

2017年全国马术青少年训练营日程安排

日期	时间	事 项	主讲人	备 注	地点
7月25日	13:00	报到			前台
	13:30	开营仪式		全体成员	会议室
	14:00	训练营安全注意事项说明	靳彤琳、赵颖	训练营日常课程安排说明	会议室
	14:30	马术概论理论培训,安全注意事项，急救常识	李勇钢	马术运动的内涵——沟通，理解，包容，互助等。人马合一必须人先知马，后知自己，然后才能做到知己知彼人马合一。大骑手的无为而治（没有过多的动作却可以控马自如从而获得很好的成绩。原因何在？了解马属动物的特点和几何学、力学和运动学等原理，然后，厚积薄发。	会议室
	15:30	参观天星调良国际马术俱乐部	赵颖、陈佳	参观天星调良国际马术俱乐部，了解竞赛、马房等区域。	
	16:30	马匹护理理论培训、兽医常识	姚从斌	马房，饲养（草料水），日常打理（刷洗遛），马匹护理注意事项和知识培训，马匹伤病护理须知和常识培训。	会议室
	18:00	晚餐			
	19:30	人马关系理论培训	李勇钢	马的自然属性，群居动物的社会性习惯，“马语”解读，人马“误解”解读，故事——语言信号系统（人类），抓马录像解读。	会议室
	20:30	结束			
	21:30	休息			
	6:00	起床			
	6:30	晨操	靳彤琳、陈佳		
	7:30	早餐			
	8:30	打圈及控马实践培训	杨富军	分5组，人人互动（什么是正确的调教索训练！）	室外场地和室内馆
	10:00	马房管理培训	杨富军		马房
	11:30	午餐			

7月26日	14:00	马匹护理知识和培训	姚从斌、张可		马房
	15:00	舞步测试	3名教练员	分3组，3至5人/马，3名教练。 慢步、快步、跑步、停止、后退、1米墙走直线、 打压浪、上下马、牵行快步、停止	室外场地 和室内馆
	16:00	障碍测试	5名教练员	地杆、交叉杆、横杆60/90、关系地杆6-8步与3-4 步测试、平行障碍U形回转路线测试	室外场地 和室内馆
	18:00	晚餐			
	19:30	舞步理论培训	白捷勇、刘丽娜	练好舞步的重要性，基本控马能力的有效展现，对 马匹受教育程度的感知能力和测试能力，舞步动作 和舞步路线练习的测试目的以及考核标准讲解。	会议室
	20:30	结束			
	21:30	休息			

7月27日	6:00	起床			
	6:30	晨操	靳彤琳、陈佳		室外场地
	7:30	早餐			
	8:30	马房管理培训	杨富军	马房的整理、清洁，马匹福利的体现等。	马房
	10:00	舞步基础训练	3名教练员		室外场地 和室内馆
	11:30	午餐			
	15:00	舞步基础训练	3名教练员		室外场地 和室内馆
	18:00	晚餐			
	19:30	马术电影欣赏/舞步理论培 训	靳彤琳、赵颖/白 捷勇、刘丽娜		会议室
	20:30	结束			
	21:30	休息			

	6:00	起床			
	6:30	晨操	靳彤琳、陈佳		室外场地
	7:30	早餐			

7月28日	8:30	基础练习讲解和指导	张可		室外场地和室内馆
	10:00	舞步基础训练	3名教练员		室外场地和室内馆
	11:30	午餐			
	15:00	障碍基础训练	5名教练员		室外场地和室内馆
	18:00	晚餐			
	19:30	障碍基础理论培训	杨富军	内容包括起跳点、步距控制、关系障碍、回转练习技巧	会议室
	20:30	结束			
	21:30	休息			

7月29日	6:00	起床			
	6:30	晨操	靳彤琳、陈佳		室外场地
	7:30	早餐			
	8:30	障碍基础训练	5名教练员		室外场地和室内馆
	11:30	午餐			
	15:00	观摩比赛			
	17:00	结束			
	17:30	晚餐			
	19:30	赛事基础知识，基本礼仪	李勇钢	骑手必知的国际马术赛事基础知识（规则、礼貌和行规），及基本礼仪。	会议室
	20:30	结束			
	21:30	休息			

	6:00	起床			
	6:30	晨操	靳彤琳、陈佳		室外场地
	7:30	早餐			

7月30日	8:30	打圈练习指导	杨富军		室外场地和室内馆
	10:00	观摩比赛			
	11:30	午餐			
	15:00	障碍基础训练	5名教练员		室外场地和室内馆
	18:00	晚餐			
	19:30	路线设计基础知识和讲解	刘申皓	理解路线设计基本知识、掌握路线设计基本原理，如何选择最佳行进路线。	会议室
	20:30	结束			
	21:30	休息			

7月31日	6:00	起床			
	6:30	晨操	靳彤琳、陈佳		室外场地
	7:30	早餐			
	8:30	打圈考核和总结	杨富军等		室外场地和室内馆
	10:00	舞步考核和总结	3名教练员		室外场地和室内馆
	15:00	障碍考核和总结	5名教练员		室外场地和室内馆
	17:00	结业仪式		集体合影留念	