



## Ratsutajate istakuõppe koolitus

- 1. Koolituse teema:** Koolituse eesmärgiks on anda ülevaade oskusliku ratsutamistaku kehalistest tehnikatest, levinumate istakuprobleemide põhjustest ning nende praktilistest lahendustest, samuti parandada osalejate kehalisi oskusi läbi praktiliste harjutuste maa peal ja sadulas.
- 2. Kellele suunatud:** Kõigile ratsutamisehuvilistele. Treeneritele täiendkoolitusena. Soovitav vanusepiir 16+. Osalejate arv on piiratud (max 20 inimest).
- 3. Koolituse aeg:** 10.veebruar, laupäev, 2018 a.
- 4. Toimumiskoht:** Ihaste Ratsakeskus, Raeremmelga 1, Tartu 51011
- 5. Ametlik korraldaja:** Tartu Kalevi RK, Sporditeenindus MTÜ, ERL
- 6. Kontaktisikud:** Siim Nõmmoja, [info@ihastetall.ee](mailto:info@ihastetall.ee)
- 7. Koolitaja:** **Eda Vallimäe** (MSc terviseteadustes) on füsioterapeut ja ratsutajate istakuõpetaja. Oma magistritöös keskendus ta Eesti ratsutajate istakuprobleemide põhjuste mõistmisele seoses alaseljavaluga. Lisaks ratsutajate õpetamisele töötab Eda füsioterapeudina Tartu Ülikooli Kliinikumi Spordimeditsiini ja Taastusravi Kliinikus. Eda on läbinud istakuõppe valdkonna ühe tuntuima spetsialisti ning mitme ratsutamiseõpiku autori Susanne von Dietze Pollak terapeutilise ratsutamise ja istakuõppe "Balance in Movement" tase 1 ja tase 2 kursused Göteborgis Rootsis.
- 8. Koolituse maht:** orienteeruvalt 5 tundi
- 9. Registreerimine:** Hiljemalt 7. veebruar interneti aadressil <https://goo.gl/forms/Um90xEYD7ZQGIb4p1>
- 10. Hind ja tasumine:** 35.- / osaleja (\*Tartu Kalevi RK liikmetele 18.-eurot)  
10.-/vabakuulaja (ilma praktilise osata, ei arvestata treeneritele täiendkoolitusena, piiratud kohtade arv)

Tasumine enne koolituse algust kas kohapeal või panka (Tartu Kalevi Ratsaklubi MTÜ EE937700771002550269). Arvesoovist koos arve saaja infoga teatada hiljemalt 7.vebruaril e-mailile [info@ihastetall.ee](mailto:info@ihastetall.ee) Hilisemaid arvesoove ei arvestata.

### ***11. Koolituse kava:***

09:45	Kogunemine, registreerimine
10:00-12:00	Seminar (teooria ja praktilised harjutused võimlemismatil ning sadultoolidel)
12:30-14:00	Praktilised harjutused hobusel, sadulas
14.00-15.00	Arutelu ja küsimused

Koolituspäev lõpeb ca. kell 15:00

### ***11. Täiendav Info:***

Soovijatele väljastatakse koolituse läbimise kohta tõend. Kohvi- ja teelaud kohapeal. Koolitusel käsitletav teooria ja praktilised harjutused pakuvad lahendusi levinumatele istaku probleemidele nagu jalgade asend, puusade liikumine, nõjatumine, längus õlad, vildakus, istmikuga mõjutamine ning juhtimisvõtete ajastus. Koolitus toimub seminari vormis, hõlmab demonstratsioone ning kuiva trenni puuhobusel, sadultoolidel, võimlemismatil ning ka hobuse seljas. Seminari ja praktiliste harjutuse ajal on vajalik mugav sportlik riietus või ratsariided (ka kiiver), kaasa märkmik ning võimalusel oma võimlemismatt (kui pole, siis kohapeal võimalus laenata).