# 马术个人实习工作总结(推荐3篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-01-13

*马术个人实习工作总结1马术基础教学人类骑马已有几千年的历史。要骑在马背上，控制马儿行走、奔跑、工作，其实不是太困难的事。然而，当骑马成为马术运动以后，那就不再是那么简单的事了。在所有各式各样的运动中，选手都是使用某种工具，如球拍球杆等。只有...*

**马术个人实习工作总结1**

马术基础教学

人类骑马已有几千年的历史。

要骑在马背上，控制马儿行走、奔跑、工作，其实不是太困难的事。然而，当骑马成为马术运动以后，那就不再是那么简单的事了。在所有各式各样的运动中，选手都是使用某种工具，如球拍球杆等。只有马术运动，骑手所使用的不是死的工具，而是活生生的动物，是与您一起在场上演出的伙伴。它不但有生理、体能上的问题，更有心理、情绪上的反应。再加上骑手自己的体能、技术、观念、感觉等因素，相互影响下，使得马术运动可说是世界上最困难、最具挑战性的运动。在不断的练习与教练的纠正过程中，有时会让您觉得非常沮丧，有时会让您觉得非常兴奋。从「不知道」到「知道但感觉不到」，到「感觉得到但做不到」，到「做得到但无法维持」，到「维持最佳的表现」，甚至升华到艺术与心灵的层次。这一路上起起伏伏，骑马骑得越久，您会越热爱马术运动，终究就让您觉得这是您终身的活动。

无论是马场马术还是障碍超越，其初学者的学习过程、基本骑乘的方法与观念、进阶训练的重点等都是一样的，只有到了相当高等级的比赛，才有分专攻某一种的选手与马。

一、新手上路 初学课程，是专门针对从来没有骑过马的人所设计的。事实上，有些人虽然骑过马，往往仅止于在游乐场里兜圈子，或是没有人教自己乱骑，或仅曾在国外旅游时，跟这马队在野外走走而已。每一个马术俱乐部都提供初学课程，教您正确的英式骑马方法与观念。

1、握缰 双手各持一缰，缰绳自无名指及小指间绕出，握于拳心，拇指轻压于上......什么的什么啊！没关系，到现场一看就会了。

2、调马索教学 初学者往往一上了马背就方寸大乱，自己全身僵硬，更遑论要控制马匹。结果是马儿到处乱走，或是走走停停，跟本享受不到骑马的乐趣。让教练用一条调马索挂在马的口衔旁边，牵引马儿在直径15米到20米的范围内，以教练为圆心绕着走，再靠教练手上拿着的调教鞭，控制马儿的步伐与行进速度。如此，骑手可专心于自己的姿势与动作，很快的体会到正确的感觉。

3、马上体操 第一次坐在马背上，许多人都会被那高度吓了一跳，马儿一开始移动，更是吓得双手紧抓马鞍死也不肯放，全身僵硬动弹不得。做马上体操的目的，除了可解除骑手紧张的心情外，更是很好的松弛肌肉热身运动。按照教练的指示，在马背上做平举双臂、叉腰、伸张双腿、转身、屈膝、前顷摸马耳朵、抬腿、手臂向后绕圈、前趴、后躺、肩膀绕圈等动作，您会觉得全身舒畅，紧张的感觉自然就不见了。

4、基本姿势与步伐 接下来，教练会开始教您骑手的正确姿势，或称为「骑坐」，以及在马儿各种步伐时骑手的姿势与动作。包括立定、四节拍的慢步、二节拍的快步、快步时屁股一直座在马鞍上的压浪、一站一坐的打浪等。几节课之后，当您掌握到这些基本姿势的要领时，教练就会再教您控制马匹前进、转向、停止的方法。这时，您就可以放开调马索自由骑乘，也是继续学习基本骑乘课程的时候了。

**马术个人实习工作总结2**

马术教练20XX年度总结范文

导读： 转会到\*\*马术俱乐部已经14个月了，记得刚来的时候我还是个菜鸟，连轻快步也做不好，腿也晃手也晃，跑步也跑不起来。现在我已经单杆能跳米了，还能跳一些小路线，还有障碍ab，这一年我收获了太多太多。

首先，这个俱乐部是一个较高标准的马术俱乐部，有一流的教练和管理，标准的障碍场地和马房，还有不同级别的温血马和纯血马。我是从这里开始了解马和场地障碍马术的，随着不断的进步，越来越热爱这项运动，我也受到了俱乐部空前的重视。也让我了解了什么是尊贵的马主，并成为了两匹马的主人。

