

<i>Семинар для тренеров, спортсменов и всех заинтересованных лиц</i>	
«ПОСАДКА ВСАДНИКА. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ УПРАВЛЕНИЯ.» <i>Информационный</i>	
Санкт-Петербург, КСК «Конная Лахта» 30 января 2023 года (понедельник)	
Руководитель семинара:	<i>Тимова Ксения Андреевна – Мастер спорта России, судья ВК, тренер FEI level 1, образование высшее НГУ им.П.Ф.Лесгафта – Санкт-Петербург</i>
Документ по окончании:	<i>Сертификат от КСК Конная Лахта</i>
Запись:	<i>+79119212621 администратор КСК «Конная Лахта»</i>
Место проведения:	<i>КСК «Конная Лахта», Санкт-Петербург, Лахтинский пр., дом 100</i>
Размещение иногородних участников:	<i>Отель «Ольгино», Санкт-Петербург, Приморское шоссе, д.4, к.2 +78126330206</i>
Расписание занятий*:	<i>30.01.23. (пн) 10.00-13.00 – теория 13.00-14.00 - обед 14.00-17.00 – практика *возможны изменения</i>
Темы семинара:	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Понятие «Посадка всадника»</i> ✓ <i>Формы и виды посадки всадника</i> ✓ <i>Ошибки в положении головы, шейного отдела позвоночника</i> ✓ <i>Ошибки в положении туловища, плеча</i> ✓ <i>Ошибки в положении предплечья, кисти</i> ✓ <i>Ошибки в положении таза, бедра</i> ✓ <i>Ошибки в положении голени, ступни</i> ✓ <i>Гимнастические упражнения для всадника</i> ✓ <i>Средства управления</i> ✓ <i>Работа пояснично-крестцового отдела</i> ✓ <i>Работа шенкелем</i> ✓ <i>Работа весом тела всадника</i> ✓ <i>Работа поводом</i> ✓ <i>Навыки и умения до начала прыжковых тренировок</i> ✓ <i>Принципы обучения начинающих всадников</i> 	
<i>Бизнес-ланч оплачивается отдельно, стоимость 380 р., ресторан на территории КСК.</i>	
Стоимость семинара:	<i>4500 рублей</i>
Аренда денника:	<i>2000 рублей</i>
Аренда лошади:	<i>4500 рублей</i>
Аренда пони:	<i>3500 рублей</i>