



Federazione Italiana Sport Equestri

UNITÀ DIDATTICA 10 - DRESSAGE 2

Corso Istruttori Federali 2° livello



Questa presentazione/testo 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.

DRESSAGE - LIVELLO 2

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1. <u>Scopi del Dressage</u> | D. <u>Impulso</u> | 16. <u>Il Galoppo rovescio</u> | 23. <u>Manifestazioni federali a livello F</u> |
| 2. <u>Esame topografico e attitudinale di un cavallo in relazione alla conformazione e all'impiego specifico nel Dressage</u> | E. <u>Cavallo dritto</u> | 17. <u>Cambio di piede semplice</u> | 24. <u>Criteri e preparazione Freestyle Livello F</u> |
| | F. <u>Riunione</u> | 18. <u>Le flessioni</u> | 25. <u>Metodologia dell'insegnamento</u> |
| 3. <u>La bardatura</u> | 7. <u>I punti d'insieme</u> | 19. <u>Montare gli angoli</u> | <u>A. Analisi delle problematiche del binomio</u> |
| <u>A. Filetto</u> | 8. <u>Posizione e assetto</u> | 20. <u>Le rotazioni</u> | |
| <u>B. Capezzine</u> | 9. <u>La scuola degli aiuti</u> | <u>A. Mezzo giro sulle anche</u> | 26. <u>L'agonismo: la preparazione di un binomio a livello F</u> |
| <u>C. Morso e filetto</u> | <u>A. La scala degli aiuti</u> | <u>B. Mezza piroette al passo</u> | 27. <u>Regolamenti e regolamentazioni</u> |
| 4. <u>Le transizioni</u> | 10. <u>Gli aiuti</u> | 21. <u>I movimenti laterali: lavoro su due piste</u> | 28. <u>Le patenti del Dressage</u> |
| 5. <u>Le andature</u> | <u>G. Le azioni delle redini</u> | <u>A. Cessione alla gamba</u> | 29. <u>Bibliografia</u> |
| <u>D. Trotto Allungato</u> | <u>H. Le azioni delle gambe</u> | <u>B. Spalla in dentro</u> | |
| 6. <u>Principi di base: la scala del training</u> | <u>I. Il peso del corpo</u> | <u>C. Travers e renvers</u> | |
| <u>A. Ritmo</u> | 11. <u>Le mezze fermate</u> | <u>D. Movimenti laterali a confronto</u> | |
| <u>B. Decontrazione</u> | 12. <u>La messa in mano</u> | <u>E. Appoggiata</u> | |
| <u>C. Contatto</u> | 13. <u>La distensione dell'incollatura</u> | 22. <u>Analisi e lavoro su riprese di dressage di livello F</u> | |
| | 14. <u>L'Alt</u> | | |
| | 15. <u>I passi indietro</u> | | |



GLI SCOPI DEL DRESSAGE (1 DI 3)

Portare il cavallo allo sviluppo armonioso del suo fisico e renderlo fiducioso e attento così da riuscire a soddisfare, con il minimo sforzo e nel migliore dei modi, ogni richiesta del cavaliere

GLI SCOPI DEL DRESSAGE (2 DI 3)

In altre parole, rendere il cavallo:

- | | | |
|------------|---------------|---------------------------|
| 1. Calmo | 4. Flessibile | 7. Perspicace |
| 2. Leggero | 5. Fiducioso | 8. Rispondente agli aiuti |
| 3. Sciolto | 6. Attento | |

GLI SCOPI DEL DRESSAGE (3 DI 3)

Questo si ottiene attraverso:

- **Ginnastica sistematica**
 - Esercizio quotidiano
- **Ginnastica funzionale**
 - Migliora e sviluppa le qualità del cavallo e/o la sua muscolatura

ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (1 DI 9)

- Ogni cavallo può migliorare e approfittare dei vantaggi del lavoro in dressage, ma per arrivare ad alti livelli deve avere attitudine per la disciplina e una conformazione adatta
- Per poter valutare un cavallo bisogna saper guardare la conformazione scheletrica, al di là dei muscoli e/o del grasso che la ricopre

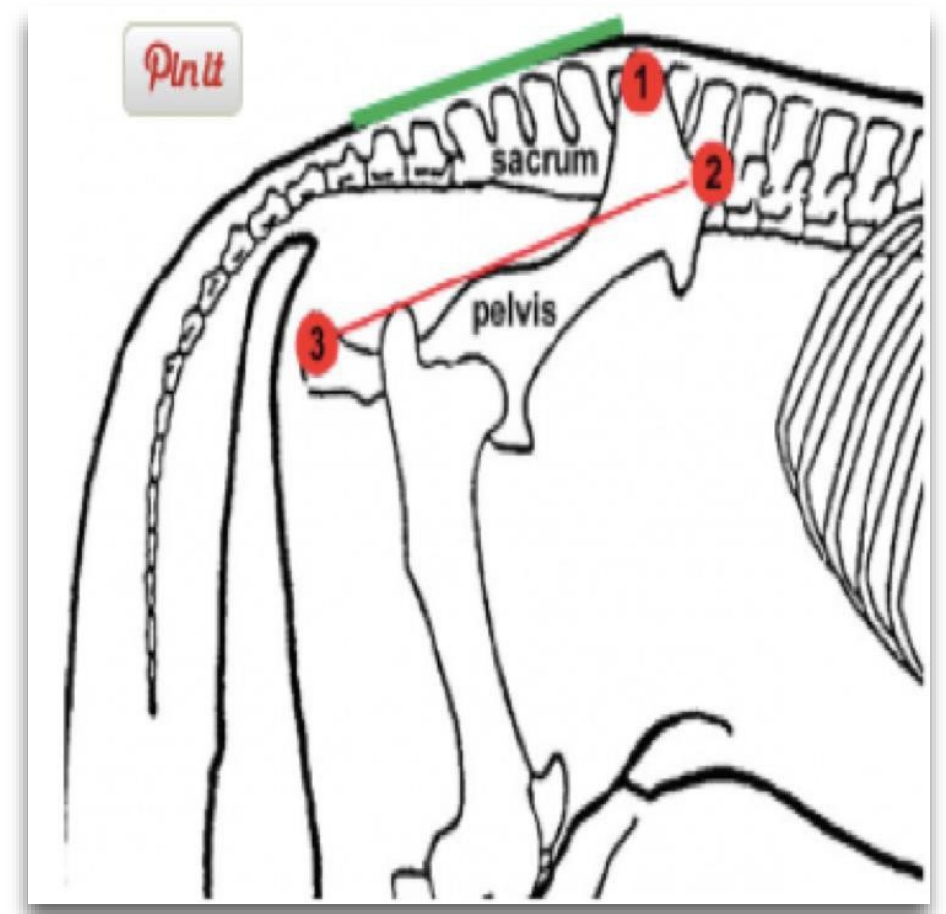
ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (2 DI 9)

Fisicamente dovrebbe essere:

- Di forma rettangolare
- Costruito con il garrese più alto della groppa
- Groppa larga e forte per avere una stabile base:
 - Per i muscoli propulsivi dei posteriori
 - Per facilitare l'abbassamento delle anche, e la spinta dei posteriori sotto la massa

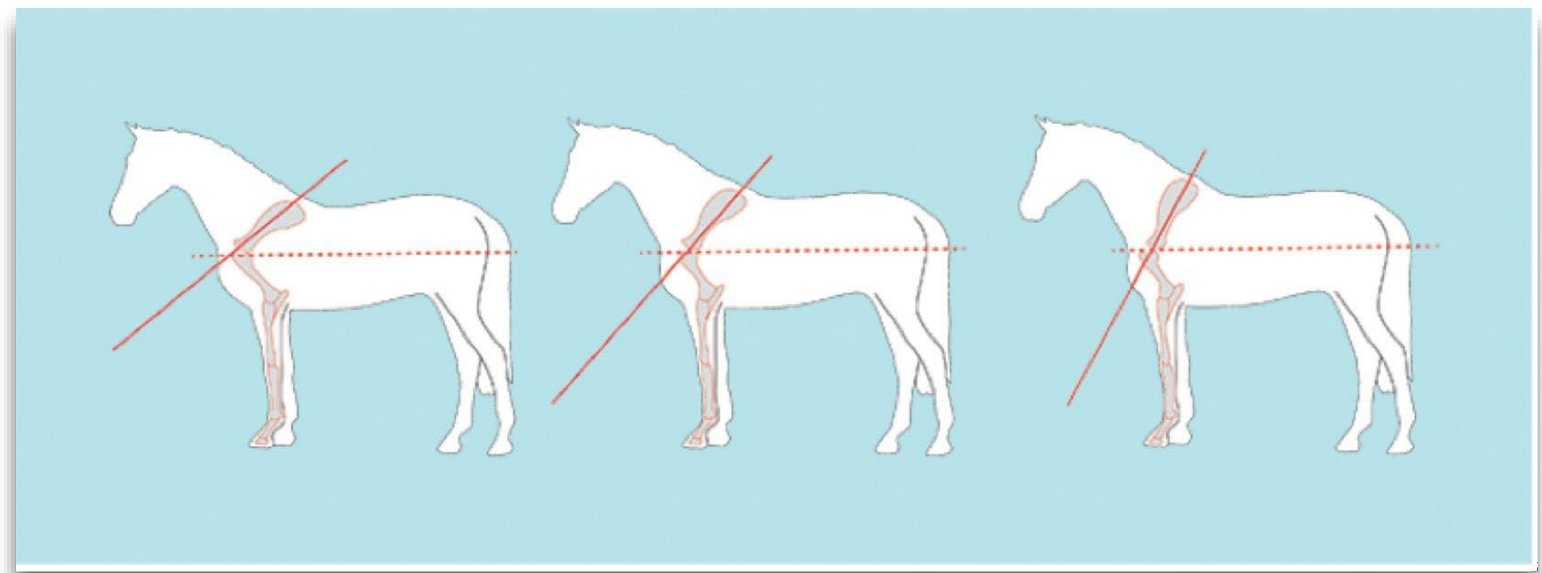
ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (3 DI 9)

- I due parametri da considerare sono la lunghezza e l'inclinazione della groppa che influenzano la forza, la potenza, la velocità e l'agilità
- I tre punti del bacino individuati dal punto rosso sono: punta della groppa, dell'anca e dell'ischio. La linea verde è la linea della groppa.
- Il bacino deve avere un'inclinazione di circa 20° con la linea orizzontale del terreno
- La groppa non deve essere troppo angolata. Questo limiterebbe la spinta in avanti del movimento



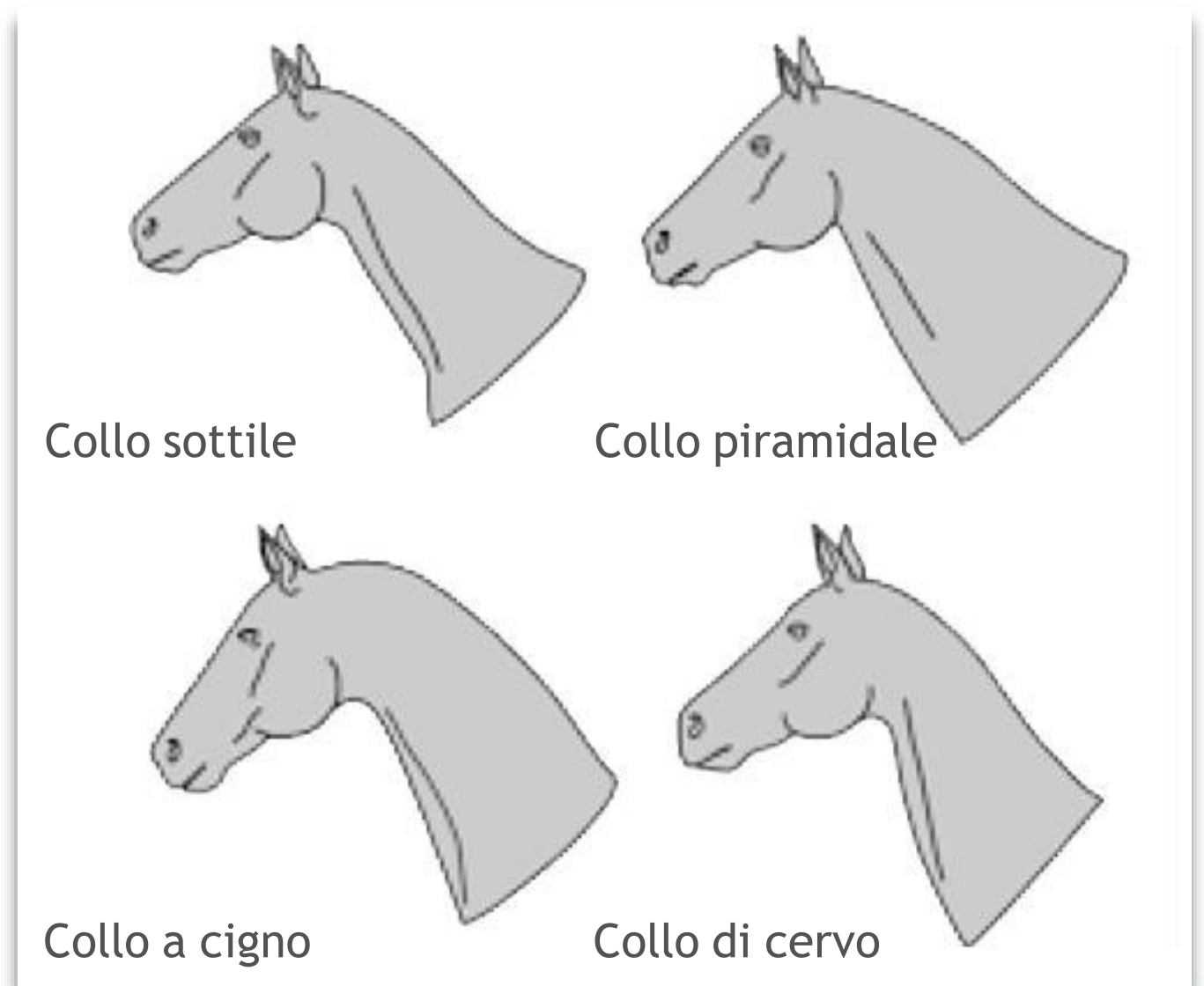
ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (4 DI 9)

- Il collo deve avere una buona lunghezza per permettere la bascula
 - Da preferire un collo più lungo piuttosto più corto
- La sua angolazione con la scapola deve essere di 90°
- La testa deve essere attaccata al collo lasciando almeno due dita di spazio alla ganascia, per favorire un buon piego



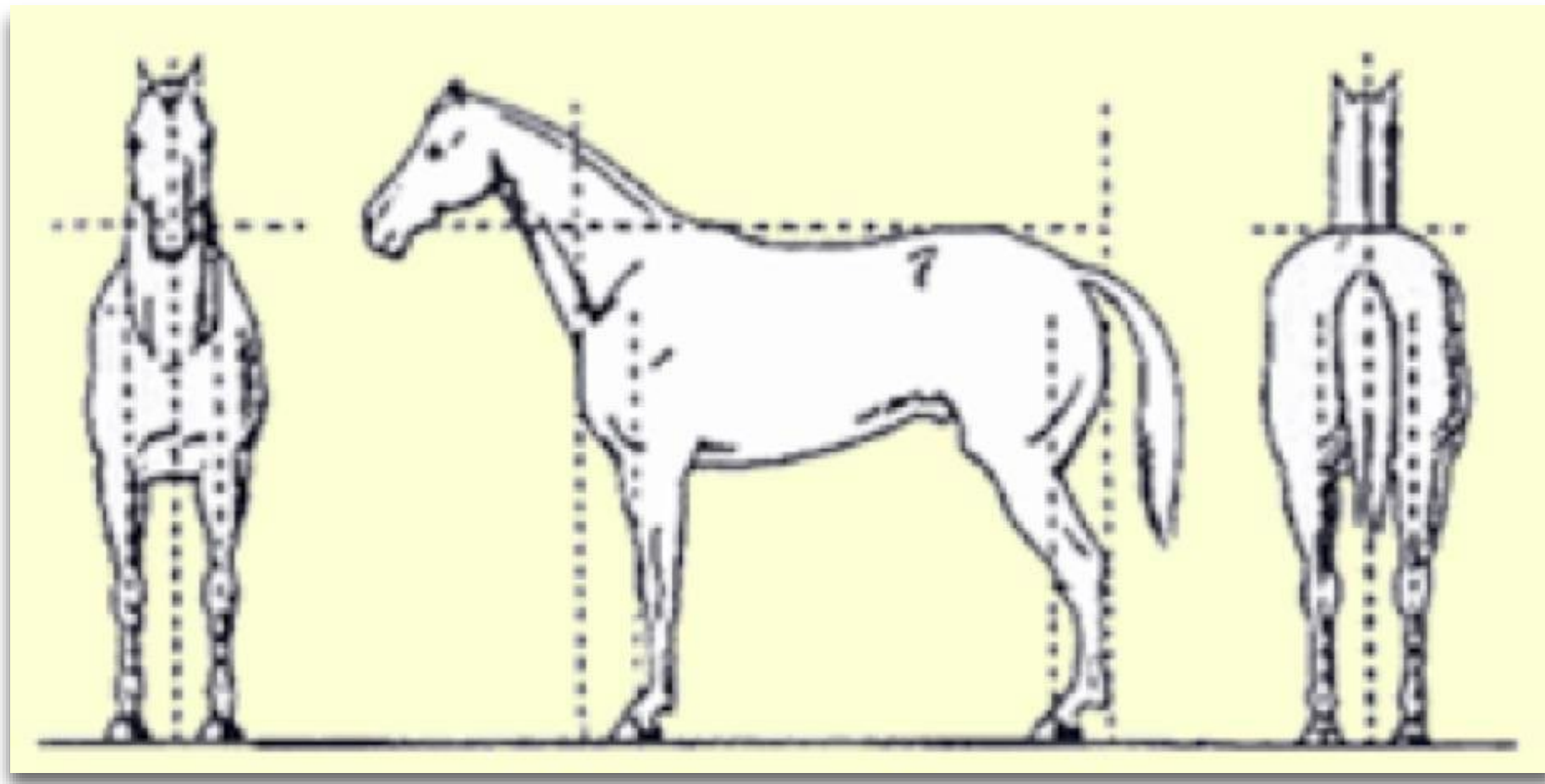
ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (5 DI 9)

- Forma nobile della testa
 - Occhi grandi
 - Narici larghe
 - Bocca grande (per ospitare due imboccature)
- Il petto deve essere largo e profondo
- **Grande attenzione agli appiombi**
dai quali derivano difetti di andatura



ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (6 DI 9)

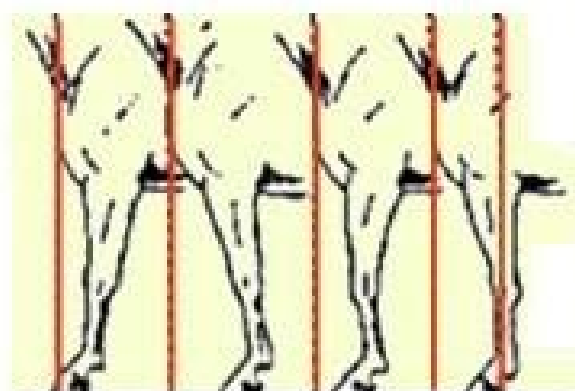
Appiombi corretti



ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (7 DI 9)

Difetti di appiombo

Arti anteriori

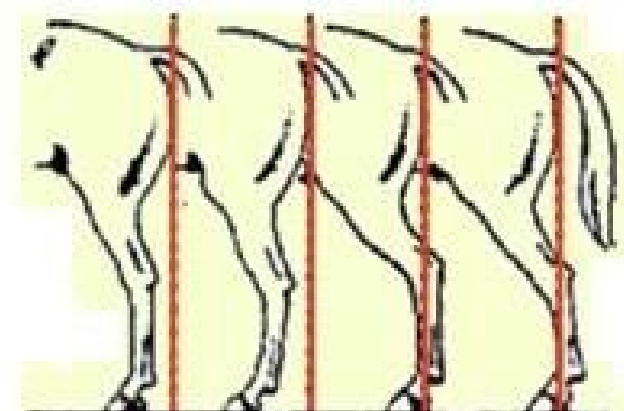


FUORI
DI SE'

SOTTO
DI SE'

GINOCCHIO
DA MONTONE

ARCATO

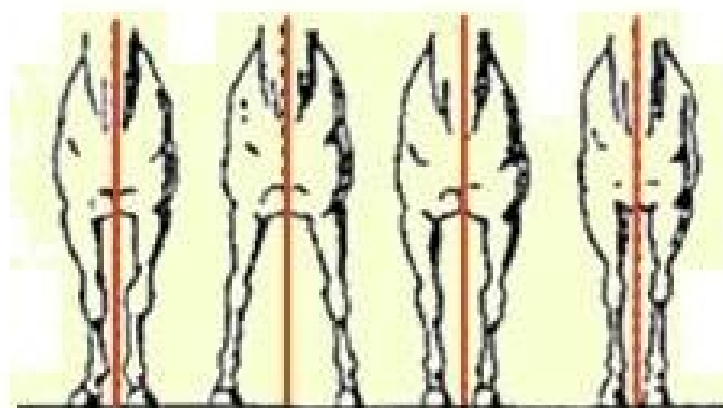


DRITTO
GIUNTATO

SOTTO
DI SE'

OBLIQUO
GIUNTATO

FUORI
DI SE'



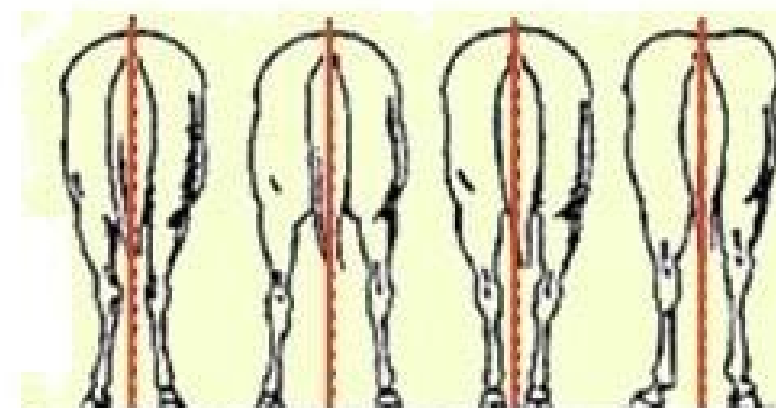
MANCINO

APERTO

CAGNOLO

CHIUSO

Arti posteriori



CAGNOLO

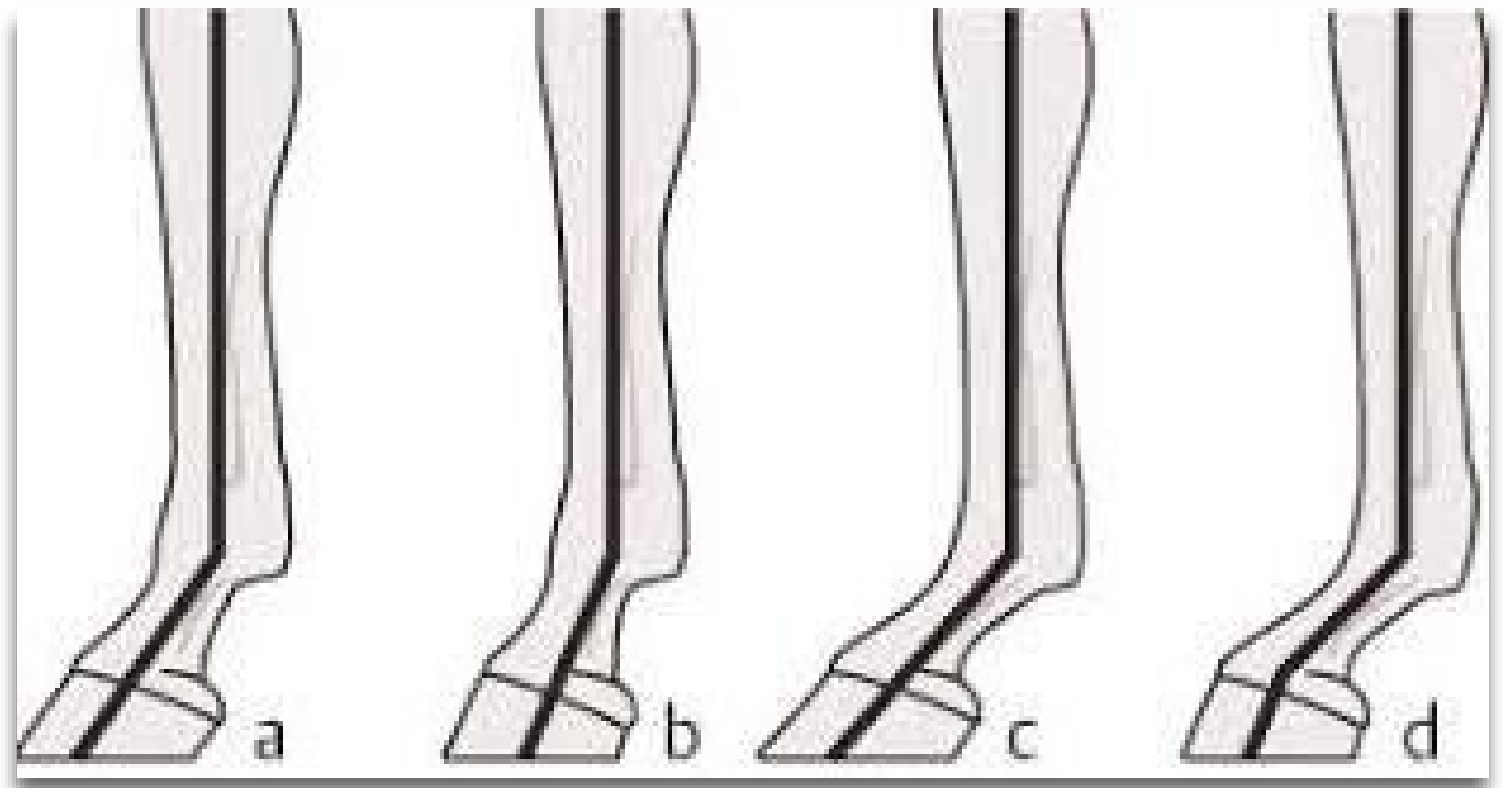
APERTO

CHIUSO

MANCINO

ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (8 DI 9)

- Difetti della lunghezza e inclinazione del pastorale portano stress e espongono a potenziali lesioni l'apparato tendineo
- I piedi devono essere proporzionati al corpo e aver forma simmetrica

