



www.atlitur.com

BİZ KİMİZ

?

www.atlitor.com



At sevgisinin ve ata olan düşkünlüğün Türk kültüründeki önemi esas alınarak başlayan At sevgisi - At bakımı ve sağlığı - At neslinin geliştirilmesi ve bunların yeni nesillere aktarılması amacıyla başlayan yolculuğumuz, sahip olduğumuz öz değerlerimizi muhafaza etmek, geliştirmek, bu kıymetli emaneti gençlerimize en nitelikli haliyle ve tüm incelikleriyle öğretmek, ata sporumuzu gelecek nesillere taşımak gayesiyle 1993 yılından bu yana atçılık ve biniciliği yaşamak ve yaşatmak için birçok farklı alanda hizmet vermektedir.

Binicilik gibi temel konularda eğitim programları düzenlemekte, bunun yanı sıra doğada binicilik alanında uzmanlaşmış bir ekip olarak yerli yabancı birçok kişiye hizmet vermekteyiz.

Binicilik turizminde yabancı ziyaretçilerin dikkatini İstanbul'un farklı bir yüzüne çekme ve onlara bu alanda hizmet vermekteyiz.

Organizasyonlar aracılığı ile daha fazla kişiye ulaşmakta, okullarda AVM lerde biniş alanları geniş kitlelere ulaştırmaktayız.

Kurumsal ve gruplara özel etkinlikler ile liderlik konusunda eğitim programları düzenlemekteyiz.

Kısa dönem planlarımız içerisinde olan Hipoterapi alanındaki çalışmalarımız ise devam etmektedir. Halihazırda birçok okul ve kurum ile dönemsel çalışmalarımız da bulunmaktadır. Bu konu ile ilgili detaylı bilgilendirmeyi ve de önemini ileriki sayfalarda görebilirsiniz.

At binme, bir biniciye mümkün olduğunca bağımsız olarak at sürmesi için gereken beceri ve teknikleri öğretmeyi kapsar.

At binmek öğrencide **fiziksel faydalar, psikolojik faydalar, eğitime yönelik faydalar ve sosyal faydaların gelişimine** katkı sağlar. Atı anlamak ve kontrol etmek için gereken öz disiplin öğrenciye sorumluluk duygusunu yavaş yavaş aşlar ve görev sorumluluğunu arttırır. Bir ata kendi başına binmenin sağladığı bağımsızlık, giderek binicinin kendisine duyduğu özgüvenin artmasını sağlar ve vücut gelişimine olumlu katkılar sağlar. Başlangıçtan itibaren biniciler, terapi amaçlı kas uyarımını kazanırken, dengeyi, koordinasyonu ve kendine güvenmeyi öğrenirler.

At binme mukavemet ve esneklikte fiziksel faydalar sağlar. Binici, atın üzerinde bağımsızlaştıkça, ileri düzeyde binicilik becerisini, takım çalışmasını ve işbirliği yapmasını öğrenir. Yeni deneyimlerle ve yeni hedeflerle karşılaştığı sürece binici, kendine güveni ve başarıma duygusunu kazanır.

A) FİZİKSEL FAYDALAR

Denge gelişimi:

At hareket ederken binicinin dengesi sürekli olarak bozulur ve yeniden dengeyi sağlama teşebbüsünde, binicinin kasarının kasılması ve gevşemesi gerekir. Bu egzersiz derindeki kasları uyarır ve geliştirir. Atın üçboyutlu ritmik hareketi yürüme hareketine benzerdir. Bacak ve gövde kaslarına ritmik örnekler öğretir. Biniciyi at üzerinde farklı pozisyonlarda oturarak farklı kas gruplarını çalıştırabiliriz. Atın durdurulması ve yeniden yürütülmesi, hızının ve yönünün değiştirilmesi bu tip faydaları arttırır.

Kas gelişimi:

At binmek bir egzersiz olsa dahi bir eğlence olarak algılanır ve bu nedenle eğlence süresi ne kadar uzar ise egzersize bağlı kas gelişimi o yönde artacaktır.

Koordinasyon, refleks ve motor sinir sistemi gelişimi:

At binmek, attan istenilen tepkileri almak için çok fazla koordinasyon gerektirir. At, binicinin her hareketine derhal karşı tepki verdiğinden, ne zaman doğru komut verdiğinizi bilmek kolaydır. Bir atı kontrol ederken,örneklenmiş hareketlerin tekrarlanması refleksleri hızlandırır ve motor sinir sisteminin planlanmasına yardımcı olur.

Bağların ve Kasların Esnemesi:

Bir atı üzerinde oturmak yakınlaştırmacı kalça kaslarının gerilmesini gerektirir. Bu ata tırmanmadan önce ön-gerilme ile gerçekleştirilir ve kas gerilmesi öce dar bir ata binen binicinin giderek daha geniş bir ata binmesi ile artmaya devam eder. Binici ata üzengisiz oturduğu için yerçekimi ön taraftaki kasların gerilmesine yardımcı olur. Binici atın hareketlerine karşı dik oturmaya teşvik edilirken karın ve sırt kasları gerilir.

At üzerindeki rutin egzersizlerin sonucu olarak ve yuları tutmak ve kullanma işlemi gerçekleştirilirken kol ve el kasları gerilir.

Eklemlerde Artan Hareket Aralığı:

Binicinin ata bindikçe hareket aralığı artar. Hareket aralığı ayrıca ata Binme ve attan inme, ata Sarılma, ata tımar etme hareketleri ve ders sırasındaki egzersizler ile artar.

Gelişen Solunum ve Kan Dolaşımı:

Normal olarak ata binmek bir kardiyovasküler egzersiz olarak kabul edilmese dahi, atın koşması ve yürümesi solunumu ve kan dolaşımını arttırır.

Sindirim Sisteminin Gelişimi:

Tüm egzersiz türleri gibi, ata binmek de iştahı açar. Sindirim sistemi canlandırılır ve sindirme etkinliği artar.

Duyusal Bütünleşme:

Ata dokunmak, dokunma duyularını canlandırır. Atın hareketi, yönünü ve hızını değiştirmesi ile vestibüler sistem de uyarılır. Bir ahır ve çiftlik ortamındaki çeşitli kokular da koku alma sistemini uyarır. Atı kontrol etmek için göz kullanılır. Bir çiftlikteki çeşitli sesler de işitme sisteminin uyarılmasına neden olur. Bu duyuların tümü birden birlikte çalışır ve ata binme hareketinde entegre olur.

B) PSİKOLOJİK FAYDALAR:

Mutluluk Hissi:

Ata binmek çocuklarda eğlenceli bir etkinliktir. Mutluluk hissi yüz ifadelerinde yansıması görülmektedir.

Artan Kendine Güven Duygusu:

Kendisinden çok daha büyük ve güçlü bir hayvanı kontrol etme becerisi, çok önemli bir kendine güven duygusu kazandıran unsurdur.

Kişinin Kendi Yaşamına Giderek Daha Fazla İlgi Göstermesi:

Ata binmenin heyecanı ve biniciyi uyaran deneyimler, binicide bu konu hakkında konuşma ve iletişim kurma isteği yaratır. Öğrenci atçılık kulüpleri bu anlamda sosyal paylaşım platformu oluşturmaktadır.

Sabırlı Olmayı Öğrenmek:

Atın da kendi mental yapısı olduğundan binici at ile işbirliği yapmadığı zaman becerilerini sergilemek için sabırlı olmasını öğrenir. Temel binicilik prensiplerinin tekrarlanması sabrın geliştirilmesinde yardımcı olur.

Duygusal Kontrol ve Özdisiplin:

Binici, kendi kontrolünü kaybetmesinin atın kontrolünü kaybetmesi anlamına geldiğini çabucak öğrenir. Binici duygularını kontrol etmeyi ve onları en uygun şekilde ifade etmeyi öğrenir. Çocuğun liderlik yapısının gelişmesinde ve farkındalığının gelişiminde atla iletişim çok faydalıdır. Binici, güçlü bir hayvanı giderek artan bir şekilde kontrol ederken, kendisinin onun kendi dünyasını kontrol ettiğini görmeye başlar. Ata yapılan önderliğin, nasıl algılandığını ve kabul edildiğini at anında yansıtabilir. Binici ile at arasında kontrol alanı oluşacaktır.

C) EĞİTİME YÖNELİK FAYDALAR:

Okuma Gelişimi:

Bir insanın okumaya başlamadan önce şekiller, boyutlar ve hatta renkler arasındaki farklılıkları tanıması gerekir. Bu farklılıklar, at üzerinde, oyunların ve aktivitelerin bir parçası olarak daha kolay öğretilir. Öğrenmek binicilik dersinin bir parçası olduğunda daha az direnç gösterilir. Parkurda oluşturulacak işaretler sayesinde harfler öğrenilebilir ve sözcükler ayrı ayrı okunarak aynı şekilde kelimelerde öğretilir. Çıkış, tehlike, dur işaretleri içeren oyunlar v.b okumak dahil önemli hayat becerilerinin öğretilmesinde yardımcı olur.

Matematik Gelişimi:

Atın attığı adımlar, parkurda bulunan nesneler ve hatta atın kulakları ve bacakları sayılarak sayma becerisi öğretilir. Oyunlar vasıtası ile toplama ve çıkarma öğretilir. Kavramlar oyunlarla öğretildiği için öğrenmeye karşı direnç daha azdır.



Sıralama, Örnekleme ve Motor Sinir sistemi Gelişimi:

Tutma ve bir kalemi kullanmak kadar basit şeyler önemli ölçüde motor sinir sistemi becerisini gerektirir. Bir olaylar dizisinde sıralamayı yapabilmek pek çok motor aktivitesi için en önemli parçadır. Bu ve diğer benzer beceriler birçok oyun ve aktiviteler kullanılarak at sırtında öğretilir.

Göz El Koordinasyonunun Gelişimi:

Yazı yazmak gibi beceriler için göz el koordinasyonu gereklidir. Bu tip beceriler çeşitli aktivitelerin ve egzersizlerin yanı sıra at ile uğraşırken de öğretilir.

Görsel ve Üç Boyutlu Algılama:

Bu özellik form ve uzay konusunda bilinçliliğimizi ve çevremizdeki formlar arasındaki ilişkileri kavramamızı içerir. Yön belirleme yeteneği (sağı soldan ayırt etme) biçim olarak yakın fakat uzay olarak farklı şeyleri (örneğin B harfine karşı H) ayırt etmemizi sağlayan uzaysal algılama, forma algılaması, (örneğin H ve M'i ayırt etmek) zemini saymak (bir objeyi arka plandan toplamak) ve görsel ardışık belleği (belirli bir dizi ve desendeki sembolleri hatırlatmak gibi) içerir. Okuma ve matematik kavramlarının her ikisi de uzaysal algılamayı kapsar. Görsel uzaysal algılama atı kontrol ederken doğal olarak iyileşir. Bu alanda beceriyi arttırmak için at üzerinde ilave egzersizler yapılır.

Ayırt Etme:

Binici, çevredeki önemli uyarıcıları daha önemsiz uyarıcılardan ayırt etmeyi öğrenir. Bu alandaki bir iyileşme genel olarak binicinin çevreye ilgi göstermek yerine ilgisini atına ve atı etkileyebilecek şeylere yöneltmesiyle ortaya çıkar.

D) SOSYAL FAYDALAR:

Saygının ve Hayvan Sevgisinin Gelişmesi:

Atlar büyük ölçüde bakım ve ihtimama gereksinim duyarlar. Bir süre sonra biniciler hayvanlara yürekten bağlanırlar. Onlara karşı ilgileri artarken bakımını da yapmayı öğrenirler. Önce atın ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenirler.

Eğlenmek:

Hiç şüphesiz ata binmek eğlencelidir. Biniciler her katıldıkları derste heyecan ve zevki daha fazla hissederler.

Artan Deneyimler:

Binicilikte kazanılan deneyim türleri sonsuzdur. Ata sarılmaktan ve onu tımar etmekten, at sürmeye, at gösterilerine gitmekten atın bir parçası olmaya kadar, binici sürekli olarak deneyim kazanır ve gelişme gösterir.

Arkadaşlık:

Ata binmek tek başına yapılan bir aktivite gibi görünse de gruplar halinde gerçekleştirilir. Biniciler ortak bir at sevgisini ve ortak binicilik deneyimini paylaşırlar ve bu paylaşım bir arkadaşlık oluşturmak için iyi bir temeldir.

HİPOTERAPİ NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

Hipoterapi atın çok boyutlu hareketini kullanan bir terapi tedavi şeklidir.

Hipoterapi de atın hastaya yarar sağlayacak hareket aktiviteleri kullanılır. Bu tedavi şeklinde Binicilik becerileri öğretmek değil, sinirsel fonksiyonları ve duyumsal girdileri geliştirici eğitim programı uygulanmaktadır.

Çok yönlü etkisi, eş zamanda tekrarlayan karmaşık hareketlerin birleşimi, bir at ile bir çocuğun iletişimi, pozitif psikoterapi etkisi, Hipoterapinin benzersiz bir tedaviye dönüşmesine sağlar.

Hipoterapi' nin en belirgin hedefleri ;

Kas perdesini normalize etmek

Koordinasyon

Denge reaksiyonlarını geliştirmek,

Baş ve gövde kontrolü

Psikolojik Motivasyon

Sosyal yaşam – arkadaşlık – paylaşım.

Hipoterapi iki faktör aracılığı ile insana etki ediyor – Biyomekanik ve Psikojenik.

Bir at dakikada yaklaşık yüz titreşimsel sinyal biniciye aktarabilir, refleks düzeyde binici de nerede ise tüm kas grupları çalıştırılır, ince motor becerilerinin gelişimini uyarır, karmaşık, hassas ve net hareketlerin oluşumu sağlanır.

HİPOTERAPİDEN HANGİ DURUMLARDA YARARLANILIR?

Ata binmek, 4 resim birden çizilmesine benzer – binici iki el ve iki ayak ile farklı hareketler yapmak zorunda (tek elle bir daire öbür elle ise kare çizmeye deneyin!) – Hipoterapinin bu en önemli etkisi diğer hareketli tedavi yöntemleri ile elde edilemez!

Atın sıcaklığı insan sıcaklığına nazaran 1,5-2C° daha yüksektir, bu yüzden at bir nevi “ısıtılmalı masaj aletin” görevini görüyor-ayak kaslarına masaj yapılıyor, kan basıncı artıyor .Aynı anda kalça bölgesinde ısınma söz konusudur ki bu ısınma prostat tedavisinde dâhil çok etkili sonuçlar veriyor. Binicinin iç organların aktivitesini uyaran belirli kas refleksleri aktif hale geliyor, bu yüzden Hipoterapinin etkili olduğu gastrointestinal (mide ve bağırsak)sistemin düzelmesi (kabız, ishal), kardiyovasküler hastalığı (kalp ve damar hastalıkları), postinfarction (felç sonrası) tedavisi günümüzde mümkün dur.

Çok yönlü etkisi, eş zamanda tekrarlayan karmaşık hareketlerin birleşimi, bir at ile bir çocuğun iletişimi, pozitif psikoterapi etkisi, Hipoterapinin benzersiz bir tedaviye dönüşmesine sağlar.

Hipoterapi tedavisi benzersiz bir uygulamadır, küçük binici aslında tedavi olduğu farkına varmaz, tedavi oyun haline gelir.

At, bir spor aleti de değildir, asla bıktırmaz! İnsanlarla iletişimi çok yüksek canlılardır!

- Felç
- Konsantrasyon eksikliği (dikkati toplayamamak)
- Hiperaktivite
- Otizm
- Omurga rahatsızlıkları vs.
- Mongolizm
- Zekâ geriliği
- Beyin yorgunluğu
- Kas iskelet sistemi hastalıkları
- Enfarktüs sonrası
- Beyin kanaması sonrası
- Nevroz (psikolojik bozukluğu)
- İşitme ve görme bozukluklarında
- Sosyalleşme amaçlı
- Kronik prostat
- Multipl skleroz
- Bazı jinekolojik hastalıklar
- Ameliyat sonrası tedavi amaçlı
- Obezite (şişmanlık) ve selülit (ilaçsız tedavi)

Psikoterapi'nin temel ilkeleri gereğince: aynı yer ve kişiler, aynı zaman ve aynı eylemler. At ile etkileşim beden dili boyutunda geçerek, hasta kendine ait güvendiği dünyanın içinde kalma şansına sahip, aynı zamanda sınırlarını aşip dış dünyaya da uyum sağlamaya başlıyor.

Büyük, güçlü ve zarif hayvan onu dinliyor ve komutları yerine getiriyor, çocuğun kendine olan güveni artıyor.

Doğanın İçinde Yapılan Hipoterapinin Olumlu Etkileri Kesinlikle Yadsınamaz

Yapılan bazı araştırmalarda sonuçlar göstermektedir ki;

Binicilerin 80% nin 12 hafta içinde fiziksel değişimleri hissettiği

Binicilerin 90% nin güven duygusunun geliştiği

Binicilerin 70% oranında binicilik yetilerininde geliştiği belirlenmiştir.

Doğadan çok güçlü bir biyoenerji alanına sahip olan atlar dışında doğada sadece insana pozitif enerji aktarabilme yeteneğine sahip yunuslar bulunmaktadır. Bu tür tedavilerin medikal olmadığı için yan etkisi de yoktur, acı vermez ve iç huzursuzluğu yaratmaz, sadece pozitif hisler ve duygular bırakır. Hollanda, İsveç ve İngiltere’de hipoterapi kraliyet ailelerin himayesi altındadır ve bu alan fazlasıyla gelişmiştir.

Atları bir “terapist” olarak kullanarak yapılan bir tedavi şeklidir ki, özürlü kişilerde kavrayışa ait, fiziksel, duygusal, sosyal, öğrenmeye ve davranışa ait hedefleri olan bir işlemdir. Bu alanda konusunda yetiştirilmiş terapistler çocukların gelişimi için bütün emek ve bilgilerini atlarla birlikte uygulamaktadır.

Psikolojik :

Hayvan sevgisi, ilişkisi
Korkunun ve endişenin yerini güven ve saygıya bırakması
Rahatlama, mutlu olma
Eğlenme
Yaşam sevinci

Zihinsel :

Beş duyunun harekete geçmesi
Motivasyonu artırma ve öğrenim kolaylığı

Sosyolojik :

Akranlarıyla, çevreyle kaynaşma
İletişim

Fizyolojik :

Engellilerin tedavisinde alternatif bir yöntem.
Engelli binicinin kas gelişimi ve güçlenmesi.
Denge, beden ve ruh koordinasyonu.
Dayanıklılık
Reflekslerin ve motor sinir sisteminin gelişmesi.
Solunumun ve kan dolaşımının artması
Sindirim sistemi, mesane kontrolü gelişimi.
Metabolizmanın hızlanması.



ATLITUR

Pony



Kid

CLUB

Okullara – Gruplara Workshoplar

ATLAR HAKKINDA ÖNBİLGİ VERİLECEK

Kocaeli –İstanbul- Osmangazi Üniversitesi At antrenörlüğü Bölümü mezun ve stajyer Öğrencileri ile gerçekleştirdiğimiz Program aşağıdaki gibidir.

- Öğrenciler atın sol yanına gelip nasıl tımarlandığını, tarandığını uygulamalı olarak deneme fırsatı bulacak bunu takiben, -At binme sırası gelen öğrencinin liderin yardımıyla ata temas etmesi sağlanılacaktır. Koruyu task takılan çocuklarımız için atın üzerinde geçirilecek vakit gelir. -Öğrenciler, yan yürüyücü ata liderlik edecek şekilde sıra ile ata binerek turlarına başlayacaklardır.
- Eğitmen o sırada dizgin tutulması, atın üzerinde dengede durmak kısaca at malzemelerini tanıtmak konusunda isimlerini söyleyecektir.
- Atın kontrolü liderde, öğrencinin denge kontrolü ve güvenliği yan yürüyücüde olduğundan dolayı, öğrenci en maksimumda güvenlik önlemleri alınmış olarak yapılacak geziye başlamaya hazır durumdadır.
- Gezi başladıktan sonra Atın üstünde dengeyi geliştirmek için eğlenceli kültür fizik hareketleri yaptırılacak, Atı hissetmek için boynuna sarılarak yürütülecektir. Aktivite boyunca atlara dair bilgi ve tecrübeye sahip olmanın yanı sıra atlarla vakit geçirmek çocuklarımız için çok faydalı ve eğlenceli bir tecrübe olacak. Çocukların gelişimine olumlu birçok etkisi bilinen biniciliğin ve atlarla iletişimin çok uzakta olmadığını misafirlere ve bölge okullarına ulaşarak pazarlama kanallarımızı aktif kullanabiliriz.



Halkımızın zahmetsizce ulaşabileceği alanlarda oluşturulan hizmet noktalarında

Çocuklar ve gençler olmak üzere hemen her yaş grubuna yönelik yapılan aktiviteler düzenlemektedir.

*At sevgisini aşılama,
Çocuklarımızı atlarla buluşturmak,
Onlara eğlenceli ve unutulmaz bir an yaşatmak
Belki de hayatlarında bir başlangıca vesile olmak amacıyla*

AVMlerde, Okullarda ve halka açık birçok alanda kurduğumuz maneji ya da biniş alanları ile her yıl binlerce kişiyle buluşuyoruz. Biz sizlere geliyoruz!

At binmek

Fiziksel

Psikolojik

Eğitime yönelik

Sosyal

Gelişim Sağlar!

Eğlence



Duygusal Kontrol ve Özdisiplin Gelişimi



Mutluluk



Koordinasyon

Özgüveni Arttırır!



Liderlik yapısının gelişmesi



Başarma duygusu kazandırır!

Kurulan Parkurlarımız da Sevimli Midilli ve Ponylerimiz

Özellikle çocukların bu heyecanı tatması ve de vazgeçilmez bu tutkuyu hissetmeleri için
Size Geliyor

Çocuklar İçin Bir Adım da Siz Atın!

Sunduğunuz bu faydalı aktivite ile ziyaretçilerinize farkınızı gösterin. Ücretli ya da Ücretsiz olarak misafirlerinize sunabileceğiniz bu aktivite ile onlara keyifli ve eğlenceli zamanlar yaşatın.

Parkuru gezerken fotoğraf çekme imkanı da bulabilecek olan ziyaretçileriniz unutulmaz hatıralar ile ayrılınsınlar.

Parkurlar

Kısa ya da Uzun Dönemli kurulabilir.

4cm kalınlığında modüler kauçuk zeminden oluşan parkurun yumuşaklığı çocuklar için idealdir. Talebinize göre midilli ya da büyük atlarla kurulacak olan parkurda çocuklar gibi büyükler de dünyanın en asil ve "dost" canlısı olan atlara dokunma ve onları tanıma fırsatı bulacaklar.



Cevahir AVM Uzun Dönemli Kurulan Manejden Görüntüler

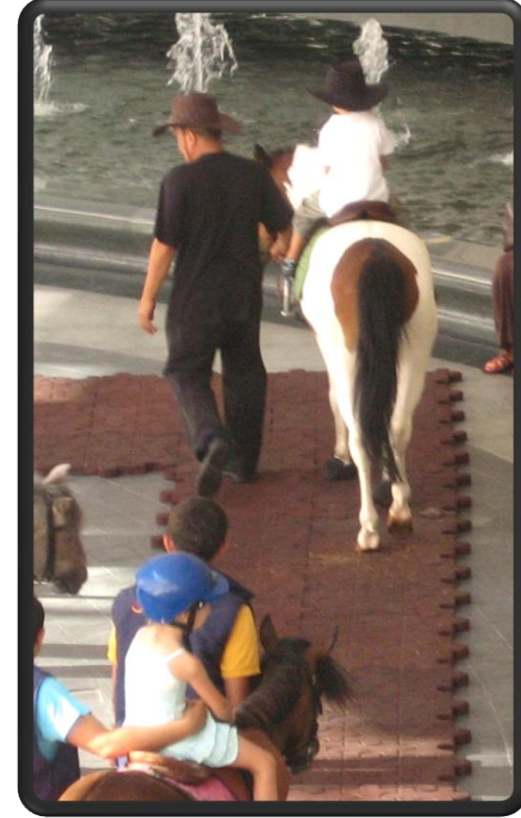
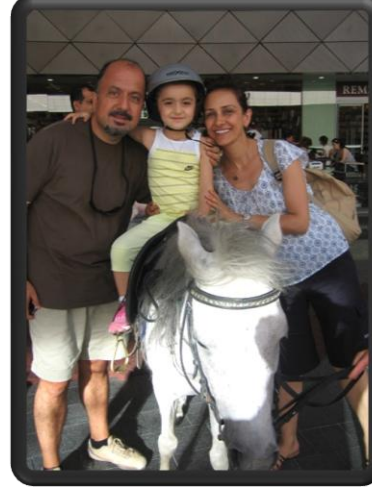


