



**Как стать жокеем?**

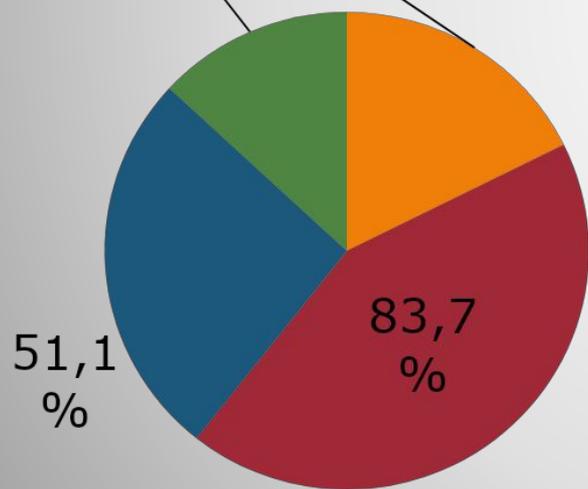
**КАК СТАТЬ ЖОКЕЕМ?**

Выполнила: Ужакина С.

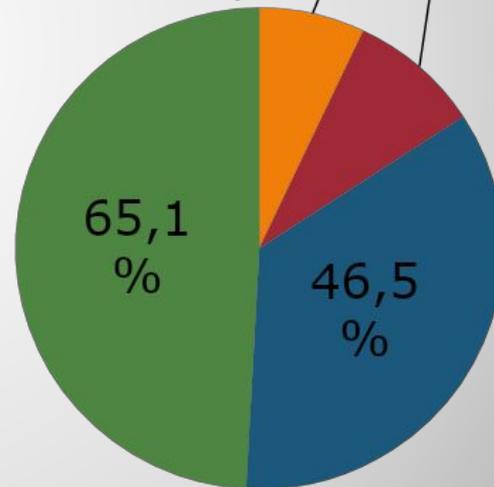
# Анкетирование

## АНКЕТИРОВАНИЕ

- Вопрос 1
- Вопрос 2
- Вопрос 3
- Вопрос 4



- Вопрос 1
- Вопрос 2
- Вопрос 3
- Вопрос 4



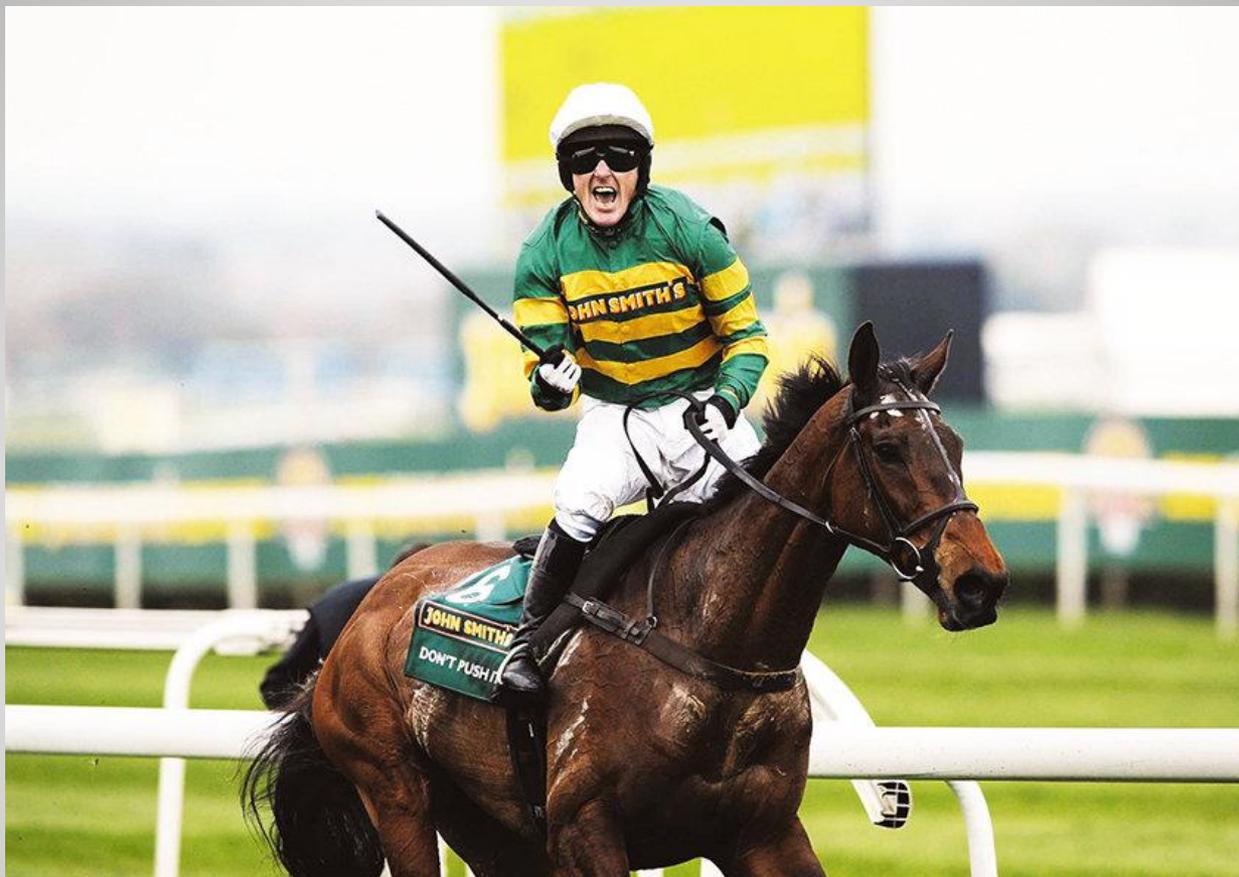
# Жокей



Скачки



Бега



**Тони Маккой -самый известный в мире  
жокей.**



#### Установление связи

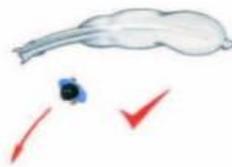
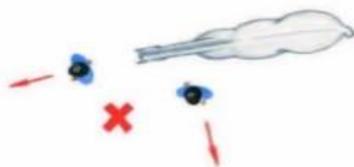
Если лошадь останавливается в ответ на вашу пассивную позу — это хорошо.

Если она при этом делает еще хотя бы шаг по направлению к вам или даже просто стоит и смотрит на вас — это отлично.

В любом случае осторожно подойдите к ней со стороны плеча (не проявляя ни телом, ни глазами доминирования), постоит и поглазьте ее одну-две минуты.

#### Следование за вами

Теперь дайте лошади шанс пойти за вами. Начните отступать от ее плеча в произвольном направлении по дуге, поддерживая установившуюся между вами невидимую связь. Не идите прямо перед лошастью и не отходите от нее под прямым углом — в этих случаях она вряд ли последует за вами.



