

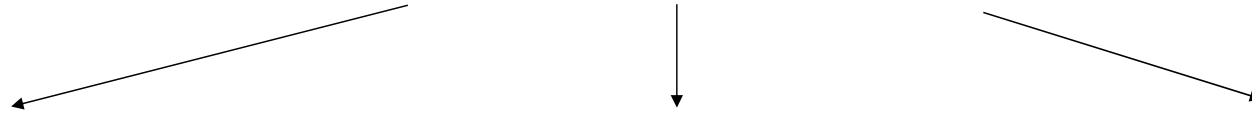
# IL LAVORO CON IL CAVALIERE PRINCIPIANTE



DALLA PRIMA MESSA  
IN SELLA AL LAVORO  
IN SEZIONE



# Obbiettivi e requisiti



## La sicurezza

(il regolare tesseramento, la tipologia di patente, la tenuta del cavaliere, le caratteristiche del cavallo e del campo)

**Stimolare interesse,  
saper far nascere una passione**

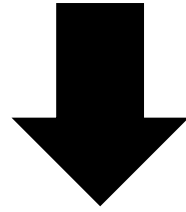
## Metodologia

(il cavallo alla longia, sistema di insegnamento, priorità degli interventi, sistema deduttivo, cioè si parte dallo studio della posizione)

**MINIMA CONDUZIONE**



# LA MINIMA CONDUZIONE



FAR PARTIRE IL CAVALLO, FERMARLO ED IMPOSTARE LA CURVA



# L'ALT

L'alt è la prima azione più opportuna da insegnare ad un allievo, poiché solo se riuscirà facilmente a fermare il cavallo sarà sereno, già coinvolto nella gestione ed un po' più autonomo in sella.



Infatti si procederà quasi subito a questo insegnamento una volta che l'allievo sarà ben posizionato in sella (acquisizione della giusta posizione) e sarà in grado di sostenere un avanzamento anche minimo del cavallo

Per eseguire un alt si chiederà di avere le redini tese chiudendo semplicemente i pugni, aprendo le spalle e restando in asse sul cavallo, con il peso sulle staffe ed i talloni bassi



# LA CURVA E L'USO DELLA REDINE DI APERTURA

Per girare, per esempio, a destra bisogna spiegare all'allievo che dovrà spostare a destra la mano corrispondente (redine di apertura) guardando nella direzione del movimento che si vuole intraprendere. Stessa cosa a mano sinistra.

Mentre l'allievo è alla longia spiegargli come eseguire una transizione a scendere oppure a salire è facilmente intuibile, e comunque l'aiuto dell'istruttore a terra nella comunicazione con il cavallo in questo caso è decisivo. Per insegnargli a girare con l'uso della redine di apertura basta farlo girare, per esempio, a mano sinistra, usando la redine di apertura sinistra chiuderà progressivamente il circolo e pertanto è come se gli stessi insegnando a girare a sinistra. Poi con l'uso della redine di apertura destra riallarga il circolo e pertanto è come se gli stessi insegnando a girare a destra.

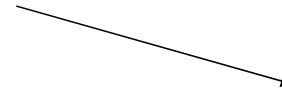
Questo ci permetterà di continuare a perseguire la minima conduzione senza cambiare di mano



# Minima conduzione



Raggiungimento della prima  
autonomia in sella,  
primo approccio alla scuola degli aiuti,  
gestione dell'emozione e della paura



Inserimento del binomio in sezione



# IL LAVORO IN SEZIONE



# IL LAVORO IN SEZIONE

Lavorare in sezione è uno strumento utilissimo che può essere utilizzato a diversi gradi dell'istruzione equestre.

Presuppone il requisito di base della minima conduzione e prevede la formazione di un gruppo di 5/7 binomi massimo.

È importante individuare un capo sezione che abbia la capacità di gestire e disegnare le figure di maneggio, con un cavallo idoneo che sappia convivere con i cavalli che lo seguono.

Il capo sezione è l'allievo più esperto, ma essendo una posizione ambita e gratificante può essere un obiettivo comune anche a breve termine.

Inoltre si dovranno sempre considerare le caratteristiche di cavalli e pony componenti le riprese, la capacità di convivere fra loro, il modo di muoversi.

Infatti ad esempio, un cavallo/pony più lento sarà opportuno inserirlo al centro o alla fine del gruppo, viceversa un soggetto "più in avanti" sarà quello più idoneo a mantenere la testa della ripresa e mantenere ritmo e motivazione.





# MANTENERE LE DISTANZE

Indicare le distanze espresse in “lunghezza” tra un cavallo e l'altro è essenziale prima di tutto per la sicurezza ma anche per agevolare i movimenti di maneggio e le transizioni.



Già prevedendo, naturalmente, che nelle prime riprese saranno difficilmente rispettate. Si spiegherà che per “lunghezza” si intende la lunghezza di un cavallo. E pertanto si daranno alcune indicazioni per mantenere la distanza.

Se due cavalli saranno troppo distanti bisogna spiegare agli allievi che per raggiungere la sezione non bisogna accelerare ma bisogna “tagliare” gli angoli. Se invece due cavalli sono troppo vicini bisognerà spiegare all'allievo che dovrà entrare maggiormente negli angoli. Pertanto è essenziale spiegare, prima possibile, agli allievi di una sezione come si usano gli angoli.



# CAMBIAMENTO DI MANO E CAMBIAMENTO DEL DIAGONALE AL TROTTO

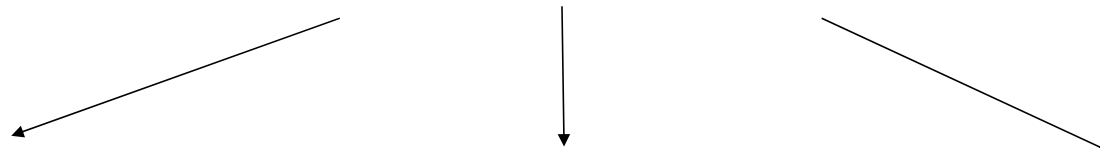
Un altro aspetto importante è il cambio della diagonale di trotto. Tutti noi sappiamo che dobbiamo insegnare ai nostri allievi come trottare sul diagonale esterno e come cambiare diagonale ogni volta che cambiano di mano. Dobbiamo spiegare agli allievi che durante l'esecuzione di un cambiamento di mano nel momento che passeranno da X oppure a metà del movimento stesso dovranno cambiare il diagonale di trotto.

Infatti mantenere il trotto di lavoro leggero sul diagonale esterno è il primo requisito per la ricerca dell'equilibrio e l'insieme ottimale fra cavallo e cavaliere nel movimento



# OBBIETTIVI E REQUISITI

prima parte



## **PROGRAMMAZIONE:**

**stabilire il numero massimo di componenti il gruppo,**

**definire obiettivi e finalità di ogni lezione,**

**studio delle figure di maneggio ed utilizzo di indicatori, barriere e piccoli circuiti**

## **PRIMO STUDIO DELLA TECNICA EQUESTRE**

**Le transizioni, le andature**

## **IL RISPETTO DEL GRUPPO**

**Orientamento, responsabilità  
condivisione**



# OBBIETTIVI E REQUISITI

seconda parte



Le transizioni a scendere ed a salire

L'assetto nello studio delle andature:  
Il tallone basso, il movimento delle braccia insieme a quello del cavallo, la posizione del busto, lo sguardo, la flessione dei gomiti, il trotto di lavoro leggero sul diagonale esterno

Lavoro su barriere a terra, circuiti e figure di maneggio collegate



# OBBIETTIVI E REQUISITI

terza parte

ACQUISIZIONE DI EQUILIBRIO  
NELLE DIVERSE POSIZIONI IN  
SELLA, DISINVOLTURA ALLE  
TRE ANDATURE

LA PARTENZA DI GALOPPO  
(perdita di equilibrio)

LAVORO SU BARRIERE A  
TERRA INTRODUZIONE AL  
PICCOLO SALTO

Lavoro  
sull'inforcatura

Lavoro senza  
staffe

Mobilità della caviglia, stabilità, equilibrio



# LA PARTENZA DI GALOPO PER PERDITA DI EQUILIBRIO

## OBBIETTIVI E REQUISITI

### STUDIO DELLA FIGURA DI MANEGGIO PIÙ ADATTA

Il circolo, l'angolo

Disposizione degli allievi

Lavoro singolo a turno

Mantenimento delle distanze

LA TRANSIZIONE DAL TROTTO AL GALOPPO, AUMENTANDO IL TROTTO, IL CAVALLO DRITTO, RISPONDENTE AGLI AIUTI, IL CONTATTO ED IL PIAZZAMENTO ESTERNO

Il controllo

La transizione a scendere, ripetizione dell'esercizio

### LA POSIZIONE DA ASSUMERE IN SELLA

1. LA SEMI-INFORCATURA, I 2 ½ PUNTI DI CONTATTO
2. LA POSIZIONE SEDUTA



# PARTENZA DI GALOPPO PER PERDITA DI EQUILIBRIO

Tutti noi sappiamo che la partenza al galoppo si può eseguire per perdita o per presa di equilibrio. Parlando di principianti spieghiamo le azioni per la partenza per perdita di equilibrio. Posizioneremo un allievo che dovrà eseguire il suo primo galoppo sulla pista, per esempio, a mano sinistra. Partirà al trotto e incomincerà ad aumentare la pressione delle gambe, che agiranno simultaneamente, facendo progressivamente accelerare l'andatura del cavallo. Mentre il cavallo aumenterà la velocità del trotto l'allievo dovrà posizionarsi sull'inforcatura (anche perché diventerebbe difficoltoso battere la sella) e terrà la redine esterna con maggiore consistenza. Questo aiuterà l'allievo a mantenere il cavallo sulla pista e nello stesso tempo il cavallo piazzandosi all'esterno si sbilancerà all'interno, agevolando la partenza al galoppo. Questo trotto affrettato con lo sbilanciamento all'interno faciliterà la partenza al galoppo al primo angolo dopo il lato lungo. Infatti il cavallo cadrà nel galoppo per perdita di equilibrio. Il primo impulso lo darà il bipede diagonale esterno (secondo tempo), seguito dall'anteriore interno (terzo tempo), ci sarà poi la fase di sospensione e poi il posteriore esterno, con il ripristino della sequenza del galoppo.



# CONCLUSIONI