Uzun Dönem Demonte Çiftlik Malzemelerimizden Görüntüler

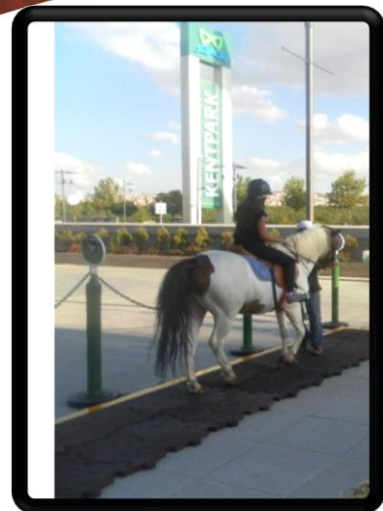




Kauçuk Zemin Kurulumu Yapılmış Referanslardan Görseller



Kanyon



2013 Pendorya Pendik
Kentpark Ankara

DOĞADA ATLITUR

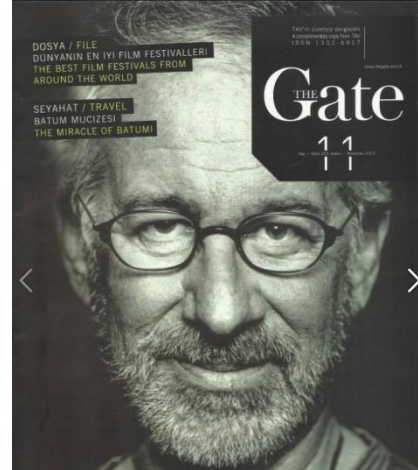
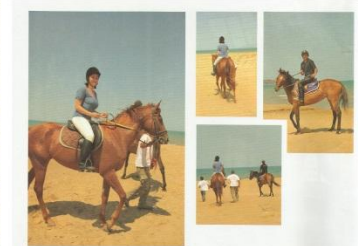
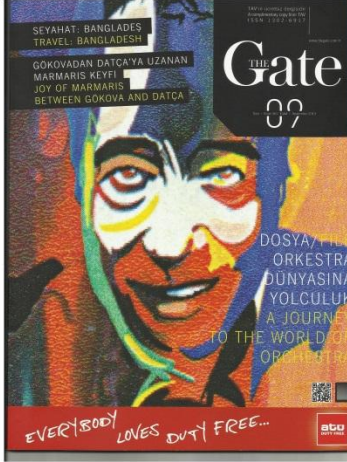


OKULLARDA ATLITUR

Günöbirlik tesisimizde yaptığımız workshoplar dışında alanı olan okullara gidip kurdugumuz biniş alanları ile çocuk ve gençlerle buluşuyoruz.



BASINDA ATLITUR



<http://www.youtube.com/watch?v=sdf7zTgBuA>

<http://www.youtube.com/watch?v=8mDgOvInYhw>

Haydi!

Ata Binmeyen Çocuk Kalmasın



Ambar Sok. Ağaçkakan Çıkmazı No:10 34450 Gümüşdere-Sarıyer /İstanbul
www.atlitur.com

İrtibat: Alp Arslan 05552117777



/AtliTur

0212 203 87 97

atlitur@atlitur.com