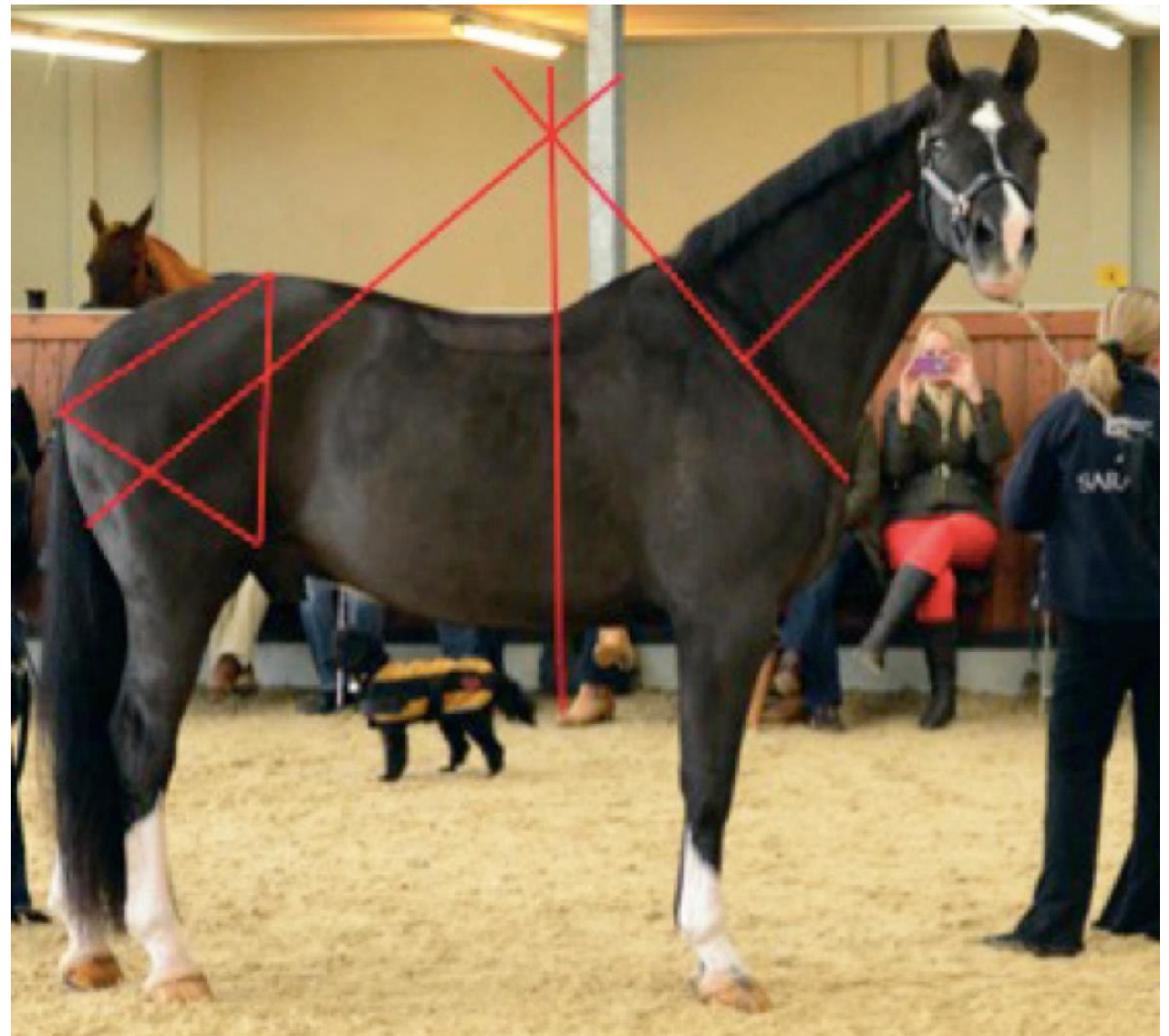


a. Appiombi corretti, b. Alto giuntato, c. Lungo giuntato, d. Piede ad asse spezzato

ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (9 DI 9)

Un buon cavallo da dressage

- E' naturalmente dotato di una conformazione idonea:
 - Ha tre andature corrette
 - Ha una buona cavalcabilità e attitudine al lavoro



DOMANDE DI AUTOVERIFICA

1. Scopi del dressage

- a. Che cosa si intende per scopi nel dressage e quali sono?
- b. Elenca le qualità di un cavallo ben addestrato
- c. I due tipi di ginnastica

2. Esame topografico e attitudinale di un cavallo

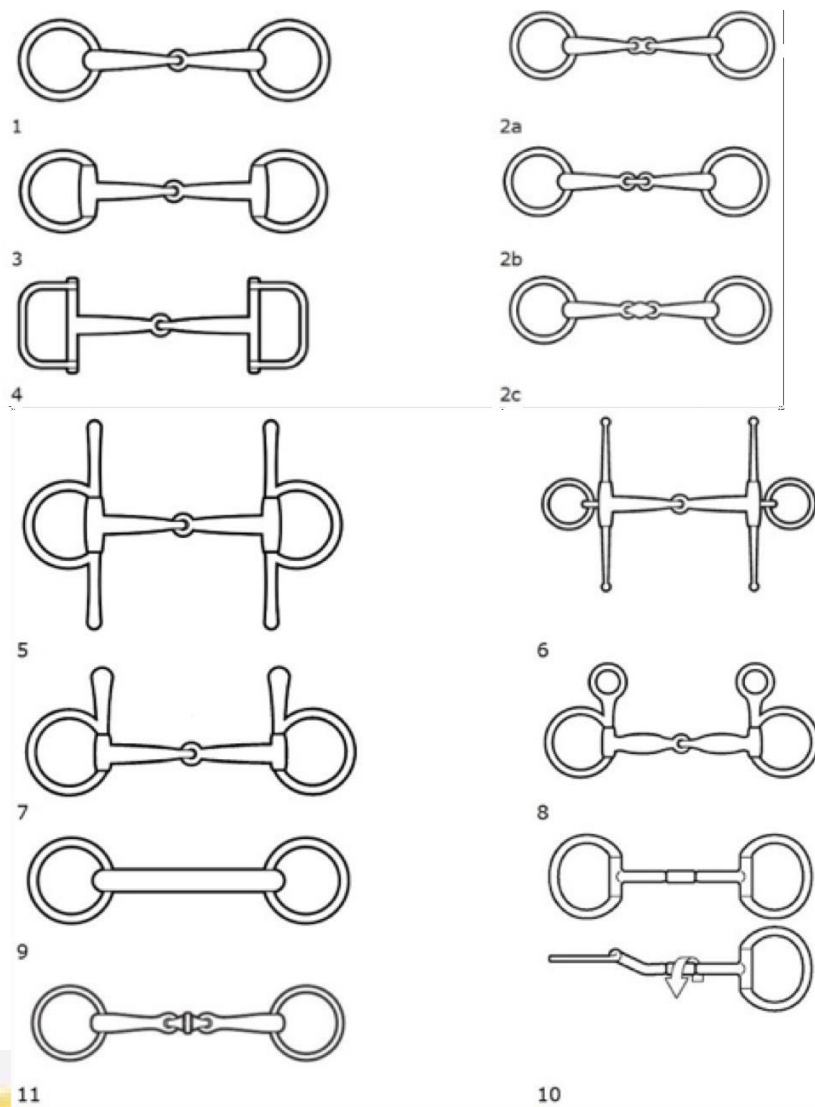
- a. Descrivi come deve essere

costruito un cavallo da dressage?

- b. Descrivi i diversi difetti di conformazione nell'incollatura
- c. Descrivi i difetti nella conformazione della schiena
- d. I principali difetti di appiombo e cosa comportano

LA BARDATURA (1 DI 3)

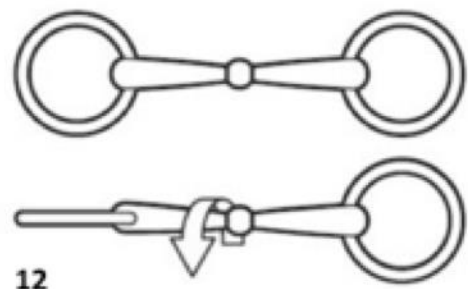
VARI TIPI DI FILETTI AMMESSI SIA IN METALLO CHE IN PLASTICA DURA



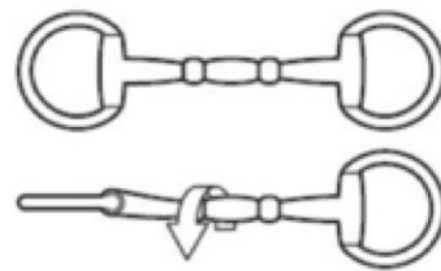
1. Filetto snodato ad anelli scorrevoli
2. a/b/c Filetto a doppio snodo con anelli scorrevoli, con la piastrina o oliva centrali (il pezzo centrale dovrebbe essere arrotondato). Anelli a D permessi
3. Filetto a olive
4. Filetto a "D"
5. Filetto ad olive con aste
6. Filetto con aste e anelli
7. Filetto snodato solo con aste superiori
8. Filetto Baucher
9. Filetto con cannone rigido (permesso anche con il cannone curvo e con gli anelli a olive)
10. Filetto rotante con snodo girevole
11. Filetto a doppio snodo con anellino centrale girevole

LA BARDATURA (2 DI 3)

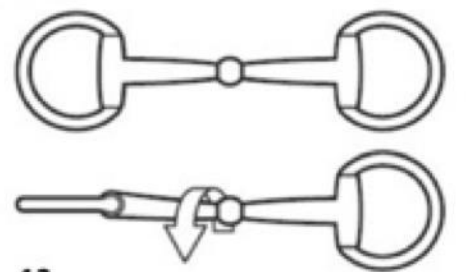
VARI TIPI DI FILETTI AMMESSI SIA IN METALLO CHE IN PLASTICA DURA



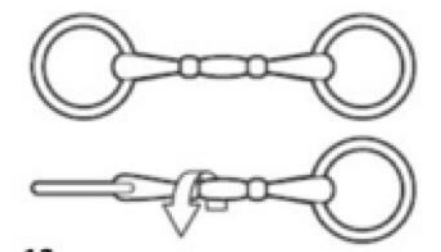
12



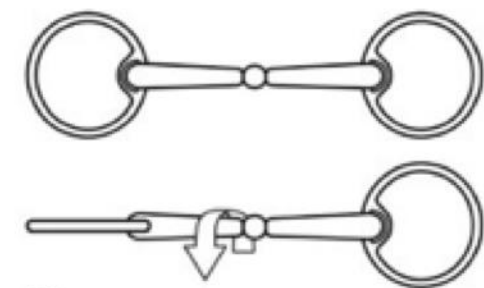
12



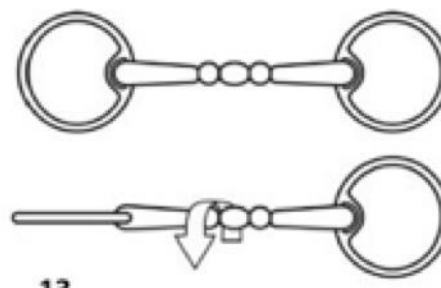
12



12



13



13

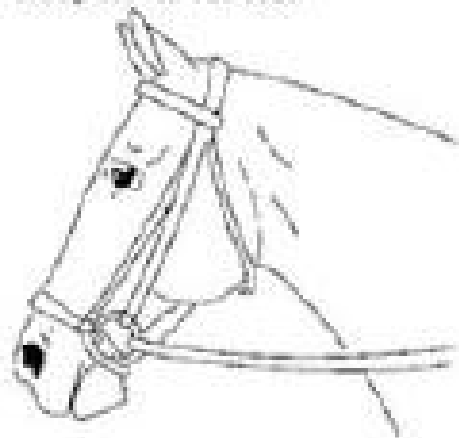
12. Filetto rotante con il pezzo centrale girevole

13. Filetto rotante con il pezzo centrale girevole ed anelli ad occhiello

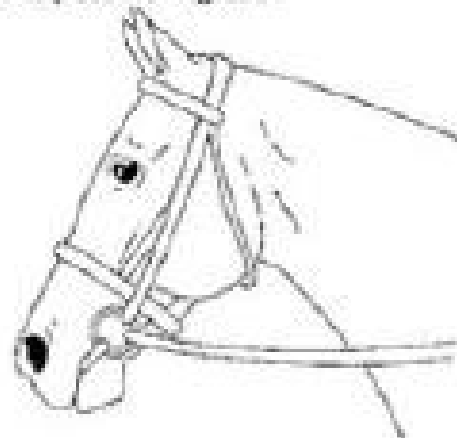
LA BARDATURA (3 DI 3)

LE CAPEZZINE

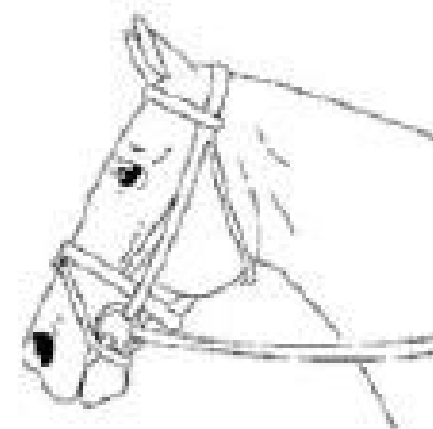
1. Capezzina Tedesca



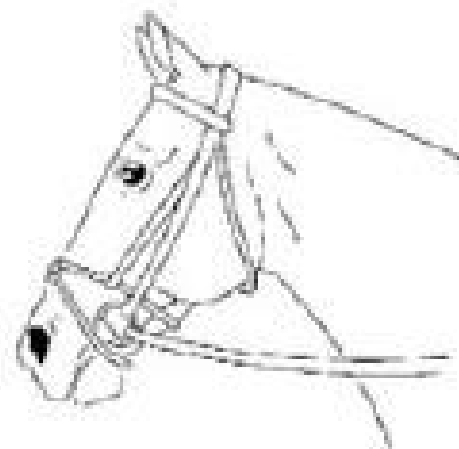
2. Capezzina Inglese



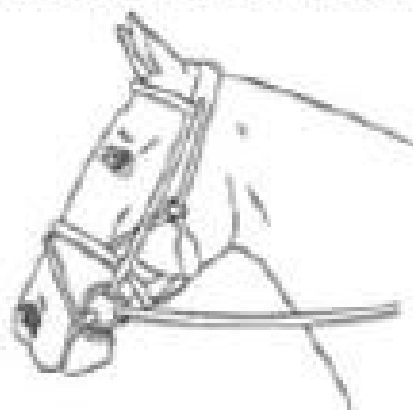
3. Capezzina con Chiudibocca



4. Capezzina Messicana



5. Stotztem (Capezzina combinata)



6. Micklem



IL MORSO E FILETTO (1 DI 5)



Il morso è filetto è composto da due imboccature:

- Il bridone
- Il morso
- Barbozzale
- Capezzina inglese (esclusivamente)
- 4 redini

IL MORSO E FILETTO (2 DI 5)

CARATTERISTICHE DEL BRIDONE



Caratteristiche del bridone:

- E' un filetto di spessore più piccolo e con anelli più piccoli di un comune filetto
- Agisce sulle commessure delle labbra e sulla lingua
- Con due snodi è più dolce
- Riducendo lo spessore diventa più severo

IL MORSO E FILETTO (3 DI 5)

CARATTERISTICHE DEL MORSO

- Consiste in un cannone e due leve un centimetro
- Differenti modelli e spessori di cannoni
- Differenti altezze del ponte (alcuni non l'hanno)
 - Ponte basso: ripartisce la pressione su lingua e barre
 - Ponte alto ripartisce la pressione sulle barre
- Diverse lunghezze delle aste che sono solitamente diritte (possibili a S). Lunghezza da 5 cm. a 10 cm.
- Il cannone è fissato alle aste, ma esiste anche il modello a pompa che permette un'escursione di circa
- Agisce sulle commessure, sulla lingua e sul palato a seconda dell'altezza del ponte
- Più è alto il ponte, più sono lunghe le leve e più è sottile il cannone è più è forte la sua azione
- La forma del morso deve adattarsi alla forma della bocca
- La larghezza del cannone si deve adattare alla grandezza della bocca (lasciando 5 mm circa ai lati delle labbra)
- I ganci devono essere rivolti in avanti e all'esterno per evitare che possano ferire la bocca del cavallo

IL MORSO E FILETTO (4 DI 5)

COME SI METTE

- Si controlla che i montanti e la capezzina siano ben divisi e che si posino piatti sulla nuca
- Bridone e morso devono essere paralleli alla testa del cavallo
- Il bridone deve avere la stessa posizione del filetto
- Il morso si posiziona un po' più in basso del bridone (una posizione più bassa aiuta il cavallo a non giocare con la lingua ma ha una azione più forte)

CAPEZZINA

- Due dita sotto allo zigomo
- Ci deve essere lo spazio per far passare due dita ai lati del muso
- Non deve essere nocivo al cavallo (Regolamento FEI)

BARBOZZALE

- E' composta da una serie di anellini, alcuni stretti e altri larghi tra di loro
- Ne esistono di diverse lunghezze

- Deve essere appoggiato piatto sulla barbozza e può essere ricoperto in gomma, cuoio o agnellino
- Gli anellini larghi tra di loro servono per essere agganciati ai rispettivi ganci
- Il numero di anelli che pendono dai ganci devono essere uguali dalle due parti. Se il numero è dispari allora è dispari a sinistra e i pari a destra
- Una volta agganciato, mettendo le redini in leggera tensione, la barra del morso deve formare un angolo di 45° con le barre del cavallo
- Si può usare il falso barbozzale

REDINI

- Quelle del filetto divise da una fibbia e di altezza più larga (possono essere in tessuto o di gomma o con le tacche in cuoio)
- Quelle del morso sono unite e di altezza più bassa
- Quelle del filetto si impugnano tra l'anulare e il mignolo, quelle del morso tra l'anulare e il medio



IL MORSO E FILETTO (VIDEO)

COME SI METTE

IL MORSO E FILETTO (5 DI 5)

QUANDO SI PUÒ METTERE

- Il cavallo ha raggiunto un buon livello di impulso
- Ha una corretta messa in mano in filetto
- Si appoggia sul ferro correttamente e con fiducia
- Il cavaliere ha raggiunto un buon livello di coordinazione/intensità degli aiuti
- Il cavaliere ha raggiunto una discreta indipendenza degli aiuti

**SOLO UN CAVALIERE ESPERTO! NON SI DEVE PROVARE A RISOLVERE
DEI PROBLEMI DI CONTATTO CON LA BRIGLIA!**

SI DEVONO CONOSCERE I DIVERSI TIPI DI MORSO E USARE QUELLO PIU' IDONEO PER IL NOSTRO CAVALLO

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

3. La Bardatura

- a. Che tipologie di filetti permessi in dressage conosci?
- b. Cosa è una briglia?
- c. Descrivi il bridone e quale è la sua azione
- d. Come si giudica un morso e quale è la sua azione?
- e. Come si aggiusta il morso e filetto sulla testa del cavallo?
- f. Come si regola correttamente il barbozzale?
- g. Quando si può iniziare a usare il morso e filetto?

LE TRANSIZIONI (1 DI 5)

Le transizioni sono di due tipi: all'interno di un'andatura o tra diverse andature

- All'interno della stessa andatura
 - Sicure e non brusche. Eseguite chiaramente
 - Progressive, in funzione del livello della ripresa
 - Servono a migliorare la riunione e la rispondenza agli aiuti

LE TRANSIZIONI (2 DI 5)

- Tra diverse andature
 - Leggero nella mano, calmo e corretto
 - Ritmo dell'andatura precedente è mantenuto fino al cambio (o all'alt)
 - Transizioni tra trotto di lavoro e galoppo di lavoro, e viceversa, servono a migliorare decontrazione, impulso e cavallo diritto

LE TRANSIZIONI (3 DI 5)

Servono a:

- Aiutare il cavallo a sviluppare forza
 - Portando più peso sui posteriori (trans. a scendere)
 - Chiedendo di spingere peso (trans. a salire)
- Ottenere una maggiore elasticità della schiena
- Favorire l'alleggerimento del treno anteriore
- Confermare l'equilibrio

Requisiti:

- Accettazione degli aiuti (mezze fermate)
- Mantenimento del ritmo
- Qualità dell'andatura prima e dopo la transizione
- Esecuzione precisa

LE TRANSIZIONI (4 DI 5)

Scuola degli aiuti

- Presupposto per montare le transizioni
 - Uso corretto delle mezze fermate.
Tante mezze fermate... quante servono!
- Alla minima rispondenza del cavallo, il cavaliere deve subito alleggerire la mano

LE TRANSIZIONI (5 DI 5)

Da ricordare:

- Ritmo e decontrazione devono essere mantenuti
- Il cavallo rimane nella mano e in atteggiamento corretto
- Nelle transizioni a un'andatura superiore, permettere la distensione dell'incollatura e del profilo del cavallo
- Le transizioni vanno sempre eseguite alla lettera

I CAMBI DI DIREZIONE (1 DI 2)

Nei cambi di direzione il cavallo dovrebbe adattare la flessione del proprio corpo alla linea che sta percorrendo, rimanendo decontratto e attento alle indizioni del cavaliere senza alcuna resistenza o cambiamenti di andatura, ritmo o velocità

I cambi di direzione possono essere eseguiti nei seguenti modi:

- Curva di 90° gradi, compreso l'entrare negli angoli (che nelle andature riunite corrisponde circa a un quarto di una volta di 6 metri circa di diametro)
- Diagonale lunga e corta
- Mezze volte e mezzi circoli con cambiamento di mano
- Mezze-piroette e mezze volte sulle anche
- Serpentine
- Controcambiamenti di mano (nello zig-zag, un movimento che comprende più di due appoggiate con un cambio di direzione)

I CAMBI DI DIREZIONE (2 DI 2)

Il cavallo dovrebbe essere dritto un momento prima (una lunghezza di cavallo) di cambiare di direzione

Scopi dei cambiamenti di direzione:

- Dimostrare l'equilibrio laterale
- la decontrazione
- la fluidità nella flessione
- il cambiamento di flessione nella nuova direzione

Requisiti per i cambiamenti di direzione:

- L'obbedienza
- L'equilibrio
- La capacità di portarsi
- La fluidità
- Il ritmo
- La stessa flessione uguale alle due mani

LE ANDATURE (1 DI 4)

Cenni di biomeccanica

Il movimento di ogni arto si divide in:

- **Levata.** La fase in cui l'arto si alza dal terreno a conclusione della spinta
- **Posata.** La fase in cui l'arto si riceve sul terreno e prepara la spinta
- **Battuta.** Fase in cui l'arto è appoggiato sul terreno e genera la spinta

LE ANDATURE (2 DI 4)

Franchezza: è 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

Sequenza: la corretta successione delle battute di ogni andatura

Regolarità: è l'isosincronia dei movimenti

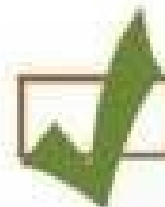
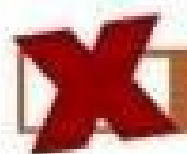
LE ANDATURE (3 DI 4)

- **Andature riunite.** Esaltano la capacità del cavallo di spingere peso in avanti e contemporaneamente di portarsi, grazie all'impegno dei posteriori
- Il cavallo, mantenuto nella mano, abbassa le anche e reduce l'ampiezza dell'andatura aumentandone l'elevazione.

LE ANDATURE (4 DI 4)

- **Andature Medie e Allungate.** Esaltano la capacità del cavallo di spingere peso in avanti, grazie all'impegno dei posteriori
- Il cavallo, mantenuto nella mano, abbassa l'incollatura e si porta più avanti con il naso, conservando equilibrio e ritmo

TROTTO ALLUNGATO



DOMANDE DI AUTOVERIFICA

4. Le Transizioni

- a. Cosa sono e a cosa servono?
- b. Come devono essere eseguite?

5. I Cambi di direzione

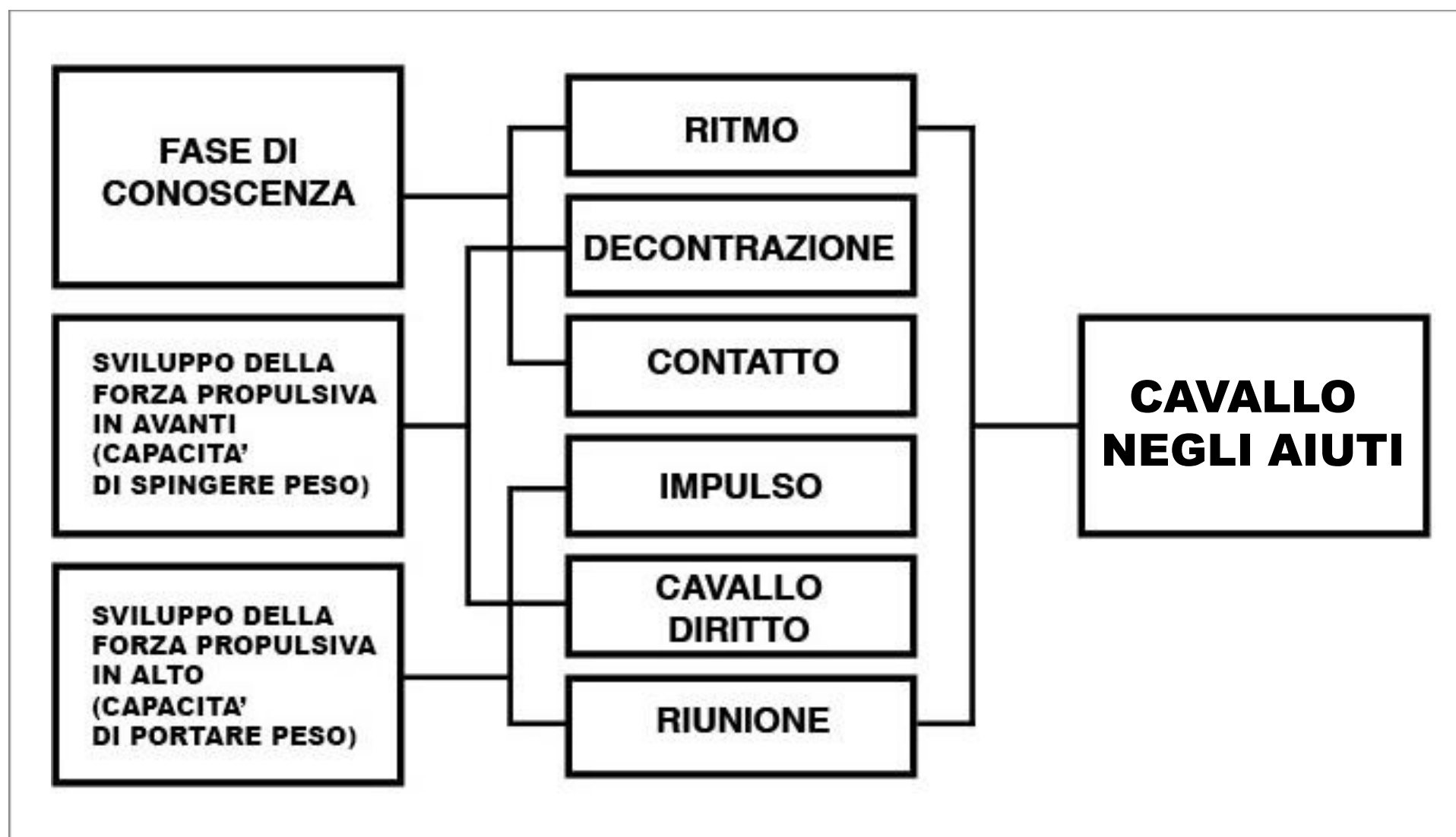
- a. Perché si richiedono i cambi di direzione?
- b. Come devono essere eseguiti?

6. Le Andature

- a. Cosa sono la franchezza, la sequenza e la regolarità?
- b. Che caratteristiche devono essere le andature riunite?
- c. Che caratteristiche devono avere le andature medie e allungate?