说到这一年我取得的成绩就不得不说我的教练，开始是助理教练带我，我感觉教练很高深，不达到一定水平教练是不会带你的。说实话我练得也很刻苦，慢慢的教练开始在场外指导，后来就亲自带我了。我原来以为教练会订一些训练计划什么的，后来才知道都在他脑子里装着呢。比如，练某一个科目练得很绝望的时候，他就会转换另一个科目，让你从绝望中找到希望。但是你有能力做到却做不好的时候，他会让你练到他满意为止，简直就是魔鬼训练。在我什么都不会的时候他经常鼓励我，哪怕一点点进步，让我感觉我可以做得到。每一次的突破，每一次的超越都让我兴奋不已，体验到了马术带给我的巨大的愉悦。我同龄人认为不可想象的事情我做到了，而且做得很好。感谢教练一年多的耐心和辛苦，我会一直坚持下去的。

上文是关于马术教练20XX年度总结范文，感谢您的阅读，希望对您有帮助，谢谢

**马术个人实习工作总结3**

伯氏马术课程

分类及概述：

课程分类

一、休闲骑乘。（慢步、快步、简单跑步、简单控制）

二、基础英式马场马术。（慢步、轻快步、压浪快步、前倾快步、跑步、前倾跑步、马

匹控制、路线组合）

三、进阶英式马术。（路线控制、节奏及步伐控制、简单障碍、简单盛装舞步）

四、英式场地障碍。（80cm以下场地障碍的单道及全程）

五、英式盛装舞步。（初级盛装舞步）

具体课程安排

一、休闲骑乘：1、上下马匹时的注意事项、马上坐姿、马匹简单控制（慢步：走、停、转）、轻快步。

2、轻快步、压浪快步、马匹步伐转换、骑手姿态转换。

3、简单跑步。

课程目标：马术兴趣，简单有效，基本控制。（25课时以上）

二、基础英式马场马术：

1、上下马匹时的注意事项、马上坐姿、马匹简单控制（慢步：

走、停、转）、轻快步。

2、轻快步、压浪快步、前倾快步、马匹步伐转换、骑手姿态

转换。

3、简单路线控制及路线组合。

4、简单跑步及步伐转换。

5、跑步路线控制。

课程目标：马术兴趣、控马信心、基本控制。（40课时以上）

三、进阶英式马术：1、基础马场马术全部课程。

2、基本路线控制。

3、骑手缰、脚、骑坐的协调配合。

4、马匹慢步、快步、跑步情况下的步伐及节奏控制。

5、单道60cm以下障碍或简单盛装舞步步伐

课程目标：马术兴趣、反应协调、控马信心、基本控制。（80课时）四、英式场地障碍：1、进阶英式马术全部课程。

2、地杆训练。

3、单道80cm及以下障碍训练。

4、组合80cm及以下障碍训练。

5、全程80cm及以下障碍训练。

五、英式盛装舞步：1、进阶英式马术全部课程。

2、地杆训练。

3、马匹动作转换及控制。

4、初级盛装舞步路线。

5、初级盛装舞步完整动作及路线。

人群分类

一、儿童马术。（6—9周岁，兴趣培养反应及协调。10—12周岁，兴趣培养及简单控制。

12—16周岁马上理论及基础英式马场马术）

二、女士马术。（身体柔韧、马上体操、气质培养、身体平衡）

三、男士马术。（信心培养、反应锻炼、身体平衡、健身塑形）

具体课程安排

一、儿童马术：1、6—9周岁：①人马亲和、兴趣培养。

②简单控制、马上体操。

2、10—12周岁：①人马亲和、兴趣培养。

②基本控制、马上体操。

③单独简单骑乘、简单跑步。

3、12—16周岁：①人马亲和、兴趣培养。

②马匹控制理论。

③基础英式马场马术。

二、女士马术：1、马上体操。

2、骑乘姿态。

3、反应训练。

4、基础马场马术。

三、男士马术：1、骑乘姿态。

2、基础马场马术。

3、部分地杆及小障碍训练。

【PS：休闲骑乘、基础马场马术、进阶马场马术给出的课时仅供参考。人群分类为基础马场马术侧重方向，其内容应有教练酌情安排。】

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！