Binicilik kurs tarihi: 1. Dönem 1-25 Temmuz 2025 (Hafta içi)

2. Dönem 5-29 Ağustos 2025 (Hafta içi)

Yaş aralığı: 7-14 yaş

Süre: Her ders 40 dk yapılacaktır.

Ücret: 10.000 tl

Ekipman (Zorunlu): Derslere uygun binicilik kıyafetleriyle (binicilik pantolonu, ayakkabısı, chaps ve binici kaskı (tog) katılmak zorunludur.

**Not :** Katılım durumuna göre kontenjan uygulaması yapılacaktır.

**TEMEL BİNİCİLİK KURSU DERS PLANI**

1. **Ders:**

**Atın Tanıtılması, Boxta ve Açık Alanda Ata yaklaşma Kuralları:** Atın doğal yaşamdaki davranışları, riskli durumlar, ata güvenli yaklaşma.

**Boxta ve Box Dışında Atın Tımarı:** Atlarda temizliğin önemi ve tımarın nasıl yapılmasının anlatılarak gösterilmesi.

**Yedekte Sevk:** Atı bir yerden bir yere götürmek için dikkat edilecek hususlar, yedekte sevk esnasında atın zaptı rapta (atın kontrol edilmesi veya sakinleştirilmesi) alınması.

1. **Ders:**

**At donanım ve Ekipmanlarının tanıtılması ve Ata uydurulması:** Binicilikte kullanılan at malzemelerinin önemi, ata takılması ve malzemelerin ayarlarının gösterilmesi.

**Atın Kapatılması (Binicilik Donanımlarının ata takılması) ve lonjda Yürüyüş şekillerinin anlatılması:** Adeta, süratli ve dörtnal yürüyüş şekillerinde adım sıralarının kavranması ve lonjda adetada kısa süreli biniş çalışmalarına başlanması.

1. **Ders:**

**Lonjda Adetada Denge Çalışmaları:** At üstünde adeta yürüyüş şeklinde dengeli biniş kazanmak. Ses ve baldır yardımlarının kullanılarak Atın hareket ettirilmesi ve durdurulması

1. **Ders:**

**Lonjda Süratli Çalışmaları:** Lonjda adetadan süratliye geçiş çalışmaları.

1. **Ders:**

**Lonjda Süratli Çalışmaları:** Lonjda süratli çalışmaları ile dengenin oluşturulması

1. **Ders:**

**Lonjda Süratli Çalışmaları:** Lonjda ellerden bağımsız süratli çalışmaları

1. **Ders:**

**Lonjda Süratli Çalışmaları:** Lonjda dizgin yardımını kullanarak süratli çalışması.

1. **Ders:**

**Süratlide Serbest Biniş Çalışmaları:** Serbest süratli biniş denemelerinin yapılması.

**Derslerin Kısa İçerikleri**

* + - 1. **Ders:**

**Atın Tanıtılması, Boxta ve Açık Alanda Ata yaklaşma Kuralları:** Atın doğal yaşamdaki davranışları, oluşabilecek riskli durumlar güvenlik önlemleri, ata güvenli bir şekilde nasıl yaklaşılacağı bu ders kapsamında anlatılacaktır.

**Boxta ve Box Dışında Atın Tımarı:** Atların her gün rutin temizliğinin yanında ata binmeden ve bindikten sonraki bakımının (tımarının) nasıl yapılacağı uygulamalı olarak anlatılacaktır.

**Yedekte Sevk:** Bir atın yedekte sevk edilmesinde dikkat edilecek hususlar, atı bir yerden bir yere götürmek için kullanılan malzemeler, yedekte sevk esnasında karşılaşılabilecek olumsuz durumlarda atın zaptı rapta (atın kontrol edilmesi veya sakinleştirilmesinin) alınmasının uygulamalı bir şekilde anlatılması yapılacaktır.

* + - 1. **Ders:**

**At donanım ve Ekipmanlarının tanıtılması ve Ata uydurulması:** Her binicinin başlık ve eyer gibi malzemeleri biniş esnasında güvenliği açısından ata binmeden önce kontrol etmesi gerekmektedir. Binicilikte kullanılan at malzemelerinin (eyer, başlık ve koruyucu malzemeler) önemi, ata takılması ve her malzemenin ayarlarının gösterilmesi anlatılacaktır.

**Atın Kapatılması** **(Binicilik Donanımlarının ata takılması) ve lonjda Yürüyüş şekillerinin anlatılması:** Atın binişe hazır hale getirilmesine atın kapatılması denmektedir. Eyer, başlık ve koruyucu malzemelerin ata uygun bir şekilde takılarak binişe hazır hale getirilmesi uygulamalı olarak gösterilecektir.Atların yürüyüş çeşitleri olan;Adeta, süratli ve dörtnalın yürüyüş esnasındaki adım sıralarının kavranması sağlanacaktır. Lonjda (Lonj: Atın ve binicinin antrenörün kontrolünde eğitilirken kullanılan bir eğitim şeklidir.) adeta yürüyüş nevinde kısa süreli biniş çalışmalarına başlanacaktır.

* + - 1. **Ders:**

**Lonjda Adetada Denge Çalışmaları:** Binicinin güvenli bir şekilde eğitilmesi için antrenör eşliğinde lonj yapılarak denge, uyum ve yumuşaklığın kazandırılması gerekmektedir. Bu süreç kişinin kabiliyetine göre değişkenlik gösterir. Bu çalışmalar at üstünde üç yürüyüş şeklinde de yapılması gerekmektedir. Bir binicinin serbest olarak ata binebilmesi için iyi bir lonj eğitiminden geçmesi gereklidir. Bu derste amaç binicinin atı hissetmesi onunla beraber dengeli ve uyumlu bir şekilde hareket etmesi sağlanmaya çalışılacaktır. Binicilikte bir atın hareket ettirilmesi ve durdurulması için çeşitli komutlar (uyarı ve yardımlar) gerekmektedir. Bu komutlar ses, baldır ve ağırlıktır. Ders esnasında bu yardımlar kullanılarak atın hareket ettirilmesi ve durdurulması çalışmaları yapılacaktır.

* + - 1. **Ders:**

**Lonjda Süratli Çalışmaları:** Lonjda adetadan süratliye geçiş çalışmaları yapılacaktır. Binicinin atın üstündeyken ata uyum sağlaması için her 3 yürüyüş şeklinde de hareket şekilleri farklıdır. Süratlide atın dengesini bozmadan ona uyum göstererek otur kalk çalışmaları yapılmaya başlanacaktır. Otur kalk esnasında binici eyerin önünde bulunan tutamaktan tutar ve dengesini oradan bulmaya çalışacaktır. Lonjda süratli çalışmaları ile otur kalk hareketinin pekiştirilmesi ve bu esnada dengenin de oluşturulması sağlanmaya çalışılacaktır.

* + - 1. **Ders:**

**Lonjda Süratli Çalışmaları:** Lonjda süratli çalışmaları ile otur kalk hareketinin pekiştirilmesi ve bu esnada dengenin de oluşturulması çalışmalarına devam edilecektir.

* + - 1. **Ders:**

**Lonjda Süratli Çalışmaları:** Lonjda süratli çalışmaları ile dengenin oluşturulması için ellerden bağımsız bir şekilde otur kalk yapılması çalışılacaktır. Eğitimin ilk aşamalarında acemi binicilere dizgin verilmesi doğru değildir. Çünkü binici dengesini bulmak için dizginlerden yardım almaya çalışacak ve bu esnada atın ağzını çekmiş olacaktır. Bundan dolayı bu ders sırasında binicilerden ellerini eyerin önünden tutmaması istenecektir. Dolayısıyla ellerden bağımsız bir şekilde denge oluşturulması sağlanmaya çalışılacaktır.

* + - 1. **Ders:**

**Lonjda Süratli Çalışmaları:** Ellerden bağımsız bir şekilde dengesini bulan biniciler dizgin kullanarak otur kalk çalışmalarına devam edeceklerdir. Bu esnada dizgin ve kullanım şekli açıklanacaktır.

* + - 1. **Ders:**

**Süratlide Serbest Biniş Çalışmaları:** Binici kazanmış olduğu dengeyi ve uyumu serbest olarak deneyimleyebilmesi için süratlide biniş denemelerine geçilecektir. Böylelikle binici atın sevk ve idaresini süratlide yapabilme kabiliyetine sahip olacaktır.

**Not:** Her ders 40 dk yapılacaktır. Derslere uygun binicilik kıyafetleriyle (binicilik pantolonu, ayakkabısı, chaps ve binici kaskı (tog)) katılmak zorunludur.