

Hagyományörző sportágak – íjászat és lovaglás –, mint rekreációs tevékenység, akár minden korosztály számára

Traditional sports – archery and horse riding – as recreational activities for all ages



ÖSSZEFOGLALÁS:

A mai értelemben vett hagyományörző sportágak ősidők óta jelen vannak az emberek életében, azonban pár száz évvel ezelőtt még nem a szabadidő aktív eltöltése volt a céljuk, hanem az életben maradás és a zsákmányszerzés. Az idők folyamán viszont megváltoztak funkcióik, és sportágak lettek belőlük, melyek jó rekreációs lehetőségként szolgálhatnak az érdeklődők számára. Az íjászat és a lovaglás fejleszti a fizikális és szellemi kondíciót, valamint lelki feltöltődésre is alkalmas lehet, bármely korosztály számára. Mindkét sportágban megjelenik a tehetségfejlesztés, mint fontos tényező, annak érdekében, hogy a szabadidős és profi sportolók utánpótlása egyaránt biztosított legyen.

Kulcsszavak: íjászat, lovaglás, hagyományörzés, mozgásos rekreáció, terápia



ABSTRACT:

Today's traditional sports have long since appeared in people's lives, but a few hundred years ago their goal was not to spend their free time actively. Their goal was to survive and get loot. Over time, however, they have changed their functions and become sports that can serve as good recreational opportunities for those interested. Archery and horseback riding also develop physical and mental conditions and they can be useful for recharging for all ages. In both sports, talent development is emerging as an important factor in ensuring the supply of both recreational and professional athletes.

Keywords: archery, horseback riding, tradition preservation, physical recreation, therapy



Szerző:
Pász Norbert
mestertanár,
gyógynövényszakértő,
lovasedző, íjász
Munkahelye: Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar
efkpaszk@uni-miskolc.hu
Főbb kutatási területei:
gyógynövények, komplementer
medicina, állatasszisztált terápia,
egészségturizmus
Érdeklődési köre,
hobbija: kertészkedés,
gyógynövénygyűjtés,
íjászat, lovaglás



Rovatvezető:
Kulcsár Kata
szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
Érdeklődési kör: tudatos önépítés
a külső és belső harmónia jegyében,
selfness, Bach-virágterápia,
színfilozófia, anti-aging

A TÉMA AKTUALITÁSA

Az íjászat és a lovaglás talán a két legnépszerűbb hagyományörző sportág Magyarországon. Legtöbben nem is gondolják, milyen sokan úzik ezeket a sportágakat és hány versenyt tartanak hétfővenként az ország különböző pontjain, szinte egész évben.

A múltban egészen más szerepe volt ezeknek a sportágaknak. Az emberek számára alapvetően a zsákmányszerzésben, vadászatban, hadászatban jelentek meg nélkülözhetetlen tevékenységekként. A múlt század óta pedig hagyományörző programokként, sportágakként élnek tovább. Mindkét sportág aktív rekreációs lehetőségként jelenik meg, melyekkel fejleszthetők a fizikális, szellemi és lelki folyamatok egyaránt.

A hagyományörzés manapság virágkorát éli, mivel nagyon sok embert érdekel a történelem, annak felelevenítése, a hagyományok fenntartása. A hagyományörzésnek és az ezen belül végezhető tevékenységeknek számos előnye létezik. Első, talán a legfontosabb a mozgás fontossága. Kiváló lehetőség nyílik itt az aktív kikapcsolódásra, mozgásra, edzésre. Jellemző, hogy előbbutóbb a legtöbb hagyományörző felkeres egy egyesületet, és csatlakozik hozzájuk. Ezekben a



Lovasíjász. Kép forrása: https://hvg.hu/élet/20180504_Magyarorszagon_lesz_a_vilag_eddigi_legnagyobb_lovasijas_bajnoksaga

csapatokban általában nagyon jó a társaság, azonos érdeklődésű emberek vannak, és a kikapcsolódás, megfelelő mozgás biztosított. A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció fogalmára épül, amely „olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség szerint annak növelése”, amely kiegészül az adott sporttevékenységre jellemző szabályok betartásával (Fritz, 2018. 32. o.). Mindkét sportág bármely életkorban művelhető 6-7 éves kor felett. Az idősebb korosztály is gyakran végzi ezeket a mozgásformákat, melyeknek közösség-összetartó ereje is van. Összehozza a különböző generációkat egy hagyományörző program, sportesemény, előfordul, hogy nagyszü-

lő és unoka együtt jár lovagolni, íjászolni közös programként.

Szeretném mindkét sportágat bemutatni a következő fejezetekben.

LOVAGLÁS

Szakképzett lovas szakemberek, oktatók és túsíjászok, valamint megfelelően képzett, nyugodt, pálya- és terepbiztos lovak. Ez a két talán leglényegesebb eleme a biztonságos lovaglásnak, főként kezdő lovasok esetében. A lovasoktatás először futószáron történik, ahol megismerkedhetnek a lendő lovasok a sportág alapjaival, és magával a lóval. Miután a biztos ülést és az alapokat elsajátították, lekerülnek a futószárról, és továbbléphetnek a pályalovaglásra, ahol már szabadon történik a lovaglás a lovaspályán belül, az oktató felügyelete és segítségével

mellett. Később osztálylovaglással folytatódik a fejlődés, mikor már több lovas van egyszerre a pályán. A hobbilovaglás csúcsa pedig a tereplovaglás, amely során erdőkön, mezőkön, völgyeken át történik a lovaglás a környék legszebb tájain (Müseler, 2000).



Tereplovaglás.

Kép forrása: <https://hobbiallat.hu/fo-a-biztonsag-ismered-a-tereplovaglas-alapveto-szabalyait/>

A lovaglás olyan sporttevékenység, mely a lovas és ló harmonikus együttműködésére épül. Szinte minden izmot megmozgat, és jelentős szerepe van mind a prevenció, mind a terápia terén, számos betegség esetén. Akár lelki, testi vagy szellemi kikapcsolódásra, gyógyulásra vágyik az ember, a lovaglás során mindent megkaphat, ami a holisztikus egészséghez szükséges. Hiszen mi lehetne felemelőbb érzés, mint a vágta egy gyönyörű erdőben vagy mezőn? Nem véletlen tehát, hogy manapság egyre népszerűbb, nagyon sokan választják a kikapcsolódás ezen formáját (Bóka-Dinya, 2019).

A megfelelő felszerelések lovasnak és lónak elengedhetetlenek a minőségi lovagláshoz, oktatáshoz. A lovas legfontosabb felszerelése közé tartozik a kobak, a gerincvédő és a megfelelő ruházat. A lófelszereléseket a lovasiskolák, lovaglólékek biztosítják az oktatás során.

A felszerelések vásárlásával érdemes várni pár alkalmat, ugyanis sokszor az első vagy második lovaglás után úgy döntenek a gyerekek, hogy mégsem szeretnék folytatni, mert félnek a lótól vagy pedig nem tetszik nekik ez a mozgásforma.

Sokan már a kezdetekkor szeretnék lovat venni, hiszen jobb egy saját tanuló, hozzászokni. Azonban ezzel nagyon nagy hibát lehet elkövetni, mivel egy ló tartása, gondozása, idomítása még a gyakorlottabb lovasok számára is nagy feladat lehet néha, nemhogy egy kezdő számára. Először érdemes megtanulni lovagolni, beletanulni a lovak körüli munkákba, bérelni esetleg feleltetésben egy lovat (ebben az esetben más tulajdonában van a ló, és a lovas egy meghatározott havi díj ellenében lovagolhatja meghatározott alkalommal), majd ha még mindig megvan az igény, akkor vásárolni egy saját lovat.

A lovaglás egy olyan különleges sport, ahol egy másik élőlényel dolgozhatunk együtt, azonban ezt a több száz kilós élőlényt megfelelően kell tudni kezelni, irányítani, ami nem könnyű feladat.

A lónak és lovasnak megfelelő összhangban kell lennie ahhoz, hogy eredményesen tudjanak együtt dolgozni. Minden ló más és más, eltérő a személyiségük, és nem passzolnak minden lovashoz.

Az oktatók feladata ez is, hogy a megfelelő ló-lovas párosítást kiválassza az oktatáshoz. Minél több lovon ül valaki, annál többet tanulhat, annál több mindent tapasztalhat, ezért nem szabad egy „kedvenc” lónál leragadniuk a kezdőbb lovasoknak.

Rengeteg gyakorlás, tanulás szükséges ahhoz, hogy valaki rövid idő alatt megtanuljon viszonylag jól lovagolni, és egy életen át tartó folyamatról van szó, mivel mindig van mit tanulni a különböző lovaktól és a különböző szakágakból is.

Több szakág létezik a lovagláson belül. Elkülönítünk angol és western lovaglási stílust. Mindkettőn belül vannak ló és lovas sportágak. A lósportok esetében a lovakon múlik az eredmény, a teljesítmény leginkább. Ilyen például a galopp vagy az ügető. Lovassportok esetében pedig a lovason múlik az eredmény. A díjlovaglás vagy éppen a díjjugratás is ilyenek.

Hazánkban leginkább a díjlovaglás, díjjugratás, fogathajtás és a lovasíjászat jelenik meg a lovassportok közül. Ezek mindegyike komplexebb lovastudást igényel. Ha valaki már haladó lovas, akkor szakosodhat egy-egy lovassportra, és abban edz vagy versenyez tovább. Rengeteg versenyt rendeznek lovagláshoz kötődően is, amik lehetnek szabadtériek vagy fedettpályások.

Sok helyen találkozhatnak szabadidős versenyekkel is az érdeklődők és a lovasok, ahol akár kezdőbb lovasok is nevezhetnek különböző versenyszámokban, és összemérhetik a tudásukat egymással. Gyakran rendeznek versenyeket például a néhány éve átadott Lipicai Lovasközpontban, Szilvásváradon vagy éppen a Nemzeti Lovardában Budapesten.

Számos lófajttal találkozhatunk a lovaglás világában, melyek közül elég ismertek a hazai fajták is. A lipicai, kisébri, nóniusz vagy éppen a shagya arab lovak



Felszerelt shagya arab ló lovaglás előtt
Kép forrása: magánarchívum

nagy népszerűségnek örvendenek hazai és nemzetközi tekintetben is.

Szokták mondani, hogy a „magyar lovas nemzet”, ami igaz is, hiszen a honfoglaló magyarok harcmódorától egészen napjaink nemzetközi versenyzőitig minden korszakban találkozhattunk a lovakkal, és folyamatosan jelen tanít, miközben egyre magabiztosabbá válhatunk a lovak mellett. A biztonságra azonban nagyon kell figyelniük, hiszen egy önálló akarattal rendelkező élőlényrel dolgozunk együtt, akinek bármikor támadhat saját gondolata, menekülő állat révén bármikor megijedhet, ezért nagyon fontos a fegyelem és a védőfelszerelések használata.

Maga a lovaglás fejleszti többek között a koncentrációt, a koordinációt, türelmet és állatszeretetre tanít, miközben egyre magabiztosabbá válhatunk a lovak mellett. A biztonságra azonban nagyon kell figyelniük, hiszen egy önálló akarattal rendelkező élőlényrel dolgozunk együtt, akinek bármikor támadhat saját gondolata, menekülő állat révén bármikor megijedhet, ezért nagyon fontos a fegyelem és a védőfelszerelések használata.

A lovaglás 6-7 éves kortól kezdhető és efelett bármely életkorban művelhető. Idősebbeknek érdemes odafigyelni rá, hogy fokozatosan kezdjék, de rendszeresen végezzék a tevékenységet. Általában nem is hiszik el az emberek, de nagyon megterhelő tud lenni a lovaglás, hiszen rengeteg izmot megmozgat.

Azonban ha megvannak a biztos alapok egy jó oktató mellett, akkor idősebb korban is megfelelő mozgásforma lehet, és nem fog károsan hatni a mozgásszervi rendszerre és egyéb szervekre, sőt segítheti is ezek működését. Azonban ha valakinek súlyosabb kopásos mozgásszervi problémái vannak, esetleg sérve, akkor ellenjavallt a lovaglás.

Egy megfelelő edzőnek széleskörű tudásanyaggal, tapasztalattal, gyakorlattal kell rendelkeznie, fontos hogy türelmes, empatikus, segítőkész legyen, bátorítania kell a tehetségeket, ösztönözni őket a tehetségük kibontakoztatására, továbbfejlesztésére (Harris-Clagg, 2007; Müseler, 2000; Sly, 1999).

ÍJÁSZAT

Az íjászat egy manapság egyre népszerűbbé váló sportág, szabadidős és hagyományörző tevékenység, mely minden korosztály számára elérhető. A Magyar Íjász Szövetség honlapja szerint csak a Pest megyei régióban több mint 50 egyesület működik, és ebben nincsenek benne a nem Magyar Íjász Szövetség tagságú egyesületek.

A hagyományörző íjások általában tradicionális, azaz történelmi íjakat használnak a korhűség érdekében, amelyek készülhetnek modern vagy korhű alapanyagokból.

Az íjások felszereléséhez tartozik még a nyílvevő, a tegez (mely a nyílvevők tárolására szolgál), valamint a különböző védőfelszerelések.

Védőfelszerelés lehet az alkarvédő, húzókesztyű és a kifutókesztyű, melyek az alkar, valamint az ujjak védelmére vannak kialakítva. A történelmi íjak lehetnek bőrborítású íjak (*pl. szkíta, magyar*), angol hosszú íjak (*longbow-k*), valamint laminált íjak (*melyek fából készülnek*).

Az íjászok között fontos a versenyzés és a folyamatos fejlődés. Rengeteg gyakorlás szükséges ahhoz, hogy minden nyílvesztő oda találjon, ahova szeretnénk bármilyen távolságról, mindenféle íjjal.

Az íjászversenyek népszerűek és nem ritka, hogy egy-egy ilyen megmérettetésen akár 100-200 íjász is részt vesz és összeméri tudását a Magyarországon megrendezett versenyeken.

A versenyeket többnyire kísérőprogramokkal együtt szervezik azért, hogy a kísérők, családtagok is jól érezzék magukat, és érdekes szabadidős és hagyományőrző programokon tudjanak részt venni. Minden korosztály és minden kategória (*történelmi, longbow, vadászreflex íjak*) első 3 helyezettjét díjaznak oklevéllel, éremmel és tárgyi ajándékokkal. A hangulat remek, és rengeteg pozitív visszajelzést kapnak a szervező hagyományőrző egyesületek, és alig várják az íjászok a következő versenyeket.

Az örömjász versenyek a legnépszerűbbek, ahol kevésbé kötötték a szabályok. Egy-egy ilyen versenyen lehetnek 3D-s állatalakos célok, történelmi lőlapos célok és ügyességi, mozgó célok is, amelyek próbára teszik a versenyzők tudását.

Az íjak erősségét fontban mérjük. Egy font nagyjából fél kiló súlynak felel meg. Egy átlagos íj erőssége manapság 30 font körüli, ami azt jelenti, hogy körülbelül 15 kilót kell kihúznia az íjásznak minden lövésnél és azt megtartania rövid ideig. 50 font feletti íjakkal már vadászni is lehet.

A íjászat egyik fajtája a lovas íjászat, ami szintén népszerű hagyományőrző tevékenység, amely komplexitásánál fogva a legnehezebb, ugyanis itt ötvözni kell az íjászat és a lovaglás során elsajátított tevékenységeket, és együttesen alkalmazni azokat. Egyaránt szükséges a gyorsaságra és a pontosságra koncentrálni, és megpróbálni minél rövidebb idő alatt minél több nyílvesztőt kilőni úgy, hogy az megfelelően célba is találjon, és a lovon is egyenletes ütemben haladjon alattunk. Ehhez megfelelően kiképzett lóra van szükségünk, amelyet akár kantár nélkül, testsúlyunkkal, jelzéseinkkel is irányíthatunk.

Az ideális íj és nyílvesztő kiválasztása nem könnyű feladat, emiatt érdemes vásárlás előtt mindenképpen felkeresni egy egyesületet vagy szak-

boltot, és segítséget kérni a megfelelő felszerelés kiválasztásához.

Az íjászat esetében is rendkívül fontos a biztonság és az elővigyázatosság, ugyanis a sporteszköz, amit használunk, egy fegyver, mely könnyen sérülést is okozhat, tehát nagyon körültekintően, rendeltetészerűen kell az íjat használni, hogy csökkenthessük a balesetveszélyt.

A magyar íjászok és íjkészítők nagyon ismertek az egész világon (*Kassai Lajos világrekorder lovasíjász és íjkészítő műhelye*).

Az íjászatot szintén 6-7 éves korban szokták elkezdni, és sok csapatban akár 80-90 évesen is íjászkodnak néhányan. Fontos figyelembe venni, hogy az íjászat alapvetően egy egyszemélyes mozgásforma, mivel a lovasíjászok kivételével általában mindenki csak egyik kézzel lő. Tehát a másik oldal erősítésére, edzésére is oda kell figyelni, melyet különböző kiegészítő gyakorlatokkal is megelethetünk, annak érdekében, hogy megelőzzük a gerinc és az izmok egyszemélyes terhelését. Az idősebb korosztály számára itt is fontos a fokozatosság és a rendszeresség, a megfelelő látás és jó egyensúly a sportág műveléséhez (*Baranyi, 2009; Erdész, 2002; Horváth-Mátyás-Kulcsár-Mátyás, 2009*).

ÁLLATASSZISZTÁLT TERÁPIA

Az állatasszisztált terápia számos betegség és zavar esetén segíthetnek gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt.

Az állatasszisztált terápia egyre többen hallanak napjainkban, és egyre többen próbálják is ki, hogy milyen pozitív hatással rendelkezik az állatok közelsége az emberek egészségi állapotára. A két talán legismertebb fajtája a kutyás-, illetve a lovasterápia, de ezeken kívül létezik még többek között alpakkákkal, nyulakkal, delfinokkal és egyéb más állatokkal végzett terápia is.

A foglalkozások során különböző terápiás célokat jelölhetnek ki. Ilyenek például a mozgásjavítás, lelki problémák kezelése, kommunikációs készség javítása. A terápiaikat olyan képzett szak-

emberek végzik, akik a pedagógia, az egészségügy és a szociális területekben is jártasak. 1997-ben a Magyar Lovasterápia Szövetség Alapítvány (*MLTSZ*) megalakulásával szervezetten is elindult a lovasterápia hazánkban.

A terápia szakképzett lovasterapeuta vezeti, aki eldönti, hogy mely jármódban és milyen körülmények között, milyen gyakorlatokkal végezhető a foglalkozás.

Célcsoportjai testi, lelki és társas fejlődési zavarokban szenvedő, akár fogyatékossgal élő gyerekek, illetve felnőttek is lehetnek. A terápia céljai között a legfontosabb a fejlődés és a rehabilitáció, a lovaskészségek elsajátítása természetesen csak másodlagos.

Manapság már a lovaglás mellett számos más, lovakhoz kapcsolódó terápiás foglalkozás is létezik. Ilyen például a terápiás lovas kocsisz, interaktív voltizálás (*azaz modern lovastorna*), ló-facilitált pszichoterápia, valamint a földről végzett lovakkal való munka is (*Csorbáné-Szakács, 2017; Hartje, 2012; Klimke, 2003; Koltai et al, 2020; Pász, 2019*).

A lovak nagymértékben hozzájárulhatnak a betegek szorongásának, stresszszintjének csökkentéséhez is néhány kutatás szerint. Iváncsik Réka és munkatársai (*2021*) lovasterápiában részesülő gyerekeket vizsgálva azt találták, hogy a gyermekek pulzusszáma csökkent a terápia folyamán (*Iváncsik-Petóné-Molnár, 2021*).

EGYESÜLETEK, KLUBOK

Egyre nagyobb igény jelentkezik a különböző lovassportokat, íjászatot népszerűsítő, hagyományőrző, természet megismertető rendezvényekre, szolgáltatásokra. Ez az érdeklődés mind a felnőttek, mind a gyerekek, iskoláskorúak tekintetében igazán jelentős és egyre csak növekszik, hiszen az egyesületek száma is növekszik hazánkban a Magyar Íjász Szövetség és a Magyar Lovassport Szövetség adatai alapján.

Ezt az igényt általában a különböző egyesületek és klubok igyekeznek kielégíteni hazánkban is, ahol felkarolják az érdeklődőket, akik csatlakozhatnak egy azonos érdeklődési kört alkotó csapathoz, és ahol segítik őket a kezdésben, a fejlődésben.

Mindenkinek csak ajánlani tudom, hogy bármilyen hagyományőrző sportágat, tevékenységet is választ hobbiként vagy életcélként, keressen fel egy közelben található egyesületet, ahol mindenben segítségére lesznek. A Magyar Íjász Szövetség és a Magyar Lovassport Szövetség honlapjain is tudnak lakóhelyükhöz közeli egyesületet keresni és segítséget kérni az érdeklődők.

A következőkben egy ilyen hagyományőrző egyesületet mutatok be.



Lovasterápia. Kép forrása: <http://www.lovasok.hu/index-archive.php?i=98535>



Diósgyőri Íjász, Lovas és Hagyományörző Egyesület. Kép forrása: magánarchívum

DIÓSGYŐRI ÍJÁSZ, LOVAS ÉS HAGYOMÁNYÖRZŐ EGYESÜLET

A Diósgyőri Íjász, Lovas és Hagyományörző Egyesület főként a Miskolcon és vonzáskörzetében élőket várja mindkét sportág kipróbálására, művelésére.

Az egyesület 2016 januárjában alakult azzal a céllal, hogy az íjászatot és lovaglást, mint hagyományörző tevékenységeket és sportágakat műveljék, bemutassák, népszerűsítsék a nagyközönség számára.

Fontosnak tartják az ifjúság oktatását, sportolási lehetőségének biztosítását, kulturális és természeti értékeink megismertetését, ezért egyik fő célcsoportjuk a fiatalkorúak.

A környező iskolák, oktatási intézmények tanulóinak, továbbá a lakóterület fiataljai számára tanórai vagy iskolán kívüli bemutatók, ismeretterjesztő előadások tartása, sportolás lehetőségének biztosítása is céljaik között található.

Az egyesület tagjai számos versenyen megfordultak már a szabadidős örömjász versenyektől kezdve az Országos Bajnokságokig, ahonnan éppolyan jó helyezéseket hoztak el, mint az előbbiekről.

Országos Bajnoki helyezésekkel rendelkező íjászaik az alapoktól kezdve tanítják a leendő íjászokat a helyes lövéstechnikára, felszerelékészítésre vagy éppen gyorslövészetre, hogy minél szélesebb körű ismerettel és gyakorlattal rendelkezzenek a sportágban.

Heti rendszerességgel tartanak íjászedzéseket központjukban, a diósgyőri várban, ahol méltó környezetben művelhetik ezt a sokak által kedvelt sportot.

Jelenleg 30 aktív tagjuk van, közülük sokan általános és középiskolások, de van néhány 60 év feletti is csapatukban, valamint aktív tagjaikon kívül is sok érdeklődő felnőtt és gyermek vesz részt edzéseiken, ahol a jó hangulat mindig garantált.

Az íjászat és lovaglás mellett számos más, a középkorhoz is kapcsolódó, de a mai ember számára is érdekes témával foglalkoznak. Többek között lovaglással, középkori gyógymódokkal, gyógynövényekkel, a középkori emberek mindennapjaival.

