



NOS
IMPULSA



CURSO FORMATIVO DE INICIACIÓN AL VOLTEO

Fecha: lunes 02 de octubre 2023



ENTIDAD IMPARTIDORA: CIFP - ESCUELA DE CAPACITACION Y EXPERIENCIAS
AGRARIAS DE SEGOVIA

FINANCIA: JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

COLABORA: Federación Hípica de Castilla y León

LUGAR DE IMPARTICIÓN: CENTRO ECUESTRE DE CASTILLA Y LEÓN - CIFP SG

HORA DE INICIO: 10:00 - **HORARIO:** de 10:00 a 14:30 y de 16:00 a 19:30 (8 horas)

UBICACIÓN: Carretera de Arévalo km 52 (40071 Segovia)

FECHA: **02 octubre 2023**

NUMERO DE PLAZAS: 20 (alumnos de edad de a partir de 16 años)

MATRICULA: Gratuita.

INSCRIPCION:

Rellenar formulario y remitir al CIFP Escuela de Capacitación y Experiencias Agrarias de Segovia:

silvia.martin@jcyl.es o a mjose.rodriguezfernandez@jcyl.es y a info@fhcyl.es

DIRIGIDO A:

- Personas relacionadas con la ganadería, agricultura, industria agroalimentaria o técnico del sector relacionado con los campos mencionados.
- Técnicos deportivos en hípica de Castilla y León, federados en CYL, Jueces, jinetes y amazonas, entrenadores y Comités organizadores de CCE, y aficionados en general.
- Federados en otras comunidades

REQUISITOS DE ACCESO

EDAD: A partir de los 16 años

OBJETIVO GENERAL:

El volteo es la más antigua disciplina hípica. Ya era utilizada por los romanos para preparar a sus jinetes.

Es una disciplina no solo imprescindible a la hora de iniciar en la equitación, sino también para que jinetes y amazonas ya practicantes de otras disciplinas, mejoren asiento, posición y equilibrio. Se trata de una preparación física y psicológica imprescindible para el completo desarrollo como jinete o amazona.

Pero en ambos casos, como disciplina en sí o como base de otras, para que su práctica sea realmente efectiva, tanto el profesor como el alumno han de conocer una serie de técnicas de base, así como su correcta ejecución para optimizar rendimiento y reducir riesgos.

PROGRAMA DE TRABAJO

Sesión A) Mejora tu Condición Física

Uno de los beneficios más obvios de practicar el volteo es el estado físico que proporciona. Los ejercicios de volteo requieren mucha fuerza, flexibilidad y resistencia, lo que los convierte en un excelente entrenamiento tanto para el jinete como para el caballo.

Los jinetes y amazonas de las diferentes disciplinas verán con el volteo, mejoras en la posición, equilibrio y flexibilidad. Esta mejora de la condición física puede traducirse en una mejor capacidad para montar a caballo: un correcto asiento y un mejor equilibrio facilitan el mantenimiento de las posiciones a caballo correctas en cualquier situación, y una equitación más correcta y eficaz.

Sesión B) Mejora en la confianza en uno mismo

El volteo es una excelente manera de generar confianza para los jinetes que pueden estar nerviosos o inseguros de su capacidad, y que aprenderán a confiar en sí mismos y en su caballo en la práctica del salto o la doma. Ayuda a superar miedos y convertirse en jinetes y amazonas más seguros y efectivos.

Sesión C) Mejora tu Equilibrio

El equilibrio es una parte esencial de la equitación, y el volteo es una excelente manera de mejorarlo. Los ejercicios de volteo requieren que sus practicantes mantengan el equilibrio en movimiento, sin montura, lo que ayuda a desarrollar un mejor equilibrio y estabilidad ya en la silla de montar.

Sesión D) Fortalece el vínculo con tu caballo.

El volteo es una excelente manera de fortalecer el vínculo entre el jinete y el caballo. Amazonas y jinetes aprenden a comunicarse de manera efectiva con su caballo y comprender mejor sus movimientos, y comportamiento, y adelantarse a sus reacciones.

DIRECTOR Y PROFESOR PRINCIPAL:

Dña. Paloma Escribano Martín

Técnico Deportivo en Equitación

Amazona de las disciplinas de Salto, Doma Clásica, Volteo y Concurso Completo de Equitación

Directora Campeonato de España de Volteo 2015, 2016 y 2017.

Vocal de Volteo Federación Hípica de Castilla y León

SOLICITUDES

ENTREGA:

Formalizar el documento adjunto de inscripción y remitirlo a E-Mail: silvia.martin@jcyl.es o

a: mjose.rodriguezfernandez@jcyl.es y de conocimiento a: info@fhcyl.es

FECHA LIMITE INSCRIPCION: miércoles 27 de septiembre de 2023

ORGANIZA:



FINANCIA:



COLABORA:

