



UNITA' DIDATTICA 4 - SALTO OSTACOLI

Corso Istruttori Federali 1° livello

Indice dei contenuti

- [PREMESSA](#)
- [CENNI STORICI](#)
- [LE ATTREZZATURE PER MONTARE IN SICUREZZA](#)
- [LA BARDATURA](#)
- [MONTARE A CAVALLO](#)
- [LA POSIZIONE](#)
- [AZIONE DELLE REDINI](#)
- [MODI PER GIRARE](#)
- [ATTIVITA' MOTORIA](#)
- [FIGURE DI MANEGGIO](#)
- [ANDATURE](#)
- [LAVORO IN PIANO FINALIZZATO AL SALTO](#)
- [LAVORO SU BARRIERE A TERRA](#)
- [IMPULSO, EQUILIBRIO, DIREZIONE](#)
- [BIOMECCANICA DEL SALTO](#)
- [ESERCIZI CON BARRIERE A TERRA E OSTACOLI](#)
- [TIPOLOGIE DI OSTACOLI, LINEE E COMBINAZIONI
ELEMENTARI PER CATEGORIE BREVETTI](#)
- [SIMULAZIONE DI UN CAMPO PROVA](#)
- [ETICA PROFESSIONALE](#)
- [FONTI](#)
- [CREDITI](#)
- [NOTE E DISCLAIMER](#)

Premessa

Questa presentazione intende fornire strumenti fruibili in un'ottica di insegnamento attuale.

Indica i principi di base che la Federazione Italiana Sport Equestri vuole trasmettere ai suoi istruttori.



Formazione



Cenni storici

I campioni italiani che hanno influenzato l'equitazione

Dagli anni '50 l'Italia dell'equitazione ha avuto dei campioni che hanno determinato per trent'anni la storia del nostro sport.

- Piero D'Inzeo
 - Raimondo D'Inzeo
 - Graziano Mancinelli
 - Vittorio Orlandi
 - Adriano Capuzzo
 - Lalla Novo
 - Giulia Serventi
- ed altri non meno importanti.



Con questi campioni
abbiamo vinto le
Olimpiadi di Roma 1960
e **Monaco 1972**, oltre ad
affermarci e ad essere
ammirati ed imitati in tutti
i campi del mondo.



I tecnici che hanno influenzato l'equitazione mondiale



Tra gli anni '60 e gli '80

George Morris (USA)

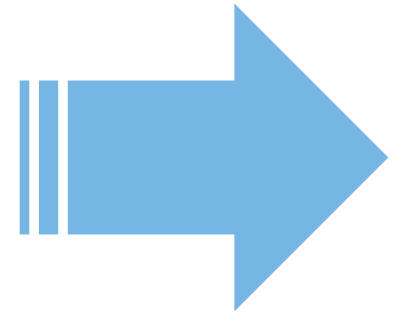
Nelson Pessoa (Brasile)



I primi cavalieri dell'era moderna
che si sono specializzati come
tecnici ed hanno fortemente
influenzato l'equitazione di tutto il
mondo

Foto 1: <https://www.horsemagazine.com/thm/2018/01/george-morris-jumping-past-and-present/>

Foto 2: <https://cavalus.com.br/modalidades/hipismo/nelson-pessoa-e-um-dos-maiores-cavaleiros-do-brasil/>

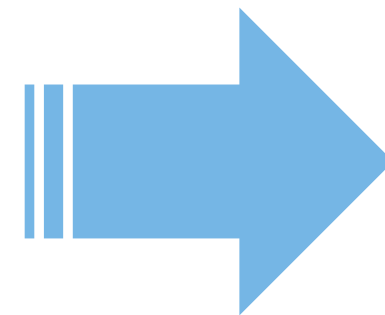




Raimondo d'Inzeo, Foto: Hans Peters / Anefo - [Nationaal Archief](#)

Quadriennio Olimpico Los Angeles 1984

Raimondo D'Inzeo, come tecnico federale della Nazionale, ha formato ai Pratoni del Vivaro i cavalieri che hanno successivamente determinato i successi italiani internazionali.





Henk Nooren

Anni '90

Henk Nooren (Olanda) viene ingaggiato come tecnico da **Lalla Novo**, Responsabile del Salto Ostacoli Federale con la Presidenza di Mauro Checcoli, rivoluzionando il concetto di preparazione all'agonismo.

La formazione moderna dei tecnici

Con il Colonnello **Ludovico Nava** la Federazione struttura la formazione degli istruttori ai Pratoni del Vivaro Centro Federale, formando la maggior parte dei tecnici che oggi opera con successo in Italia.



Col. Ludovico Nava



Le attrezzature per montare in sicurezza

Con il passare degli anni, il mondo dell'equitazione ha fatto notevoli passi avanti riguardo alla **sicurezza**, sia per il **cavallo** che per il **cavaliere**.



La sella

Il supporto portastaffile

- ! Questo gancio deve essere sempre **aperto**, in modo che in caso di caduta lo staffile si possa **sfilare** evitando al cavaliere di rimanere “**staffato**”



La sella

Le staffe

! La staffa non deve essere **troppo leggera**, in modo che in caso il piede esca sia più facile ritrovarla, e allo stesso tempo dia più solidità.



Staffe con elastico



- la prima invenzione dell'equitazione moderna
- semplicità



- il gancio che si trova sulla panca della staffa può creare disagio nello scendere, se non si smonta con agilità.
- gli elastici hanno vita breve.



Gabbietta in plastica da applicare alla staffa

- molto utilizzata nelle lezioni della scuola,
- pratica e non permette di introdurre tutto il piede nella staffa, quindi in caso di caduta il piede è sempre libero.
- Utile per impostare una corretta posizione; nelle prime lezioni da già un'idea all'allievo di quanto tenere il piede inserito nella staffa abituandolo alla posizione corretta.



Staffe di sicurezza con sgancio laterale



ogni modello assicura che il piede in un'eventuale caduta sia sempre libero di uscire dalla staffa.



Qui vediamo una piccola parte delle staffe presenti sul mercato, è importante valutarne sempre l'efficacia

La sicurezza

L'equitazione, per quanto riguarda la sicurezza, ha tratto molto vantaggio dalle **nuove tecnologie** sviluppate nel mondo del **motociclismo**.



Abbigliamento



magliette con **inserti in gomma antishock** che permettono di attutire gli urti



Corpetto protettivo



paraschiene leggeri da indossare ma molto sicuri



Protezioni con **airbag**



Evitare attrezzature che limitino la **libertà** di movimento e lavorare sulla **sicurezza attiva** degli allievi

La bardatura

A rider in a dark jacket, white breeches, and a blue helmet is performing a dressage movement on a dark brown horse. The rider is leaning forward, and the horse is in a collected posture. The background shows a blurred crowd of spectators and a white tent structure. A blue and yellow striped pole is visible on the left side of the frame.

Filetti



Filetto a olive

per la sua semplicità, in quanto permette un contatto diretto, è una delle prime imboccature utilizzate da tutti



Filetto a D

è il primo della famiglia dei filetti che interviene in maniera specifica anche sulla direzione



Filetto ad anelli

a differenza di quello ad olive, gli anelli ruotano ed in base alla grandezza degli anelli varia la sua azione



Filetto ad aste

imboccatura specifica sulla direzione; se utilizzato con dei supporti applicati ai montanti che bloccano le aste, funge anche da leva

Filetti

Filetto a torciglione

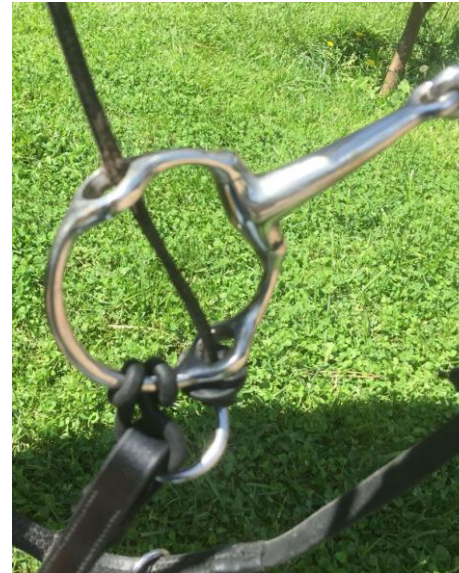


Imboccatura già abbastanza severa, in quanto sulla connessura labiale troviamo dei piccoli angoli, a differenza delle precedenti

Baucher

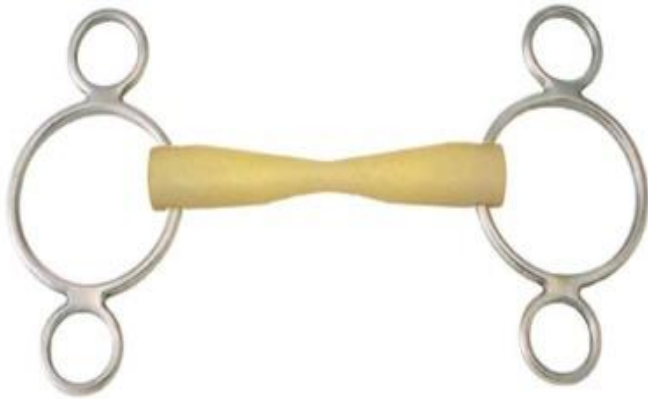


imboccatura con una piccola leva utilizzata tendenzialmente nel lavoro in piano. Utilizzata molto nel mondo pony.



Elevatore

Sposta l'azione verso la connessura labiale. Si può usare diretto, con 4 redini o con un elastico che funge da frizione



Pessoa

Imboccatura anch'essa con l'azione di leva

Può avere 2 o tre anelli

Può essere utilizzato con le due ciappe o 4 redini



Morsi

La definizione «morso» è dovuta dall'utilizzo del **barbozzale**, che può essere di vari materiali.



Pelham

Imboccatura che attraverso la leva aiuta ad aumentare la forza del cavaliere. Generalmente spezzato in due. Può essere utilizzato con le due ciappe o 4 redini.



Centauro

Rispetto al pelham, l'azione risulta più energica a causa della barra dritta che agisce anche sulla lingua.



Hackamore

È uno strumento che attraverso la leva agisce sia sul naso che sulla barbozza. Lascia libera la bocca

Vari tipi di redini e attrezzi ausiliari per il lavoro del cavallo montato

Redini

Esistono vari tipi di redini con molti materiali diversi e di spessori diversi.

- ! Bisogna fare attenzione specialmente alle dimensioni, alla lunghezza ed al materiale
- ! Evitare redini troppo spesse, troppo dure o troppo lunghe
- ✓ Ogni attrezzo di bardatura deve essere proporzionato al cavallo ed al cavaliere



Redini

Redini con le tacche



Utili in quanto danno un punto di riferimento sulla lunghezza.



Per i bambini si usano anche con le tacche di vari colori.



Attrezzi

Gogue fisso



È un attrezzo consigliato per cavalieri esperti, in quanto lavora sull'angolo mascella-collo passando dalla nuca



Quindi utile, ma da sapere gestire.



Gogue Comandato



Martingale

! E' una parte della bardatura che ha lo scopo di mantenere l'allineamento tra la mano e la bocca del cavallo. Non deve avere azioni costrittive.

Martingala con pettorale



Martingala con forchetta elastica



Martingala ad anelli



Martingala da caccia



! La lunghezza della forchetta può essere misurata in modo che gli anelli arrivino a sfiorare la gola del cavallo.

Martingale

! Bisogna tenere conto della morfologia del cavallo; in ogni caso la martingala fissa non deve intervenire quando il cavallo è nel suo atteggiamento naturale ed è consigliato abituarlo prima alla corda.

! E' importante per la sicurezza del binomio che la camarra sia molto aderente al corpo del cavallo.

Martingala fissa



Redini di ritorno

- ! L'utilizzo di questo attrezzo è consigliato ad un cavaliere esperto.
- ! L'azione delle redini di ritorno deve costituire un ausilio alla messa in mano, ma non deve sostituire il corretto uso degli aiuti.



Redini Thiedemann

! Usano lo stesso principio delle redini di ritorno, ma possono essere indicate anche per un cavaliere non molto esperto, poiché l'utilizzo dei ganci sulle redini limita la loro azione.



Testiere

Capezzina inglese



Classica, con la possibilità di applicare un chiudi bocca.

- ! Bisogna fare attenzione che il capezzino sia immediatamente sotto lo zigomo, in modo che la sua azione sia sull'osso e non sulla cartilagine del naso.

Capezzina messicana



In questo caso troviamo una maggiore azione con un collegamento tra la parte della ganascia e la parte che chiude la bocca

Testiere

Capezzina tedesca



Questa capezzina ha la particolarità di agire esclusivamente sulla parte bassa del naso e sulla chiusura della bocca risultando abbastanza forte.

Testiera Micklem



Testiera con vari utilizzi, avendo più modi di essere sfruttata.

Nasce come addestrativa. Utilizzata con due piccoli agganci tra l'imboccatura e l'anello posto appena davanti, lavora sulla capezzina più che sull'imboccatura.

Montare a cavallo

- Con la staffa
- Dando la gamba
- In appoggio
- Con lo sgabello



Ph. © Fabio Schifano

Montare a cavallo



Montare a cavallo

Sedersi sulla sella **con delicatezza**, per non infastidire il cavallo.



La Posizione

Lorenzo De Luca

Ph. © Massimo Argenziano



Corretta posizione da fermi

Il cavaliere è perfettamente in equilibrio, vicino al baricentro del cavallo, dando un senso di sicurezza e stabilità.

Linea retta (verticale)
Testa- spalla - punta
dell'anca - tallone

Spalle aperte e morbide,
sguardo rivolto in avanti.



Linea retta gomito
- bocca del
cavallo, passando
per le mani e le
redini.

Corretta posizione della gamba

La corretta posizione della gamba prevede:



Aderenza con la parte interna del ginocchio e del polpaccio

Il piede appoggia sulla panca della staffa all'altezza dell'attaccatura delle dita (la parte più larga del piede)

Staffile perpendicolare al terreno, tallone scende verso il basso

Come individuare pregi e difetti ed esercizi per migliorare

Controllare che l'allievo abbia le giuste linee;
possiamo invitare il nostro allievo a focalizzarsi sulle linee e a rispettarle, raggiungendo consapevolezza della propria posizione con particolare riguardo ai propri angoli.

Corretta posizione della mano

Una corretta posizione della mano consente alla mano di inserirsi **senza rigidità**

1. Linea retta gomito – bocca del cavallo
2. mani sopra e davanti al garrese
3. pugni ruotati leggermente verso l'interno.



Uso del frustino

1. Il **frustino** va impugnato nella parte iniziale e deve scendere sulla coscia o davanti al ginocchio, a seconda delle leve.
2. E' importante saperlo utilizzare con **entrambe le mani**.
3. La distanza delle mani tra loro è in relazione alla larghezza del collo.
4. Bisognerebbe evitare di impugnare la maniglia, eventualmente toglierla.



Corretta posizione al passo

Le **gambe** del cavaliere scendono in modo naturale lungo il costato del cavallo e possono essere usate in **modo alternato** per farlo avanzare in questa stessa andatura, rispettandone lo **schema motorio**.

La **pressione** della gamba avviene nel momento in cui la spalla del cavallo dello stesso lato **arretra**.

Le **mani** seguono la bocca senza perderne il **contatto**, assecondando il movimento **basculato** del passo.



Busto leggermente avanzato, spalle ferme

Il bacino accompagna il movimento del cavallo

Come individuare pregi e difetti ed esercizi per migliorare



Difetti comuni al passo:

rigidità motoria dell'allievo, che fatica a seguire con il proprio bacino il movimento del cavallo



Come correggere:

chiedere all'allievo di

- **“esagerare”** il movimento del bacino e poi tornare a quello corretto.
- **chiudere gli occhi** per meglio concentrarsi sulle **sensazioni** date dai movimenti del cavallo.

Corretta posizione al trotto seduto

Linea retta che va dal gomito alla bocca del cavallo, passando per le mani e per le redini;

le mani restano ferme, essendo il trotto un'andatura non basculata.



- busto leggermente avanzato e vicino alla verticale
- sguardo rivolto in avanti

Gambe aderenti al costato del cavallo

Come individuare pregi e difetti ed esercizi per migliorare



Difetti comuni al trotto seduto:

- busto inclinato troppo avanti o troppo indietro
- gamba troppo avanti o troppo indietro
- tendenza a rimbalzare sulla sella.



Per correggere:

Invitare l'allievo a

- sedersi più avanti nella sella
- togliere le staffe
- attaccarsi con una mano all'arcione della sella

Corretta posizione al trotto sollevato

Curare in modo **minuzioso** la posizione al trotto sollevato, battendo la sella, è **propedeutico al salto**.

- spalle leggermente avanzate rispetto agli ischi
- busto leggermente inclinato in avanti sia nel tempo sollevato che in quello seduto



! I **difetti** che un cavaliere ha sul salto sono già presenti al trotto sollevato.

- Il ginocchio scende nel quartiere verso il basso e in avanti
- Il tallone si abbassa scaricando il peso sulla staffa, mantenendo la caviglia mobile.

Come individuare pregi e difetti ed esercizi per migliorare



Difetti comuni al trotto sollevato:

- tendenza a trottare troppo dritti sulla verticale o troppo in avanti sulle spalle
- modificare l'inclinazione del busto tra il tempo seduto e il tempo sollevato
- alzare e abbassare le mani oppure i talloni a ogni tempo di trotto
- far "scappare" la gamba avanti o indietro.



Per correggere:

Invitare l'allievo a

- eseguire il **trotto in sospensione**, scendendo bene con il peso sulle staffe, migliorando l'inforcatura e l'equilibrio del busto.
- tenere le **redini in una sola mano**, lasciando cadere il braccio libero lungo il corpo o eseguendo movimenti specifici (es. dietro al cap, dietro alla schiena, sul fianco, ecc.).
- variare di volta in volta la **lunghezza delle staffe**, per cercare e trovare un migliore equilibrio

Corretta posizione al trotto in sospensione

Il trotto in sospensione sulle staffe è un esercizio molto utile per migliorare l'**equilibrio** anche sul salto.

- ! Per far eseguire correttamente il movimento, inizialmente:
- far tenere l'allievo ad un **collare** o alla **criniera**
 - far **appoggiare le mani** alla base del collo del cavallo.



- La gamba resta in posizione corretta, senza avanzare o indietreggiare.
- Gli angoli si chiudono leggermente per trovare l'equilibrio

Corretta posizione al galoppo sollevato: “2 punti di contatto”

Per riuscire ad avere un buon assetto in posizione sollevata è fondamentale favorire la **sovrapposizione dei due baricentri**.



E' fondamentale che l'allievo:

- abbia una buona **inforcatura**
- **scenda bene** nella sella scaricando il peso sulle staffe
- **aderisca** con le gambe
- faccia scendere il **tallone** naturalmente verso il basso



- Busto leggermente inclinato in avanti
- Spalle aperte e rilassate

Kevin Staut

- appoggio unicamente sulle gambe (i due punti di contatto), senza scaricare peso sul seggio
- utilizzo flessibile degli angoli per ammortizzare il movimento

Corretta posizione al galoppo sollevato: “2 punti di contatto”

- Busto leggermente inclinato in avanti
- Spalle aperte e rilassate



- appoggio unicamente sulle gambe (i due punti di contatto), senza scaricare peso sul seggio
- utilizzo flessibile degli angoli per ammortizzare il movimento

Come individuare pregi e difetti ed esercizi per migliorare

Difetti comuni al galoppo sollevato:

L'allievo rimane **troppo "dritto"**, ovvero con l'angolo delle anche troppo aperto

L'allievo sta troppo in **avanti con le spalle**, lasciando scappare indietro la gamba.

Per correggere: Invitare l'allievo a

piegare maggiormente **l'angolo delle anche**, portando leggermente **indietro il bacino** e flettendo il **busto in avanti** in modo da avvicinarlo al cavallo

tenere le **redini in una sola mano, sollevando il braccio libero** verso l'alto o dietro la schiena, portando quindi **indietro le spalle e il busto** e riposizionando così la gamba in modo corretto.

Corretta posizione al galoppo seduto: “3 punti di contatto”

Nel galoppo seduto il cavaliere ha un **solido appoggio** sul cavallo.

Per una buona **inforcatura**:

- La schiena si allunga verso l'alto
- Le gambe si allungano verso il basso



busto vicino alla
linea verticale

appoggio sulle gambe e sul seggio della
sella (i tre punti di contatto)

Come individuare pregi e difetti ed esercizi per migliorare

Difetti comuni al galoppo seduto:

- eccessivo avanzamento della gamba
- dondolamento delle spalle
- mancanza di aderenza alla sella
- asimmetria del busto o del bacino

Per correggere: Invitare l'allievo a

- togliere le staffe
- tenere con una mano la paletta della sella
- concentrarsi sulla mobilità dei gomiti per ottenere l'indipendenza di movimento delle braccia dal busto.

Corretta posizione al galoppo seduto in leggerezza: “2 ½ punti di contatto”

Questa posizione è molto usata nelle **gare** di salto ostacoli, in tutte le fasi in cui il cavaliere vuole essere **vicino al cavallo**, ma al tempo stesso **non appesantirlo** eccessivamente.

il cavaliere si flette leggermente all'inguine quanto basta ad alleggerire il peso sulla sella

peso scaricato principalmente sulle staffe e parzialmente sugli ischi (2 ½ punti di contatto)

Posizione utilizzata:

- nell'**avvicinamento** al salto
- nelle **combinazioni**

dove è richiesta **leggerezza** ma anche **equilibrio e controllo**.



Ph. © Massimo Argenziano

Kevin Staut



Come individuare pregi e difetti ed esercizi per migliorare



Difetti comuni al galoppo seduto in leggerezza:

- trovarsi “contro” al movimento del cavallo
- rimbalzare sulla sella



Per correggere:
Invitare l'allievo a

- galoppare in leggerezza ma **senza l'uso delle staffe**, sollevando e stringendo le ginocchia per scaricare il peso dalle natiche, sedendosi unicamente sugli ischi.

Corretta posizione al galoppo seduto in leggerezza: “2 ½ punti di contatto”



Utilizzo delle diverse posizioni al galoppo in percorso

Posizione sollevata

Per dare **impulso e leggerezza**, ad esempio:

- prima della partenza
- quando c'è molto spazio tra un ostacolo e il successivo

Posizione seduta in leggerezza

Quando è richiesta **leggerezza**, ma anche **equilibrio e controllo**, ad esempio:

- nell'**avvicinamento** al salto
- nelle **combinazioni**

Posizione seduta

Quando è richiesta maggior **disciplina o controllo**, o con **cavalli paurosi** che hanno bisogno di essere «convinti»

Video

Le diverse posizioni al galoppo in percorso



Video su

<https://youtu.be/bWJSxANnPlc>

Washington International Horse
Show

Winning Round: 2021 WIHS

Equitation Finals,

Dominic Gibbs su Cent 15

Video

Le diverse posizioni al galoppo in percorso



Video su Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=G1rA6X7SkuA>

Giulia Martinengo Marquet
Dresda

L'azione delle redini



Il contatto

Per **contatto** si intende l'unione **elastica, costante e tranquilla** tra le mani del cavaliere e la bocca del cavallo tramite le redini.

Attraverso le redini il cavaliere

- **comunica** con il cavallo,
- trasmette la sua **intenzione**,
- sposta, rallenta, contiene e gestisce il **movimento**
- Esercita il **controllo**



Laura Kraut

Ph. © Massimo Argenziano

Azioni delle mani attraverso le redini

1

Prendere un contatto:

consiste nel creare una **linea tesa** tra la mano e la bocca.

Fare attenzione **nell'evitare di tirare**.

2

Cedere:

va in sequenza del prendere il contatto. E' necessario stabilire il giusto **equilibrio** tra le due fasi, in modo da rendere il contatto **leggero e costante**.

3

Contenere:

è un'azione della mano che aiuta a fare in modo che il cavallo rimanga **piazzato** negli aiuti.

La redine esterna, specialmente nelle flessioni, nei cerchi e nelle girate, ci permette di controllare la **spalla esterna**.

Azioni delle mani attraverso le redini

4

Resistere:

L'azione di **resistere** con i **pugni chiusi** viene effettuata nel momento in cui il cavallo tende ad andare **sopra la mano** o **contro la mano**.

Deve essere abbinata ad un'azione delle **gambe**, in modo da spingere il cavallo ad alleggerirsi.

5

Indicare la direzione

Gli aiuti

Con le azioni delle redini agiscono le **mani**, che insieme al **peso**, alla **posizione** ed alle **gambe** sono i cosiddetti **aiuti primari** del cavaliere in sella.

Da qui nasce lo studio della scuola degli aiuti e la relativa **indipendenza** tra ognuno di loro.



Dalle azioni delle redini, sempre correlate all'uso della gamba ed alla posizione, nasce il **contatto** riferito al cavaliere e l'**appoggio sul ferro** riferito al cavallo.

E' in sostanza l'**intesa**, il **dialogo**, da raffinare e rispettare da cui nascerà il binomio.



Le redini sono il collegamento tra la mano e la bocca del cavallo, e vanno utilizzate con molta **gentilezza e responsabilità**.



Utilizzo delle redini

Redine diretta

- Consente e dirige il movimento
- indica la direzione
- accompagna il piazzamento

Il cavallo si sposta seguendo l'indicazione della redine.

Questa redine agisce attraverso la **linea gomito-mano-bocca del cavallo**.

L'azione viene svolta principalmente dalle **dita** della mano nel sentire la bocca e gestirne la tensione.



Utilizzo delle redini

Redine d'apertura

L'azione consiste **nell'arrotondare la mano intorno al polso e allargare leggermente il braccio** per indicare la direzione o la flessione.



Utilizzo delle redini

Redine di contenimento o d'appoggio

Azione svolta dalla **redine esterna** che aiuta a **contenere le spalle** del cavallo, avvicinandosi al garrese.

Favorisce la girata, controllando la flessione dell'incollatura, facendo in modo che il cavallo rimanga nel piazzamento.



Utilizzo delle redini

Redine contraria o indiretta

Redine esclusivamente **direzionale** che, integrando l'azione della redine diretta, controlla:

- **flessioni**
- **girate**
- Può essere usata per i movimenti **lateral**i

soprattutto quelli dove il cavallo si deve **flettere** nella **stessa direzione** verso cui si sta muovendo.



✓ **Sopra e davanti** al garrese porta il peso sulla **spalla opposta**



✓ **Sopra e dietro** al garrese sposta il peso sull' **anca opposta**.

Utilizzo delle redini

Redine contraria o indiretta

La **flessione** richiesta dalla **mano interna** è lieve, appena sufficiente a far vedere l'occhio del cavallo, non di più.

Per giudicare la correttezza di questo aiuto basti tenere come riferimento (da **non superare**) **la linea** ideale che inizia dalla parte interna dell'**imboccatura**, passa per il **garrese** e arriva **all'anca opposta**.

Utilizzo delle redini

Redine contraria o indiretta, utilizzo errato



- ! E' essenziale **evitare di scavalcare** con la mano la linea dell'incollatura, usando la **gamba** per sostenere l'aiuto della redine.

Metodi per girare

Leopold Van Asten

Ph. © Paolo Biroldi



Metodi per girare

Prima fase

Redine di apertura + supporto delle gambe

La **gamba interna** preme all'altezza del sottopancia determinando la **flessione del costato**, ed imprimendo un ricco **impulso**, creando l'ingaggio del posteriore interno.



La **redine di apertura** indica la direzione della curva e con l'ausilio della redine esterna (chiamata di contenimento e di appoggio) crea la girata ideale.

La **gamba esterna** posizionata leggermente dietro il sottopancia controlla che il cavallo **non sposti la groppa** verso l'esterno e si mantenga dritto nella girata, oltre ad imprimere un maggior **impulso** all'andatura.

Metodi per girare

Seconda fase

Redine interna + gamba interna

L'azione della **redine interna** diventa di redine diretta o indiretta.

La **redine esterna** cede quello che la redine interna chiede, senza per questo perdere il contatto.

! E' un'azione di grande sensibilità alla quale l'allievo deve un po' alla volta abituarsi, assimilando il metodo **senza determinare iperflessioni** laterali.



La **redine indiretta** si avvicina al garrese, andando verso l'anca opposta del cavaliere, facendo molta attenzione a non scavalcarlo. Essa crea la flessione della nuca e dell'incollatura dando un maggior piazzamento del cavallo.

Metodi per girare

Terza fase

Redine esterna + gamba esterna

Usato prevalentemente in **competizione** d'alto livello, va praticato ed usato anche nell'esercizio quotidiano.

L'uso della gamba esterna in questo caso assume una maggior valenza.



L'azione delle mani nelle girate diventa di **redine esterna**. Il cavallo gira **senza flessione**.



Attività motoria

Sviluppo motorio in base alle varie fasce di età

La suddivisione é indicativa: non sempre lo sviluppo biologico corrisponde a quello anagrafico.



8/11 anni

- buon **equilibrio peso-statura**;
- accrescimento e sviluppo di organi, apparati e sistemi che portano a:
 - buona **efficacia motoria**,
 - incremento delle **capacità coordinative e condizionali**,
 - maggior **autocontrollo** e **coordinazione** generale che delle singole parti del corpo.

Sviluppo motorio in base alle varie fasce di età



11/14 anni - preadolescenza

notevoli **cambiamenti dell'organismo** dovuti a numerosi moti di crescita di organi ed apparati, che incidono in modo significativo sulla **prestazione**

(potrebbe risultare una regressione rispetto alle abilità precedentemente acquisite)

Sviluppo motorio in base alle varie fasce di età



14/18 anni – adolescenza

- i ragazzi ritrovano **l'equilibrio peso-statura**
- aumentano la **forza** ed altri parametri fisici quali **resistenza**, **equilibrio** che vanno a migliorare la loro prestazione sportiva.
- **miglioramento** delle capacità motorie fino alla loro stabilizzazione e specializzazione.

Importanza del riscaldamento



Data la **vita sedentaria** e le **posture errate** assunte dai ragazzi, nella prima parte della lezione si rende necessaria una fase di **"riscaldamento" a terra e/o in sella**, atto ad un aumento delle **competenze motorie** ed ad una presa di **consapevolezza del proprio corpo** da parte degli allievi.

Riscaldamento a terra

Con il pony/cavallo a mano

- ✓ Corsa ginocchia alte
- ✓ Corsa calciata dietro
- ✓ Saltelli a piedi uniti
- ✓ Saltelli su di un piede
da eseguire anche sul posto



Finalizzate al miglioramento della **condizione fisica** e ad aiutare la **percezione dell'indipendenza degli aiuti** (tronco, arti superiori, arti inferiori) nel momento in cui si richiede una certa morbidezza della spalla, del braccio ed avambraccio.

- ✓ Camminare sull'avampiede (punte dei piedi)
- ✓ Camminare sui talloni
- ✓ Camminare sulla parte interna ed esterna del piede



Aiuta la percezione della
posizione del piede e
della caviglia

- ✓ Portare il braccio in fuori, associare una leggera antiversione del bacino
- ✓ Portare il braccio in alto
- ✓ Portare il braccio in avanti chiudendo la spalla ed associare una leggera retroversione del bacino

Da poter svolgere anche in sella da fermo ed in movimento



Inducono ad una consapevolezza della **posizione del bacino e delle spalle**

Montare in sella

- ✓ All'amazzone
- ✓ All'indiana
- ✓ Appoggiando la pancia
- ✓ Con la staffa
- ✓ In appoggio



Tutti con l'utilizzo o meno dello sgabello.



- ✓ Mettersi in ginocchio sulla sella e scendere (da fermo e con il pony/cavallo in movimento)

Inserisco il **distacco consapevole** dal pony/cavallo.

Riscaldamento in sella

- ✓ Toccare sia la punta della spalla destra che sinistra del cavallo/pony (abbracciarlo) facendo attenzione a mantenere la corretta posizione della gamba
- ✓ Spostare la testa dell'allievo sulla groppa facendo attenzione a mantenere la corretta posizione della gamba.



Aiuta la **coordinazione** della parte superiore ed inferiore del corpo.

- ✓ Toccare la spalla destra e, successivamente, la coda con la mano destra e poi ripetere con la mano sinistra la spalla sinistra e la coda del cavallo.



Aiuta la **mobilità del busto**

- ✓ Mezza forbice a destra e a sinistra



Migliora la **percezione di sé** rispetto al cavallo

- ✓ Battere i piedi senza scendere (unire i piedi sopra la groppa, possibilmente senza toccarla, con le gambe tese appoggiando le mani lateralmente all'arcione per sostenere il peso del busto)
- ✓ Alzare ed abbassare i talloni restando sull'inforcatura (sia con il pony/cavallo fermo ed in movimento)
- ✓ Togliere ed infilare i piedi dalle staffe (da fermi ed in movimento)
- ✓ Afferrare la caviglia con la mano e portare il piede verso i glutei mantenendo la coscia il più verticale possibile.



Permette lo **stretching del quadricipite** ed aumenta la **profondità dell'inforcatura** (pony/cavallo fermo ed in movimento).



- ✓ Senza le staffe portare le ginocchia verso il petto (contemporaneamente e/o alternate)



Rinforza i **muscoli addominali**.

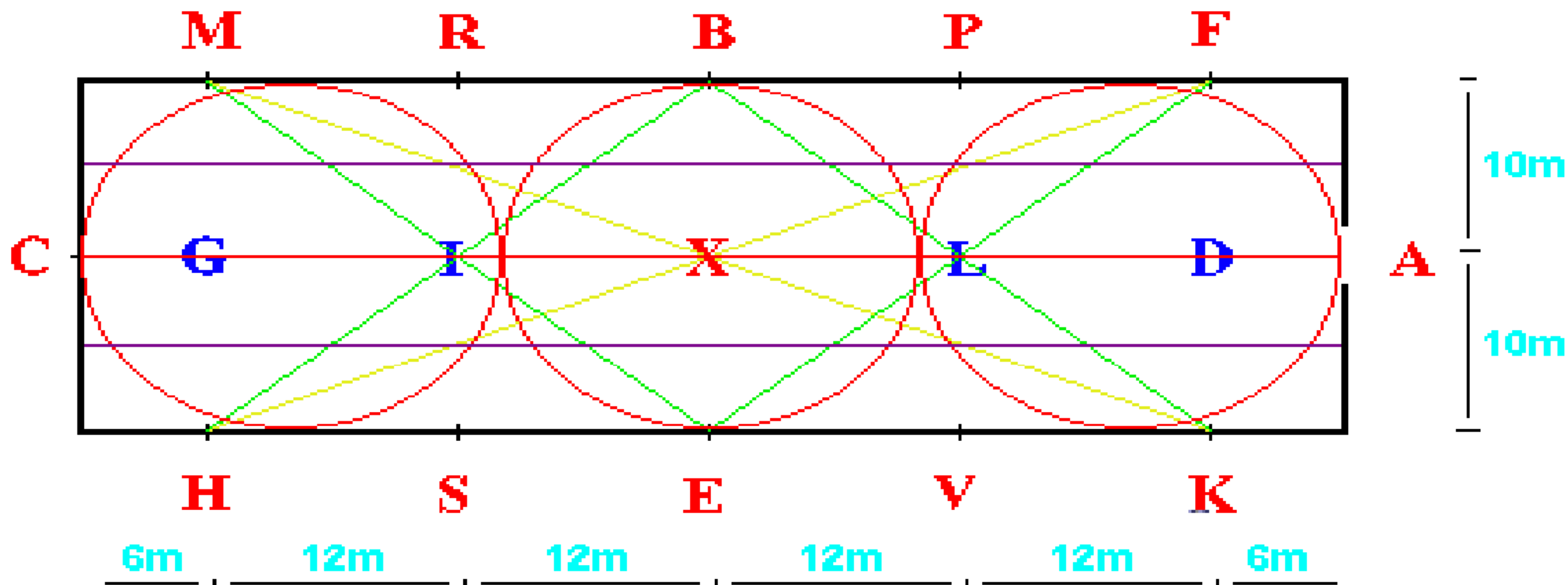
- ✓ Al trotto seduto, impugnare le redini con una mano, preferibilmente l'esterna, e con l'altra prendere l'arcione e "portarlo verso di sé".

La richiesta della riuscita da parte dell'allievo dell'esercizio proposto dall'istruttore ed il numero delle ripetizioni dovrà essere in relazione alla preparazione psico-fisica dell'allievo stesso.

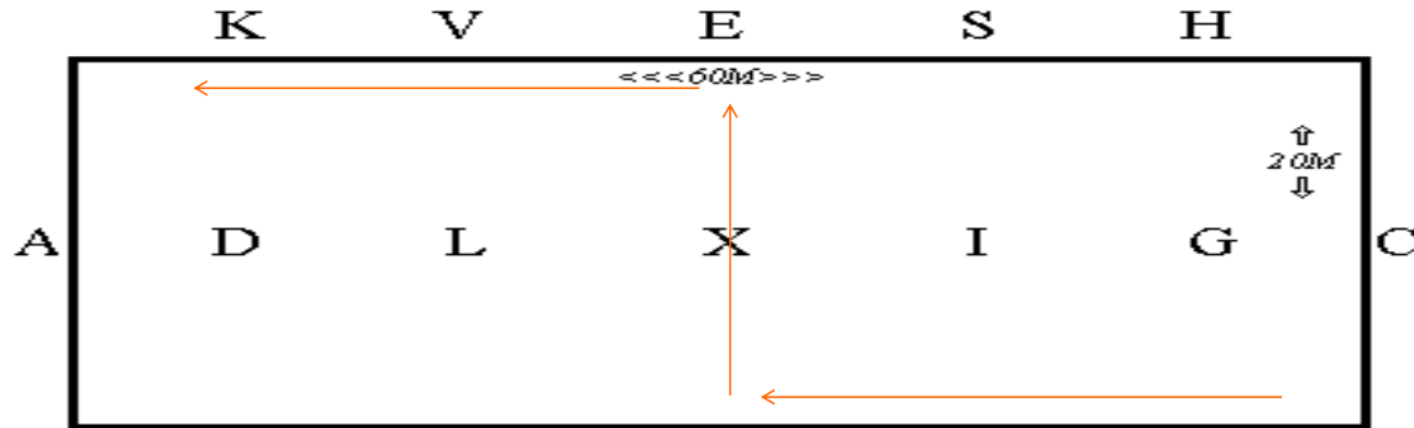


Figure di maneggio

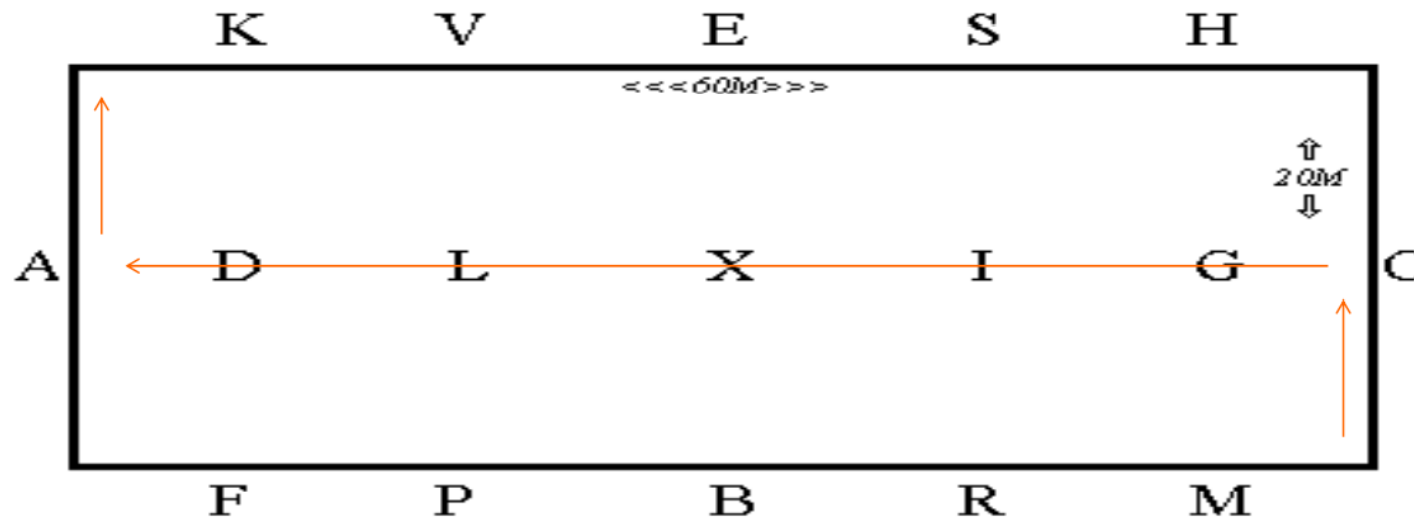
Lettere del rettangolo



Cambiamenti

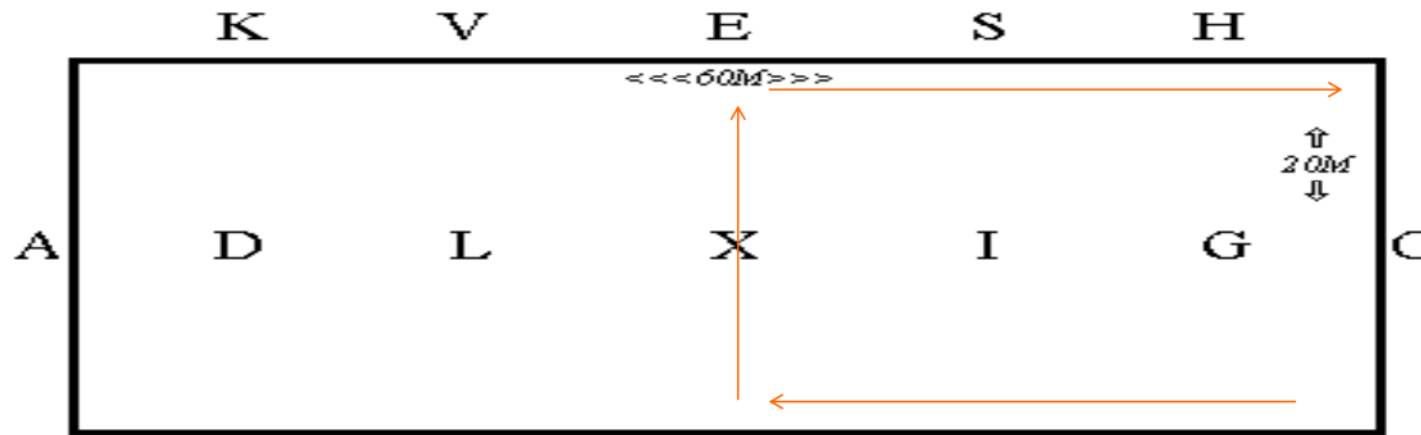


Cambiamento
Trasversale

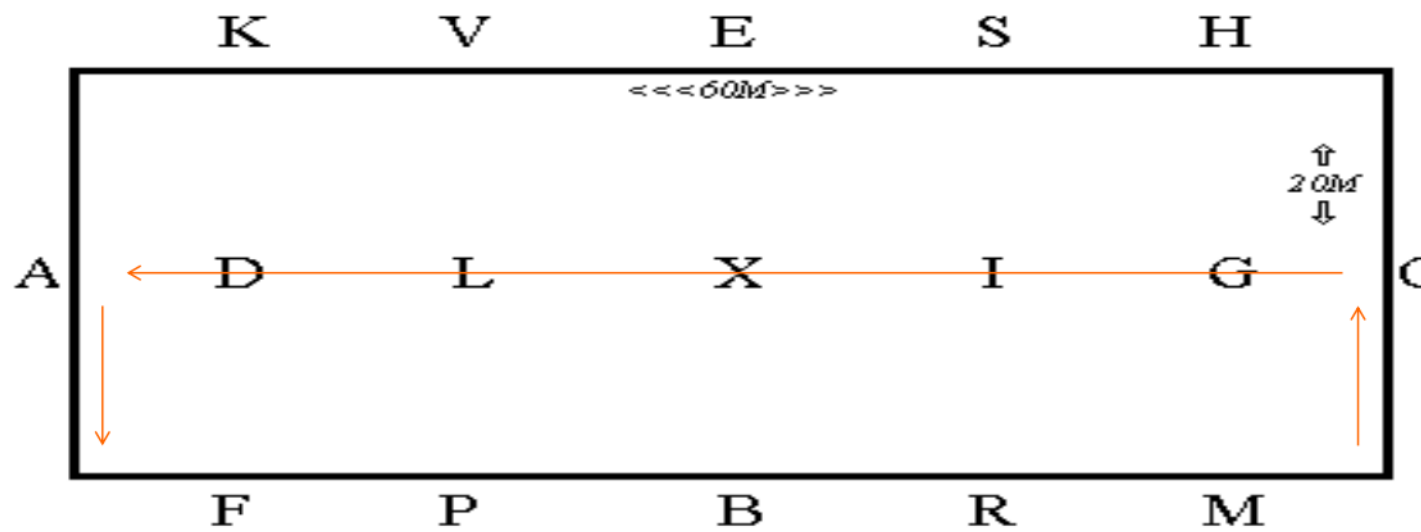


Cambiamento
Longitudinale

Tagliate

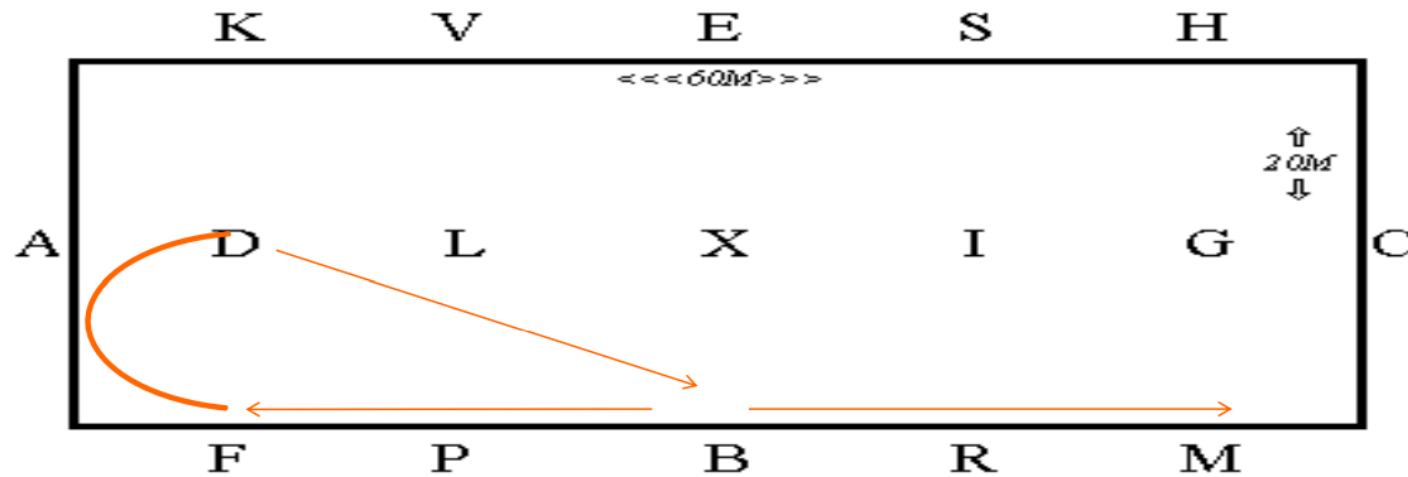


Tagliate
Trasversale

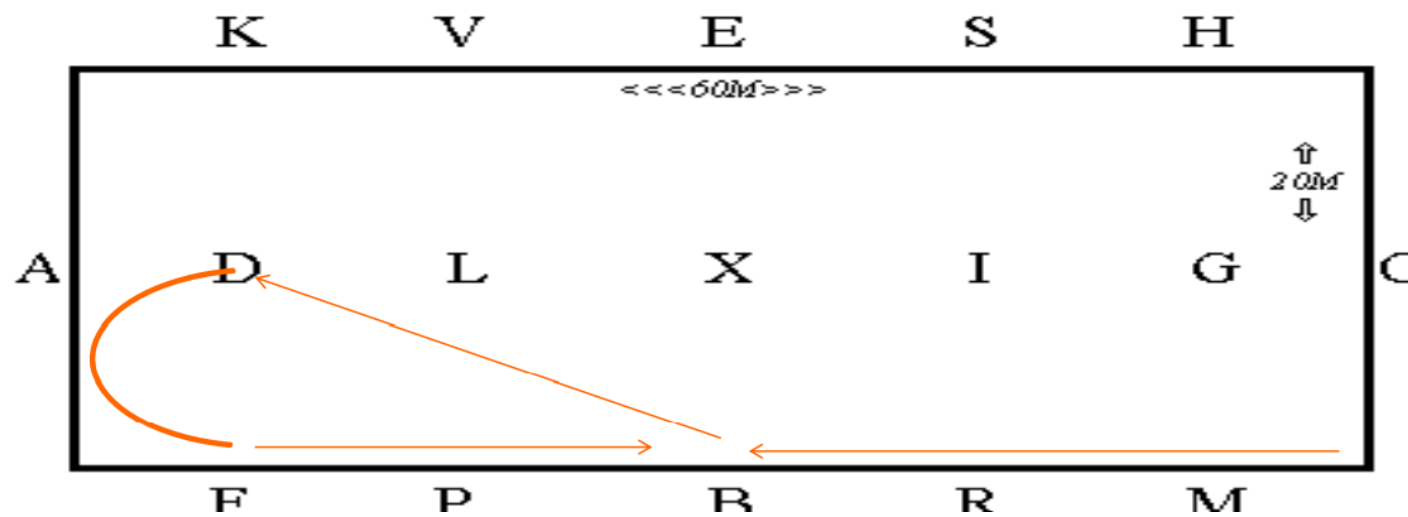


Tagliate
Longitudinale

Mezze volte

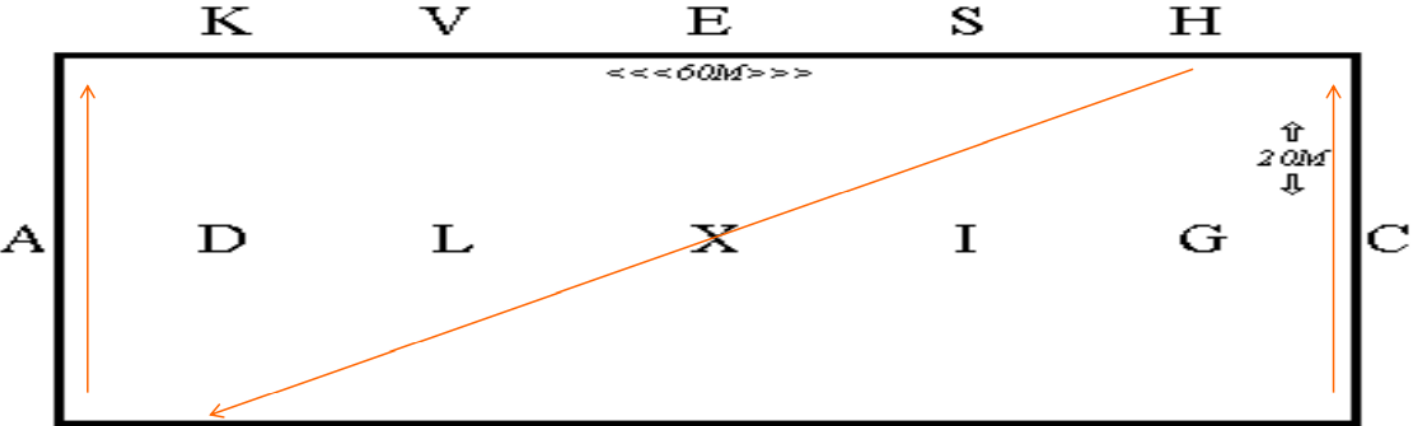


Cambiamento
mezza volta

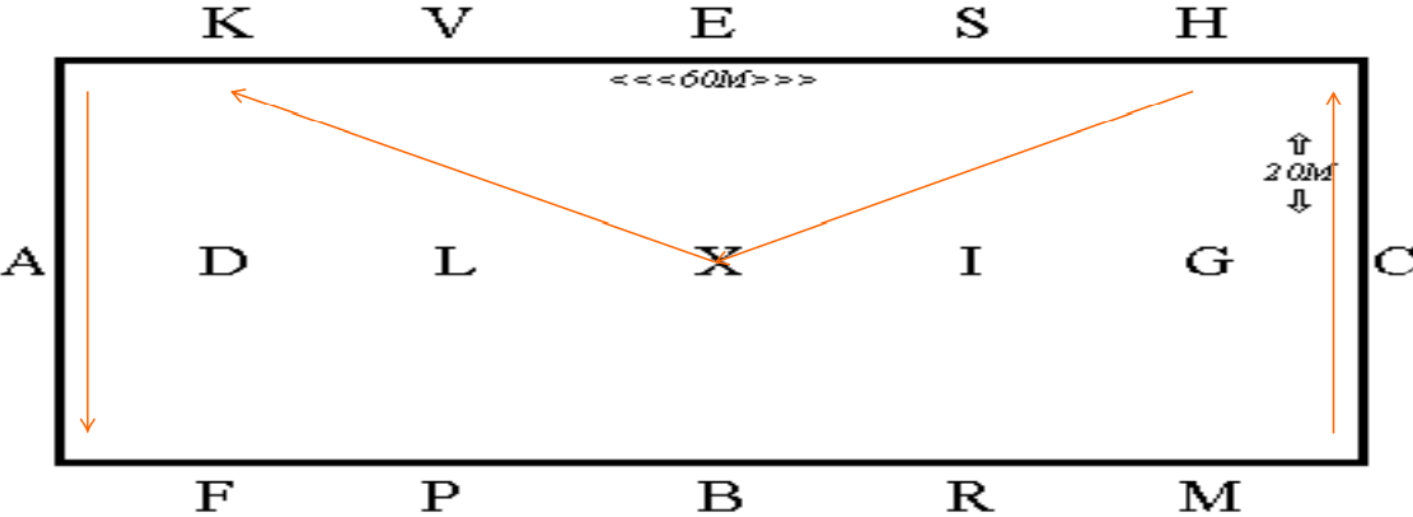


Cambiamento
contro-mezza
volta

Cambiamento diagonale

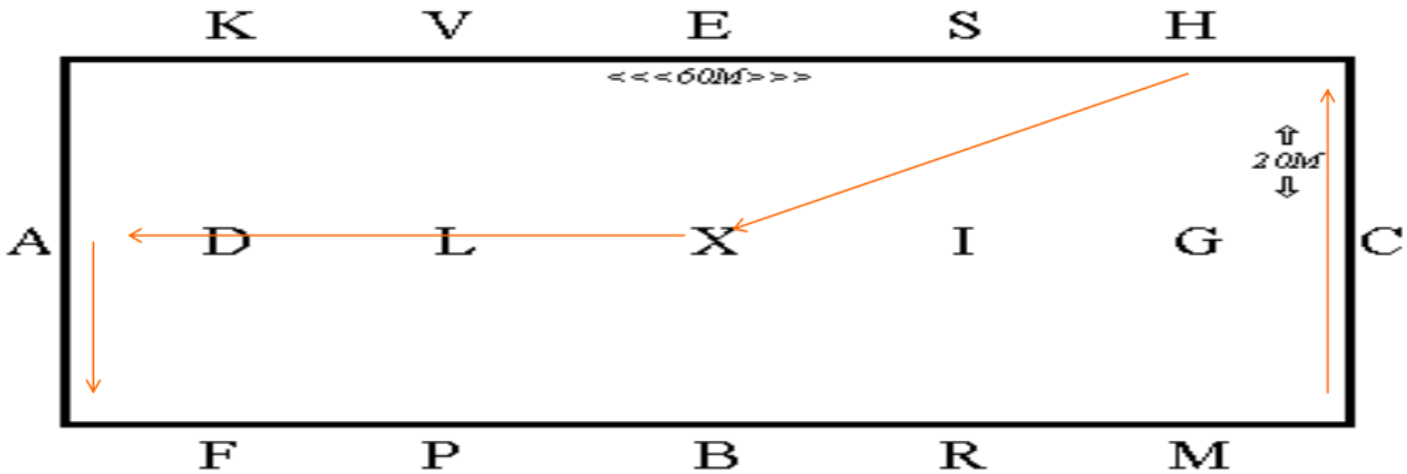


Cambiamento diagonale

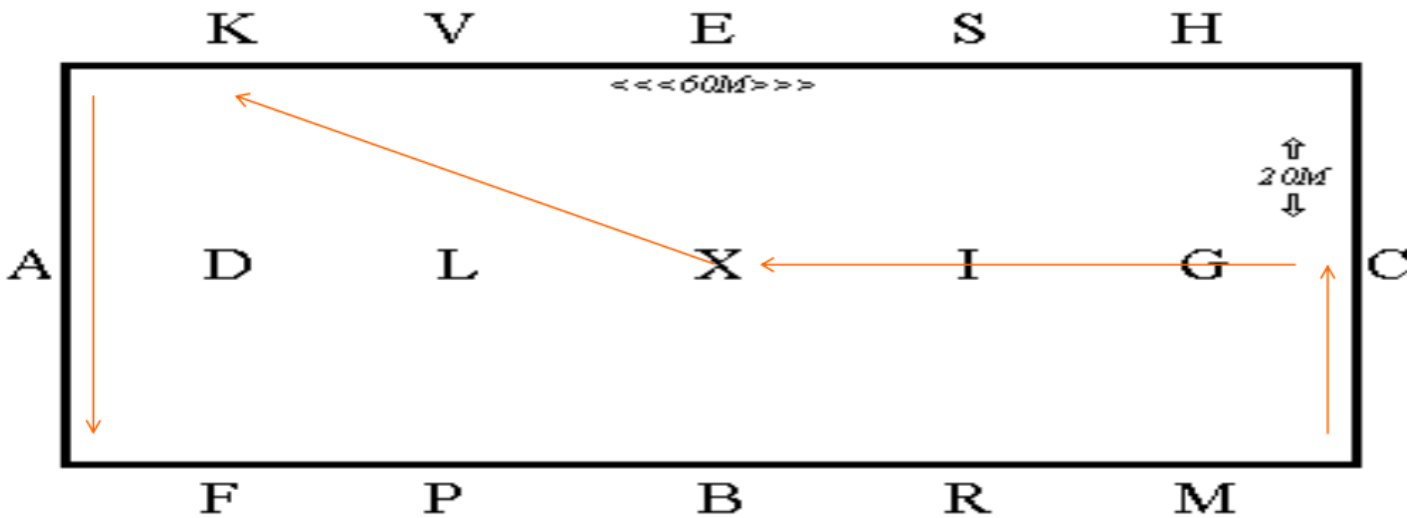


Contro Cambiamento diagonale-diagonale

Contro cambiamento

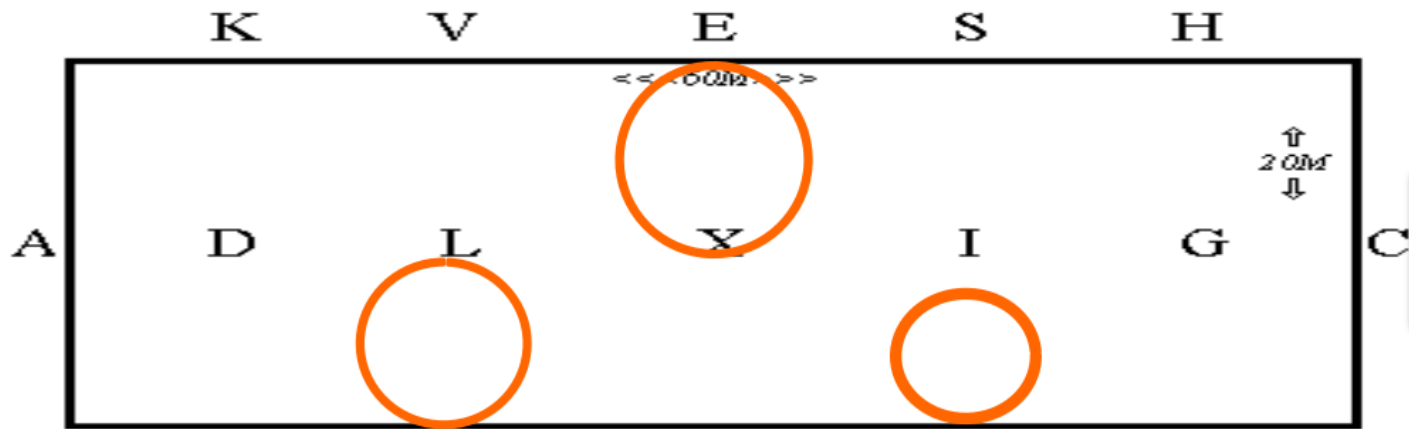


Contro
Cambiamento
diagonale -
longitudinale

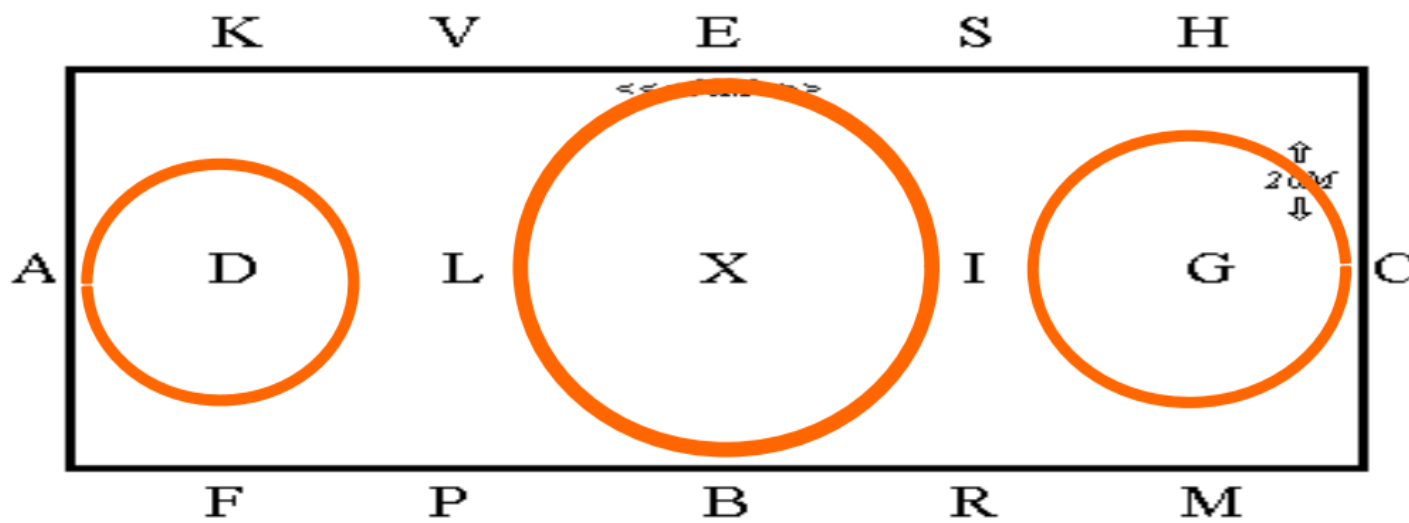


Contro
Cambiamento
longitudinale-
diagonale

Volte e cerchi



Volte da 6, 8, 10 metri



Circolo > 10 mt

Andature



Le andature naturali

Passo Trotto Galoppo

- ✓ Le caratteristiche morfologiche, gli appiombi e il carattere del cavallo possono influire sulla qualità delle andature
- ✓ Come espressioni del movimento sono modificabili e migliorabili con l'addestramento e attraverso esercizi di ginnastica

Cenni di biomeccanica

Il movimento di ogni arto si divide in:

Levata



La fase in cui l'arto **si alza** dal terreno

Posata



La fase in cui l'arto **si riceve** sul terreno e prepara la spinta

Battuta



La fase in cui l'arto è **appoggiato** sul terreno e genera la **spinta**

Franchezza e regolarità

Franchezza



sinonimo di una andatura **sicura**,
che procede **senza esitazioni** e con **decisione**
(franca, appunto)
nella quale difetti di andatura (quali falciare, fabbricare
e attingersi) vengono inclusi. E' strettamente correlata
alla regolarità.

Regolarità



isosincronia dei movimenti
(la coordinazione tra levata e posata e i tempi
di battuta, uguali negli appoggi simmetrici)

Il Passo

Il passo è un'andatura

1. In quattro tempi

4 posate distinte per diagonali, con intervalli uguali tra una battuta e l'altra: AS – PD – AD – PS

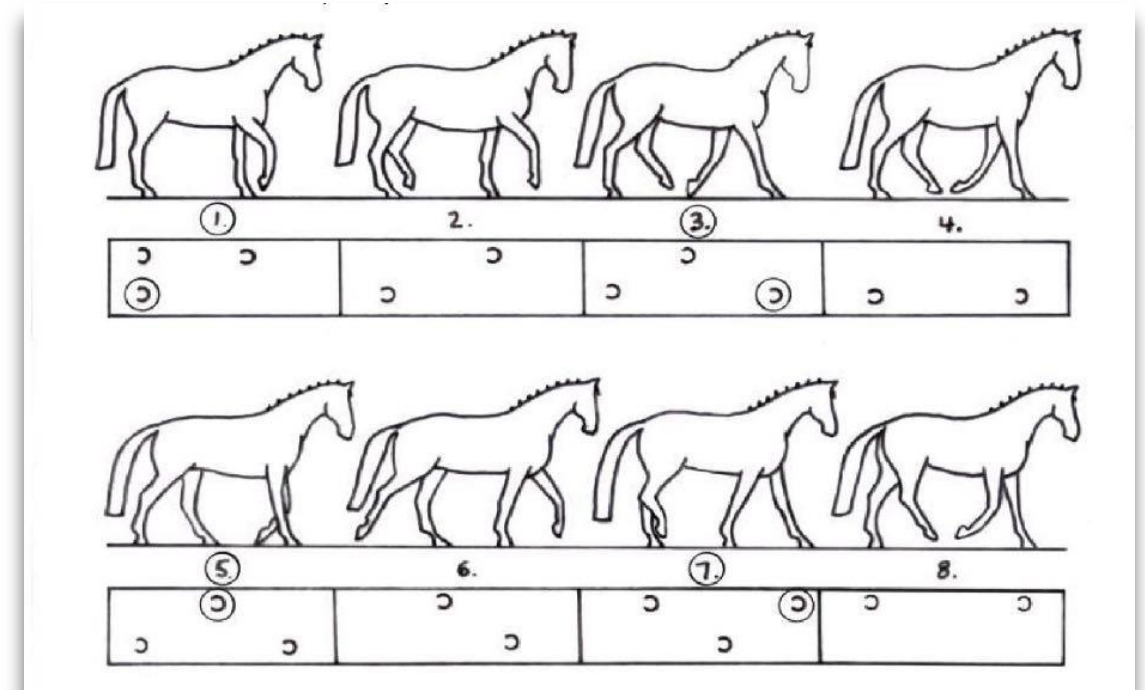
2. Camminata

Manca il tempo di sospensione

3. Basculata e simmetrica

In alcuni istanti i bipedi laterali devono formare una «V»

! E' l'andatura dove le imperfezioni dell'addestramento del cavallo appaiono più evidenti.



Il passo è un'andatura in 4 tempi con 8 fasi (i numeri cerchiati indicano la battuta)

Passo - Variazioni di ampiezza

Passo medio

Regolare e senza costrizioni.

Distensione moderata (i posteriori si posano davanti all'orma degli anteriori)

Cavallo nella mano, permettendo il naturale movimento di testa e collo

Passo - Variazioni di ampiezza

Passo riunito

Passi **più corti** rispetto al passo medio ma **più elevati**. Le articolazioni si flettono in modo più marcato e con più attività

Cavallo nella mano.

Capacità di portarsi in equilibrio, con le anche impegnate e attive. Chiara capacità di portarsi e maggiore attività.

I posteriori sono ben **ingaggiati**.

Le **orme** dei posteriori non dovrebbero, di norma, sopravanzare quelle degli anteriori.

La fronte si avvicina alla **verticale**.

Passo - Variazioni di ampiezza

Passo allungato

Massima **ampiezza**
senza modificare il **ritmo**
e mantenendo
l'equilibrio

Le **orme dei posteriori sopravanzano**
nettamente quelle degli anteriori

Il cavaliere, senza perdere il contatto,
permette all'incollatura di **distendersi in basso**
e in avanti

Linea del naso **davanti alla verticale**

Passo - Variazioni di ampiezza

Passo libero

Andatura di **distensione**

Il cavallo è libero di abbassare la testa e **distendere completamente** l'incollatura

Passo - la distensione

Distensione a redini lunghe

- ✓ Il cavaliere allunga le redini
- ✓ Il cavallo allunga gradualmente l'incollatura
- ✓ La bocca del cavallo può arrivare all'altezza della punta della spalla, mantenendo il naso davanti alla verticale
- ✓ L'andatura deve mantenere la sequenza corretta
- ✓ Deve essere mantenuto il contatto e l'equilibrio

Passo - la distensione

A che cosa serve?

Per valutare:

- ✓ la rispondenza agli aiuti
- ✓ L'equilibrio
- ✓ La morbidezza
- ✓ L'ubbidienza
- ✓ La decontrazione



Massima attenzione a quando
si riprendono le redini.

Nessuna resistenza del cavallo,
né alla bocca né alla nuca

Il Trotto

Il trotto è un'andatura:

1. In due tempi

Per bipedi diagonali

2. Saltata

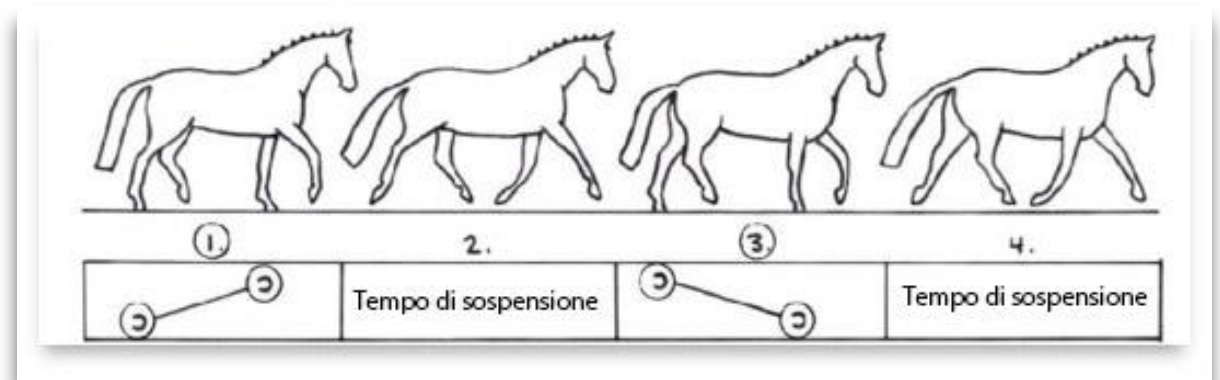
Tempo di sospensione

3. Simmetrica

Il cavallo avanza mantenendo sempre l'equilibrio

4. Non basculata

L'incollatura svolge la sua funzione di bilanciere senza basculare anche in ragione dei poligoni di appoggio simmetrici



Il trotto è un'andatura in 2 tempi con 4 fasi
(i numeri cerchiati indicano la battuta)

Il Trotto – variazioni di ampiezza

Trotto di lavoro

Andatura intermedia
tra trotto riunito e
medio

- ✓ Equilibrio corretto
- ✓ Il cavallo rimane nella mano
- ✓ Falcate simmetriche ed elastiche. Buona azione dei garretti

Allungare le falcate

- ✓ è una fase intermedia tra il trotto di lavoro e il trotto medio, quando il cavallo non è ancora abbastanza forte per il trotto medio
- ✓ Estensione delle falcate e distensione generale della sagoma mantenendo stesso ritmo ed equilibrio del trotto di lavoro



Il Trotto – variazioni di ampiezza

Trotto riunito

- ✓ Il cavallo rimane nella mano
- ✓ Incollatura alta e rotonda
- ✓ Garretti ben ingaggiati con buona flessione delle articolazioni
- ✓ Flessione pronunciata delle articolazioni
- ✓ Maggiore libertà di movimento delle spalle
- ✓ Falcate più corte e più alte
- ✓ Elevata capacità di portarsi

Il Trotto – variazioni di ampiezza

Trotto medio

E' l'andatura intermedia tra il trotto riunito e quello allungato

- ✓ Impulso e ritmo sono regolari, mantenendo il movimento con equilibrio e decontrazione
- ✓ Il cavaliere permette al cavallo di:
 - Portare la fronte più avanti della verticale, rispetto al trotto riunito e a quello di lavoro
 - Abbassare leggermente testa e distendere il collo
- ✓ Il cavallo non deve affrettare!

Il Trotto – variazioni di ampiezza

Trotto allungato

- ✓ Falcate molto ampie
- ✓ Senza affrettare, deve allungare per effetto della grande spinta del posteriori
- ✓ L'incollatura si distende senza appesantirsi e il cavaliere mantiene controllo della nuca
- ✓ Gli zoccoli degli anteriori si posano davanti alla loro proiezione sul terreno
- ✓ Nella massima estensione, anteriore e posteriore opposto devono idealmente essere paralleli

Il Trotto – distensione a redini lunghe

- ✓ Il cavaliere allunga le redini
- ✓ Permette alla bocca del cavallo di arrivare all'altezza della linea orizzontale corrispondente alla punta della spalla.
- ✓ L'andatura deve mantenere il ritmo
- ✓ Deve essere mantenuto un contatto elastico e l'equilibrio. Il cavallo deve rimanere con i posteriori ingaggiati e le spalle leggere
- ✓ Quando si accorciano le redini, il cavallo deve accettare il contatto senza resistenze

Il Trotto – distensione a redini lunghe

A che cosa serve la distensione a redini lunghe

- ✓ Per valutare la rispondenza agli aiuti
- ✓ L'equilibrio
- ✓ La morbidezza
- ✓ L'ubbidienza
- ✓ Il rilassamento

Il Galoppo

Il galoppo è un'andatura:

1. In tre tempi

2. Saltata

Tempo di sospensione

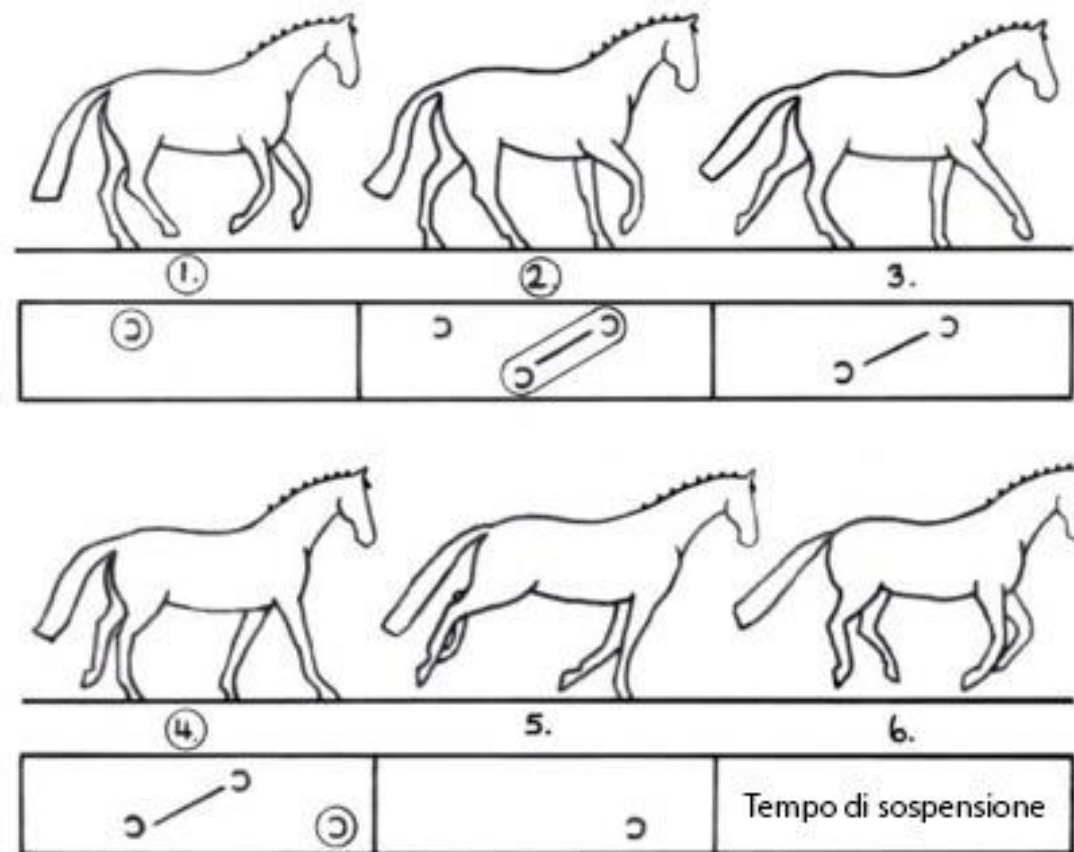
3. Non simmetrica

Si identificano due successioni differenti nelle posate degli arti per il galoppo destro e sinistro (prende il nome dall'anteriore che si posa più avanti)

Galoppo destro: PS - AS e PD - AD

Galoppo sinistro: PD - AD e PS - AS

4. Basculata



Il Galoppo è un'andatura a 3 tempi con 6 fasi
(i numeri cerchiati indicano la battuta)

Galoppo – variazioni di ampiezza

Galoppo di lavoro e allungare le falcate

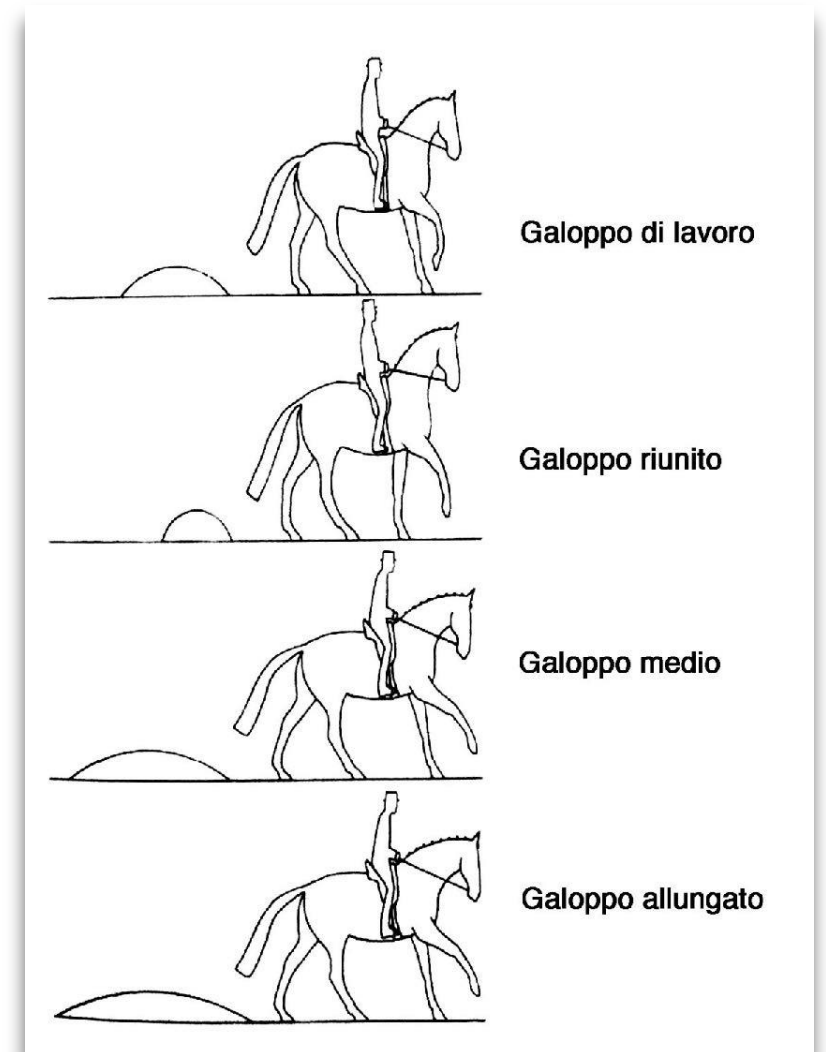
Galoppo di lavoro

Andatura intermedia tra galoppo riunito e medio

- ✓ Il cavallo si muove in equilibrio e decontratto, rimanendo nella mano
- ✓ Le falcate sono ampie, leggere e attive

Allungare le falcate

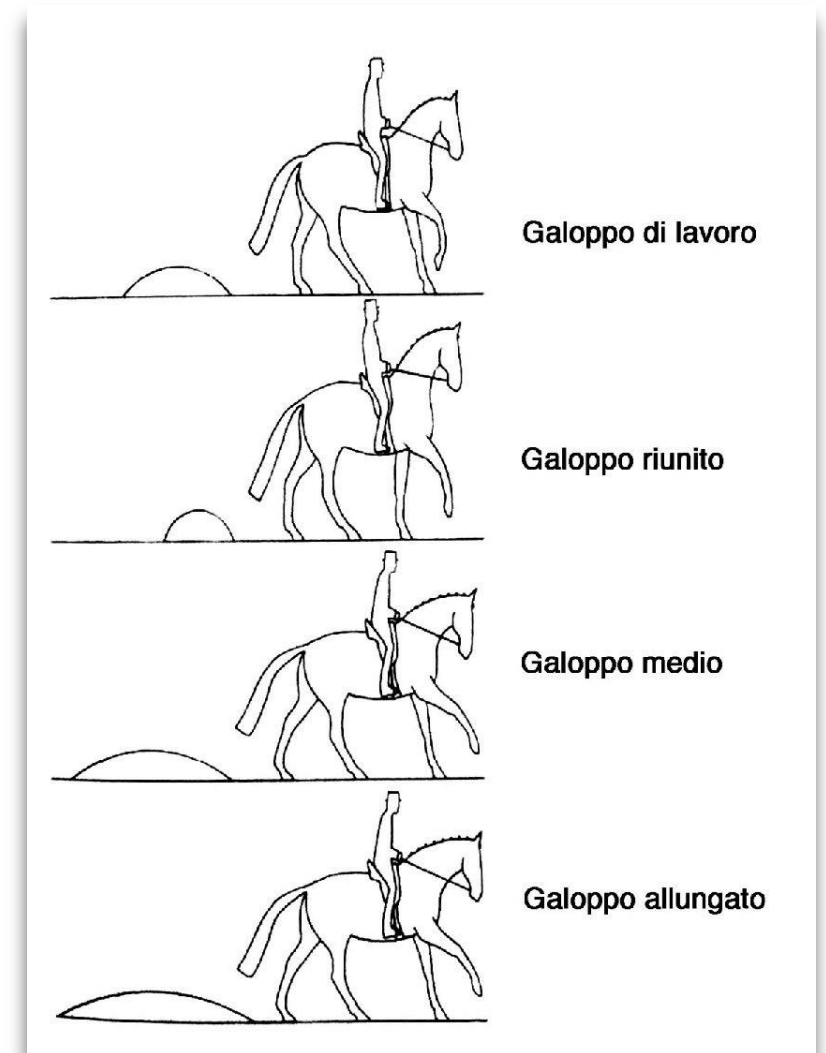
- ✓ è una fase intermedia tra il galoppo di lavoro e il galoppo medio. Quando il cavallo non è ancora abbastanza forte per il galoppo medio
- ✓ Estensione delle falcate e distensione generale del profilo, mantenendo lo stesso ritmo ed equilibrio del galoppo di lavoro



Galoppo – variazioni di ampiezza

Galoppo riunito

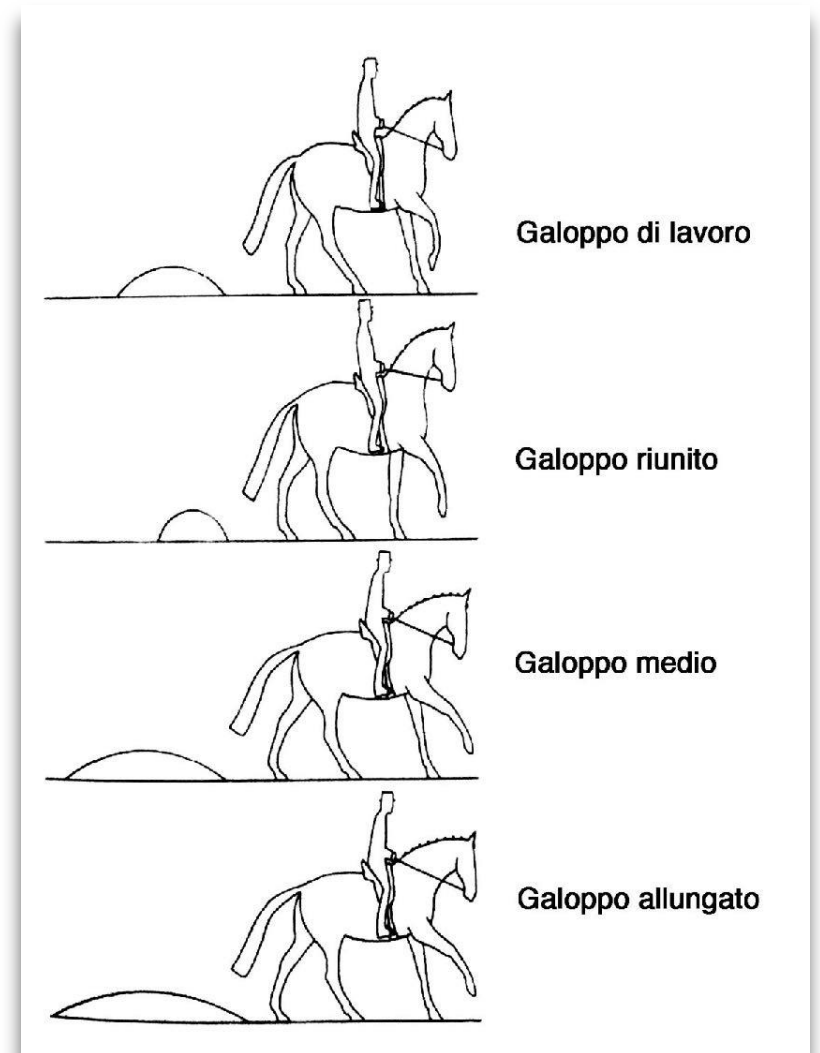
- ✓ Tempo di sospensione marcato
- ✓ Falcate corte ed energiche
- ✓ Incollatura alta e rotonda, con il cavallo mantenuto nella mano
- ✓ Maggiore mobilità delle spalle a dimostrazione di una elevata capacità nel portarsi e a rilevarsi



Galoppo – variazioni di ampiezza

Galoppo medio

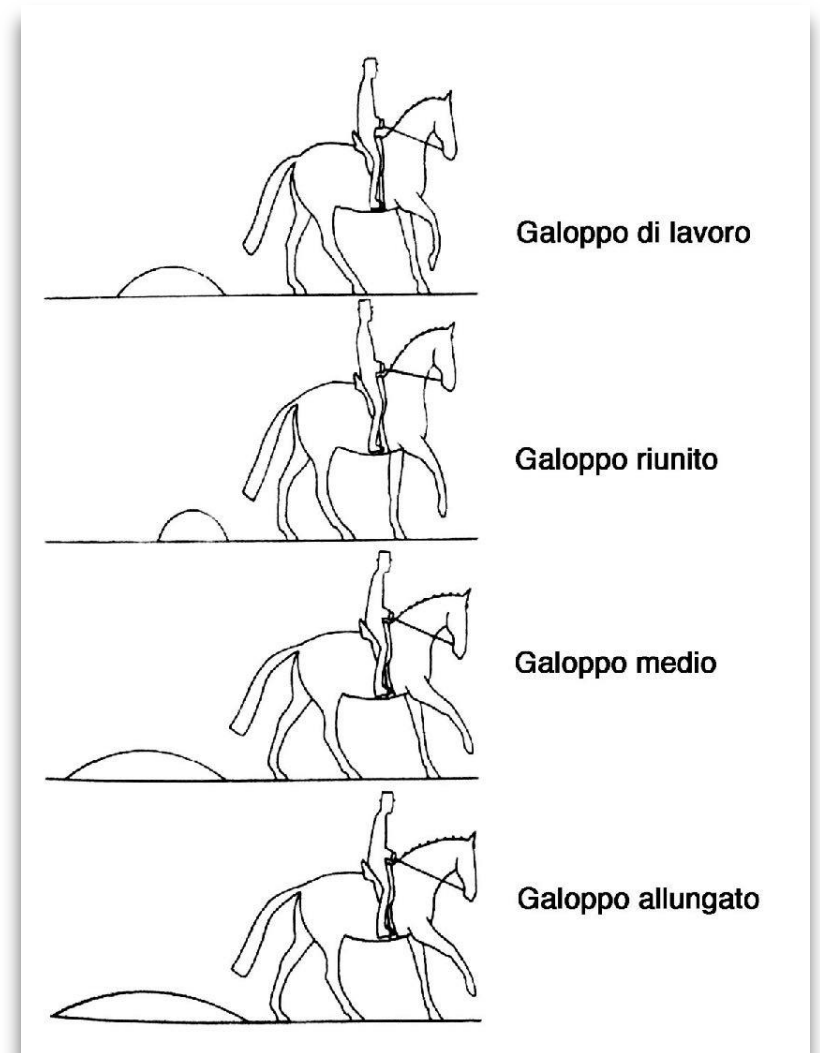
- ✓E' l'andatura intermedia tra il galoppo di lavoro e quello allungato
- ✓Impulso e ritmo sono mantenuti regolari
- ✓Spinta dei posteriori
- ✓Fronte un po' più avanti della verticale
- ✓Il cavallo abbassa leggermente testa e collo
- ✓Non deve affrettare!



Galoppo – variazioni di ampiezza

Galoppo allungato

- ✓ Massima copertura
- ✓ L'incollatura si distende ulteriormente
- ✓ Il cavallo è decontratto e agli ordini
- ✓ Deve essere mantenuto il contatto e il cavallo è nella mano
- ✓ Equilibrio e controllo



Contatto e appoggio

Contatto

rapporto **elastico e costante** tra la **mano** del cavaliere e la **bocca** del cavallo



il **cavaliere** stabilisce un contatto, appunto, con la bocca del cavallo.

Appoggio

risultante del rapporto tra la **bocca** del cavallo e la **mano** del cavaliere



il **cavallo** prende l'appoggio sulla mano del cavaliere.

La messa in mano

L'azione delle gambe del cavaliere sollecita il cavallo



Il cavallo aumenta il proprio **impulso** e va ad **appoggiarsi sul contatto** offerto dalla mano.



Come risultante di questo rapporto, si ottiene un **arrotondamento dell'incollatura**.

! Quanto più aumenta l'impulso, con la **schiena** del cavallo **morbida ed elastica**, tanto più sarà **"leggero"** l'appoggio che il cavaliere percepirà sulla mano.

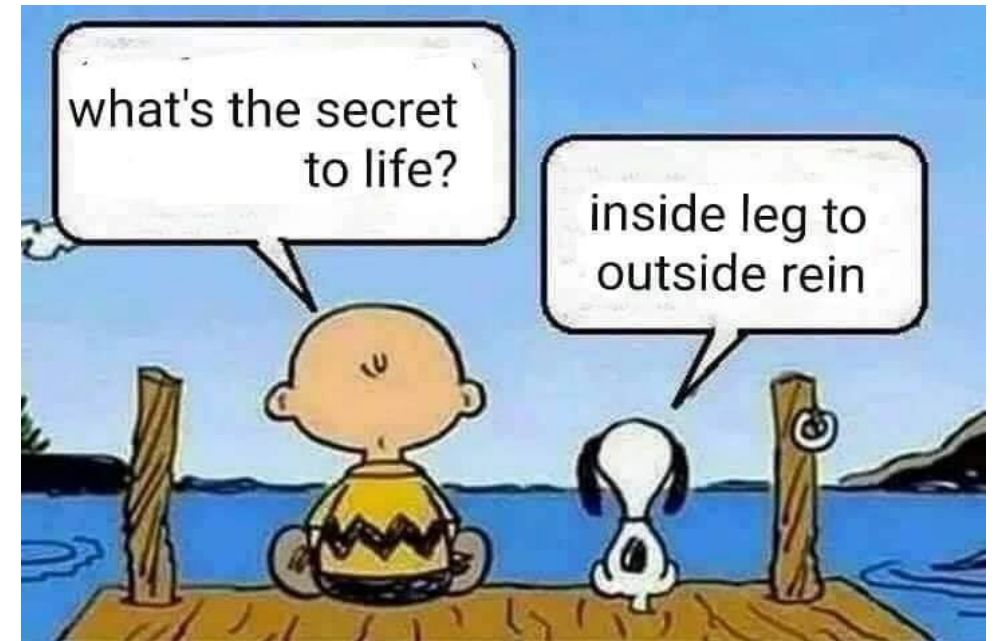
! E' indispensabile la **decontrazione** assoluta della bocca e di tutta la muscolatura.

Possiamo affermare che la messa in mano sia la **capacità** che ha il cavaliere di porre la **bocca del cavallo** nella **posizione** a lui più utile per lo **specifico lavoro** che desidera intraprendere.

Esistono **differenti gradi** della messa in mano, in relazione ai diversi livelli di **addestramento** del cavallo e alle **capacità** acquisite del cavaliere.

Inside leg to outside rein

Una delle modalità maggiormente utilizzate in tutto il mondo per far sì che il cavallo vada ad appoggiarsi nella mano del cavaliere in modo utile e funzionale, quindi mantenendo **impulso**, **decontrazione e leggerezza**, è quella che viene chiamata “**inside leg to outside rein**” ovvero “**gamba interna verso mano esterna**”.



Azione della **gamba interna**, usata nella regione del sottopancia



il cavallo **flette il costato**, dimostrando di rispettare la gamba e dunque allontanando il costato da essa.



In conseguenza di tale flessione il cavallo si **appoggia sulla mano esterna**, che lo guida e dà la direzione nelle diverse traiettorie.

Il cavallo si flette **più** per l'azione della **gamba** che **non della mano** (con azione che può essere diretta, indiretta o di apertura).

Cavallo davanti alle gambe

Si intende un cavallo che **risponde prontamente** alle richieste della gamba di andare in avanti.



Per mettere un cavallo davanti alle gambe è spesso necessario inizialmente un'**azione energica della gamba**, alla quale il cavallo deve rispondere.

Nel caso in cui la sola gamba non fosse sufficiente, essa può essere rafforzata dal **frustino** usato dietro la gamba del cavaliere o con l'uso di uno sperone.

È importante che il cavaliere **dia la possibilità di avanzare** nel momento della richiesta, senza tenerlo con le redini, in modo tale che il cavallo abbia la possibilità di associare il repentino avanzamento all'azione di gamba.

Transizioni

Transizione: passaggio da un'**andatura** ad un'altra o da una **modalità** ad un'altra all'interno della stessa andatura.

Le transizioni sono considerate la **verifica dell'equilibrio** del cavallo.



Transizioni tra un'andatura ed un'altra



Transizioni all'interno della stessa andatura variando l'ampiezza

Le transizioni possono essere:
Tra un'andatura ed un'altra

A salire

A scendere



GALOPPO
- TROTTO



TROTTO -
PASSO



All'interno della stessa andatura,
variando l'ampiezza

A salire

A scendere



TROTTO
MEDIO



TROTTO DI
LAVORO



Qualità della transizione

Il **tempismo**, ovvero l'intervento al momento opportuno, e la progressiva **riduzione dell'intensità** degli aiuti sono gli elementi che condizionano la **buona qualità** della transizione, cioè il mantenimento dell'equilibrio da parte del cavallo, la sua decontrazione e sottomissione agli aiuti.

Aumentare o rallentare un'andatura

Per allungare un'andatura

- utilizzare le gambe per far avanzare il cavallo
- le mani avanzano verso la bocca concedendo all'incollatura di allungarsi
- l'angolo dei gomiti si apre leggermente

Per accorciare un'andatura

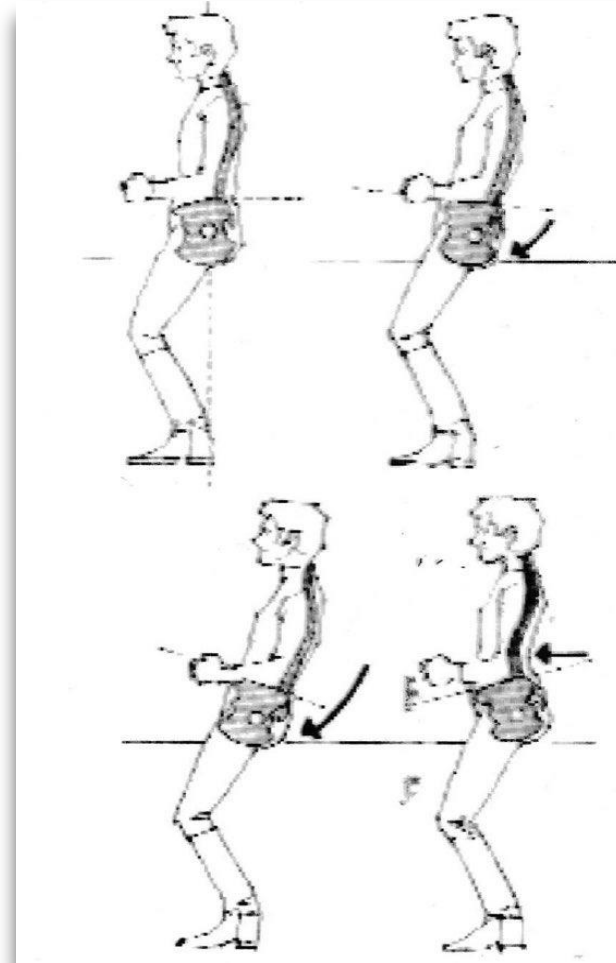
- il cavaliere si siede più profondamente
- le mani si sollevano leggermente (ma mai più in alto del gomito)
- l'angolo dei gomiti si chiude leggermente
- le gambe sostengono l'impulso necessario a rallentare l'andatura

La mezza fermata

La MEZZA FERMATA è alla base di ogni transizione.

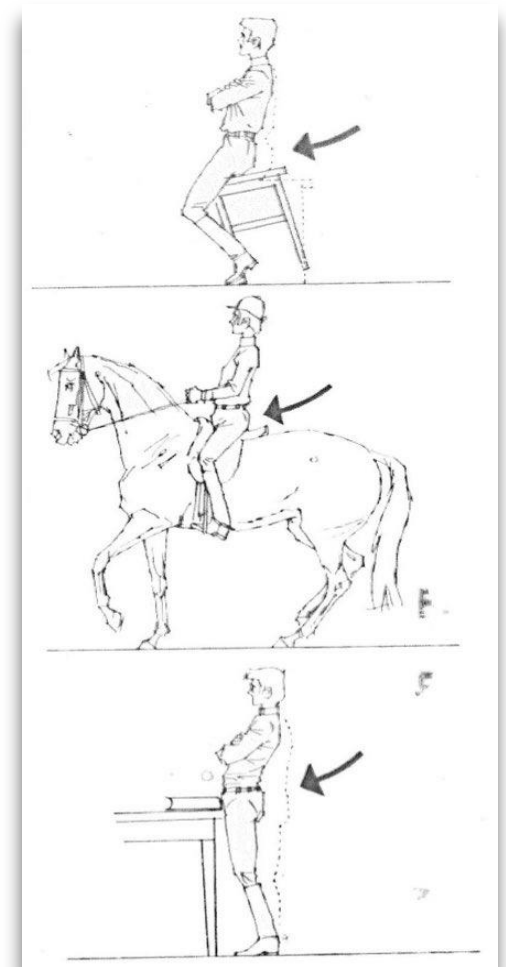
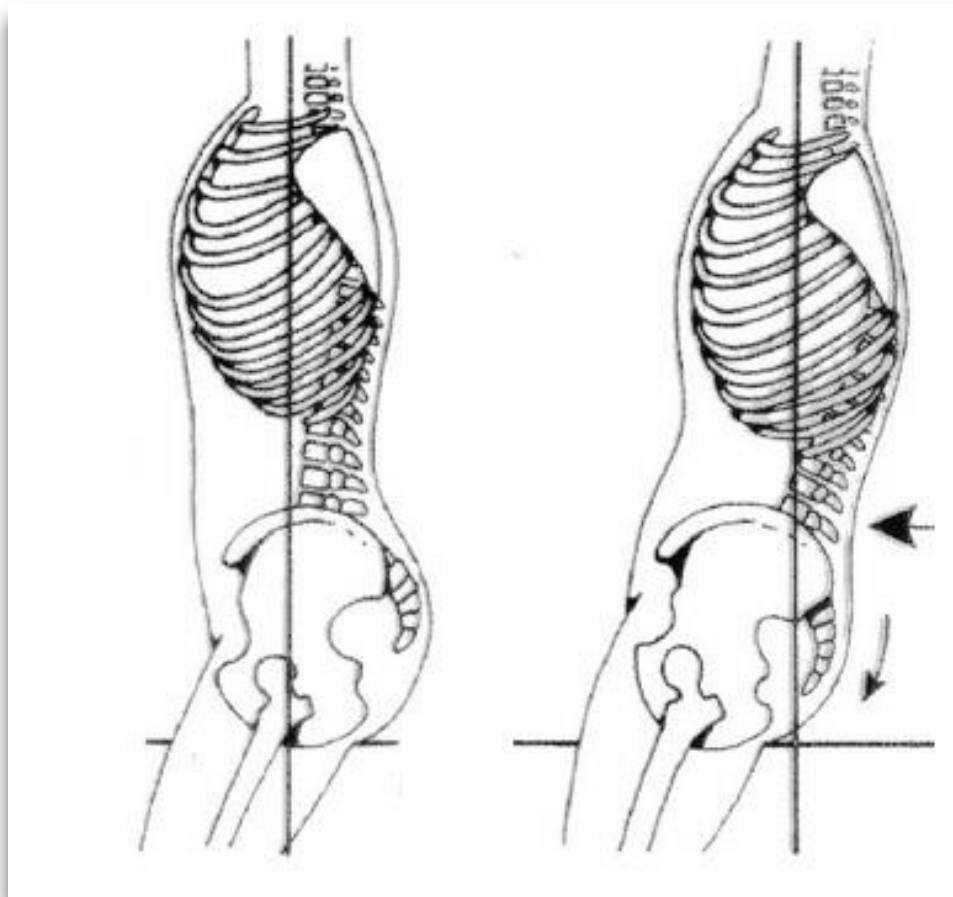
E' un'azione quasi **simultanea e coordinata** di:

- **posizione**
- **gambe**
- **mani del cavaliere**



La mezza fermata

Ha lo scopo di aumentare l'**attenzione** e l'**equilibrio** del cavallo prima di eseguire alcuni movimenti.



Progressione nella didattica



1. libertà di scelta da parte dell'allievo del punto di esecuzione
2. richiesta di un punto preciso (che dovrà coincidere con la gamba del cavaliere)
3. richiesta sulla pista lungo il lato lungo
4. richiesta sulla pista lungo il lato corto

Alcuni passaggi di andature



Passo-Trotto

- ✓ **attendere la spinta** del diagonale per adeguare la posizione
- ✓ la mano si **arresta nel contatto**



Trotto-Passo

- ✓ **posizione** pronta ad entrare nel **movimento** oscillatorio del passo
- ✓ **mano** pronta a seguire la **bascula**.



Passo-Alt

- ✓ **azione pari delle gambe** prepara l'avvicinamento del treno posteriore
- ✓ **mano** rimane **ferma nel contatto** senza operare trazioni.



Alt-Passo

- ✓ **mano** pronta a seguire la **bascula**
- ✓ **assetto e gambe** si inseriscono nel movimento del cavallo



Trotto-Galoppo

- ✓ **mezza fermata**
- ✓ **gamba esterna** leggermente arretrata chiede al **posteriore esterno** di caricare il peso per sostenere la massa durante il primo tempo
- ✓ **gamba interna** richiama il **posteriore interno**
- ✓ **mani** dispongono una **flessione alla nuca all'interno** mantenendo il contatto
- ✓ **posizione** si inserisce nel nuovo **movimento** ed il busto rimane nella **verticale**.



Galoppo-Trotto

- ✓ il cavaliere si deve mantenere **morbido**.
- ✓ Operare la transizione in **prossimità della parete** in qualche caso può essere utile.

Variazioni di ampiezza alla stessa andatura



di lavoro- medio,
di lavoro-
allungato

- ✓ verificare che vi siano le condizioni di **impulso**
- ✓ **indirizzare** il cavallo con lo sguardo e con gli aiuti nella direzione voluta e attendere la **spinta** del cavallo.
- ✓ **intensificare progressivamente** gli aiuti propulsivi, mantenendo il contatto con la bocca e concedendo l'incollatura per quanto è necessario alla maggiore ampiezza del movimento.
- ✓ se il cavallo **affretta il ritmo** dell'andatura, intervenire con una **mezza fermata**.
- ✓ Compiere la transizione su un tratto lungo per consentire la **progressione** iniziale e quella finale.

- ✓ E' importante che l'intervento dell'allievo sia il più pulito possibile (evitare ad esempio spinta con le natiche o spostamento avanti del busto)
- ✓ Progredendo, affinare il tempismo.
- ✓ Adottare sistema di lavoro induttivo, confortato dalla sperimentazione e dal costante giudizio sulla qualità della transizione.
- ✓ Le transizioni, operate nel lavoro in volta e in distensione dell'incollatura, inseriscono i vantaggi ginnici in una condizione di grande variazione del baricentro diventando così di grande valore addestrativo.

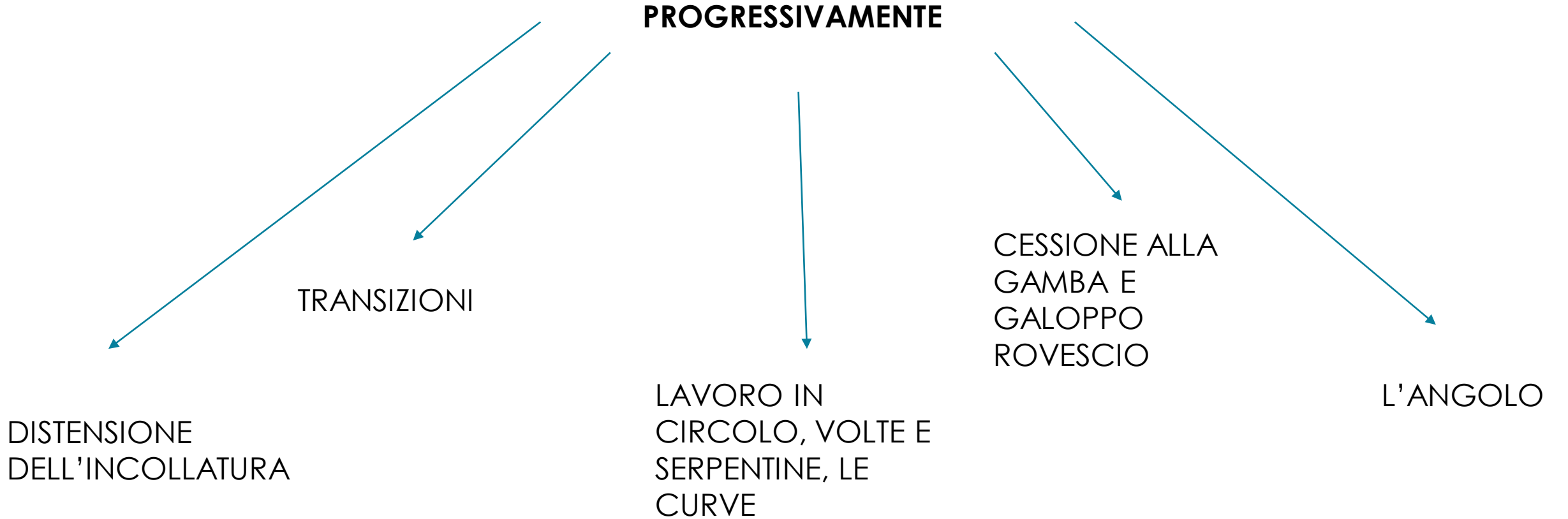


Lavoro in piano finalizzato al salto

La decontrazione

- È l'**assenza di tensione** sia **fisica** che **mentale** del cavallo durante tutte le fasi del lavoro, che si rende disponibile all'impegno accettando le richieste e gli aiuti del cavaliere
- Rappresenta la prima fase di **conoscenza** nel lavoro e nell'addestramento del cavallo, dopo la ricerca del ritmo e verso l'ottenimento del contatto e quindi "della messa in mano"
- È la base per una **comunicazione sana** del binomio in cui il cavaliere ottiene la disponibilità del cavallo allo sforzo senza costrizioni

Come si ottiene



La curva

E' la percorrenza di una linea curva su richiesta del cavaliere al cavallo

Il cavallo deve mantenere il **piazzamento interno**, cioè:

- flessione costante e morbida di tutto il corpo, del costato e dalla nuca alla coda
- gli arti devono restare allineati procedendo nel segmento curvo senza sbandare o fuoriuscire
- è importante che le spalle del cavallo si portino verso l'interno con l'avanzamento della spalla esterna, seguendo appunto il piazzamento

Nella posizione in sella, il cavaliere mantiene il piazzamento con:

- la gamba interna nella zona del sottopancia
- la gamba esterna che controlla la groppa

- Potenziamento del posteriore interno
- LA SPALLA INTERNA si avvicina all'anca interna
- L'anca esterna si allontana dalla spalla esterna
- Lavoro di stretching, potenziamento e preparazione alla linea dritta, con il cavallo simmetrico da entrambe le parti

COME SI OTTIENE

- Cessione gamba interna nel circolo e sulle diagonali
- transizioni
- Spalla in avanti
- Spalla in dentro

L'angolo

Consiste nella richiesta del cavaliere al cavallo di disegnare un **angolo di 90°**, per effetto del quale il cavallo rimane piazzato all'interno ruotando le spalle intorno alle anche ed abbassando l'anca interna.



E' già una richiesta di riunione, quindi viene dopo l'insegnamento di una curva corretta. Presuppone la capacità del cavallo di abbassare le anche rendendolo poi più disponibile e pronto alla spinta.

Entrare negli angoli

- E' accettabile l'uso della redine esterna di apertura e la gamba interna per entrare nell'angolo da parte di un cavaliere giovane, ma anche di un cavallo giovane. Primo passaggio importante: ridurre l'andatura.
- Successivamente gamba interna, redine indiretta interna per il piazzamento.

Introduzione ai movimenti laterali

Nel lavoro in piano propedeutico al salto ostacoli utilizziamo i **movimenti laterali** per:

- **sensibilizzare**
- **decontrarre**
- **ingaggiare**

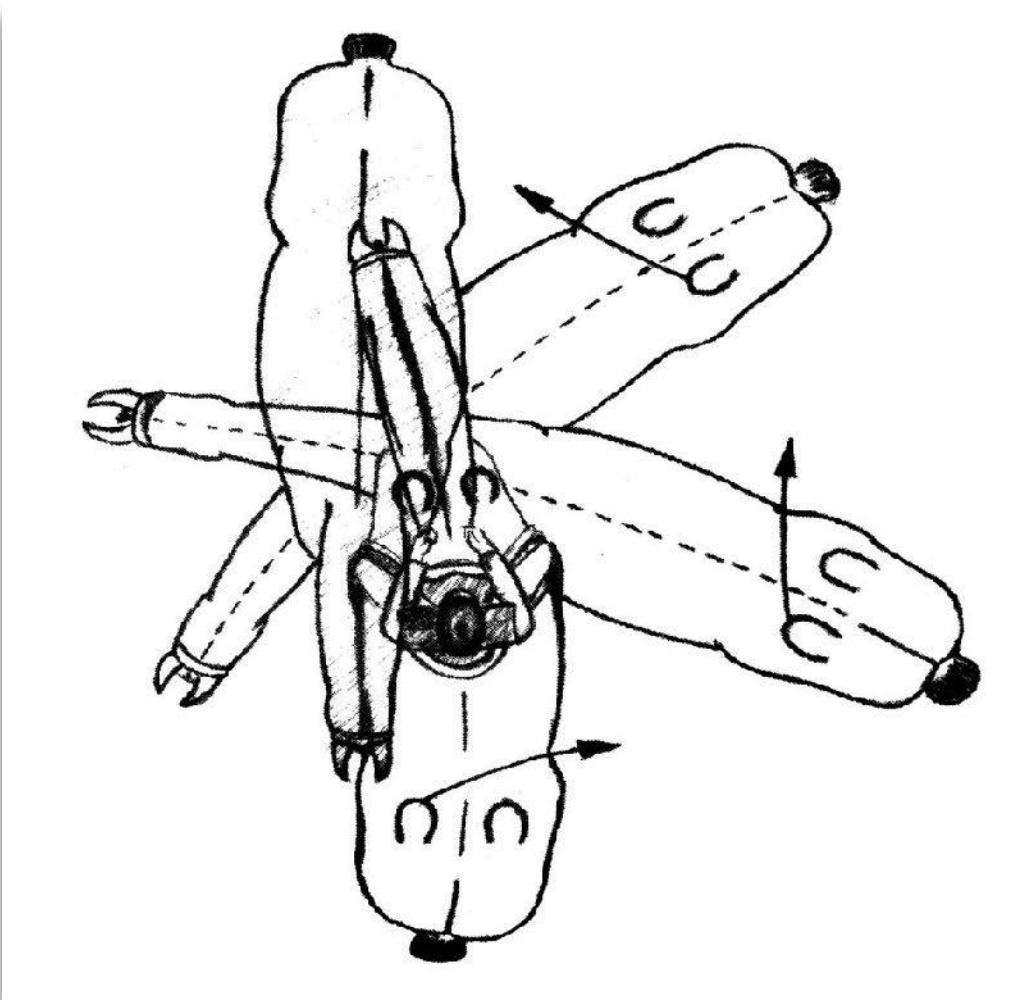
in modo da rendere il cavallo più **rispondente alle azioni** del cavaliere.

Movimenti laterali e lavoro su due piste

- ✓ Mezza volta sulle spalle
- ✓ Mezza volta sulle anche
- ✓ Cessione alla gamba
- ✓ Spalla in dentro
- ✓ Travers
- ✓ Renvers
- ✓ Appoggiata

Nella Spalla in dentro, Renvers, Travers e Appoggiate si sviluppa e si aumenta l'ingaggio del posteriore e quindi richiede e migliora la riunione

Mezzo giro sulle spalle



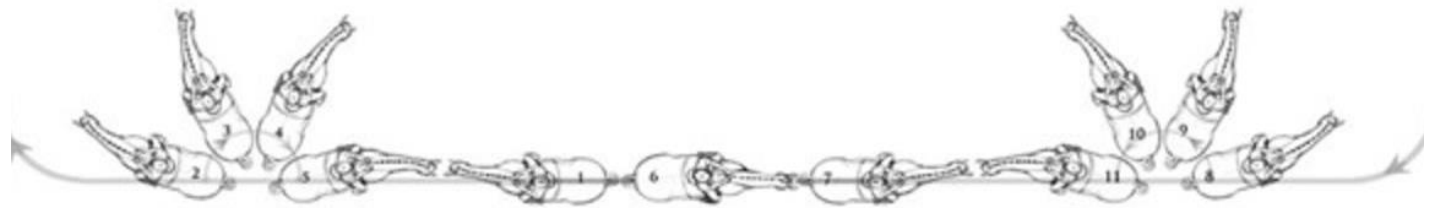
- ✓ Sulla pista alt
- ✓ Si richiede flessione all'esterno del maneggio
- ✓ Con l'aiuto della gamba "esterna" si richiede al cavallo di spostare la groppa verso l'interno
- ✓ Terminata la rotazione di 180°, nuovamente alt

Mezzo giro sulle anche

- ✓ mezzo giro sulle anche è una mezza volta di 180° su un raggio corrispondente alla misura della lunghezza del cavallo, che continuando sempre a camminare mantiene il piazzamento interno e ruota le spalle intorno alle anche, abbassando l'anca interna.
- ✓ Si esegue al passo medio

Scopi

- Preparazione alla riunione
- Rispondenza agli aiuti

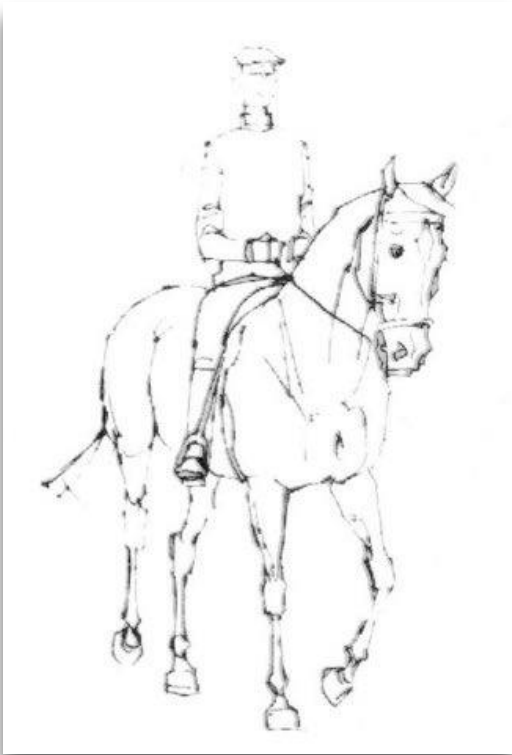


Come si esegue il mezzo giro sulle anche

- ✓ Si eseguono delle **mezze fermate** per diminuire l'ampiezza delle falcate e indicare al cavallo di prendere equilibrio
- ✓ **Peso** del cavaliere all'**interno**
- ✓ Piazzamento del cavallo **all'interno**
- ✓ Redine interna leggermente **in apertura**
 - ✓ Richiede una **leggera flessione** dell'incollatura dalla parte dove ruota

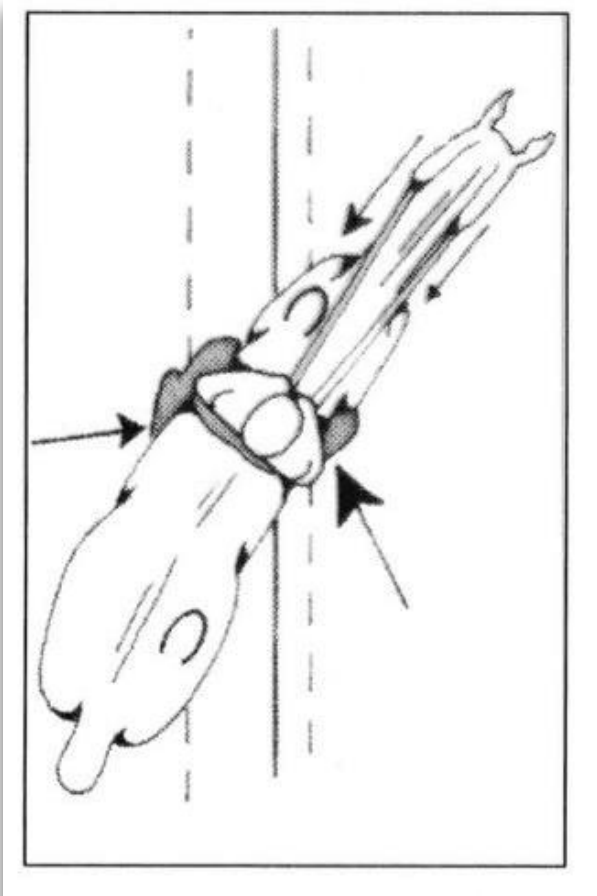
- **Redine esterna di contenimento**
 - Per contenere la flessione
 - Per contenere la spalla esterna
- **Gamba interna al sottopancia**
 - Per mantenere la flessione al costato
 - Per impegnare il post. interno verso il baricentro e mantenerlo attivo
- **Gamba esterna leggermente arretrata**
 - Per mantenere sotto la massa e attivo il posteriore esterno
 - Per evitare che la groppa sbandi all'esterno

Cessione alla gamba



- ✓ La cessione alla gamba **non** richiede che il cavallo sia **riunito**
- ✓ Il cavallo procede in avanti e di lato, con solo una leggera **flessione** alla nuca nella **direzione opposta a quella del movimento** (deve essere possibile scorgere appena l'arcata sopraccigliare)
- ✓ Gli arti del lato interno **scavalcano e incrociano** quelli del lato esterno
- ✓ Il cavallo procede su **quattro linee**

Come si esegue la cessione alla gamba

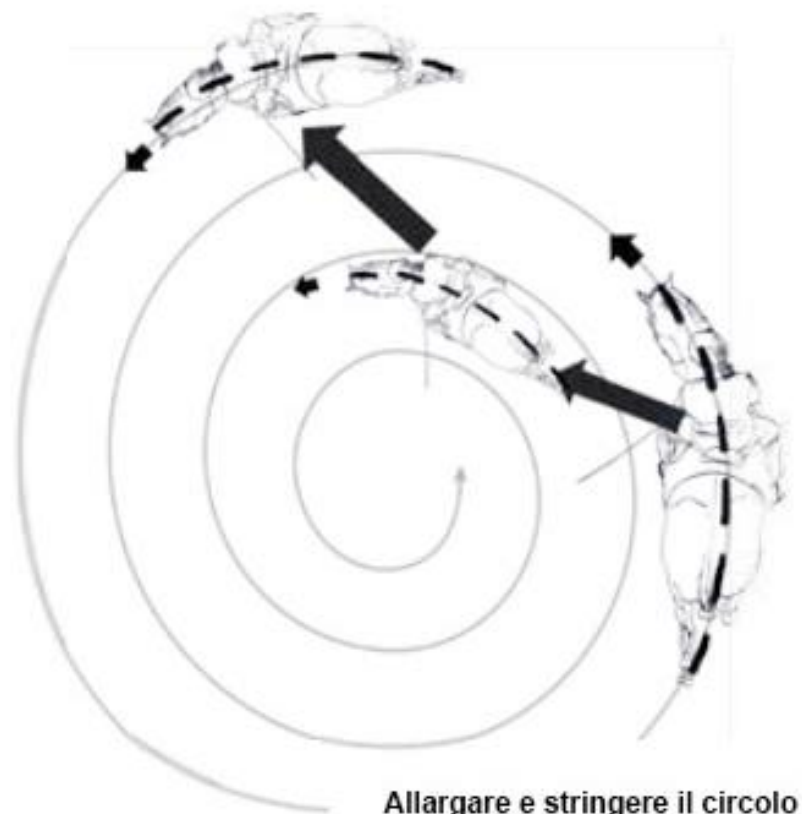


- ✓ Peso **sull'ischio interno**
- ✓ la **gamba interna** si posiziona nella zona del sottopancia spingendo avanti e di lato
- ✓ la **gamba esterna** è in una posizione di maggiore arretramento rispetto all'interna ed è pronta a correggere eventuali sbandamenti della groppa, oltre che coadiuvare l'azione della gamba interna nella spinta in avanti
- ✓ la **redine interna** mantiene il piazzamento
- ✓ La **redine esterna** contiene

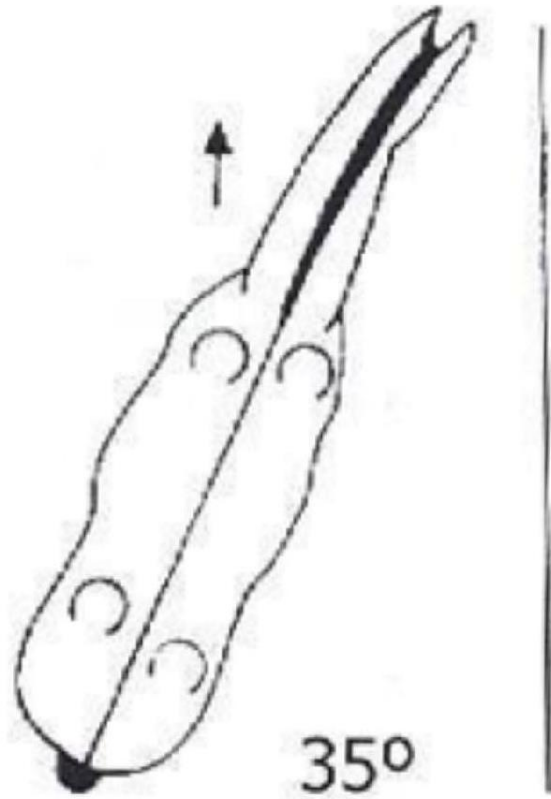
Dove si esegue

- ✓ Nel circolo
- ✓ Lungo la parete
- ✓ Sulla linea di quarto
- ✓ Sulla diagonale

Allargare e stringere il circolo

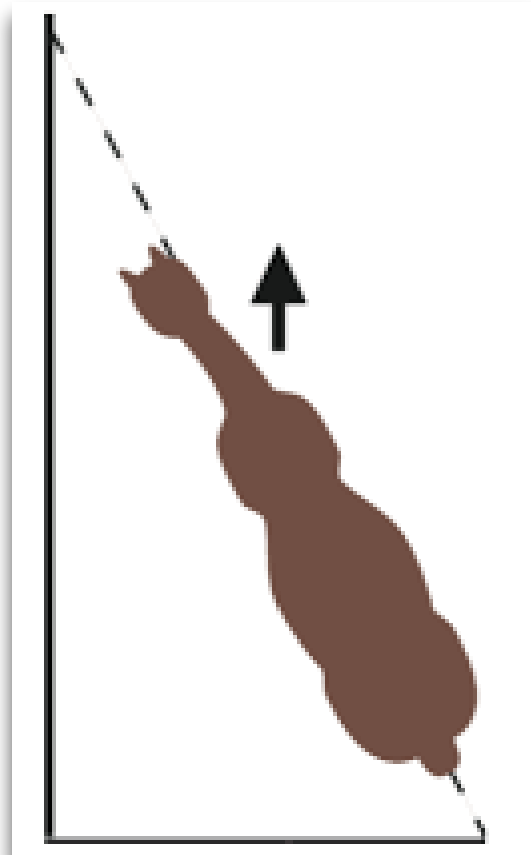


Allargare e stringere il circolo
in cessione alla gamba

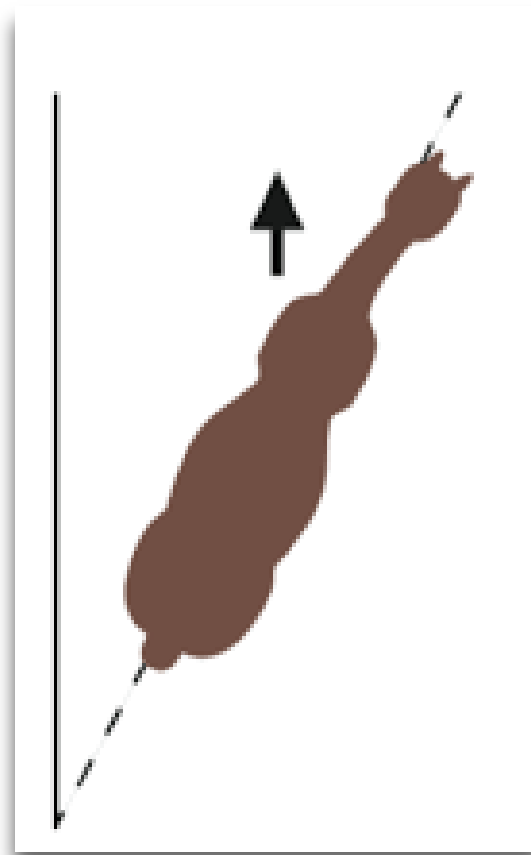


- ✓ Testa alla parete
- ✓ Linea di quarto, cessione verso la parete
- ✓ Dal longitudinale, cessione verso la parete
- ✓ Dall'angolo raggiungere il longitudinale

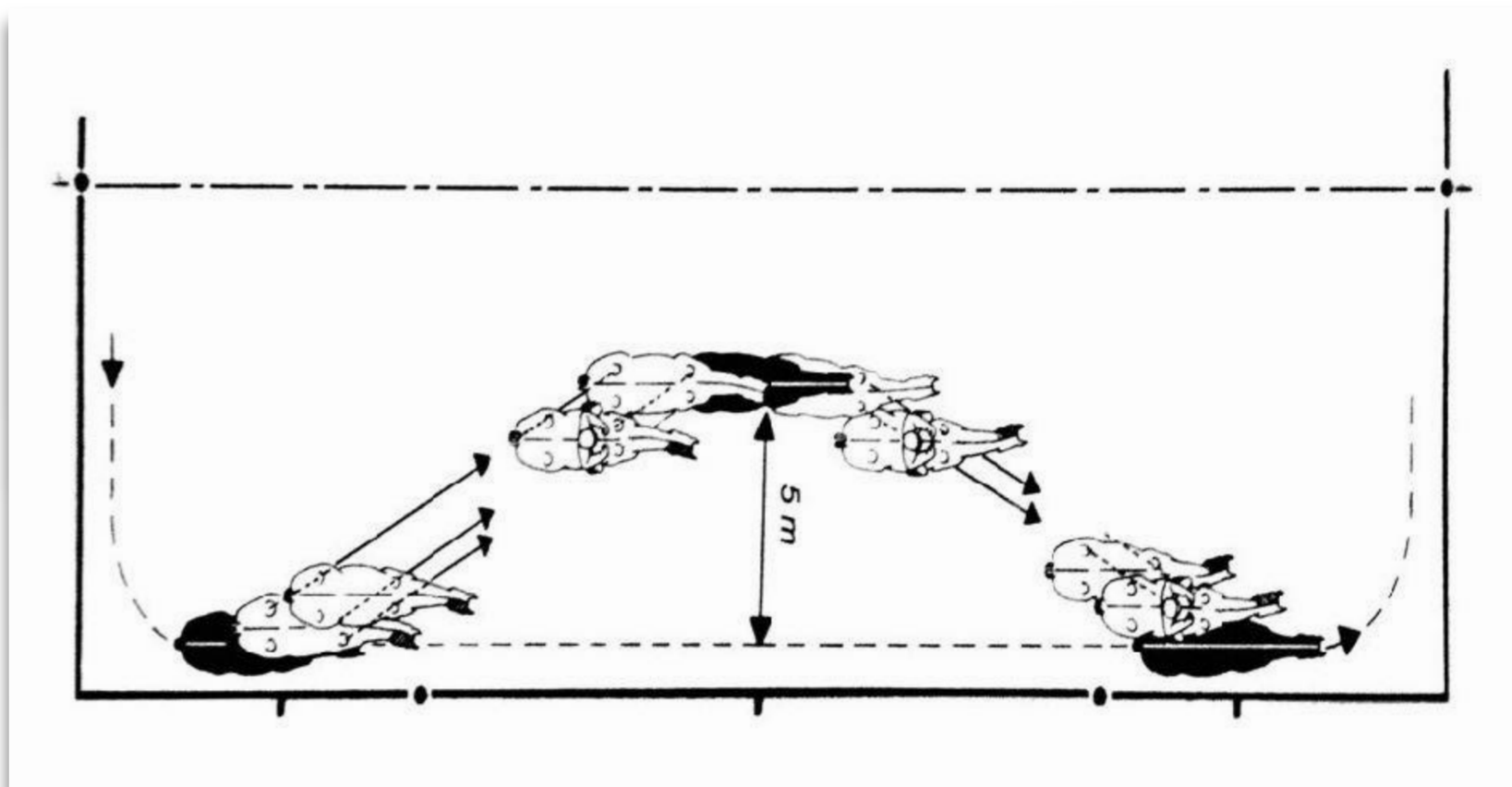
Cessione alla
gamba
sinistra con
la testa al
muro



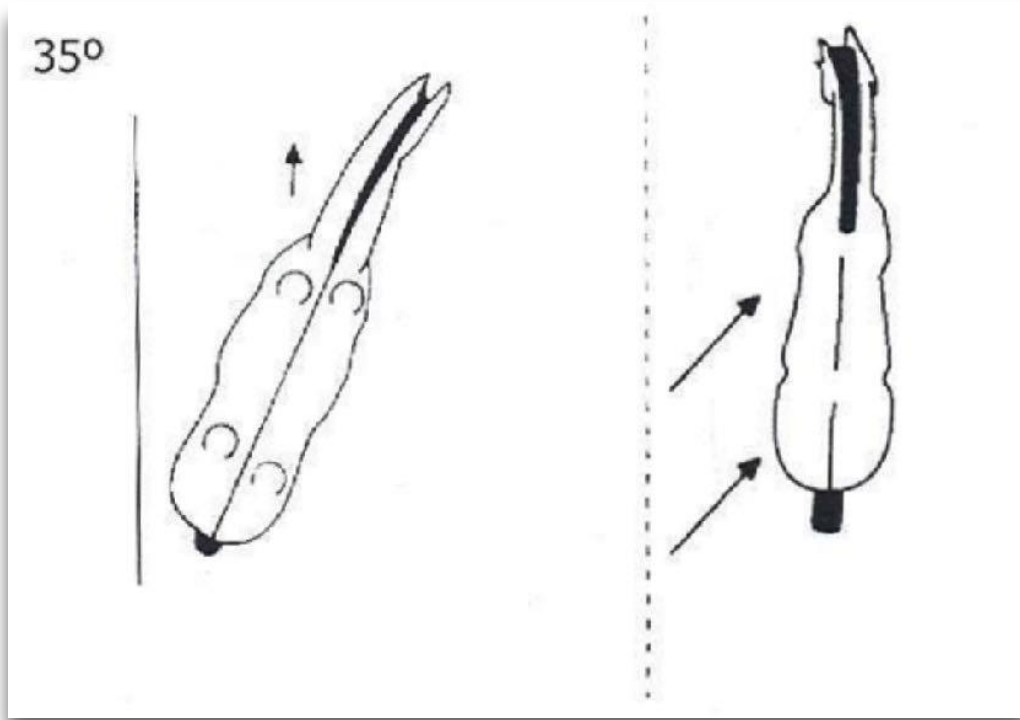
Cessione alla
gamba destra
lungo la
parete



Allontanarsi e rientrare sulla pista (5 m.)

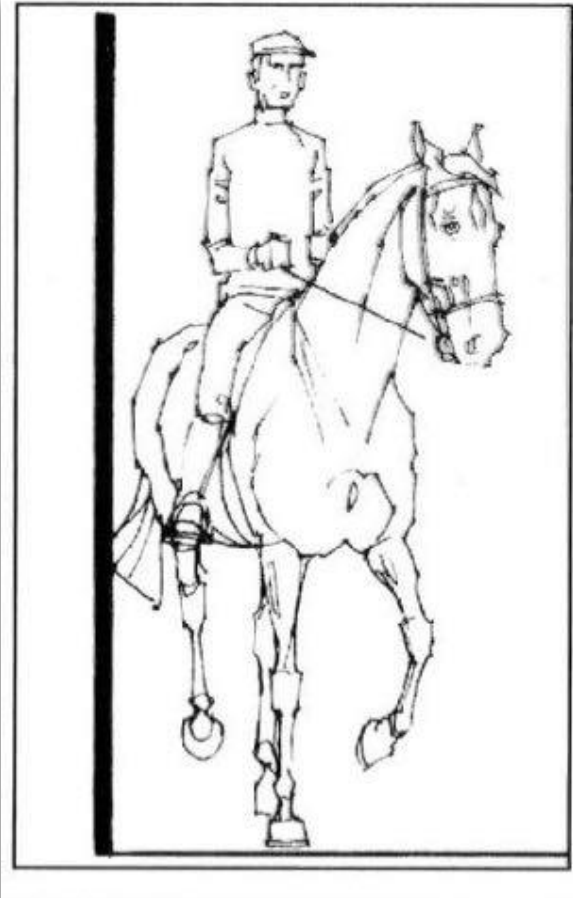


Sulla diagonale



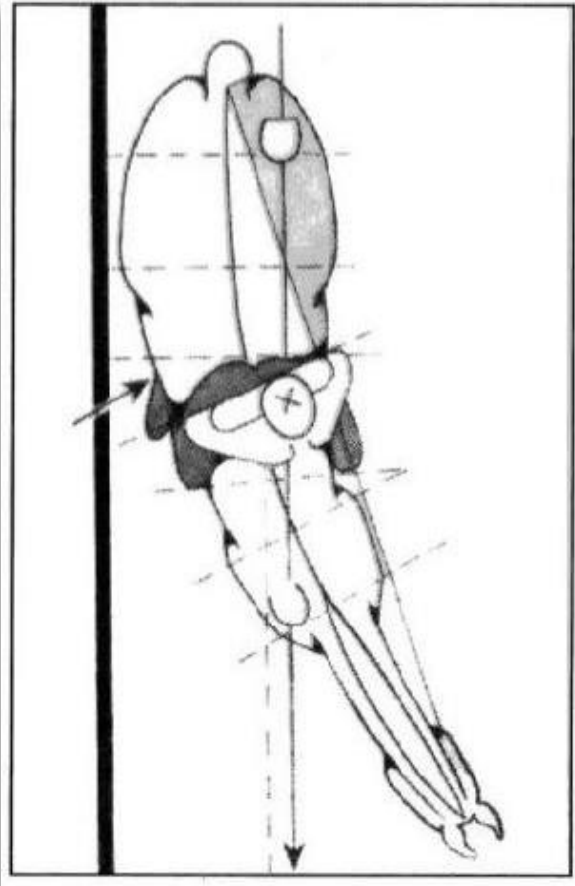
- ✓ Il cavallo parallelo ai lati lunghi
- ✓ Gli anteriori precedono i posteriori
- ✓ Angolo non oltre 35°

La Spalla in dentro



- ✓ Il cavallo avanza in avanti e di lato, con una flessione costante dalla nuca alla coda dalla parte opposta alla direzione del movimento
- ✓ L'anteriore interno incrocia l'anteriore esterno
- ✓ Il posteriore interno avanza sotto la massa e abbassa l'anca corrispondente
- ✓ I posteriori avanzano dritti
- ✓ La pista è suddivisa in tre linee
 - Posteriore esterno
 - Bipede diagonale esterno
 - Anteriore interno
- ✓ A chiusura dell'esercizio il cavallo deve tornare a essere dritto

Dove e come si effettua la spalla in dentro



- ✓ Come ginnastica a tutte le andature, in linea retta o in curva

Come

- ✓ **Peso sull'ischio interno**
- ✓ La **gamba interna preme** e spinge il posteriore interno in avanti e 'sotto'
- ✓ La **gamba esterna si arretra** e contiene eventuali sbandamenti della groppa o spostamenti laterali
- ✓ La **redine interna** chiede **flessione** mentre l'esterna evita che il collo si pieghi esageratamente

Requisiti della spalla in dentro

- ✓ **La qualità del trotto.** Ritmo e impulso devono essere mantenuti
- ✓ **Angolazione costante di 30 gradi.** Di fronte o da dietro si devono vedere 3 linee su 2 piste, al massimo 3 piste
- ✓ **La flessione corretta e uniforme**
- ✓ **L'ingaggio del posteriore interno**
- ✓ Gli arti posteriori **non devono incrociare**
- ✓ **Contatto leggero e stabile** con la nuca punto più alto
- ✓ **La riunione, l'equilibrio e fluidità**

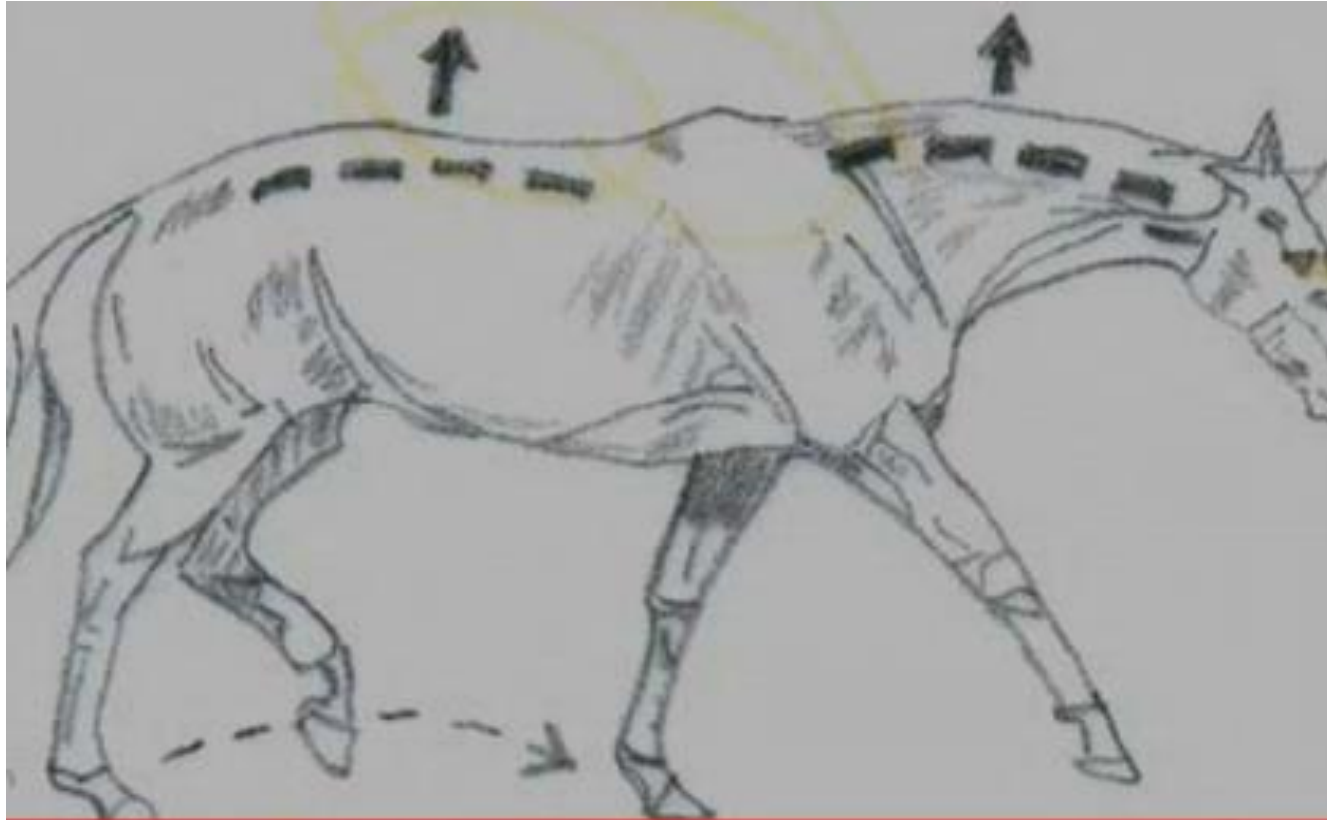


Distensione dell'incollatura

Si tratta di una **ginnastica** il cui effetto principale consente di:

- ✓ rendere **elastica e reattiva** la muscolatura dei **glutei** e della **schiena**,
- ✓ disporre la colonna nella posizione più idonea per **sostenere il peso** del cavaliere,
- ✓ sviluppare una maggior **elasticità e potenza** dei muscoli della **spalla**, importanti per consentire il rilevarsi dell'incollatura.

2. Allungamento dei muscoli e inarcamento delle vertebre dorsali



1. Abbassamento dell'incollatura

3. Impegno del posteriore

4. Maggior lavoro dei muscoli addominali





Sovraccarico del treno anteriore =
maggior lavoro di pettorali e
muscoli della spalla

Flessione alla ganascia (piego)



allungamento della schiena e,
per effetto del lungo legamento
cervicale, inarcamento delle
vertebre dorsali



innalzamento del garrese.



La posizione diviene di massima tensione solo se il
posteriore è correttamente impegnato.



Gli esercizi di allungamento (stretching) debbono essere **progressivi e non eccessivamente protratti** nel tempo.

Con i soggetti dotati di **muscolatura** della schiena **corta e contratta** l'esercizio deve essere proposto con **lenta progressione**.



Nel cavallo **«rotondo»**

l'angolo di flessione della ganascia non deve essere accentuato o maggiore di quando il cavallo è rilevato.



Ogni cavallo ha un punto di **decontrazione** in cui inizia il benefico effetto di stiramento.



In **nessun caso** si può pensare di creare un **atteggiamento di testa e collo** con l'intervento **attivo delle mani**.



Una **eccessiva** richiesta di **flessione** alla ganascia e l'eccessivo **abbassamento** della **nuca** rispetto alla disponibilità muscolare e l'assenza dell'impegno dei posteriori sono **inutili**.

Lavoro su barriere a terra



Il lavoro sulle barriere a terra è importante nel cavaliere principiante perché provoca una nuova **consapevolezza di equilibrio**,

determinato dal cambiamento dello stesso da parte del cavallo nel momento in cui esegue l'esercizio.



Aiuta il neofita a controllare la **direzione** prima, durante e dopo l'esecuzione.



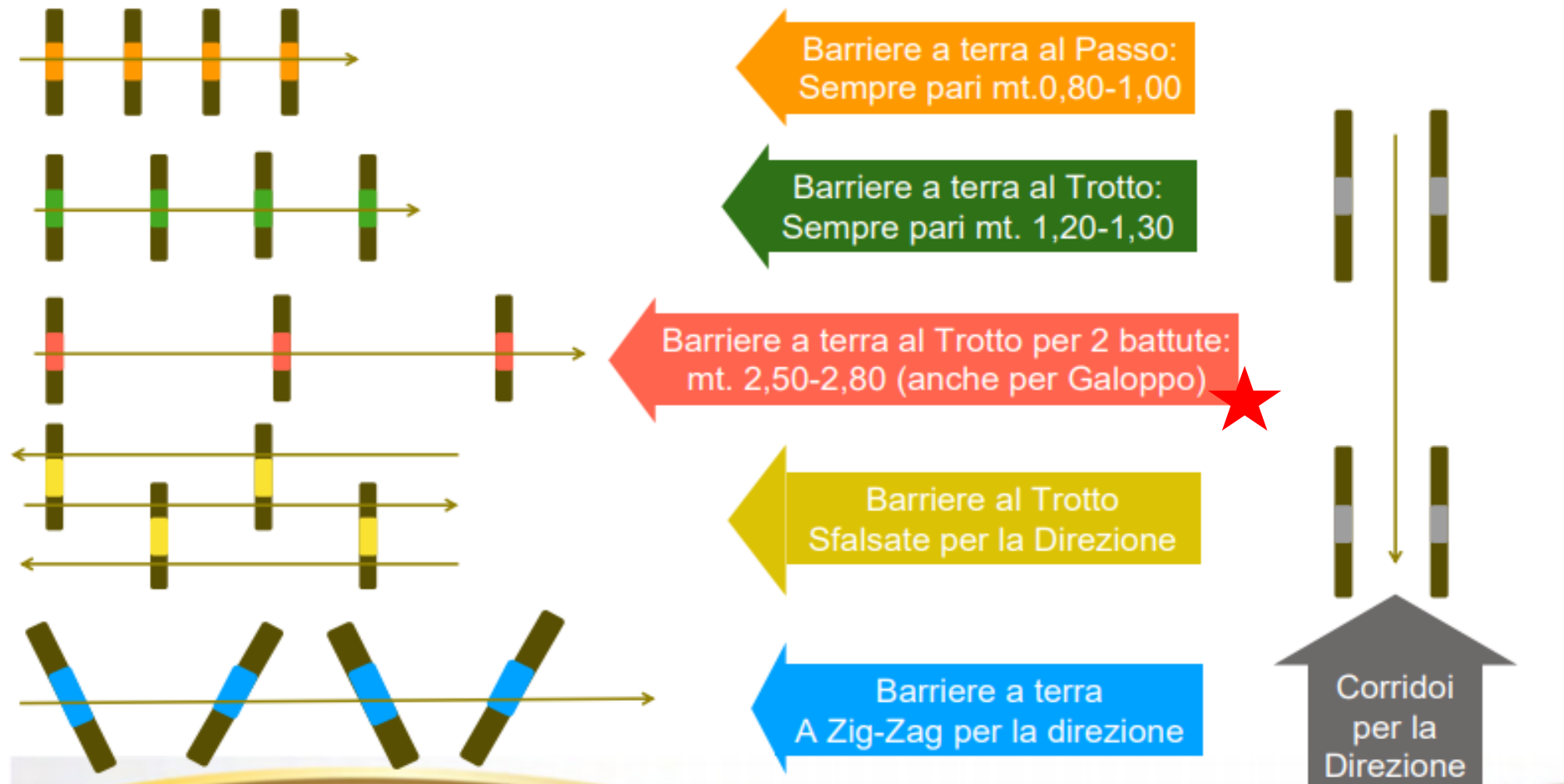
Anche per i cavalieri di livello più avanzato, è utile per lavorare la **traiettoria**, la **regolarità della falcata** e l'**impulso**.

La **distanza** delle barriere al trotto viene calcolata con multipli di **3 metri**.

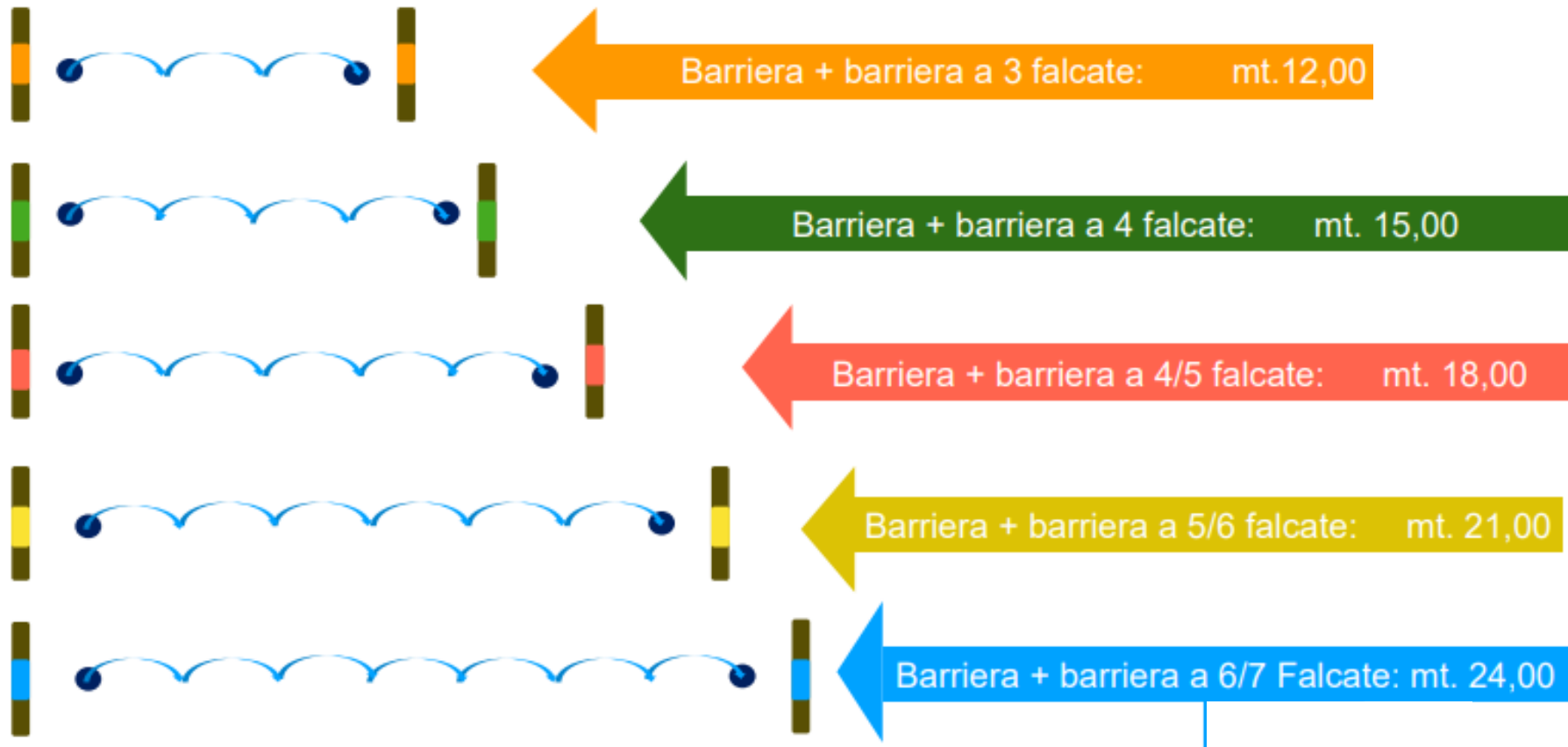
Le distanze potranno essere modificate in base:

- al grado di addestramento del cavallo,
- alle capacità tecniche dell'allievo,
- agli obiettivi di lavoro che si prefissa l'istruttore.

Esercizi di barriere a terra



Esercizi di barriere a terra da affrontare al galoppo



Si consiglia prima con una falcata in più, poi in meno.



Impulso, equilibrio e direzione

Impulso, equilibrio e direzione

Tre aspetti fondamentali per un cavaliere di salto ostacoli sono:



Impulso

è importante che il cavallo abbia impulso, ossia volontà di **avanzare** e rimanere **davanti alle gambe** del cavaliere



Equilibrio

equilibrio sulle proprie gambe in modo tale che si mantenga **leggero** sulla mano nell'avanzare e disponibile alle variazioni



Direzione

direzione che non può esistere senza i due precedenti fattori e che si traduce nella capacità di disegnare la **traiettoria corretta**

L'impulso

Aumento di energia del treno posteriore

- ✓ L'impulso è il termine usato per descrivere **l'energia propulsiva** e controllata, generata dai posteriori, nel movimento atletico di un cavallo **volenteroso**
- ✓ L'impulso è il desiderio di **portarsi in avanti** con **energia ed equilibrio**
- ✓ Lo sviluppo e il miglioramento dell'impulso è un prerequisito fondamentale anche per poter rendere un **cavallo diritto e riunito**.

Come si osserva l'impulso

- ✓ Il posteriore avanza energicamente portandosi **«sotto la massa»**
- ✓ I **garretti** si muovono prontamente **in avanti**
- ✓ La **schiena** è **decontratta**
- ✓ **Contatto corretto e leggero** con la mano del cavaliere
- ✓ **Tempo di sospensione** maggiormente **pronunciato**
- ✓ Il **cavaliere viene portato** dal cavallo e riesce a sedersi leggero, inserendosi nel movimento

- ✓ Rispetto a quando non c'è impulso, si nota un certo miglioramento della **meccanica dell'avambraccio**
- ✓ Aumenta la **copertura** e la **dinamicità** del trotto e del galoppo
- ✓ Il cavallo sta il meno possibile a terra e “**rimbalza**” subito in aria
- ✓ Quando si muove **non fa rumore**

Dove si osserva l'impulso

- ✓ Nelle andature con un **tempo di sospensione**: trotto e galoppo.
(nel caso del passo si parla di **attività**)
- ✓ Sia in linea **retta** che in **curva** (anche negli angoli)
- ✓ Nelle **transizioni** nell'ambito della stessa andatura e/o tra due differenti (entrambe con tempo di sospensione)
- ✓ L'impulso può essere presente nel cavallo in **natura**.
Il lavoro deve insegnargli a mantenerlo anche con il cavaliere in sella, aumentando **scioltezza, spinta in avanti ed elasticità**

Il cavallo dritto

Piazzamento a entrambe le mani

E' dritto il cavallo che posa i **posteriori** sulla **stessa 'traccia'** lasciata dagli anteriori, sia quando si muove in linea **retta** sia in **curva**.

Quando il cavallo avanza in questo modo, anche la linea superiore del suo corpo coincide con la traiettoria percorsa.

Una considerazione:

Il cavallo, per natura, è '**asimmetrico**'

- ✓ I posteriori sono più larghi delle spalle
- ✓ La parte destra è, generalmente, più debole della sinistra

Il cavallo diritto

Gli scopi, in questa fase del lavoro, sono:

- ✓ Migliorare la sua **simmetria**, ossia renderlo **simmetrico nella spinta dei posteriori**.
 - Piazzamento e flessione a entrambe le mani (contatto uguale su entrambe le redini alle due mani)
 - Spingere in egual misura con entrambi i posteriori sotto la massa
 - Portare equamente il peso su entrambi i posteriori
- ✓ Non permettergli di **disperdere la sua forza** (traversandosi o uscendo con la groppa)
- ✓ Migliorare la **decontrazione**
- ✓ Mantenere meglio la **direzione**
- ✓ Ottenere la **riunione**

Biomeccanica del salto



Dinamica del cavallo nelle fasi del salto (con avvicinamento al galoppo)

Fase 1-2 Battuta

Successivamente
all'**avvicinamento**,
fase di Battuta degli arti
anteriori



- ✓ Innalzamento del **treno anteriore**
- ✓ raccolta degli arti **posteriori** sotto di sé ('**Chiamata**')



Ph. © Paolo Biroldi

Fase 3-4 Propulsione

Il cavallo allunga verso l'alto l'incollatura e si dà la **spinta** con il treno posteriore per sollevarsi



Ph. © Paolo Bioldi



Fase 5-6-7 Parabola

si divide in fase:

ascendente



apicale



discendente



Ph. © Paolo Biroldi



Fase 8-9 Ricezione a terra

La corretta esecuzione è fondamentale per far sì che il cavallo **riprenda equilibrio** e mantenga inalterate **traiettoria e velocità**.

Il momento critico, per quanto riguarda l'equilibrio, è quello **dell'impatto con il terreno**. Il **baricentro**, proiettato in **avanti nella fase aerea**, qui deve ricollocarsi **indietro rispetto alla massa**, la quale rimane in un'azione di avanzamento.



Ph. © Paolo Birolidi



Dinamica del cavaliere

Il salto dell'ostacolo comprende diverse fasi, durante le quali **il cavaliere assume posizioni diverse** adeguandosi **istintivamente e razionalmente** al comportamento del cavallo.



Steve Guerdat
Ph. © Massimo Argenziano



L'avvicinamento

In linea di principio:

- ✓ il galoppo da lontano deve essere **sull'inforcatura** (2 punti di contatto)
- ✓ nelle falcate di galoppo precedente la battuta, il cavaliere deve **inforcarsi maggiormente** avvicinandosi alla sella con il busto mantenuto leggermente inclinato in avanti, **leggero** e in armonia con il movimento del cavallo.



Ph. © Paolo Biroldi

Il cavaliere può arrivare a “**sedersi in leggerezza**”, vale a dire a poggiare gli ischi sulla sella, mantenendo il proprio peso prevalentemente sulle staffe (due punti e mezzo di contatto).

Per agevolare qualche distanza “corta” il **busto** può arretrare ulteriormente fino ad avvicinarsi alla linea verticale, senza infastidire il cavallo con il proprio peso.



Ph. © Paolo Biroldi

! E' di grande importanza la capacità di **valutare e riconoscere le distanze** durante l'avvicinamento al fine di favorire una buona battuta, nel rispetto del ritmo e delle corrette iniziative del cavallo.

La fase di battuta

In battuta il cavaliere deve rimanere **ben inforcato** con il peso prevalentemente sulle staffe e con la **gamba in posizione** (vicina al sottopancia) che continua ad esercitare una certa pressione sul costato.



Ph. © Paolo Biroldi

Il movimento del busto in avanti deve **attendere lo stacco** degli anteriori, senza anticipare.



La fase di parabola

Durante la **fase ascendente** della parabola del salto, fino al suo vertice, il **busto** del cavaliere deve **seguire il movimento dell'incollatura** del cavallo in maniera parallela ad essa, evitando di eccedere e di effettuare movimenti laterali.



La fase di parabola

Sul **vertice** della parabola, la linea ideale bocca del cavallo-mano-gomito tende a spezzarsi formando un nuovo allineamento che parte sempre dalla bocca del cavallo, passa attraverso la mano del cavaliere e termina lungo il braccio (tra il gomito e la spalla).



Le gambe devono rimanere vicine al sottopancia senza scivolare indietro: lo staffile deve risultare perpendicolare al terreno.

Nella **fase discendente**, il cavaliere, sempre ben inforcato e con i piedi ben poggiati sulle staffe, deve **rilevare le spalle** per agevolare l'equilibrio in ricezione. Durante questa fase la gamba può avanzare.



Ph. © Paolo Biroldi



Osservazioni

1. La mano non deve **mai contrastare** la bocca del cavallo
2. il **peso** del corpo non deve poggiare sulla sella
3. il cavallo deve dare l'impressione di **saltare liberamente**, non costretto o infastidito dal cavaliere.

In un salto di qualità, il dorso e l'incollatura del cavallo assumono la forma di **un arco** sopra l'ostacolo.



Zoe Conter

Esercizi con barriere ed ostacoli



Barriere a terra

Progressione nel lavoro sulle barriere a terra

Barriere a terra **al trotto**: per far percepire al principiante la **variazione di equilibrio**.



Al trotto **sull'inforcatura** battendo la sella e **seduto**.

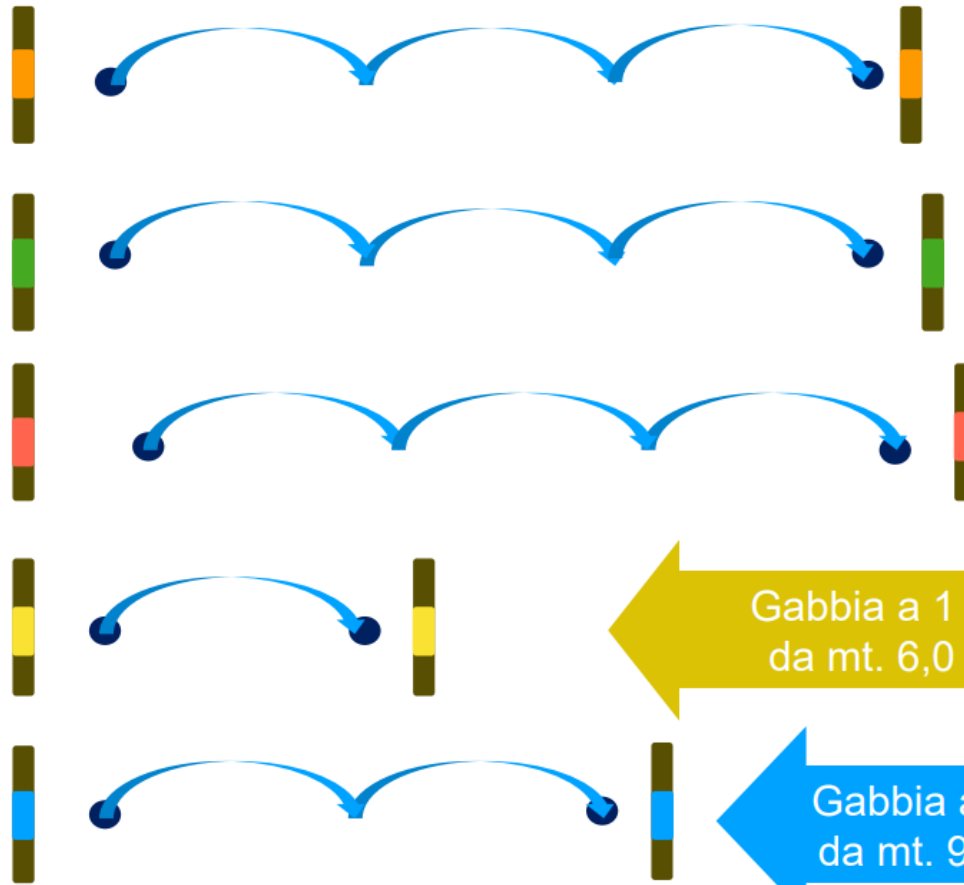


Nelle **tre posizioni** per ginnasticare il cavallo, migliorare la posizione, l'equilibrio e l'uso degli aiuti.



Al **galoppo** con le adeguate distanze per fare acquisire la gestione del ritmo, traiettoria ed equilibrio.

Esercizi elementari da affrontare al galoppo



Barriera + barriera 3 falcate:
mt. 12,00

Barriera + Verticale: mt. 12,00-13,00

Verticale + Verticale:
mt. 12,50/13,00

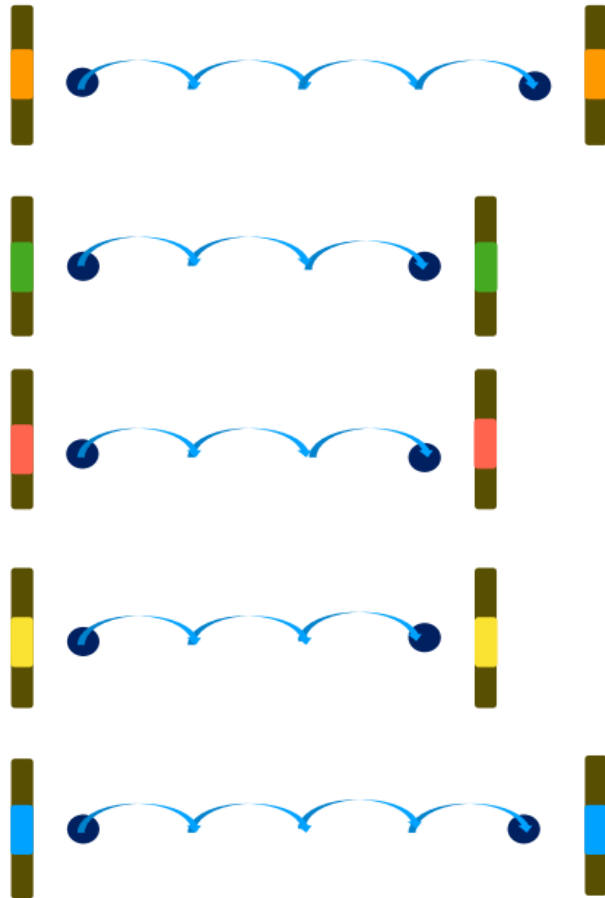
Gabbia a 1 falcata:
da mt. 6,0 a 6,50

Gabbia a 2 falcate:
da mt. 9,00 a 9,50

**Altezza per
Esercizi
Elementari!**



Per Pony



Barriera + barriera
a 4 falcate: mt.13,00

Barriera + barriera
a 3 falcate: mt. 10,00

Barriera + piccolo salto
A tre falcate: mt 10,50

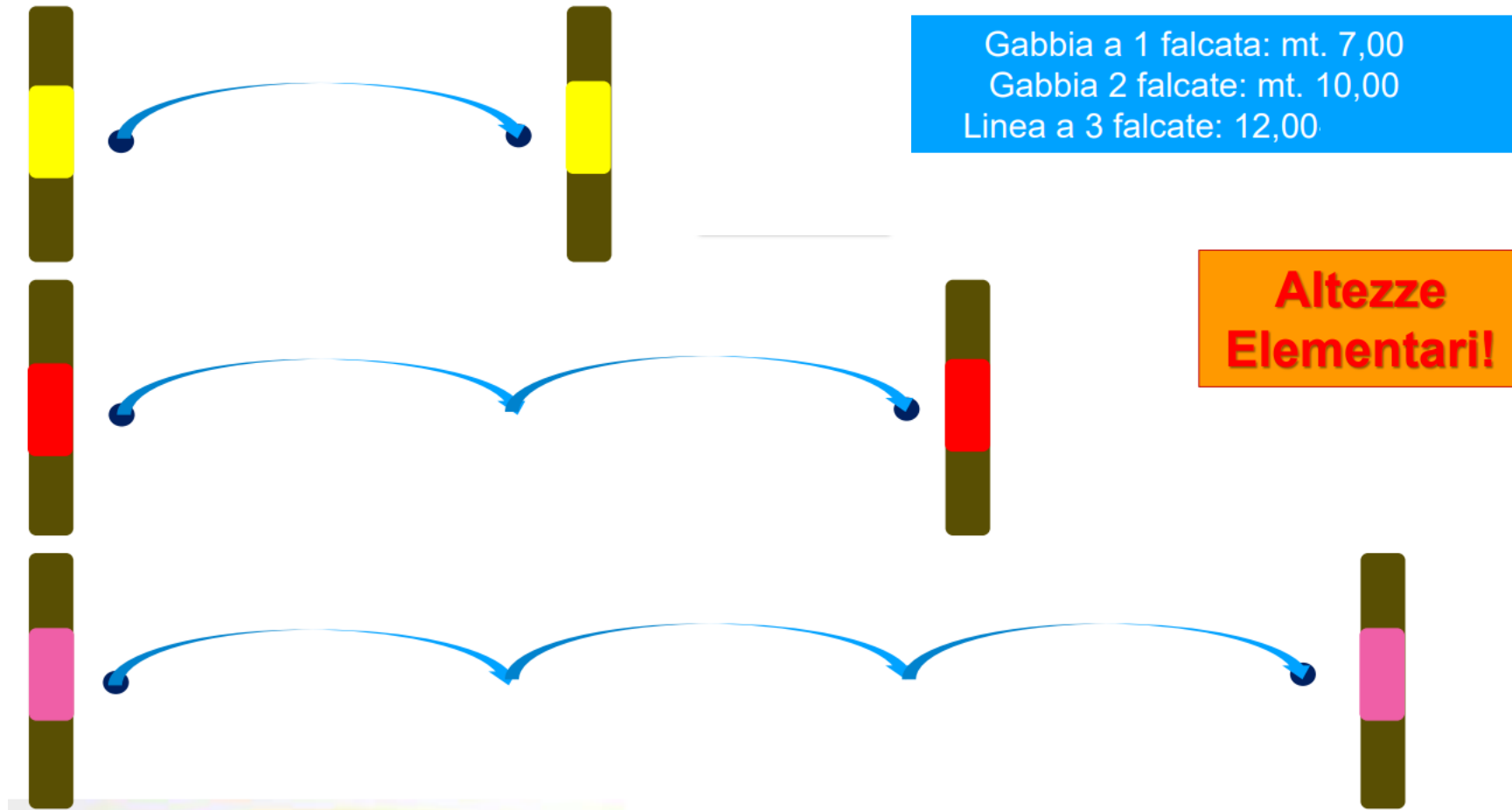
Picc. salto + picc. salto
A tre falcate: mt 11

Picc. salto + picc. salto
A 4 falcate: mt 15

Altezze Elementari

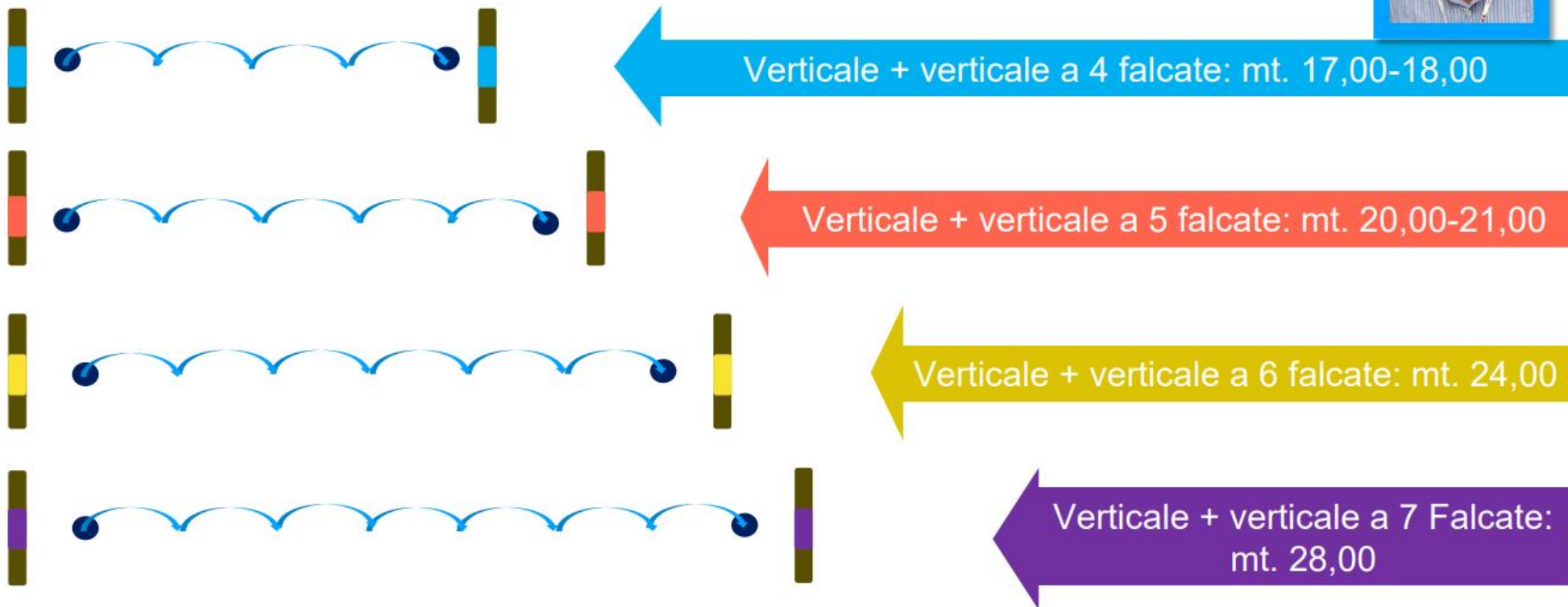
**L'istruttore
dovrà tener
presente che
per una distanza
corretta, tra più
elementi,
determinante
per la scelta
sarà l'altezza e
la fisicità del
PONY!**

Combinazioni e linee in percorso di esercizio



Linee in percorso di esercizio

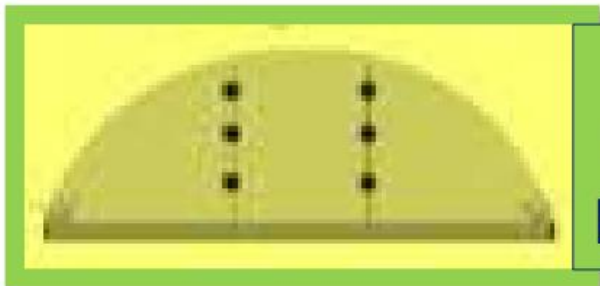
Altezze Elementari!



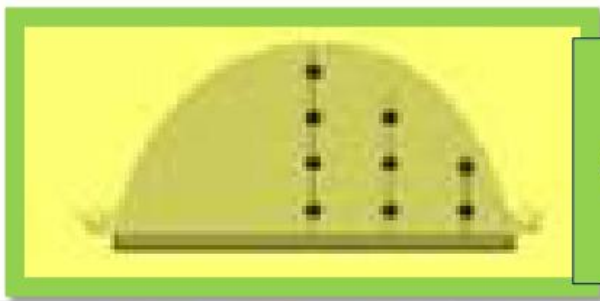
Apice della parabola



- nel Verticale
sulla barriera più
alta



– nel Largo al
centro delle due
barriere superiori

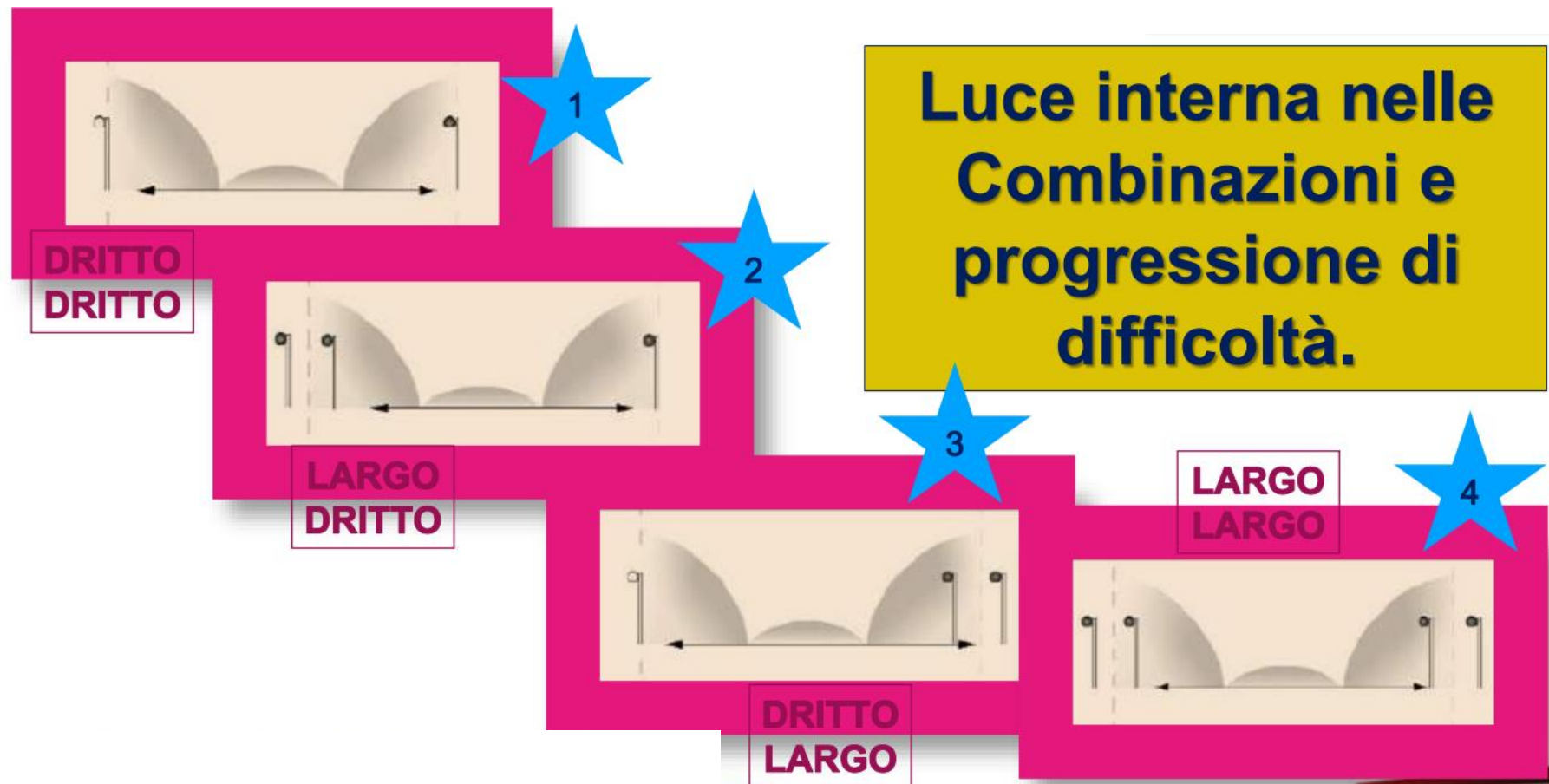


– nella Triplice
sulla barriera più
alta

L'ampiezza
dell'area di
battuta dipende
dall'altezza
dell'ostacolo.



Le combinazioni



Esercizi per migliorare la posizione sul salto

I principali difetti del cavaliere sul salto

- la perdita di equilibrio del busto
- gamba che arretra o che avanza
- scarso peso sulle staffe
- difficoltà nella caduta.

Crest release



Ceduta sulla criniera (Crest Release)

Esercizio molto usato negli U.S.A. con lo scopo di:

- dare equilibrio al busto sulla parabola
- contemporaneamente scaricare meglio il peso sulle staffe

L'allievo in questo modo ha **2 punti di appoggio** durante il salto:

- le staffe
- le mani appoggiate sulla criniera

Così riuscirà a centrare perfettamente la sua posizione in un **equilibrio dinamico** durante le varie fasi del salto.

Long release - Ceduta lunga

Si parla di **long release (ceduta lunga)** quando

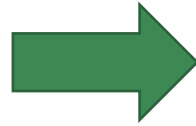
- l'allievo deve imparare il movimento
- per facilitare il superamento di ostacoli profondi
- per insegnare al giovane cavallo a «stare sulle proprie gambe» e a gestire il proprio corpo sul salto.

La ceduta lunga è molto usata nelle gare di Hunter o sui grossi salti.

E' di fondamentale importanza cedere quanto serve.

Come si esegue

Nella battuta del salto il cavaliere **si appoggia** con entrambi i pugni **sulla criniera**, circa a **metà del collo**, lasciando libertà all'incollatura.



Angoli dei gomiti più aperti nell'atto di cedere



L'esercizio verrà eseguito dapprima al **trotto** con la **barriera a terra**, dicendo all'allievo di appoggiarsi sulla criniera quando il cavallo supera la barriera con le braccia dritte, e successivamente al **galoppo**: in questo caso l'allievo dovrà eseguire l'esercizio quando il cavallo batte.

Esempio



Come si effettua la caduta lunga



Video: la caduta lunga



Ceduta corta

La **ceduta corta** è meno usata, ma trova utilizzo:

- nel facilitare distanze corte insieme all'arretramento del busto
- con cavalli particolarmente «caldi» che necessitano di un costante contatto

Si effettua appoggiando le mani alla **base** del collo ed è caratterizzata da una maggiore **chiusura dell'angolo** dei gomiti.

Esercizi su barriere a terra

Per un'equitazione di base o media



Distanze al galoppo consigliate:

3 m – dentro fuori
6 m – 1 falcata di galoppo
9 m – 2 falcate di galoppo

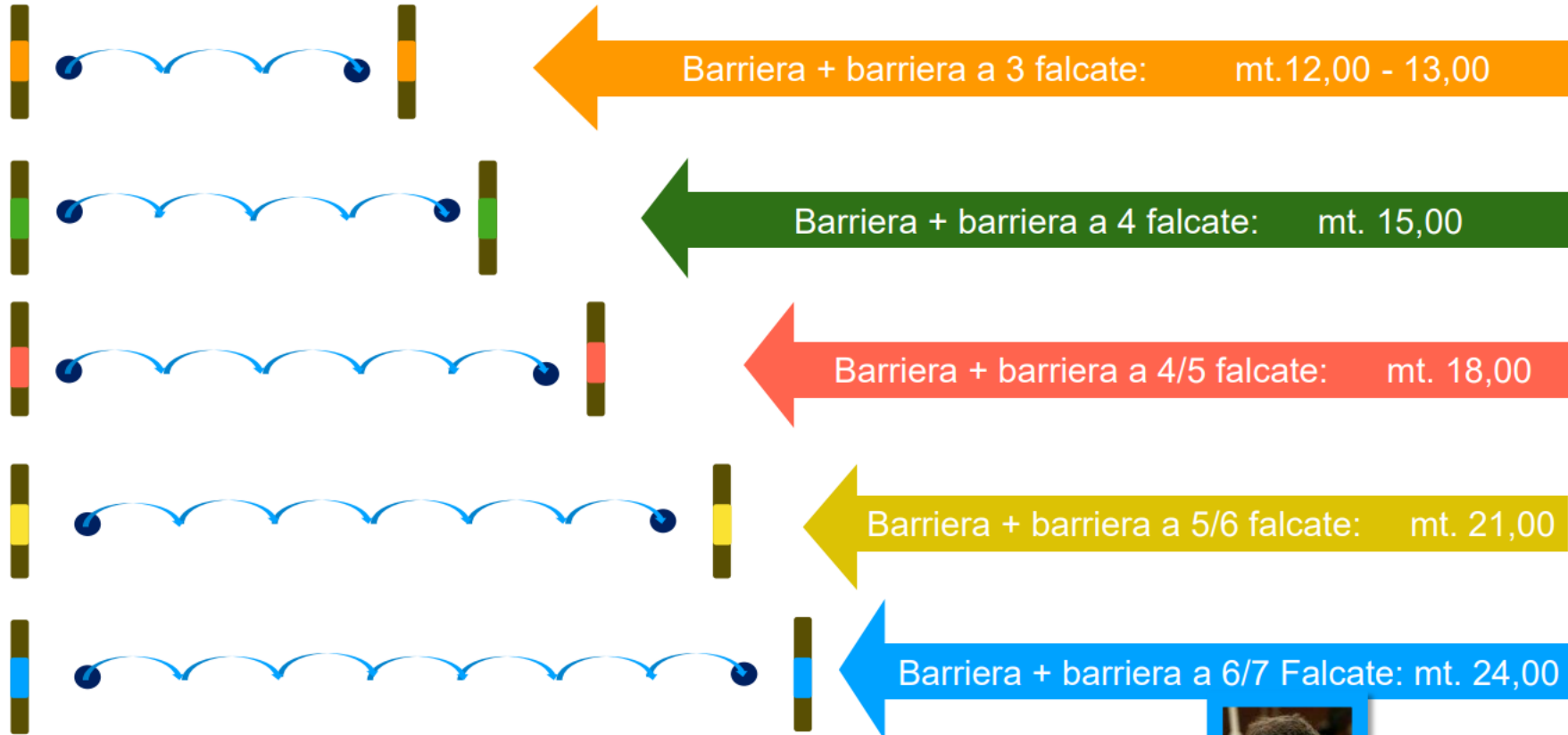
sempre **multipli di tre**.

Consigliate in considerazione di altezze, qualità del galoppo, istruzione del cavaliere e addestramento del cavallo.



Le distanze tra le barriere possono variare a seconda degli obiettivi che ci si prefigge e del livello di addestramento del cavallo e del cavaliere.

Barriere al galoppo



Si consiglia con una falcata in più poi una in meno.



Esercizi su barriera e oxer o verticale

Molto utili per aiutare l'allievo ad aver maggior **padronanza delle falcate** del cavallo



Distanze al galoppo consigliate:

3 m – dentro fuori

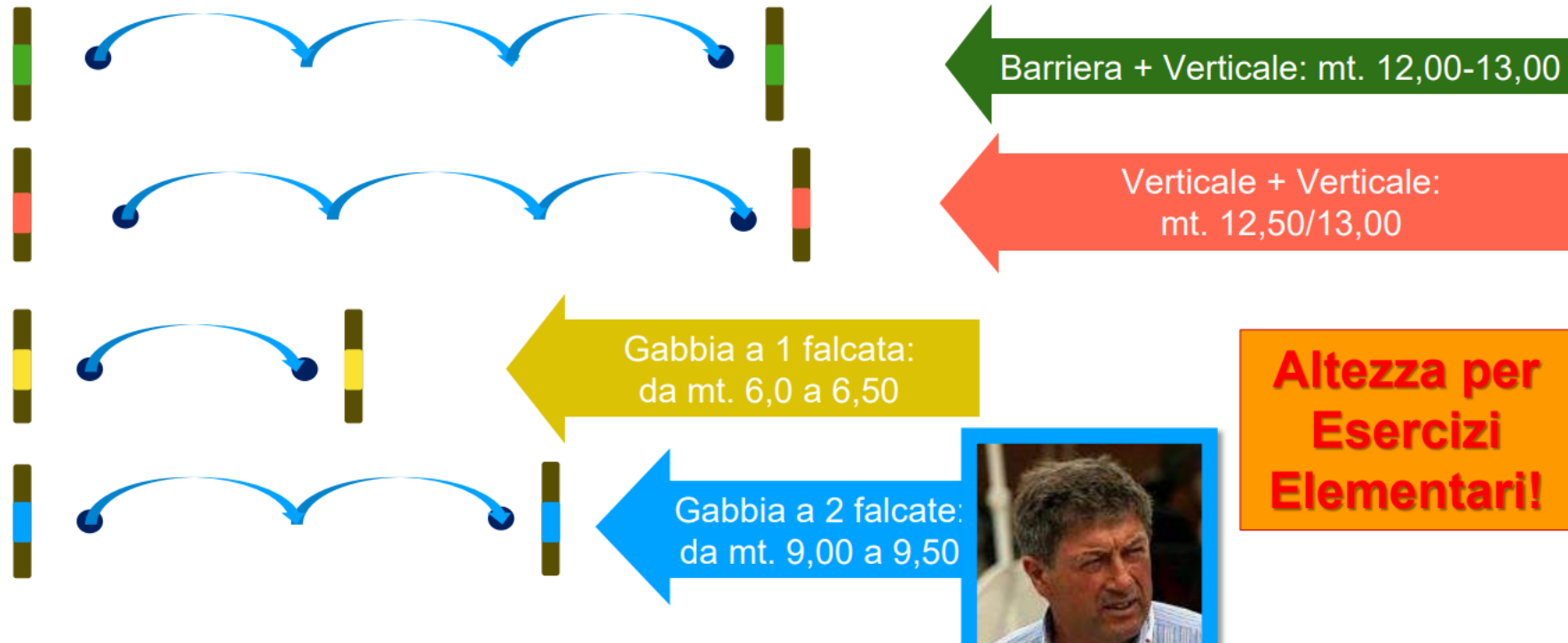
6 m – 1 falcata di galoppo

9 m – 2 falcate di galoppo

sempre **multipli di tre**.

Esercizi con due piccoli salti

Variano leggermente le distanze



Esercizi con due o più salti in linea

Con barriere a terra tra un salto e l'altro che determinano le falcate di galoppo

Lavoro in piano con piccoli salti.

Altezza consigliata per il primo livello agonistico (brevetti): 80 cm - 1 metro

L'esercizio si fa svolgere prima con una **falcata in più**, poi, togliendo la barriere o le barriere, con una **falcata in meno**.



La **barriera a terra** dopo e prima dei salti in linea è utile all'allievo per avere **maggior controllo** del cavallo e mettere un tempo in più, per la **ginnastica** del binomio.



L'allievo apprende la **giusta sensazione** di un avvicinamento o di una linea con un **galoppo corto** o un **galoppo più ampio**.

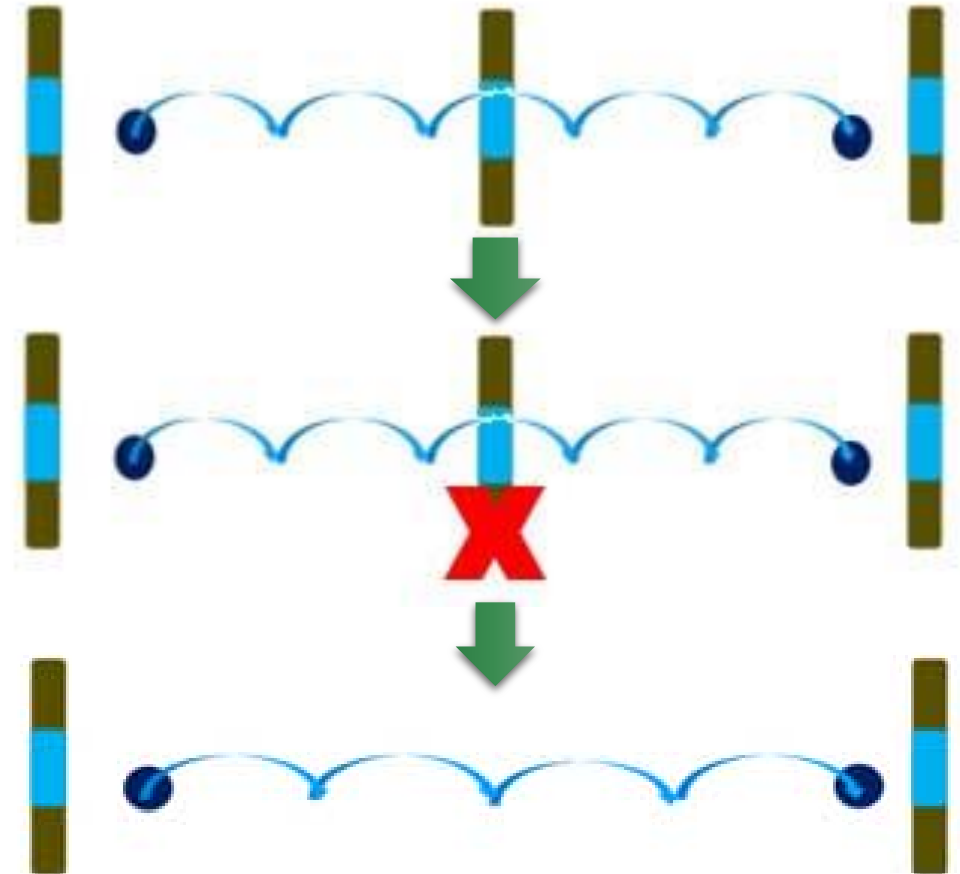


Allena gli allievi ai percorsi che oggi si trovano nelle **competizioni**, dove a volte ci sono linee che possono essere svolte con una falcata in meno con falcate stabilite o una in più di quello che la linea prevede.

Esempi di esercizi

Linea a 18 m con una barriera a metà, quindi a **9 m**: diventa una linea da effettuare in **cinque falcate** di galoppo **controllate**.

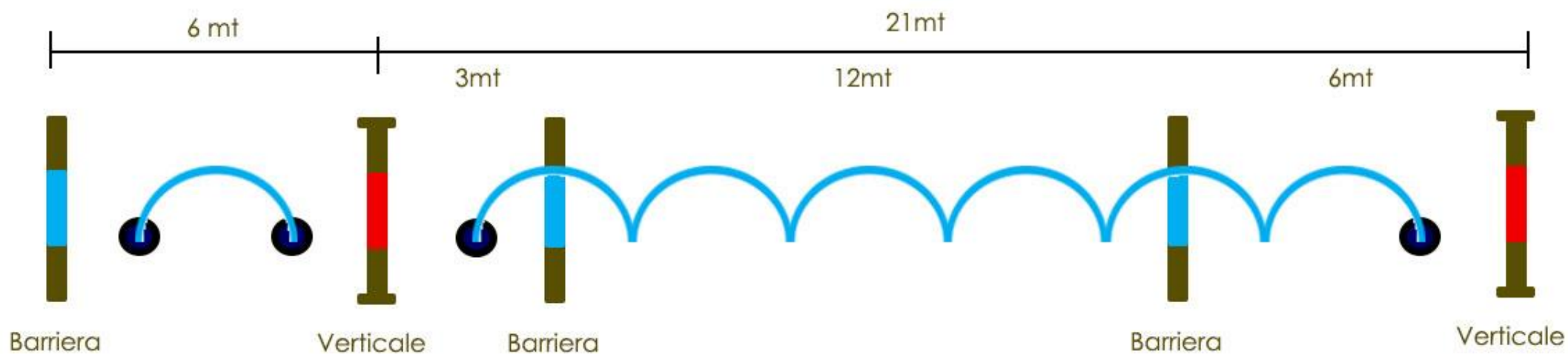
Una volta esercitati su questa ginnastica si **toglie la barriera** e si effettuano **4 falcate di galoppo**.



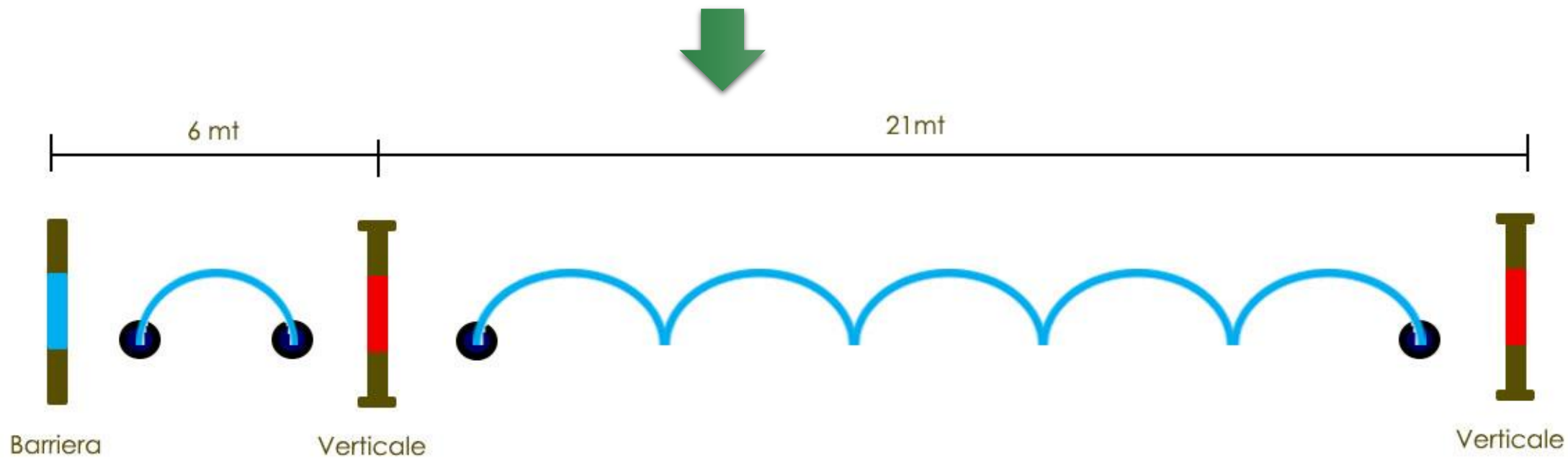
Su una linea di **21 metri**, mettere una barriera a terra a 6 metri prima del secondo verticale ed una a 3 metri in ricezione dal primo salto.



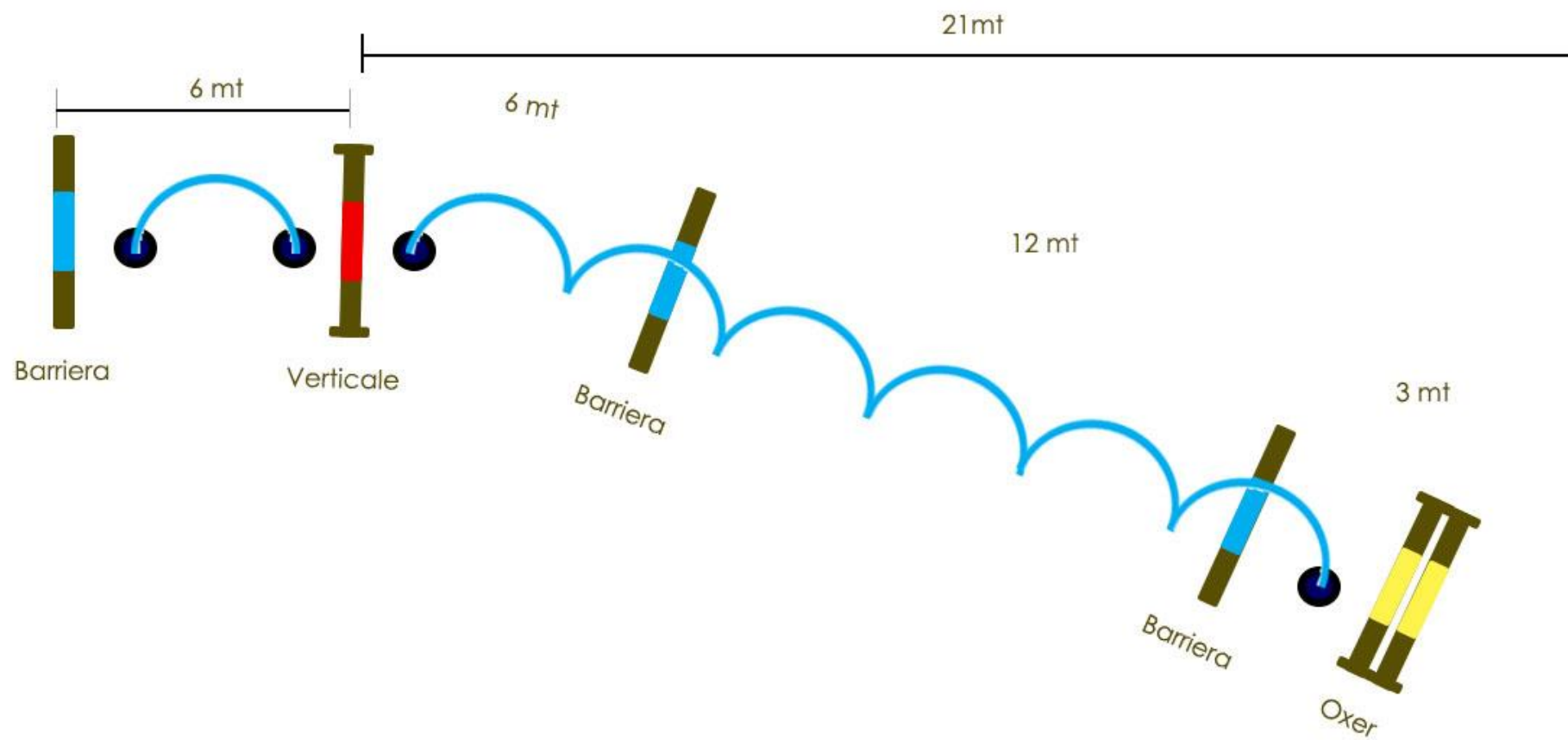
in questo modo l'allievo eseguirà facilmente 4 falcate di galoppo prima della barriera a terra a 6 metri dal secondo salto: in totale farà **6 falcate di galoppo**



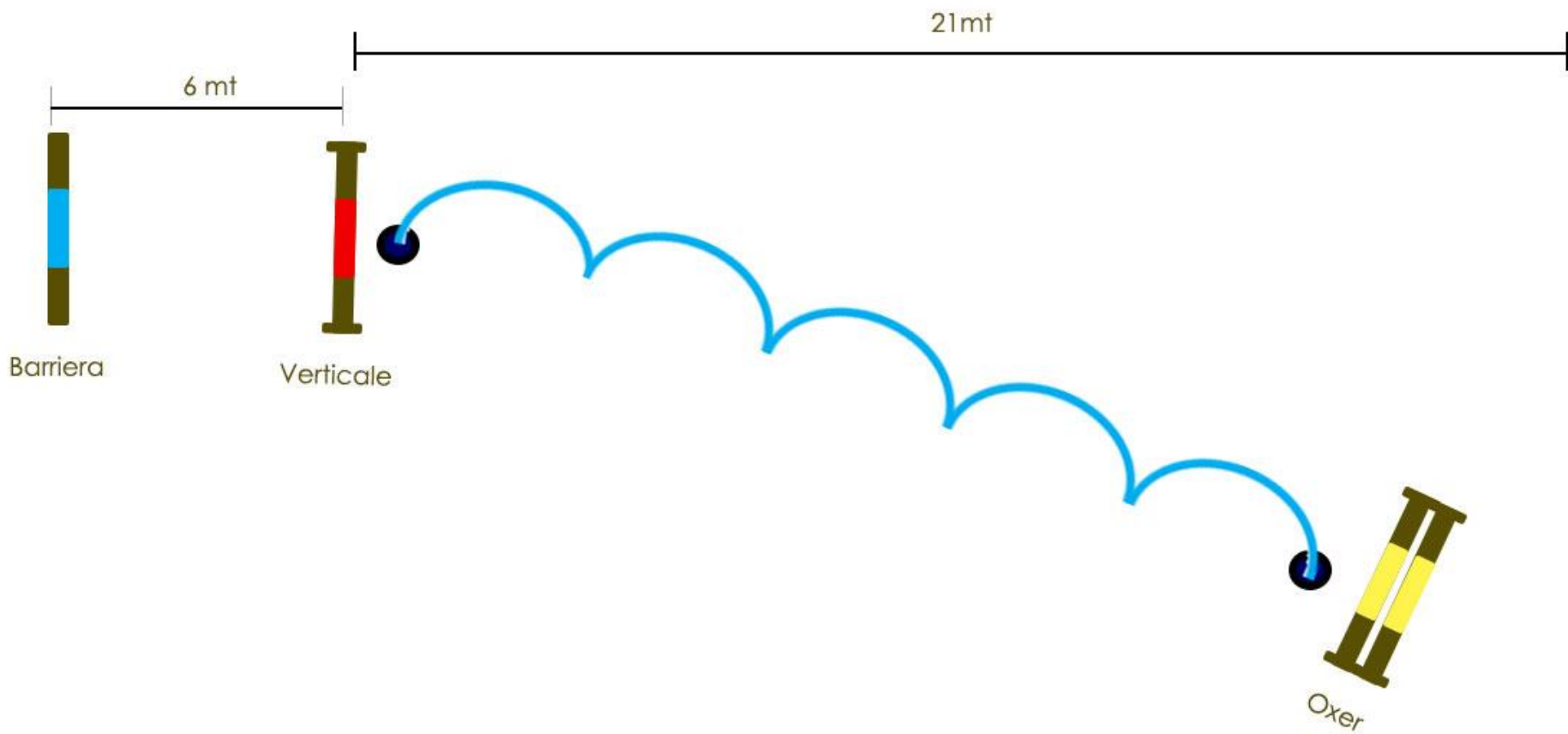
Togliendo le barriere l'allievo farà facilmente 5 falcate di galoppo.



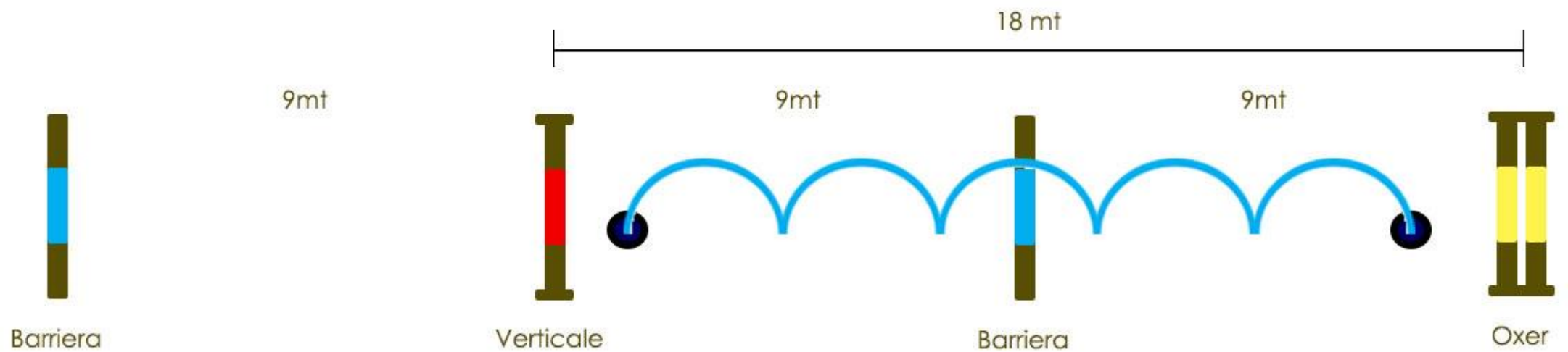
Questa ginnastica si può costruire anche nelle linee spezzate o a girare. **6 falcate.**



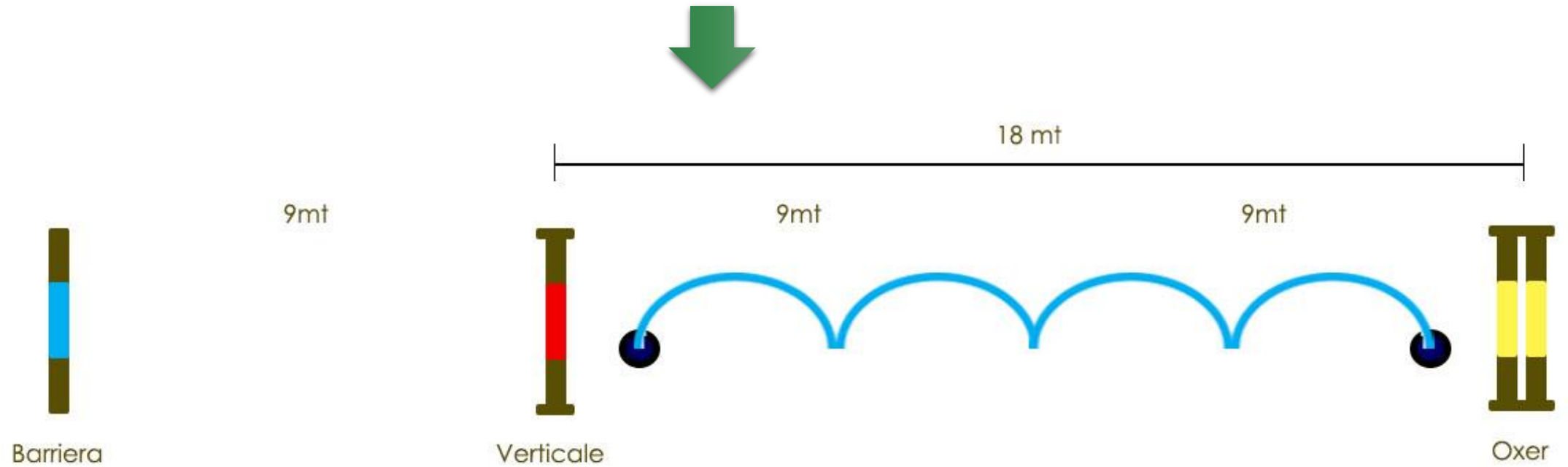
Togliendo la barriera, **5 falcate**.



5 falcate di galoppo con barriera

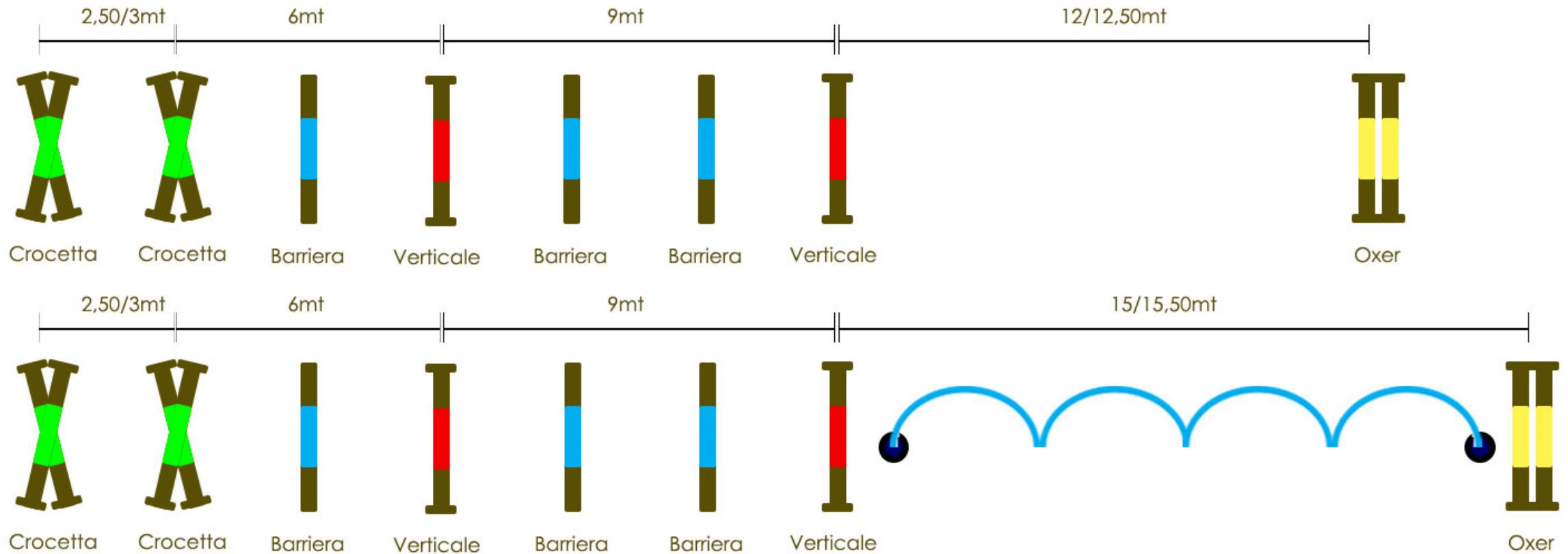


Togliendo la barriera **4 falcate** di galoppo.



Ginnastica per il cavallo

In-out con distanze dai 2,50 ai 3 metri o associato a gabbie con 1 falcata o 2 falcate di galoppo, seguite da un salto ad una distanza per 3 o 4 falcate di galoppo.

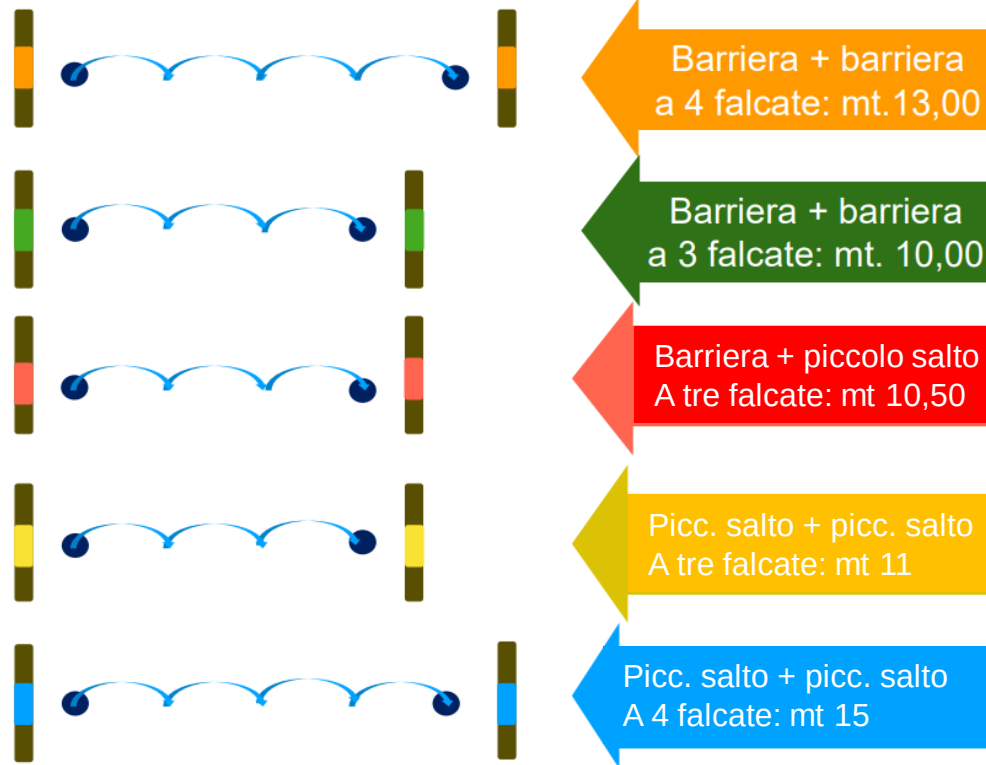


Ginnastica per i pony

Gli stessi esercizi possono essere fatti anche dai **pony**, con distanze **più corte**.

L'istruttore si dovrà regolare per le distanze in base all'altezza e la fisicità del pony

Esercizi elementari da affrontare al Galoppo per PONY



Altezze Elementari

L'istruttore dovrà tener presente che per una distanza corretta, tra più elementi, determinante per la scelta sarà l'altezza e la fisicità del PONY!

Conclusione

Oltre alle linee guida indicate, gli esercizi possono essere molteplici in base **al livello**, alle **esigenze del binomio** e agli **obiettivi dell'istruttore**.



Tipologie di ostacoli, linee e combinazioni elementari
categorie Brevetto

Preparazione della gara

Per la preparazione della gara di un allievo con il brevetto:



concentrarsi sulle **varie situazioni** che si possono trovare in gara



non perdere di vista il fatto che in allenamento non sempre è possibile ricreare le stesse situazioni: molto dipende dallo **stato emotivo** del binomio.

Aspetto tecnico

Le **varianti** possono essere molteplici, ad esempio:

- ➡ le dimensioni del campo
- ➡ il tipo di terreno
- ➡ la tipologia di salto



Le **dimensioni** del campo incidono **sull'ampiezza della falcata**: gli esercizi composti, ad esempio, da **linee e combinazioni** avranno misure diverse da quelle della gara.



Il **tipo di terreno** incide anch'esso **sull'ampiezza della falcata**: se il terreno è **compatto ed elastico** la falcata sarà più ampia.

Misure che solitamente troviamo in gara

Distanze tra un salto e l'altro

NUMERO DI FALCATE TRA UN OSTACOLO E L'ALTRO	DISTANZE NORMALI	DOVE USARLE
3	14,30.....15,00	PREFERIBILMENTE INDOOR
4	17,90....18,60	
5	21,50....22,50	PREFERIBILMENTE OUTDOOR
6	25,00....26,00	
7	28,50....30,00	

* Immagini e indicazioni prese dal materiale per l'unità didattica 19 creato da Fabrizio Sonzogni

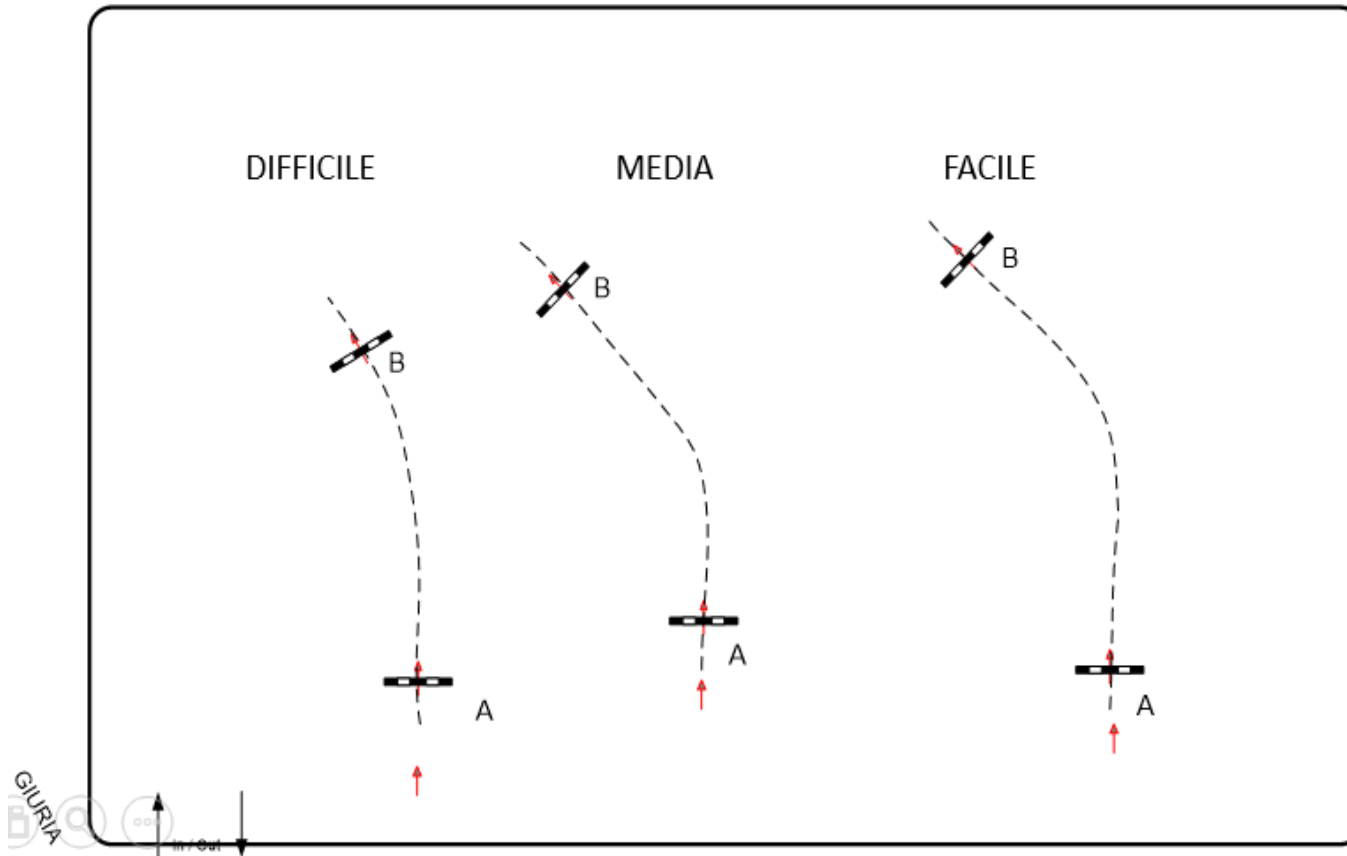


Misure che solitamente troviamo in gara

Distanze corrette tra elementi di una combinazione

TIPOLOGIA DI OSTACOLO	VERTICALE	OXER
VERTICALE	7,60....8,00 10,60....11,00	7,50....7,80 10,50....10,80
OXER	7,60....7,80 10,60...11,00	7,40....7,70 10,40...10,70

Linee rette o spezzate, e relative difficoltà



! La difficoltà di una linea spezzata sta nell'angolazione della curva.

Misure in allenamento

In allenamento normalmente:

- ✓ La linea di 4 falcate varierà dai 17 ai 18 mt
- ✓ In 5 falcate da 20 a 21,5 mt
- ✓ Da 6 falcate da 24 a 25,5 mt
- ✓ Da 7 falcate da 27,5 a 29 mt
- ✓ Le combinazioni saranno sicuramente più corte che in gara.



Simulazione di un campo prova

Il riscaldamento in campo prova

Per poter eseguire un buon riscaldamento, normalmente servono **30 minuti** che corrispondono a circa **15 cavalli**.



- ✓ Riscaldare alle tre andature
- ✓ Fare attenzione a non intralciare il lavoro di chi sta saltando
- ✓ Rimanere sulla pista solo al trotto e al galoppo
- ✓ Mantenere la destra

Nel momento in cui si inizia a saltare **curare con attenzione:**



- ✓ la qualità del galoppo (impulso)
- ✓ la girata
- ✓ la traiettoria prima e dopo il salto
- ✓ arrivare perpendicolari e saltare al centro
- ✓ mantenere una buona posizione su tutte la fasi del salto
- ✓ riprendere un buon controllo dopo il salto

Il salto in campo prova

- ✓ Generalmente i salti che si effettuano in campo prova dovrebbero iniziare **8 cavalli prima del proprio turno**,
- ✓ sarà l'istruttore a seconda delle esigenze del binomio a stabilire **quanti e quali** salti fare effettuare
- ✓ è buona norma finire con un **verticale** prima di entrare.



A close-up, profile photograph of a middle-aged man with dark hair, looking slightly to the left. He is wearing a dark suit jacket over a white shirt and a dark tie. The background is a solid, muted green color.

Etica professionale

L'**ETICA** è l'insieme delle **norme morali** e di **comportamento** che un individuo segue nelle proprie azioni.



L'ETICA PROFESSIONALE è l'insieme di regole e comportamenti che condiziona e limita il potere che ciascuno di noi può esercitare sugli altri e su se stesso **nell'esercizio di una professione o di un ruolo.**

Etica in campo sportivo

In **campo sportivo** l'etica si riferisce a comportamenti di **correttezza e rispetto** anche se non stabiliti da regole scritte.

Una **competizione positiva**, basata:

- ✓ sul rispetto del cavallo e dell'avversario e del suo cavallo
- ✓ sul riconoscimento delle capacità altrui (oltre che delle proprie)
- ✓ sull'accettazione delle proprie responsabilità e dei propri errori o limiti.

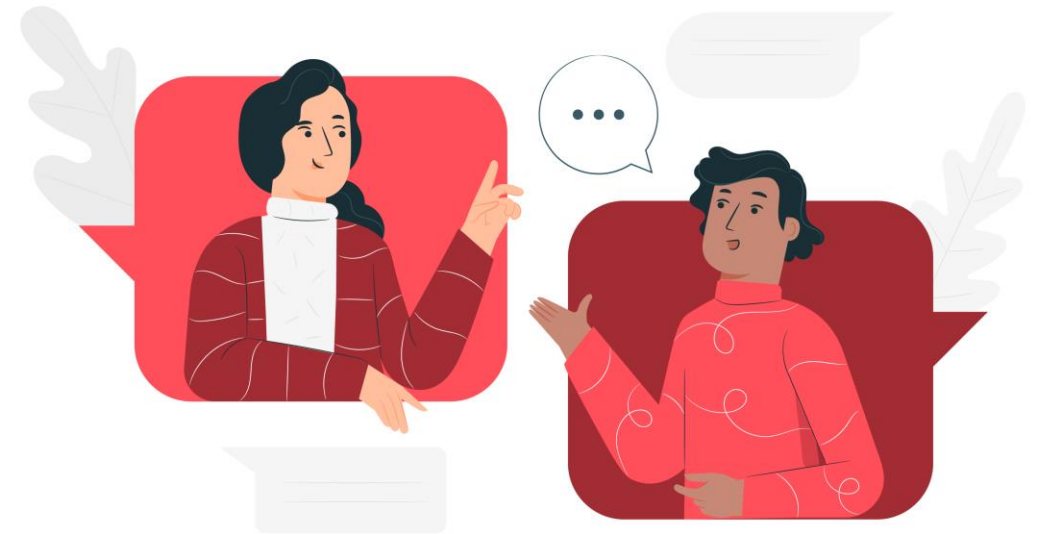
Etica dell'istruttore

L'etica professionale di un istruttore riguarda una miriade di aspetti, alcuni dei quali espressi dal **codice etico** che ognuno di noi è invitato a leggere e sottoscrivere, ed inoltre:

- ✓ Onestà
- ✓ Rispetto del cavallo e dell'allievo
- ✓ Professionalità
- ✓ Presenza in scuderia e puntualità
- ✓ Capacità organizzativa



- ✓ Capacità di comunicare senza recare offesa e senza perdere di obiettività
- ✓ Avere un atteggiamento positivo e stimolante nei confronti dell'allievo
- ✓ Adottare la massima prudenza e responsabilità nella scelta dei cavalli
- ✓ Motivare sempre le proprie azioni e scelte
- ✓ Essere d'esempio con il proprio comportamento
- ✓ Essere educati ed insegnare agli allievi a fare altrettanto
- ✓ Rispettare la legge ed i regolamenti
- ✓ Evitare di urlare e di esprimere commenti ad alta voce a bordo campo



- ✓ Non fare uso di sostanze proibite sia per il cavallo che per il cavaliere
- ✓ Segnalare chi fa uso di droghe
- ✓ Mantenere una forma fisica adeguata ad un contesto sportivo
- ✓ Mantenere un aspetto ed un abbigliamento decoroso
- ✓ Trattare tutti gli allievi allo stesso modo
- ✓ Anteporre il benessere dell'allievo e del cavallo al risultato agonistico
- ✓ L'allenamento e la difficoltà della gara devono rispettare lo sviluppo psico-fisico dell'atleta e del cavallo



- ✓ Riconoscere le situazioni di bullismo
- ✓ Evitare linguaggio scurrile e comportamenti molesti o provocatori
- ✓ Evitare giochi provocanti da un punto di vista fisico e sessuale
- ✓ Evitare contatti fisici con minori e qualora fosse necessario sempre in presenza di testimoni, meglio se i genitori



Fonti

Manuale di Equitazione FISE

Testo Guida FISE

Slide UD Dressage FISE Rev. 2019-08-28

Slide Manuale per Istruttori di Base agg. 25 maggio 2021

Guida alle categorie di Stile

Appunti di Fabrizio Sonzogni



Crediti

Autori: Raffaele Tagliamonte, Orlando Izzo, Graziano Servida, Sonia Marai

Realizzazione tecnica: Anna Bellezza Rosati

Copyright immagini: Massimo Argenziano, Paolo Biroldi, Simone Ferraro, Fabio Schifano



Note e disclaimer

La presente pubblicazione è stata realizzata **a scopo didattico** per uso **esclusivamente interno alla Federazione Sport Equestri** e non dovrà essere in alcun modo divulgata o distribuita al pubblico.

Questa presentazione fa parte del materiale didattico realizzato dalla FISE, la quale possiede i diritti patrimoniali dell'opera. Pertanto tutte le informazioni, i dati, i contenuti editoriali, le immagini, i grafici, i disegni e, in generale, il materiale ivi contenuto e pubblicato (di seguito “ i Contenuti”) sono protetti dalle leggi in materia di proprietà intellettuale.

L'Utente si obbliga a non copiare, modificare, creare lavori derivati da o, comunque, disporre in qualsiasi altro modo dei Contenuti.

Tutte le immagini e i video utilizzati sono qui riprodotti con finalità puramente didattiche e senza alcuna finalità commerciale.