PRINCIPI DI BASE

La scala del training



- Nessuno dei 6 punti può essere preso in considerazione da solo
- Lavoro sistematico, non schematico
- Rispettare le tre fasi

IL RITMO (1 DI 3)

REGOLARITÀ, SEQUENZA E TEMPO

- Il ritmo è la regolare successione delle alzate e delle posate degli arti di un cavallo a una determinata andatura, uguali tra di loro in termini di tempo, spazio e intensità
- Il ritmo è il rispetto dello schema motorio dell'andatura (sequenza)
- Tempo = velocità del ritmo

Dove

- Nelle tre andature di base, in linea retta e in curva (angoli compresi)
- Nelle transizioni nell'ambito della stessa andatura

IL RITMO (2 DI 3)

Gli Errori

- Qualsiasi alterazione della meccanica dell'andatura
- Tendenza all'ambio (passo)
- Falcate corte, affrettate e irregolari
- Trotto troppo lento o 'passagè'
- Galoppo in 4 tempi
- Galoppo disunito

Le Cause

- Troppa mano e troppo poca gamba
- Tempo dell'andatura sbagliato

IL RITMO (3 DI 3)

Le Correzioni

- Esercizi di decontrazione con transizioni
 - Circoli e serpentine
 - Allungare qualche falcata (trotto e galoppo)
 - Cessione alla gamba al passo
- Lavoro alla longia mirato e controllato
- Lavoro su cavalletti
- Lavoro su piccoli salti
- Passeggiate in campagna (su dislivelli o camminando nell'acqua)

LA DECONTRAZIONE (1 DI 5)

ELASTICITÀ E ASSENZA DI TENSIONI

- Per **decontrazione fisica** si intende la scioltezza e la tonicità muscolare del cavallo durante il lavoro.
Quella psicologica rende il cavallo disponibile a capire ed eseguire le richieste del cavaliere senza forzature

In sostanza il cavallo deve:

- Poter muovere i suoi muscoli liberi da tensione
- Usare la schiena
- Essere libero da tensioni e forzature
- Avere “facilità nei movimenti”

LA DECONTRAZIONE (2 DI 5)

- La decontrazione è il presupposto indispensabile per passare a un livello di addestramento superiore
- Il cavallo è sempre disponibile a distendere il collo in basso e in avanti senza perdere ritmo o equilibrio
- Non affrettare
- Il cavaliere riesce a sedere comodo in sella

LA DECONTRAZIONE (3 DI 5)

Quando

- All'inizio dell'addestramento
 - Cavallo giovane
 - Fase di scioglimento
 - Cavallo da correggere

Come

- Espressione
 - Muso, occhi e orecchie
- Bocca con labbra fresche
- Incollatura in distensione, con la muscolatura della parte superiore in rilievo a tutte le andature
- Respirazione ritmica
- Schiena, sciolta e libera. Il cavaliere può sedersi comodamente
- Coda leggermente arcuata e a “pendolo”
- Articolazioni degli arti sciolte ed elastiche

LA DECONTRAZIONE (4 DI 5)

Gli Errori

- Tutto ciò che danneggia il ritmo e la serenità del cavallo. Come a esempio:
 - Schiena rigida
 - Bocca contratta
 - Andatura a scatto
- La coda può essere schiacciata contro i posteriori o viene sventolata con forza

Le Cause

- Tempo troppo veloce o troppo lento
- Cavaliere troppo 'attivo' o troppo 'passivo'
- Cavaliere scoordinato e/o contratto

LA DECONTRAZIONE (5 DI 5)

Le Correzioni

- Scelta giusta del tempo
- Transizioni 'trotto di lavoro - galoppo di lavoro', e viceversa
- Cessione alla gamba al passo e al trotto
- Lavoro su cavalletti
- Maggior controllo nell'impiego degli aiuti

IL CONTATTO (1 DI 9)

ACCETTAZIONE DELL'IMBOCCATURA E DEGLI AIUTI. CAPACITÀ DI PORTARSI

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

Appoggio: si esprime in un appoggio del cavallo sul ferro

Come

- Il cavallo si muove nel ritmo e decontratto
- Bocca calma che mastica gentilmente. La lingua rimane sul pavimento orale
- Nuca morbida e dritta. L'incollatura si arcua in alto e in avanti
- Maggior impegno dei posteriori (avanzano sotto la massa)
- E' alla mano (indipendentemente dalla posizione dell'incollatura)

IL CONTATTO (2 DI 9)

Come

- Le azioni delle gambe spingono il cavallo nella mano, da dietro in avanti (entra nella mano)

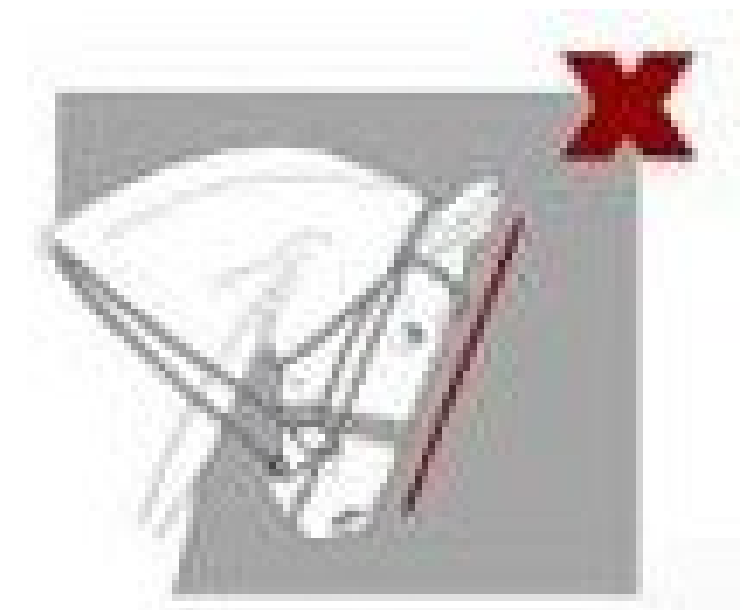
Il cavallo cerca il contatto e il cavaliere riceve il contatto

- La muscolatura superiore del collo e della schiena si evidenziano mantenendosi elastiche
 - Quella dell'incollatura nasce dal garrese
 - Quella della schiena vibra (visibile in controluce)
- Il contatto deve essere costante e l'appoggio leggero

IL CONTATTO (3 DI 9)

Gli Errori e le principali correzioni

- **Dietro la Verticale.** La linea del naso rimane dietro la perpendicolare:
 - Cause
 - Mano troppo forte
 - Poco assetto ed equilibrio del cavaliere
 - Correzione
 - Avanzare con la mano, alleggerendola, e spingere il cavallo in avanti con le gambe



IL CONTATTO (4 DI 9)



Il cavallo cerca il contatto e
il cavaliere riceve il contatto

IL CONTATTO (5 DI 9)

Gli Errori e le principali correzioni

- **Falso Piego.** L'incollatura si 'spezza' tra la 3° e/o la 4° vertebra cervicale
 - Cause
 - Azione troppo forte della mano (spesso associato alla sottrazione e perdita di contatto)
 - Correzione
 - Ginnastica metodica
 - Lavoro in distensione e di spinta in avanti nella mano
 - Lavoro alla longia

IL CONTATTO (6 DI 9)

Gli Errori

- **In Sottrazione (dietro alla mano).** Dietro la verticale, non entra nella mano e non si appoggia. L'incollatura spesso si spezza alla 4° vertebra cervicale
 - **Cause**
 - Uso troppo forte delle mani/imboccatura. Mancanza di fiducia e rifiuto dell'appoggio
 - **Correzione**
 - Controllo della dentatura e dell'imboccatura (più leggera e nella giusta posizione)
 - Spingere il cavallo nella mano con le redini più lunghe
 - Montare in avanti energicamente. Può essere utile anche una ripresa in campagna
 - Bocca del cavallo, dorso della mano e gomito del cavaliere formano una linea retta. Mano bassa!

IL CONTATTO (7 DI 9)

- **Sulla Mano (cavallo che pesa sul ferro).** Il cavallo si appoggia “pesantemente” sulla mano del cavaliere, cercando un appoggio sulla “quinta gamba”
- **Cause**
 - Poco impegno dei posteriori
 - Cavaliere “attaccato” alle redini
- **Correzione**
 - Transizioni semplici (trotto-passo-trotto e passo-alt) e molto frequenti
 - Uso delle mezze fermate
 - Sollecitare i posteriori a avanzare sotto la massa per alleggerire le spalle



IL CONTATTO (8 DI 9)

- **Contro o sopra la mano.** La linea del naso è 'decisamente' oltre la verticale. La muscolatura del collo è in evidenza nella sua parte inferiore e non si vede la trachea. Schiena bassa e rigida
- Sviluppo della muscolatura antagonista
- Lavoro alla longia in distensione per ripristinare il tono muscolare senza il peso del cavaliere



IL CONTATTO (9 DI 9)

Linee di principio

- Lavoro di scioglimento e di riscaldamento sempre in basso e in avanti, su curve ampie con molti cambi di direzione
- 'Redini d'apertura' per facilitare l'abbassamento del collo
- Rispettare la conformazione del cavallo e in particolare la naturale funzione di bilanciare dell'incollatura
- I posteriori devono essere sollecitati ad avanzare il più possibile sotto la massa senza affrettare
- Migliore posizione e contatto del cavaliere



IL CONTATTO (VIDEO)

L'IMPULSO (1 DI 6)

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 ben marcati
- Lo sviluppo e il miglioramento dell'impulso è un prerequisito fondamentale per poter rendere un cavallo diritto e per la riunione

L'IMPULSO (2 DI 6)

Come si osserva

- Il posteriore avanza prontamente, avvicinandosi il più possibile al baricentro con gli zoccoli che si staccano dal terreno
- I garretti si muovono prontamente in avanti
- La schiena si muove liberamente
- 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

L'IMPULSO (3 DI 6)

- 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

L'IMPULSO (4 DI 6)

Dove

- 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

L'IMPULSO (5 DI 6)

Come si ottiene

- Lavoro su transizioni nell'ambito della stessa andatura, con massima attenzione al ritmo e ad aiuti di redine molto discreti
- Curando maggiormente il ritmo, la decontrazione e il contatto

Gli Errori

- Il 'trotto passagé'. Falcate lente e andatura poco energica. Risultato di tensione
- Tempo troppo veloce che appiattisce l'andatura (gli arti toccano il terreno più velocemente)
- La schiena viene bloccata dal cavaliere
- Il cavallo viene 'tirato' in alto. I posteriori non avanzano

L'IMPULSO (6 DI 6)

Le Correzioni

- Transizioni all'interno della stessa andatura:
 - Trotto di lavoro - trotto medio - trotto di lavoro
 - Trotto di lavoro - trotto riunito - trotto di lavoro
 - Galoppo di lavoro - galoppo medio - galoppo di lavoro
 - Galoppo di lavoro - galoppo riunito - galoppo di lavoro
- A seconda dei casi si deve aumentare o diminuire il tempo dell'andatura

IL CAVALLO DIRITTO (1 DI 6)

PIAZZAMENTO A ENTRAMBE LE MANI

E' diritto 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'
 - Le anche sono più larghe delle spalle
 - La parte destra è, generalmente, più debole della sinistra

IL CAVALLO DIRITTO (2 DI 6)

Gli scopi, in questa fase del lavoro, sono:

- Migliorare la sua simmetria (renderlo ambidestro)
 - 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
- Ottenere una corretta riunione
- Mantenere meglio la direzione

IL CAVALLO DIRITTO (3 DI 6)

Quando

- Il cavallo utilizza al meglio la spinta prodotta dai posteriori che devono essere muscolarmente ‘simmetrici’
- Contatto pari sulle redini
- La spinta dei posteriori sotto la massa

Come

- Il cavaliere deve spostare le spalle del cavallo nella direzione dei posteriori
 - Spalla in avanti
 - Spalla in dentro

IL CAVALLO DIRITTO (4 DI 6)

Il Generale L'Hotte ha detto:

**“MONTA IL TUO CAVALLO IN AVANTI,
CALMO E DIRITTO”**

IL CAVALLO DIRITTO (5 DI 6)

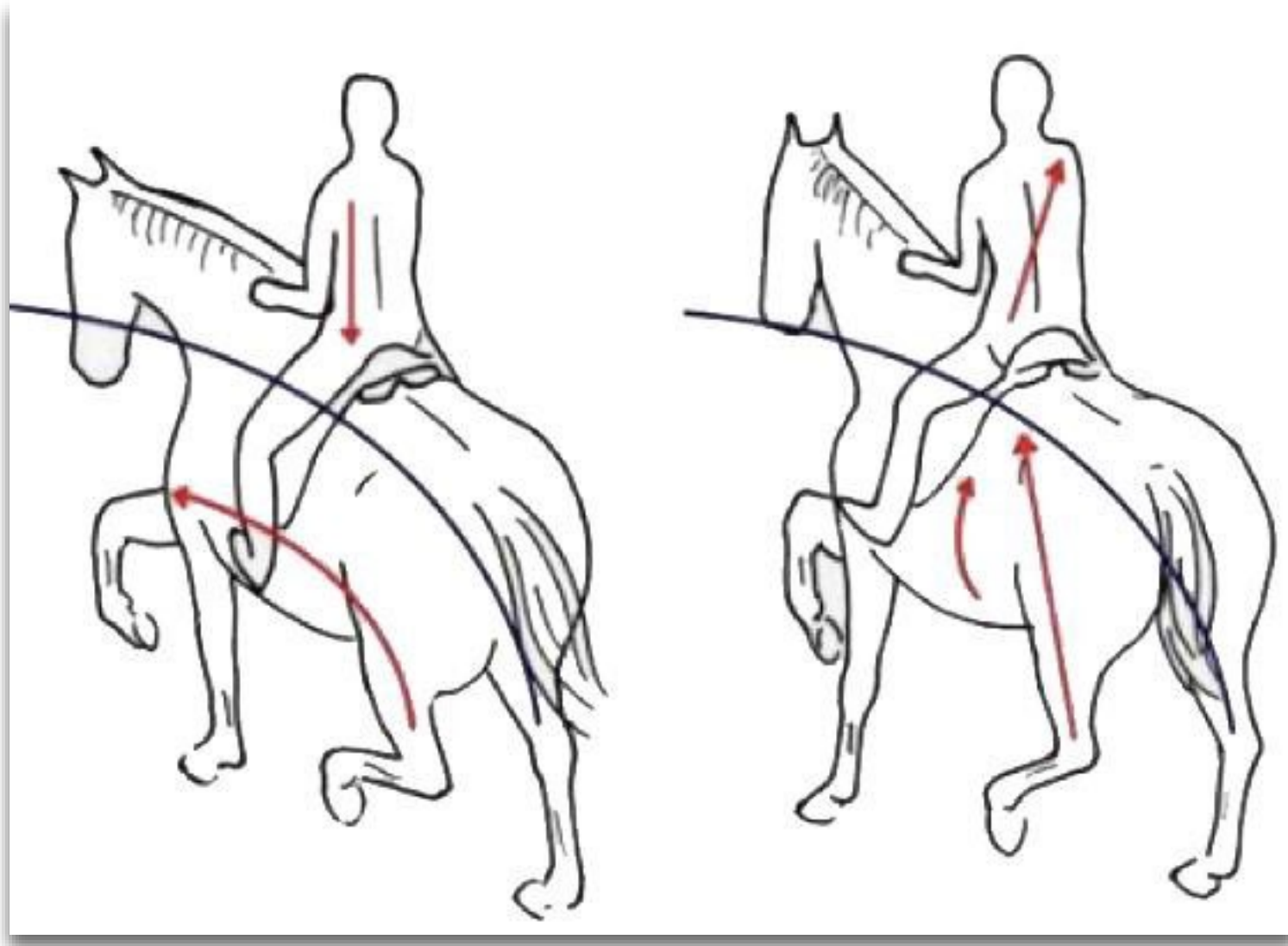
Le Correzioni

- Lavoro su linee curve, serpentine e cerchi di diverse dimensioni
- Galoppo rovescio
- Cessioni alla gamba al passo e al trotto
- Spalla in avanti
- Spalla in dentro
- Esercizi che aumentano l'ubbidienza alla gamba del cavaliere

IL CAVALLO DIRITTO (6 DI 6)

Cavallo diritto.