15

Л

# Установление связи

# Установление связи



Недоуздок



Двойное  
оголовье



Седло с  
вынесенным  
и вперед  
крыльями

**АМУНИЦИЯ**

ЯПЦННУМА



**Уздечка**



**Вальтрап**

**Седло**



**Конкурный**



**Выездковый**



**Шпоры**

**Хлысты**

**Хлысты**

**Шпоры**



шлем

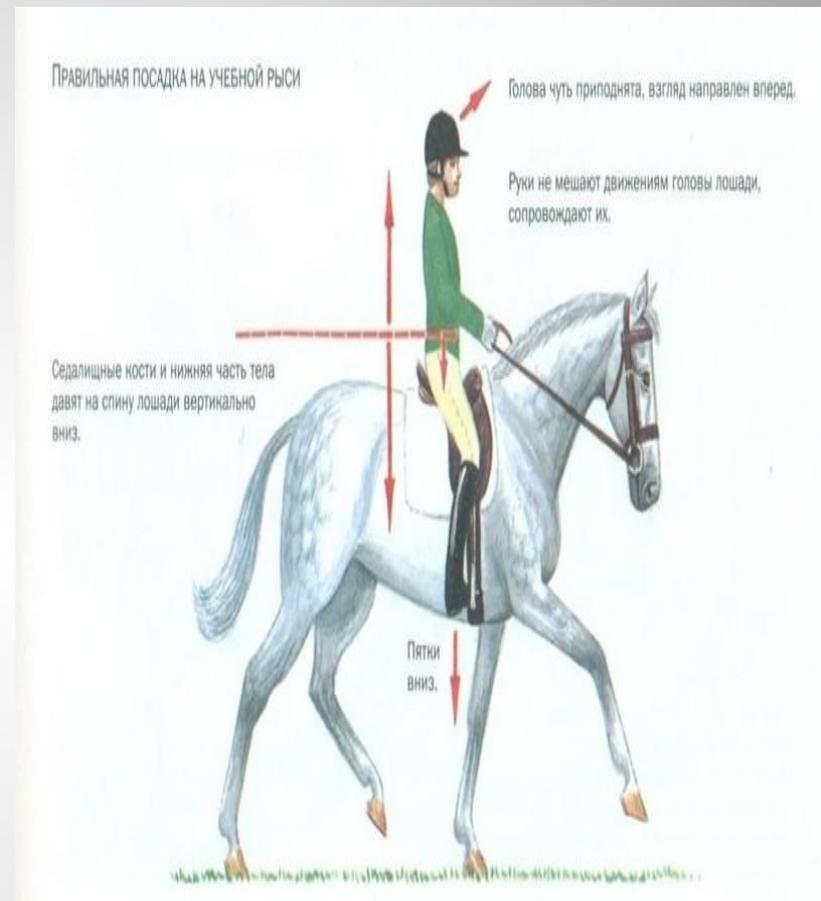
фрак

сапоги



жилет

краги



# Правильная посадка цвзвнчрнчя цосццкч

# Аллюры

## Рысь

### ЪРІСР



Бега



Выездка

# Галоп

Галоп



# Упражнения для гибкости Шея

## Упражнения для гибкости шеи



**Ретракция шеи**  
Отклоняйте голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



**Растяжение трапециевидной мышцы**  
Одной рукой отклоняйте голову в сторону. Вторая рука заведена за спину.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



**Сгибание и разгибание шеи**  
Осторожно сгибайте и разгибайте шею, производя кивательные движения. Старайтесь растянуть шею.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



**Сгибание шеи**  
Наклоните голову вниз и возвращайтесь в исходную позицию.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



**Повороты шеи**  
Медленно поворачивайте шею влево, чтобы увидеть левое плечо. Затем также вправо.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



**Разгибание шеи**  
Отведите шею назад и возвращайтесь в исходное положение.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



**Пожимание плечами**  
Движение плечами вверх и вниз, затем вперед и назад.  
Повторите 10 раз



**Растяжение шеи**  
Удерживайте вытянутую вниз руку в области запястья противоположной рукой. Осторожно поворачивайте голову в сторону удерживающей руки.  
Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

## Упражнения для укрепления шейных мышц



**Потягивание**  
Рука расположена на затылке. Отведите голову назад, оказывая рукой сопротивление.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



**Боковое сгибание**  
Рука поддерживает голову сбоку. Наклоняйте голову вбок, оказывая рукой сопротивление.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



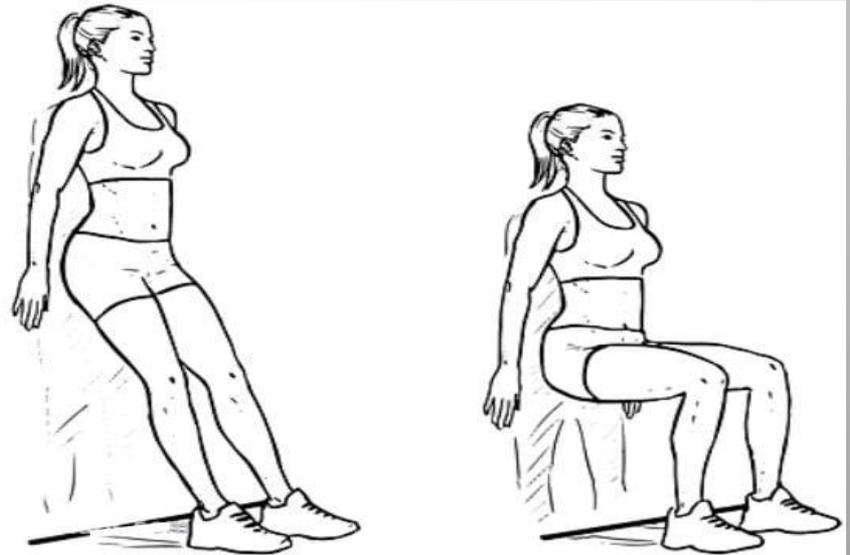
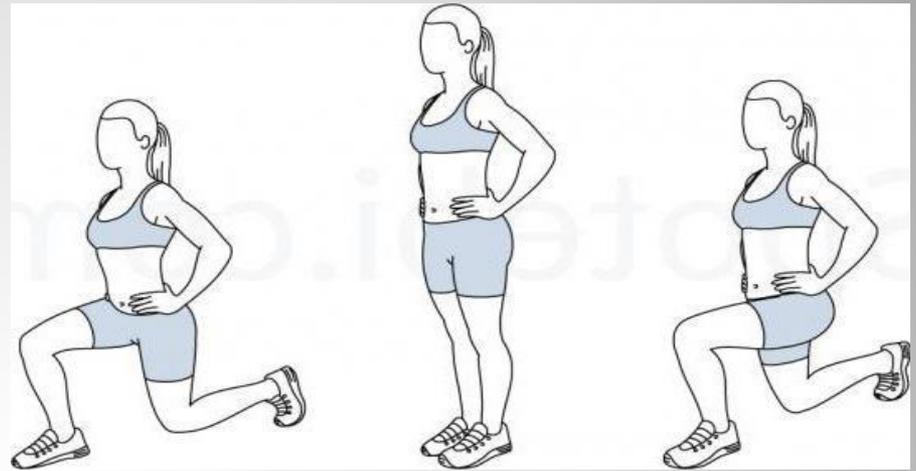
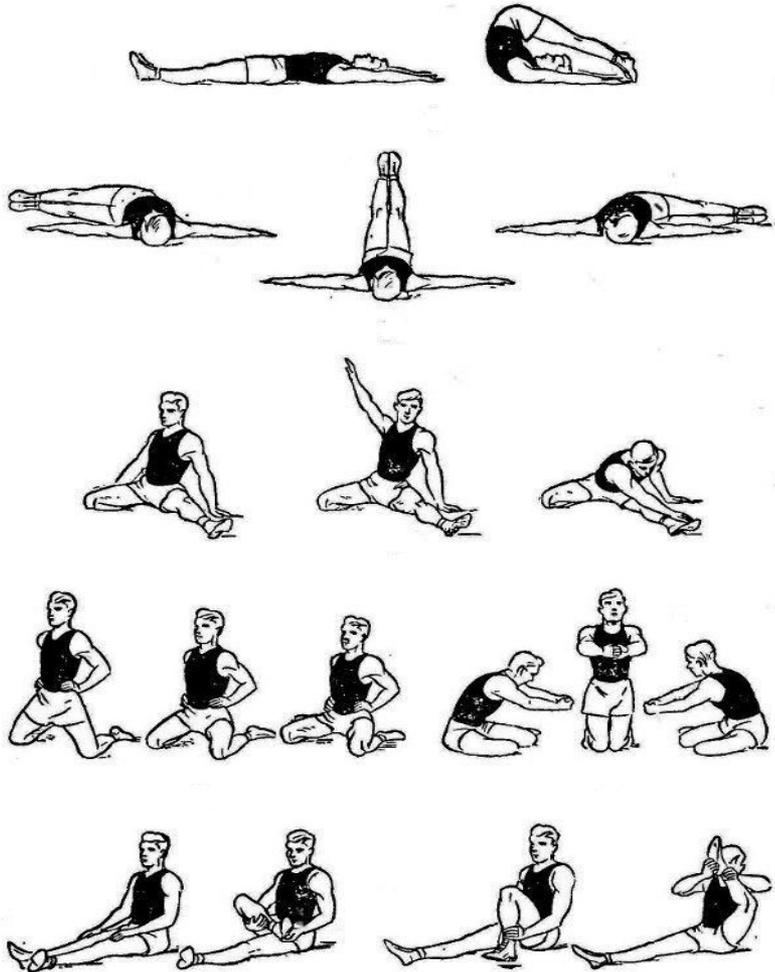
**Сгибание**  
Удерживайте лоб кончиками пальцев. Наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