Meghívásra iskolákban, rendezvényeken, családi napokon szoktak megjeleníteni íjászatással, íjász bemutatókkal, gyógynövényes programokkal, lovas bemutatókkal, felvonulásokkal. Néhány nagyobb rendezvényt is lebonyolítottak már, többek között íjászversenyeket a diósgyőri várban, mintegy 200 fős versenyzői létszámokkal, ingyenes íjász nyílt napokat a Lovagi Tornák Terén, valamint íjásztalálkozókat.

Az egyesület elérhetőségei:

Pásztk Norbert – elnök

+36308425264

pasztk.norbi@gmail.com

<https://www.facebook.com/diosgyorijaszai>

ÖSSZEFOGLALÁS

Bemutattam, hogy lovaglás és az íjászat, mint hagyományörző és sporttevékenységek jó kapcsolódási és sportolási lehetőséget nyújthatnak az érdeklődők számára. Testi, lelki és szellemi feltöltődést is elérhetünk segítségükkel, azonban mindkét sportág műveléséhez rengeteg gyakorlás, figyelem és türelem szükséges.

Ha szeretnénk kipróbálni valamelyiket, akkor érdemes segítséget kérni egyesületektől, edzőktől, ahol számos hasznos tanáccsal tudnak szolgálni a kezdő és haladó lovasok és íjászok számára egyaránt.

Az idősebb korosztály számára is jó lehetőségek lehetnek, hiszen sportolhatnak, valamint olyan közösségben tölthetik el a szabadidejüket, ahol találkozhatnak a különböző generációk és segíthetik egymást.

IRODALOMJEGYZÉK

Baranyi, T. I. (2009): Tanulmányok a tradicionális íjászatról. Kvintesszencia Kiadó. Debrecen

Bóka, F. – Dinya, E. (2019): A lovaglás, mint a rekreáció egyik lehetősége. Recreation tudományos magazin 9.1 14–17. o. DOI: 10.21486/recreation.2019.9.1.2

Csorbané Szigetvári, M. – Szakács, N. (2017): Négylábú tanársegédek. A kutyásterápia gyakorlati és hatásvizsgálati lehetőségei. Pata és Mancs Egyesület Kiadó. Székesfehérvár

Erdész, E. (2002): Első íjász könyvem. Gonda Kiadó. Eger

Fritz, P. (2018): Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó. Miskolc

Harris, C. M. – Clagg, L. (2007): Lovaglás. M-érték Kiadó Kft. Budapest

Hartje, C. W. (2012): Lovasterápia: gyógypedagógiai lovaglás, lovas pszichoterápia. 18. Mezőgazda Kiadó. Budapest

Horváth, Zs. – Mátyás-Kulcsár, É. – Mátyás, Sz. (2009): A kezdő íjászok kézikönyve. Mátyás Szabolcs és Társa magánkiadás, Budapest

Iváncsik, R. – Petóné Csima, M. – Molnár, M. (2021): A 7–14 éves sérült, fogyatékos gyerekek és a terápiában velük dolgozó lovas stressz-szint-változása lovasterápiás fejlesztések hatására. Képzés és Gyakorlat Neveléstudományi folyóirat. 19. 21. 3–4. 198–211. o. From: https://epa.oszk.hu/02600/02641/00043/pdf/EPA02641_kepzes-es-gyakorlat_2021_03-04_198-211.pdf DOI: 10.17165/TP.2021.3-4.18

Klimke, V. (2003): Gyógyító állatok „Akikre” mindig számíthatunk. Gladiátor Kiadó. Budapest

Koltai, S. B. – Devosa, I. – Tiszai, L. – Nagy, M. (2020): A lovak rejtett szerepe a lovasterápiás munkában. From: https://www.researchgate.net/publication/350005114_A_lovak_rejtett_szerepe_a_lovasterapias_munkaban DOI: 10.47833/2020.3.ART.005

Müsel, W. (2000): A lovasoktatás kézikönyve, Mezőgazda Kiadó. Szentendre

Pásztk, N. (2019): Állatok hatása az emberek egészségi állapotára. Egészségtudományi közlemények. Miskolci Egyetemi Kiadó. 9.2 32–36. o.

Sly, D. (1999): A lovaglás gyakorlati kézikönyve. Alexandra Kiadó. Budapest