Il posteriore interno, grazie all'azione della gamba interna, avanza sotto la massa e permette al cavallo di entrare della redine esterna rimano morbido sulla redine interna



In questo caso il cavallo scappa con la groppa all'esterno e di conseguenza si provoca una perdita di equilibrio sulla spalla interna. Ne consegue che il cavallo cada sulla spalla interna

LA RIUNIONE (1 DI 7)

IMPEGNO DEL POSTERIORE ED EQUILIBRIO

Per riunione si intende la capacità del cavallo di portare il proprio peso sui posteriori e, contemporaneamente, di spingerlo in alto e in avanti

Perché

- Per natura, il 65% del peso del cavallo si scarica sugli anteriori. A questo si aggiunge il peso del cavaliere che compromette l'equilibrio del cavallo. Tramite la riunione si può riequilibrare questa situazione
- Aiuta a mantenere in salute il cavallo
- Aumenta e migliora la regolarità delle andature
- Aumenta la leggerezza e la mobilità del treno anteriore
- Rende il cavallo più comodo e 'alla mano'

LA RIUNIONE (2 DI 7)

**Pre-requisito per ottenere la riunione
è avere un cavallo in equilibrio**

LA RIUNIONE (3 DI 7)

Come si ottiene

- Uso corretto dell'assetto e delle gambe
- Azione di contenimento delle mani al fine di ingaggiare i posteriori
- Mezze fermate
- Movimenti laterali

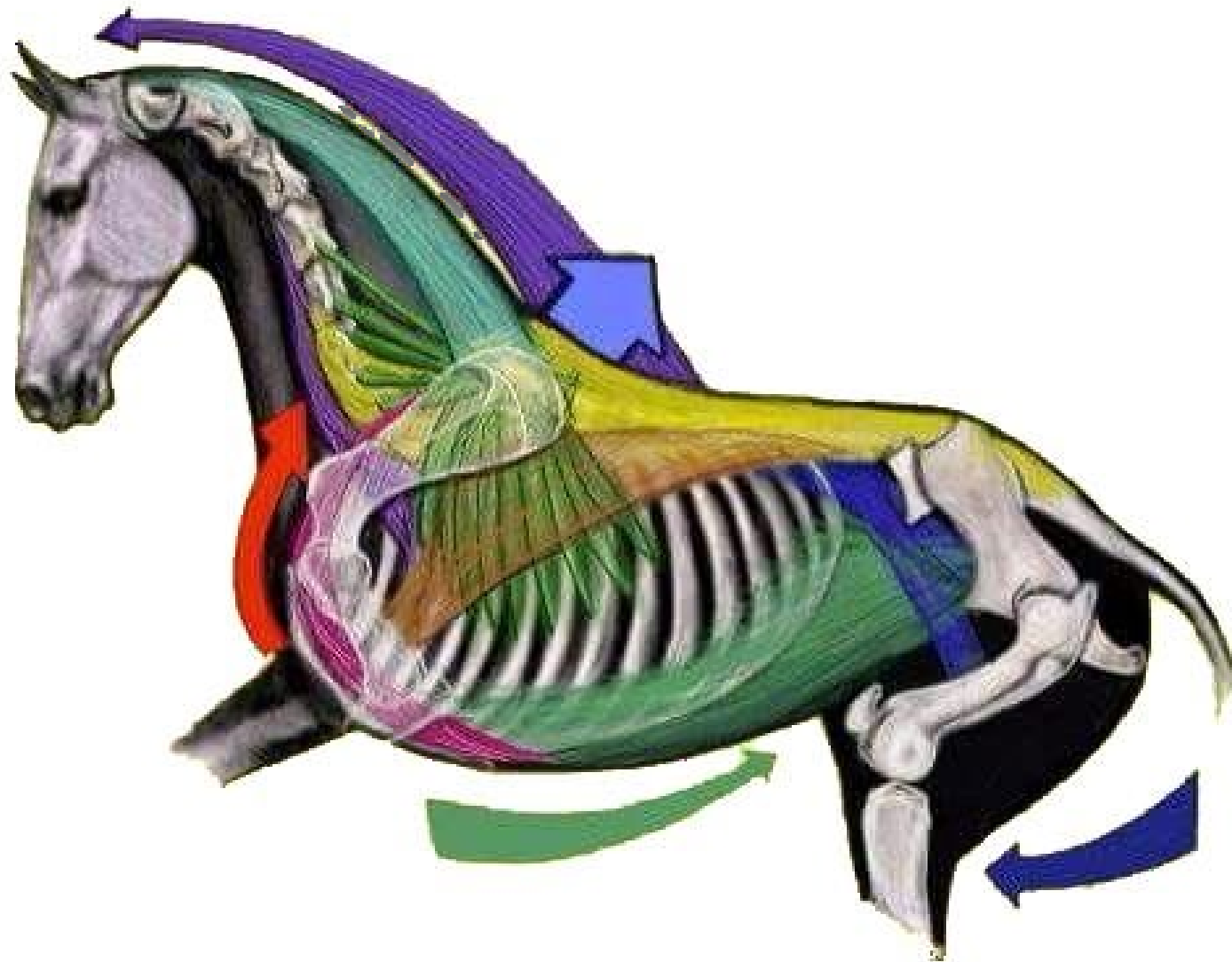
Ricordarsi di riconfermare sempre la spinta in avanti montando in avanti tra un esercizio e l'altro e/o permettendo qualche momento in distensione

LA RIUNIONE (4 DI 7)

Cosa si osserva

- I posteriori si avvicinano maggiormente al baricentro
 - Abbassa le anche
 - Piega le ginocchia (grasselle)
 - Rileva il garrese
 - L'incollatura si alza in un arco continuo, dal garrese alla nuca
 - Naso davanti alla verticale, nuca punto più alto
 - Accorcia la sua base d'appoggio
 - Aumenta la sua elevazione aumentando la flessione degli angoli articolari

LA RIUNIONE (5 DI 7)



L'abbassamento delle anche e la contrazione dei muscoli della catena addominale permettono al garrese di rilevarsi, rilevando l'incollatura e, di conseguenza, aumentando la mobilità delle spalle

LA RIUNIONE (6 DI 7)

Gli Errori

- Il cavallo accorcia troppo la sua base d'appoggio (si 'siede' troppo e non avanza)
- Il cavallo allunga troppo la sua base d'appoggio (si 'appiattisce')
- L'incollatura si accorcia troppo
 - Il cavallo si appesantisce 'troppo' sulla mano
- I posteriori 'spingono in fuori' (si allontanano dal baricentro)
- Le articolazioni rimangono rigide

LA RIUNIONE (7 DI 7)

Le Correzioni

- Gli esercizi che aumentano la ‘forza propulsiva’ in alto e/o in avanti
 - Mezze fermate e transizioni all'alt
 - Mezze piroette sulle anche
 - Partenze al galoppo dal passo e cambi di galoppo semplici
 - Transizioni all'interno della stessa andatura (medie e allungate)
 - Spalla in dentro
 - Groppa in dentro (Travers) e groppa in fuori (Renvers)

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

7. I Principi di base

- a. Parla del ritmo
- b. Errori e correzioni più comuni nel ritmo
- c. Parla della decontrazione
- d. Errori e correzioni più comuni nella decontrazione
- e. Parla del contatto
- f. Errori e correzioni più comuni del contatto
- g. Parla dell'impulso
- h. Errori e correzioni più comuni nell'impulso
- i. Parla del cavallo diritto
- j. Errori e correzioni più comuni nel cavallo diritto
- k. Parla della riunione
- l. Errori e correzioni più comuni nella riunione

I PUNTI D'INSIEME (1 DI 5)

1. **Andatura** (franchezza e regolarità)
2. **Impulso** (desiderio di portarsi in avanti, elasticità delle falcate, morbidezza della schiena e impegno del posteriore)
3. **Sottomissione** (attenzione e fiducia, armonia, leggerezza e facilità dei movimenti, cavallo dritto, accettazione dell'imboccatura e leggerezza del treno anteriore)
4. **Posizione e assetto del cavaliere, correttezza nell'impiego degli aiuti**

I PUNTI D'INSIEME (2 DI 5)

Andature

1. **FRANCHEZZA:** caratterizza un'andatura chiara nel gesto, precisa e sicura, presa senza esitazione
2. **REGOLARITA':** isosincronia dei movimenti, rispetto del ritmo

I PUNTI D'INSIEME (3 DI 5)

Impulso: desiderio di portarsi in avanti, elasticità delle falcate, morbidezza della schiena, impegno del posteriore

1. DECONTRAZIONE

1. Assenza di tensioni
2. Elasticità, scioltezza e tonicità muscolare
3. Facilità dei movimenti

2. IMPULSO

1. Inteso come dinamicità dei movimenti del cavallo
2. Proviene dall'impegno dei posteriori attraverso una schiena libera e sciolta

I PUNTI D'INSIEME (4 DI 5)

Sottomissione: attenzione e fiducia, armonia, leggerezza e facilità dei movimenti, cavallo dritto, accettazione dell'imboccatura, leggerezza del treno anteriore

CONTATTO -> Accettazione dell'imboccatura

CAVALLO DRITTO -> Armonia, facilità dei movimenti

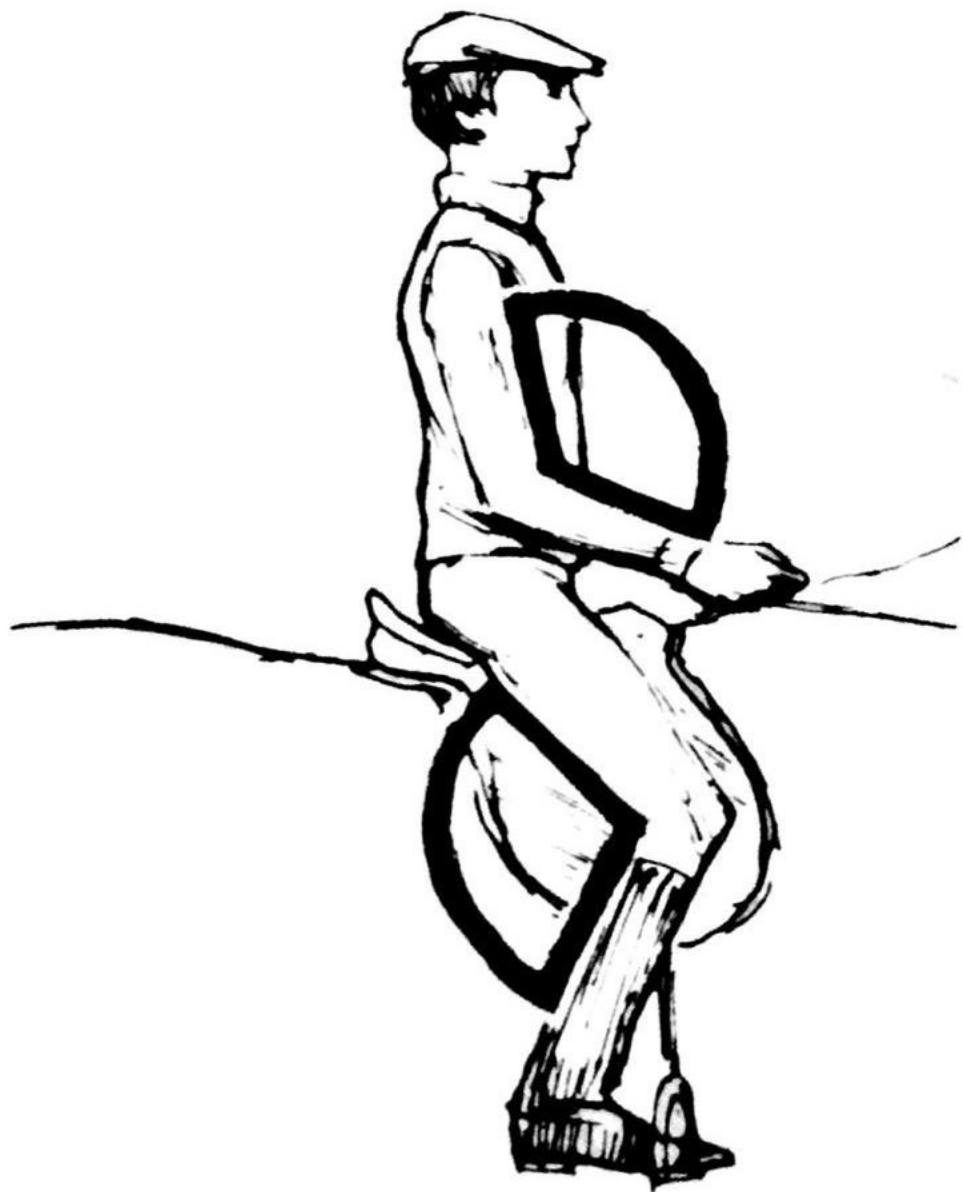
RIUNIONE -> Leggerezza del treno anteriore

I PUNTI D'INSIEME (5 DI 5)

**Posizione e assetto del cavaliere,
correttezza nell'impiego degli aiuti**

CAVALLO NEGLI AIUTI

LA POSIZIONE E ASSETTO (1 DI 15)



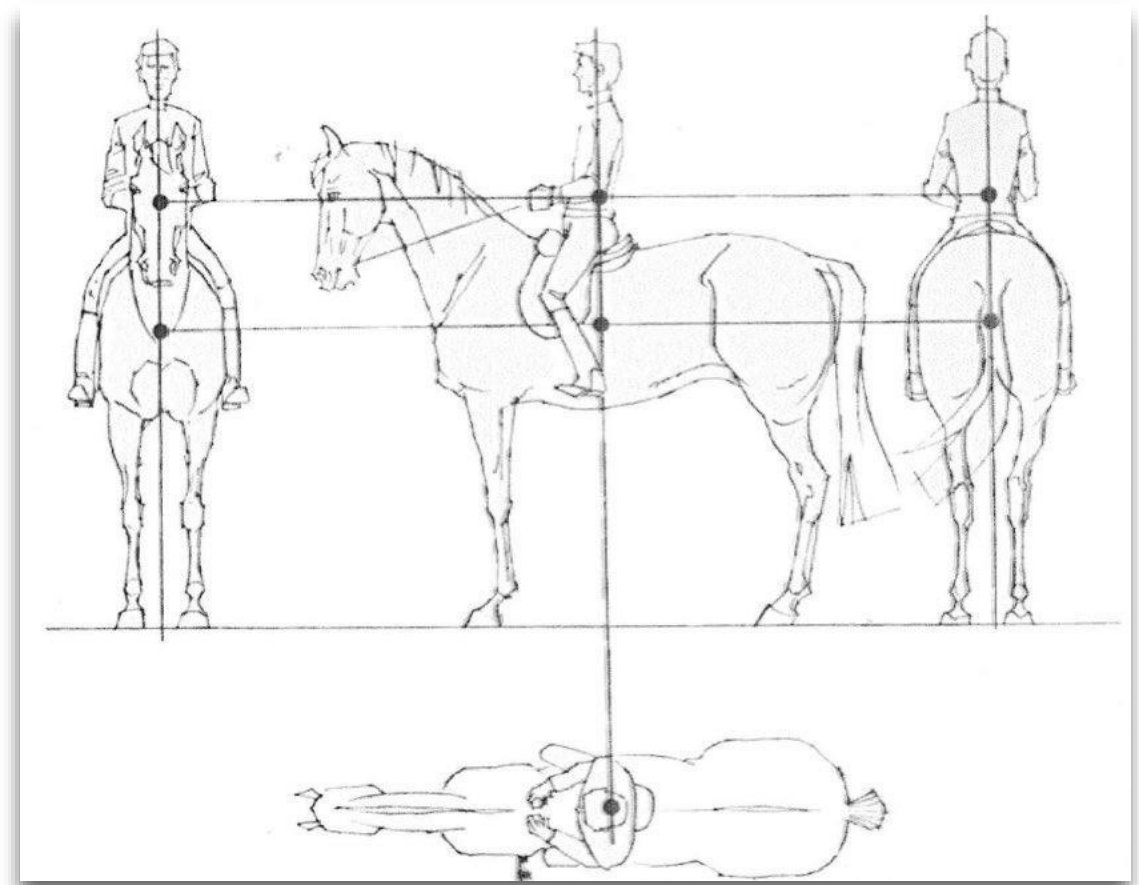
E' il modo di disporre le parti del corpo a cavallo

LA POSIZIONE E ASSETTO (2 DI 15)

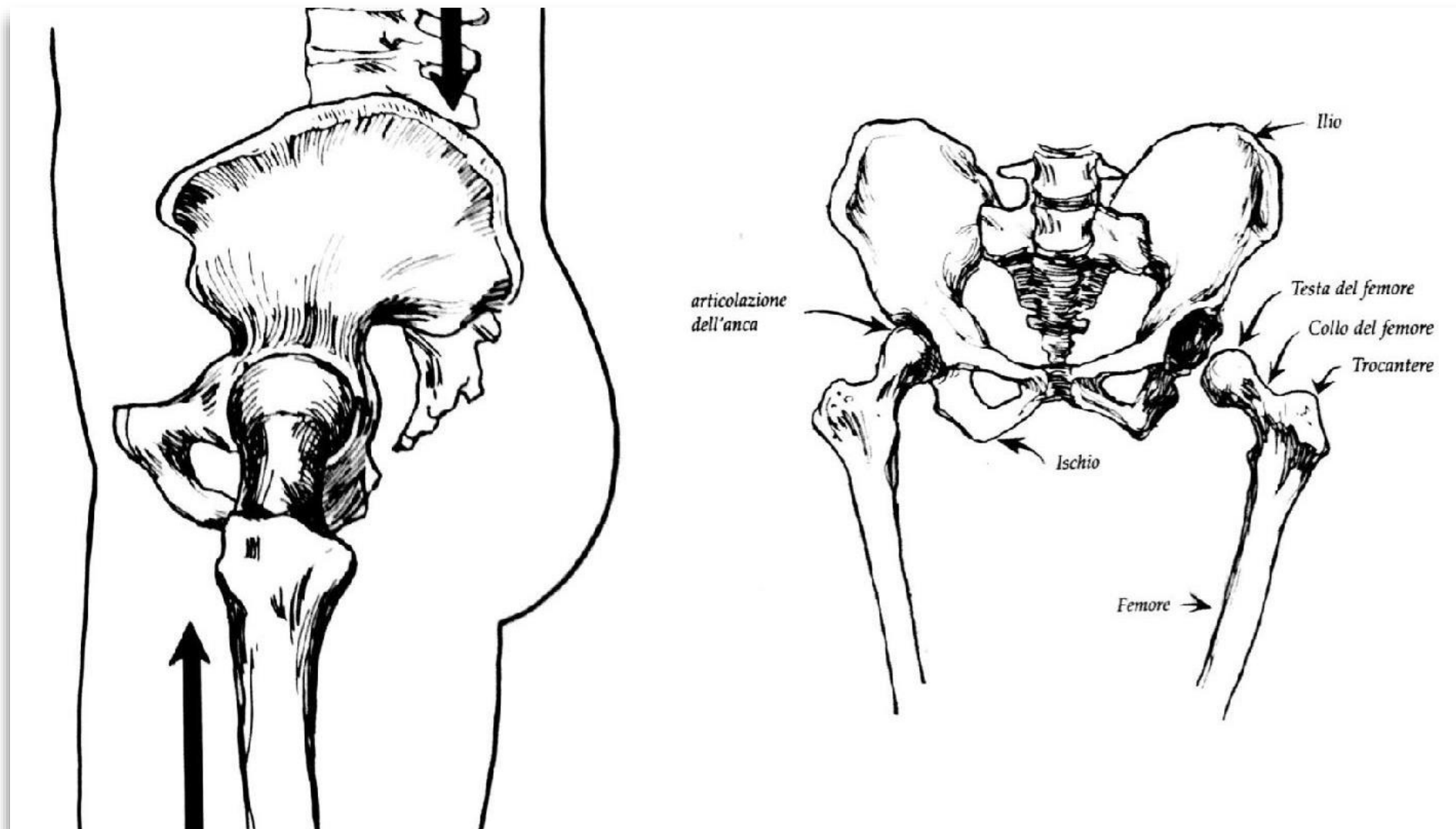
- E' il modo di disporre le parti del corpo a cavallo

Da dressage:

- Ischi nel punto più profondo della sella
- Verticale: orecchio-spalla-anca-tallone
- Linea retta: gomito-dorso della mano-redine-bocca del cavallo
- Centrale sulla sella

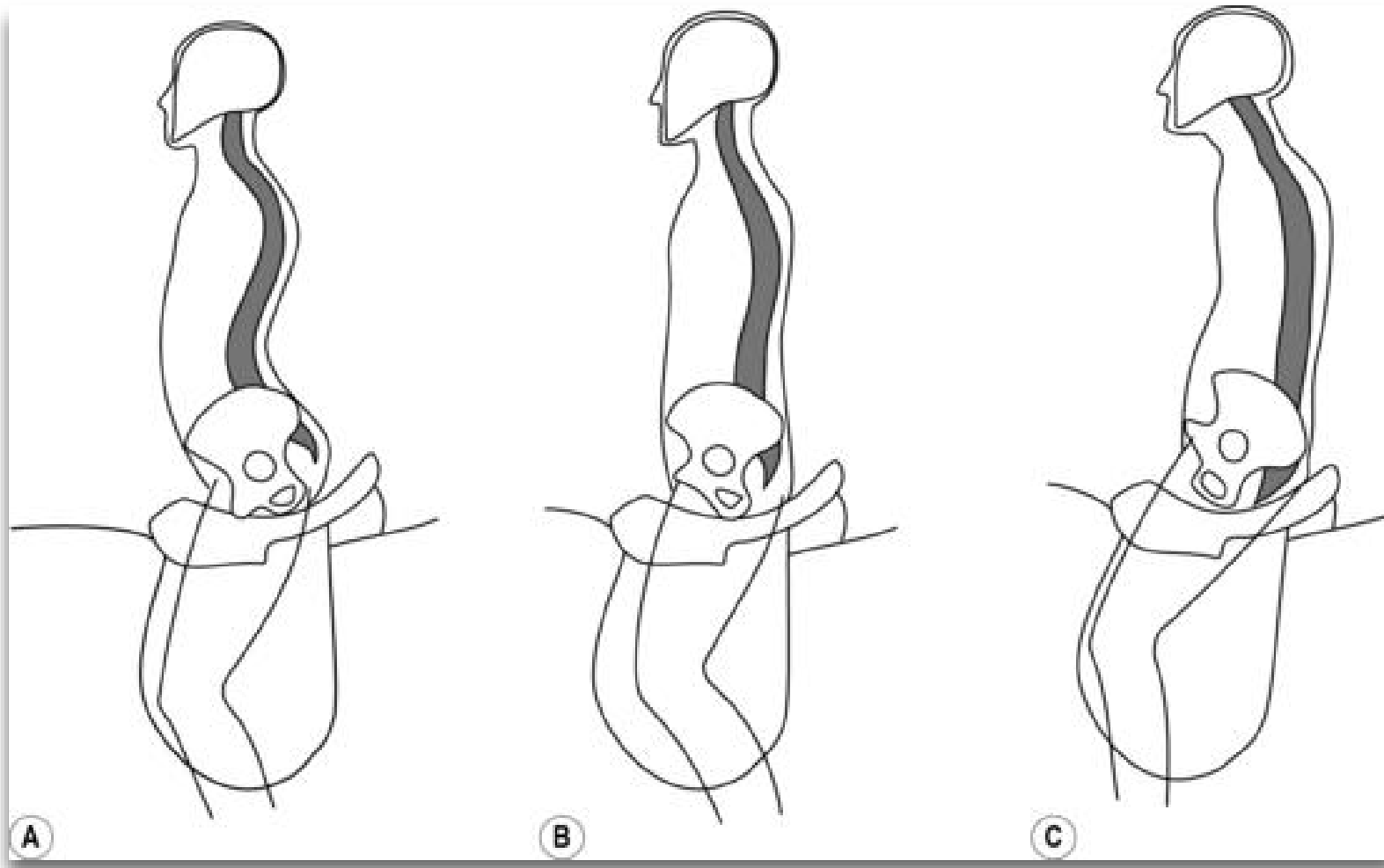


LA POSIZIONE E ASSETTO (3 DI 15)



LA POSIZIONE E ASSETTO (4 DI 15)

POSIZIONAMENTO DEL BACINO ED ERRORI



- A. Anteroversione del bacino con lordosi lombare
- B. Posizione corretta
- C. Retroversione del bacino con cifosi dorsale

LA POSIZIONE E ASSETTO (5 DI 15)

Errori più comuni

- Testa e spalle in avanti/indietro
- Spalle chiuse
- Mani (posizione e utilizzo)
- Gambe (posizione e utilizzo)
- Mancanza di inforcatura e aderenza

LA POSIZIONE E ASSETTO (6 DI 15)

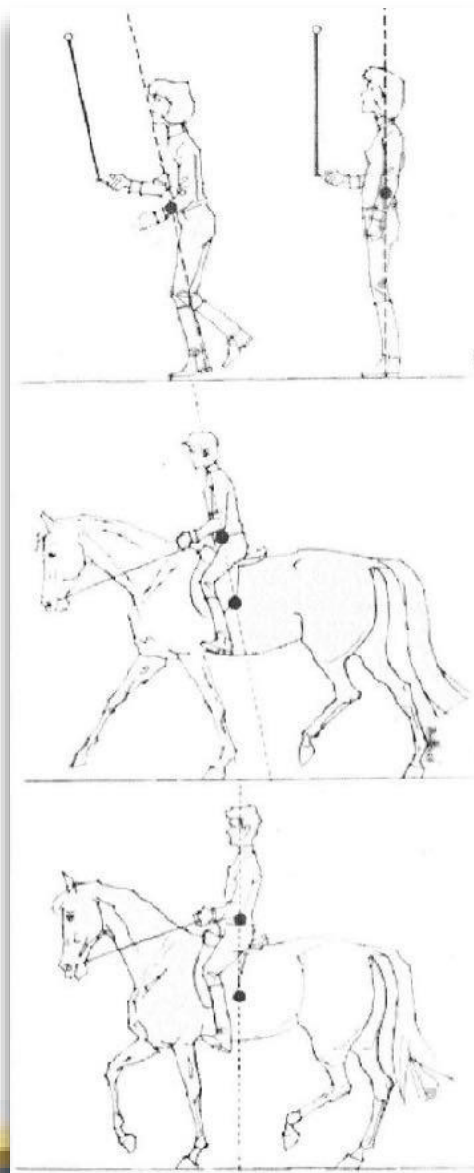


La posizione da rimonta:

- Staffatura leggermente più corta
- Peso meglio distribuito su ginocchia e staffe
- Ischi più leggeri
- Spalle leggermente avanti alla verticale

Si usa con i cavalli giovani e quando si vuole alleggerire le reni del cavallo (passi indietro e primi tempi di piaffé)

LA POSIZIONE E ASSETTO (7 DI 15)



Per assetto si intende la capacità di adeguare la propria posizione al movimento del cavallo in modo che vi sia un costante equilibrio

E' misurato dal rapporto tra il baricentro del cavallo e quello del cavaliere che consente l'insieme

Questo presuppone...

