



Как стать жокеем?

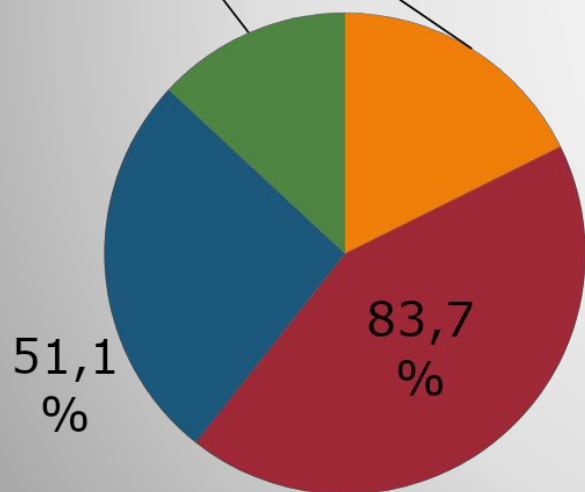
КАК СТАТЬ ЖОКЕЕМ?

Выполнила: Ужакина С.

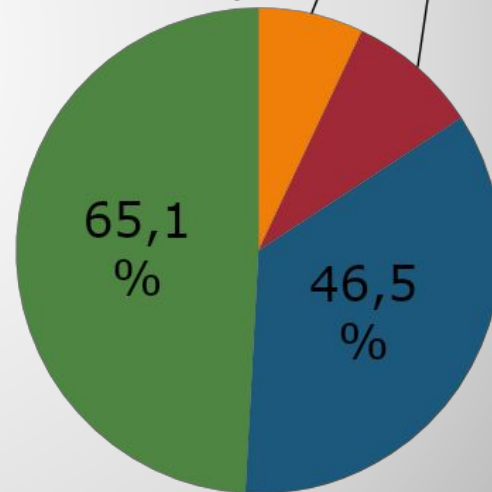
Анкетирование

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

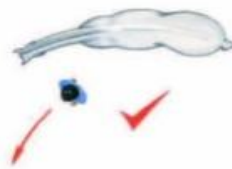
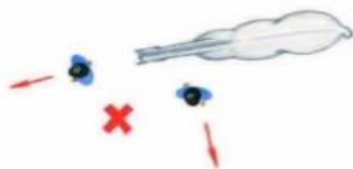
Если лошадь останавливается в ответ на вашу пассивную позу — это хорошо.

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

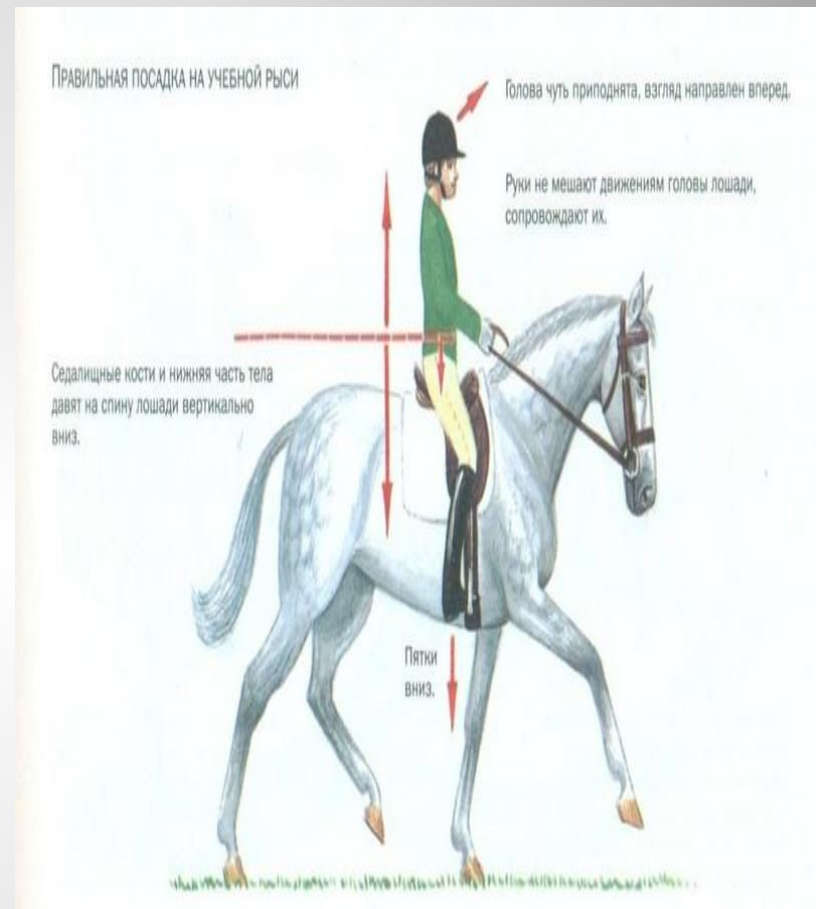
фрак

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



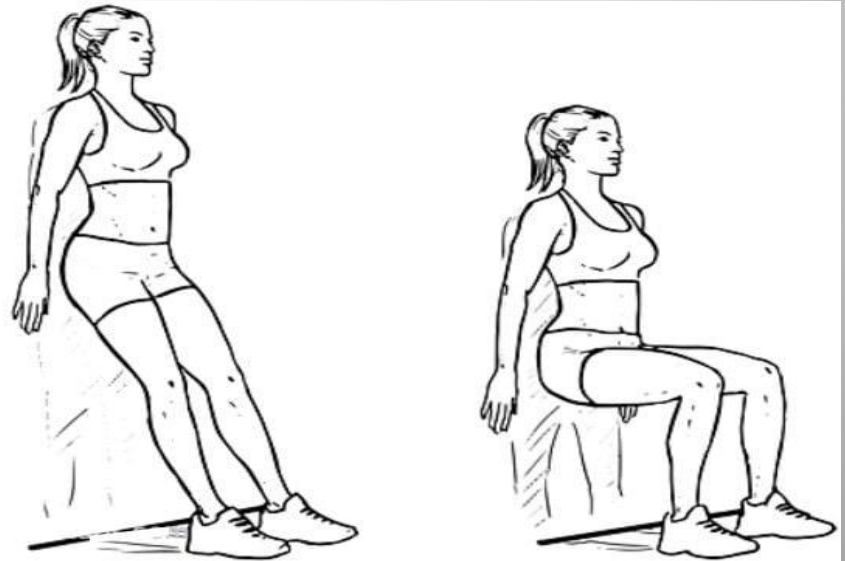
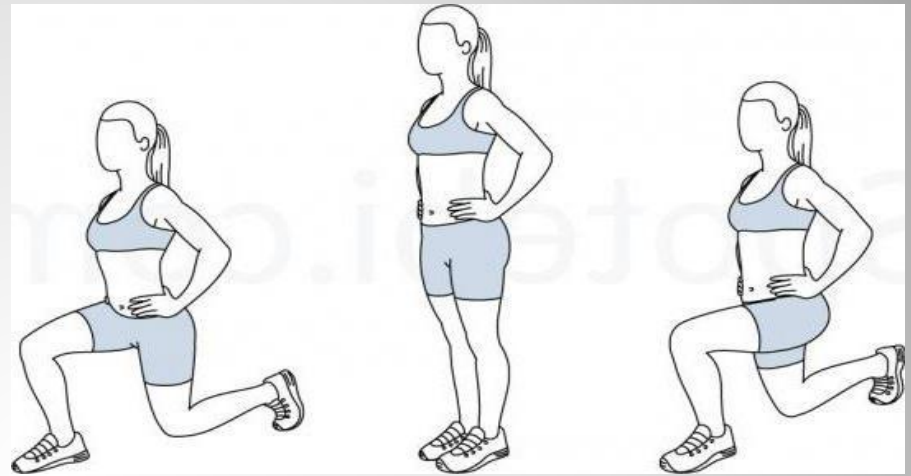
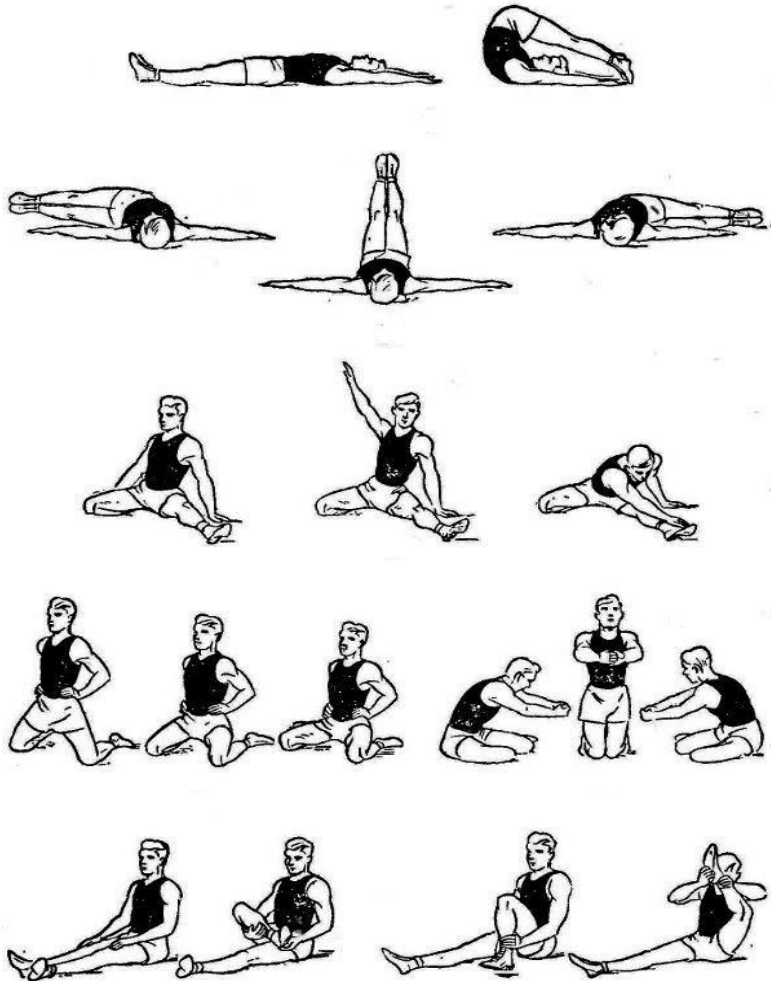
Сгибание
Удерживайте лоб кончиками пальцев. Наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



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

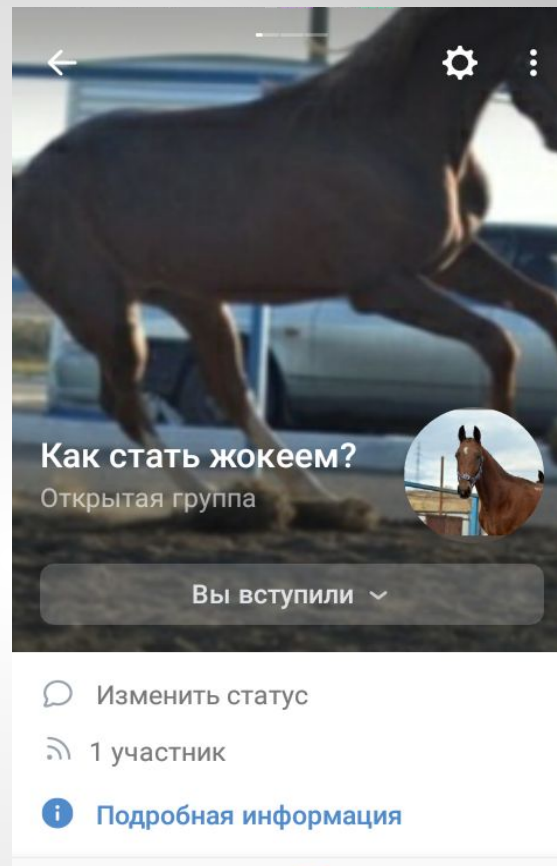
Короткое имя

@club187658460

Кнопка действия Выключена

Обложка Включена

Тематика сообщества



Ссылка
<https://vk.com/club187658460>

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

**ВНИВАННЕ!
СПАСИБО ЗА**