**Ротация**  
Поместите кончики пальцев на висок. Поворачивайте голову, стараясь увидеть плечо. Рукой оказывайте сопротивление.  
Держите 3 секунды.  
Повторите 10 раз



# Силовая тренировка





**Вконтакте**



## Введите номер

Номер Вашего телефона будет использоваться для авторизации

Россия >

+7 | Номер телефона

Ознакомлен с [правилами](#) и [политикой конфиденциальности](#) сайта.

|   |   |         |   |
|---|---|---------|---|
| 1 | 2 | 3       | - |
| 4 | 5 | 6       | , |
| 7 | 8 | 9       | ✕ |
| . | 0 | Русский | ✓ |



Светлана Ужакина

[Открыть профиль](#)



Друзья



Сообщества

4



Музыка



Видео



Ещё



VK Pay



Сообщества ▾



836 СООБЩЕСТВ

3 МЕРОПРИЯТИЯ

4 ПР



ЕГЭ ОГЭ Биология | Онлайн..  
Школа



ЕГЭ ОГЭ | География  
Обучающие курсы



ЕГЭ ОГЭ Русский | Онлайн ш..  
Образование



Саморазвитие  
Образование



LIFE.ru ✓  
Интернет-СМИ



Как стать жокеем?  
Открытая группа

## ✕ Создание сообщества

мастерская



### Тематическое сообщество

Новости и афиши, развлечения, тематические блоги и СМИ



### Бренд или организация

Товар, фильм, компания, учебное заведение, благотворительный фонд



### Группа по интересам

Учебная группа, тайное общество, объединение по интересам



### Публичная страница

Музыкальный коллектив, общественное движение, блогер, спортивная



## Группа по интересам

Общайтесь и делитесь контентом с одноклассниками, коллегами и единомышленниками.

Название

Тематика

Выберите тематику



Тип группы

Открытая



Сайт



## Управление



Информация



Разделы



Сообщения



Руководители



Заявки



Приглашения



Участники



Чёрный список



Ссылки

× Информация ✓

Название

Как стать жокеем?

Описание

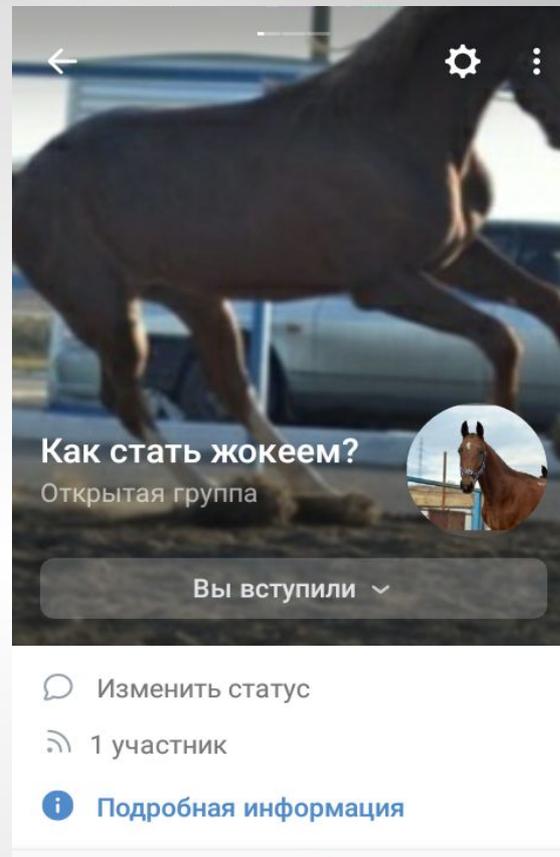
Короткое имя

@club187658460

Кнопка действия      Выключена

Обложка                      Включена

Тематика сообщества



Ссылка  
<https://vk.com/club187658460>

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

**ВНИВАННЕ!  
СПАСИБО ЗА**