog, s mivel ő ül a nyeregen, a maga alig 30 kilójával, tudásával, akaratával kell tudnia irányítani a több száz kilós lovat. Sikerekből, kudarcokból egyaránt nap mint nap tanul.