



## Warming up Polokurs Freitag bis Sonntag



### Ziel:

Polospieler, die nach einer Pause wieder in den Sport einsteigen wollen, Poloanfänger mit Vorkenntnissen. Grundlagen der wesentlichen reiterlichen und technischen Grundzüge des Sports werden aufgefrischt und vertieft. Der Abschluss des dreitägigen Kurses bildet ein kleines Turnier.

<b>Ort:</b>	<b>Schlossgut Schönwalde bei Berlin</b>
<b>Organisation:</b>	<b>Dr. Ingeborg Schwenger-Holst</b> (Leitung Deutsches Jugendpolocamp seit 2003)
<b>Leitung:</b>	<b>Raphael Delgado de Oliveira</b> (Polo Professional Brasilien)
<b>Coaching:</b>	<b>Raphael Delgado de Oliveira</b> <b>Daniela Kunert</b> (Reitlehrerin, Polopferdetrainerin)

## **Voraussetzungen:**

**Sicheres Reiten in allen 3 Gangarten, Pologrundkenntnisse**

## **Inhalte:**

- Auffrischung der Poloreitetechniken (Mounted Games)
- Wiederholung und Korrektur der Grundschräge auf dem Holzpferd und dem Polopony
- Wesentliches der Poloregeln und Polospieltaktik
- Trainingschukka

## **Ablauf:**

### **Freitag**

- 13.00 Uhr: Welcome**  
**Einteilung der Pferde und Tacking**
- 13.30 Uhr: Reittraining**  
**Mounted Games in der Halle**
- 15.00 Uhr: Schlagtraining**
- 16.30 Uhr: Theorie des Polo**
- 19.00 Uhr: Abendessen, Polovideo**

### **Samstag**

- 10.00 Uhr: Schlagübungen auf dem Holzpferd**
- 11.00 Uhr: Reittraining mit und ohne Stick**
- 13.00 Uhr: Mittagessen**
- 15.00 Uhr: Stick & Ball**
- 17.00 Uhr: Horsemanship**
- 19.30 Uhr: Ländlich zünftiges Abendessen**

### **Sonntag**

- 10.00 Uhr: Tacking der Pferde, Stick and Ball**
- 12.00 Uhr: Spieltaktik und –Regeln**

**13.00 Uhr: Mittagessen**

**15.00 Uhr: Vorbereitung der Pferde auf das Spiel**

**15.30 Uhr: Chukka**

**16.30 Uhr: Good bye**

**Unser Team, das Holzpferd und alle Poloponies freuen sich auf Sie!**

**Kursgebühr:**

**450,- Euro (350,- für BPC-Mitglieder)**

**Enthalten sind: alle o.g. Trainingseinheiten, Sticks und Helme bei Bedarf, Regelwerk, Softdrinks**

**Veranstalter:**

**PPB-Polozentren GmbH und Co KG**

**Bergmannstr.3**

**14163 Berlin**

**info@brainstep.com**

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für den Poloworkshop an.

Datum: .....

(Voraussetzungen sind Alter ab 16 Jahre und sichere Reitkenntnisse in allen drei Gangarten, abgeschlossene Unfallversicherung)

Name: ..... Email .....

Anschrift: .....

FAX:..... Tel/Handy .....

Geb. am.....

Reiterfahrung: ..... Jahre

Ich benötige:

Sticks     Knieschützer     Polohelm     Gerte

(Bitte mitbringen: Handschuhe, Stiefel oder Chaps, weiße Jeans oder Reithose)

Ich habe die Kursgebühr von (Mitglieder des Berliner Polo Clubs)

350,- (300,-) Euro 2-Tageskurs                       450,- (350,-)Euro 3-Tageskurs  
 600,- (520,-) Euro 2-Tageskurs Könnner     700,- (630,-)Euro 3-Tageskurs Könnner  
 180,- (100,-) Euro Schnupperkurs für PoloGreenhorns

Auf das u.g. Konto der PPB-Polozentren GmbH & Co KG überwiesen

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

(bei Minderjährigen Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten)