



# Margaret Hanseni treening-koolitus koolisõidus võistlevatele noorsportlastele

## Täiendkoolitus treeneritele

1. **Koolituse teema:** Koolisõidutreeningud noorsportlastele rõhuasetusega istakule, biomehaanikale, keha tunnetusele ning korrektsete juhtimisvahendite kasutamisele.

2. **Kellele suunatud:**

**A. TREENINGUD:** Poniratsanikud / Lapsed / Juuniorid / Noored.

Kõikidel päevadel mahub treeningutele max. 10 võistluspaari.

**Vajalik on noorsportlase treeneri kohalolek ja osavõtt treeningust.**

Kui soovijaid on rohkem, siis saavad eelistuse need, kes osalevad kõigil kolmel päeval ja omavad paremust Tulevikutähtede Sarja punktis tabelis.

Vabade kohtade olemasolu korral võimaldatakse treeninguid ka teistele sportlastele ja harrastajatele.

Pühapäeval pääsevad skeemi sõitma vaid need, kes on osalenud reedesel ja/või laupäeval treeningul.

**B. TÄIENDKOOLITUS:** Teooria ja treeningute jälgimine treeneritele, A - M tase.

3. **Koolituse aeg:** 11-13 SEPTEMBER, 2015

4. **Toimumiskoht:** Kurtina Ratsakeskus, Tagadi tee 8, Kurtina küla, Saku

5. **Ametlik korraldaja:** Eesti Ratsaspordi Liit

6. **Kontaktisik:** Eva-Maria Vint-Warmington, [eva-maria@travelmoments.ca](mailto:eva-maria@travelmoments.ca), mob.53 334 495

7. **Koolitaja:** Margaret Hansen (POL)

8. **Koolituse maht:**

A. Individuaaltreeningud ca 40 min võistluspaari kohta, max 10 paari päevas.

Lisaks teooria.

**Treeningutes osalejatele on vajalik teiste võistluspaaride treeningute jälgimine!**

B. Täiendkoolitus treeneritele max tunnid: R / 8 tundi, L / 8 tundi, P / 4 tundi või vastavalt kohal oldud ajale

9. **Registreerimine:** Hiljemalt **7. septembriks** registreerimisvormiga  
<http://www.eformular.com/minaa/jargud.html>

10. **Hind ja tasumine:**

**Treeningute hind poniratsanikele/lastele/juunioridele/noortele:**

1 päev – 30 EUR

2 päeva – 60 EUR

3 päeva – 75 EUR

Boks 3 päeva – 45 EUR

**Vabade kohtade olemasolul treening täiskasvanud sportlasele/harrastajale:**

1 päev – 50 EUR

**Täiendkoolituse hind treeneritele:**

1 päev – 20 EUR

2 päeva – 30 EUR

3 päeva – 40 EUR

**Treener, kelle õpilane osaleb treeningus – TASUTA.**

Tasumine kohapeal sularahas või registreerimisvormil tellitud arve alusel ülekandega.

Tasumise moodus palun märkida registreerimislehele.

**NB!** Arvet saab tellida ainult kuni registreerimise tähtajani!

Bokside info ja broneerimine: Rita Kauna +3725060522, [kurtnaklubi@gmail.com](mailto:kurtnaklubi@gmail.com)

## 11. *Koolituse kava:*

### REEDE, 11 SEP

09:00 Sissejuhatus, teooria.  
09:40 Treeningud ca 40 min  
17:30 Päeva lõpp

### LAUPÄEV, 12 SEP

09:00 Treeningud ca 40 min  
16:40 Kokkuvõte ja soovitusi skeemi sõitmiseks  
17:30 Päeva lõpp

### PÜHAPÄEV, 13 SEP

08:00 Skeemid / Ind. Töö / kokku ca 25 min  
12:30 Päeva lõpp

## 12. *Lisainformatsioon:* Koolitus on inglise keelne. Soovijatele tõlge eesti keelde

**Margaret Hansen** on suure kogemustepagasiga treener ja koolisõidukohtunik, kes on hinnanud ja andnud treeninguid kokku 24 riigis.

Ta on käinud ka meil FEI World Dressage Challenge raames, nii et osadele meie koolisõitjatele on ta juba tuttav.

Margaret Hanseni keskendub oma treeningutes ratsanikule, tema istaku üksikasjadele ning ratsaniku ja hobuse biomehhaanikale, selgitades seda kõike meeldejäävate kujundpiltide abil.

Viimasel ajal on Margaret Hansen teinud Eesti sportlastest koostööd Dina Ellermanni ja tema treeneri Alla Gladõshevaga.



Margaret Hanseni kodulehe leiate [SIIT](http://www.hansen-family.net/resequestris/index.html)

<http://www.hansen-family.net/resequestris/index.html>

---