- equilibrio (indipendenza e coordinazione)
- sensibilità (tatto e senso equestre)
- livello di esperienza (ore di pratica e numero di cavalli montati)

LA POSIZIONE E ASSETTO (8 DI 15)

**"SOLO DA UN ASSETTO CORRETTO POSSONO
NASCERE AIUTI CORRETTI"**

LA POSIZIONE E ASSETTO (9 DI 15)

Gli Errori

- Spesso, nella pratica, si sottovaluta l'importanza dell'assetto
- La cura e la ricerca di un assetto corretto è fondamentale anche per un cavaliere esperto

LA POSIZIONE E ASSETTO (10 DI 15)



Ritardo del movimento

- Ischi pesanti sulla sella
- Ginocchia che si alzano
- Spalle indietro
- Polpacci scivolano in avanti

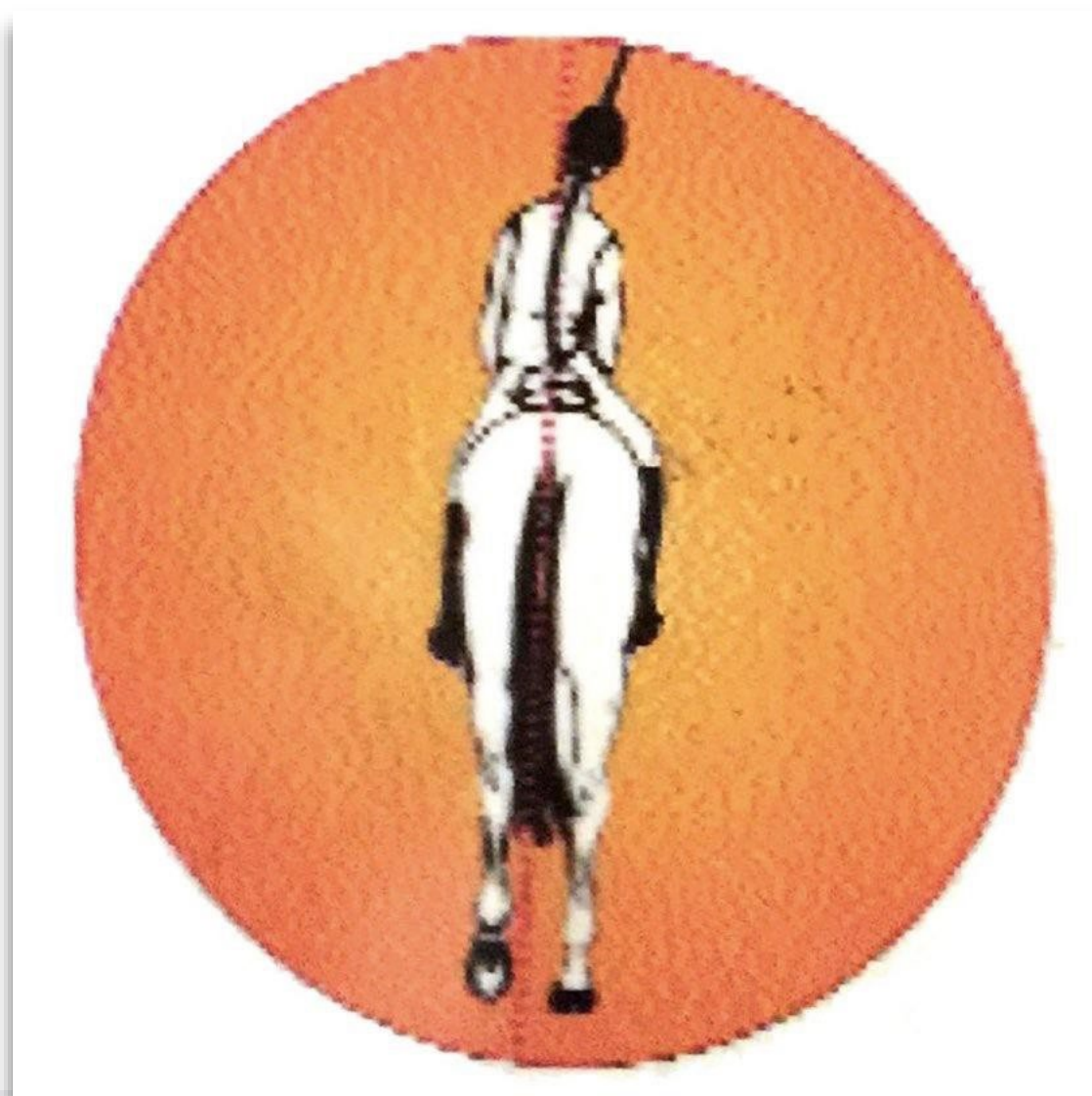
LA POSIZIONE E ASSETTO (11 DI 15)

Anticipo del movimento

- Peso sulle cosce
- Ginocchia bloccate
- Ischi sollevati
- Spalle in avanti
- I polpacci scivolano indietro
- Il sedere scivola indietro
- Gomiti dietro al corpo



LA POSIZIONE E ASSETTO (12 DI 15)



Storto in sella

- Si piega al fianco
- Il peso scappa dalla parte opposta

LA POSIZIONE E ASSETTO (13 DI 15)

Le Cause

- Apprendimento sbagliato, abitudini sbagliate
- Portamento sbagliato, unito a “poca consapevolezza” del proprio corpo
- Mancanza di senso del ritmo
- Sella sbagliata o che si adatta male al cavallo
- Mancanza di correzioni dell'istruttore
- Cavaliere contratto (pauroso o ansioso)
- Difficoltà fisiche
 - Muscolatura delle cosce troppo forte
 - Addominali troppo deboli

Le Correzioni

Lo scopo è ri-allineare il baricentro del cavaliere a quello del cavallo

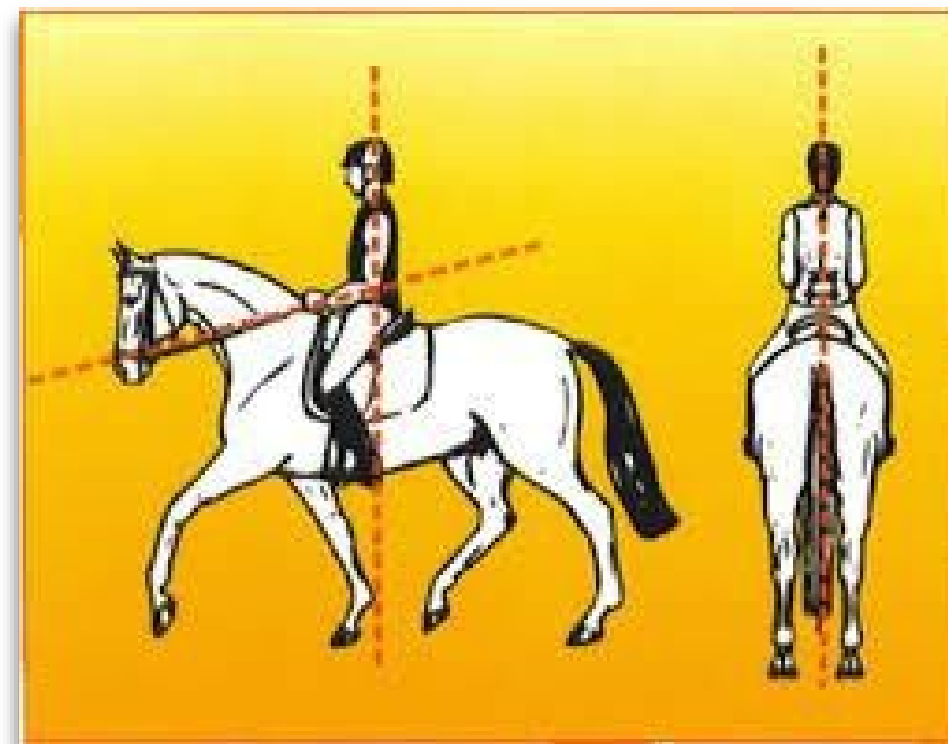
- Palla medica (fit-ball)
- Lavoro senza staffe
- Ginnastica alla longia
 - Cavallo sellato con un ponte in cuoio tra le campanelle della sella
 - Cavallo con un fascione con il maniglione
- L'allievo deve imparare a distendere il proprio corpo e a diventare ‘grande

LA POSIZIONE E ASSETTO (14 DI 15)

**“DALLE ANCHE IN SU, VERSO L'ALTO DALLE
ANCHE IN GIÙ, VERSO IL BASSO”**

LA POSIZIONE E ASSETTO (15 DI 15)

- Tutti i movimenti sono ottenuti attraverso aiuti impercettibili e senza sforzo apparente da parte del cavaliere
- Il cavaliere in un buon equilibrio, elastico, seduto profondamente nel centro della sella, assorbe in modo sciolto il movimento del cavallo grazie a un'inforcatura profonda
- I talloni il punto più basso
- La parte superiore del corpo dritta ed morbida
- Il contatto indipendente dall'assetto del cavaliere
- Le mani vicine e ferme, con i pollici quale punto più alto e una linea dritta dal gomito elastico lungo la mano fino alla bocca del cavallo
- I gomiti accostati al busto.



CHARLOTTE DUJARDIN & VALEGRO

WORLD RECORD FREESTYLE, OLYMPIA



17 dicembre 2014 - 94,300%

LA SCUOLA DEGLI AIUTI (1 DI 4)

LA SCALA DEGLI AIUTI

1. Conoscenza
✓conduzione minima (partire, fermarsi, girare a destra e a sinistra)
2. Indipendenza
3. Coordinazione
4. Tempismo
5. Intensità

LA SCUOLA DEGLI AIUTI (2 DI 4)

LA SCALA DEGLI AIUTI

Indipendenza e coordinazione

- Il cavaliere deve essere in grado di utilizzare ogni aiuto singolarmente o in combinazione tra loro

Tempismo

- Azione giusta al momento giusto

Intensità

- Saper dosare gli aiuti, secondo necessità e efficacia
 - Sensibilità, grado di addestramento e scopo

LA SCUOLA DEGLI AIUTI (3 DI 4)

GLI AIUTI

- Per aiuti si intendono le azioni del cavaliere sul proprio cavallo, attraverso le quali comunicare le proprie richieste

“SONO IL LINGUAGGIO TRA CAVALLO E CAVALIERE”

Si dividono in:

- Aiuti di gambe
- Aiuti di peso
- Aiuti di mano

A questi vanno aggiunti i cosiddetti ‘aiuti ausiliari’

- Voce
- Speroni
- Frusta

LA SCUOLA DEGLI AIUTI (4 DI 4)

GLI AIUTI

L'obiettivo del cavaliere è quello di diventare, con il progredire del lavoro insieme al suo cavallo, sempre più delicato e discreto nell'uso degli aiuti

LE AZIONI DELLE REDINI (1 DI 8)

- Le mani sono collegate alla bocca del cavallo tramite le redini
- La redine entra verso l'alto nel palmo della mano, passando tra l'anulare e il mignolo, e tra l'indice e il pollice
- La linea braccio-redine-bocca del cavallo deve essere sempre rispettata. La distanza tra le mani è in relazione alla larghezza del collo



LE AZIONI DELLE REDINI (2 DI 8)



Pugni girati



Polsi rigidi

LE AZIONI DELLE REDINI (3 DI 8)

Le mani hanno il compito di:

- Prendere contatto (redine diretta)
- Cedere (redine diretta)
- Contenere (redine di contenimento)
- Resistere (redine diretta)
- Redine d'apertura

LE AZIONI DELLE REDINI (4 DI 8)

Quando prendere e cedere

- Le due azioni devono essere sempre previste in successione
- L'atteggiamento del cavallo, o la situazione, suggeriscono l'ordine
- Nelle mezze fermate
- Nelle transizioni
- Negli alt
- Per migliorare l'atteggiamento dell'incollatura e l'appoggio
- Per ottenere le flessioni laterali
- Per permettere la distensione o la bascula

LE AZIONI DELLE REDINI (5 DI 8)

Come prendere e cedere

- Movimento del pugno (si stringe o si apre il pugno) e del polso (piegandosi leggermente verso l'interno)
- In stretta relazione con le azioni di spinta
- In direzione della bocca del cavallo

Non si deve tirare indietro e rendere il contatto instabile

LE AZIONI DELLE REDINI (6 DI 8)

Quando contenere

- Nelle flessioni, in girata e nei movimenti laterali
 - La mano esterna controlla che il cavallo non pieghi troppo il collo e che non scappi sulla spalla esterna

Come contenere

- Mano in posizione bassa

LE AZIONI DELLE REDINI (7 DI 8)

Quando resistere

- Quando il cavallo va 'contro' o 'sopra' la mano
 - Chiudendo i pugni e spingendo il cavallo nella mano fino a quando torna leggero
- Con un cavallo negli aiuti è un'azione leggera (es. nei passi indietro e negli alt)

Redine d'Apertura

- Nei cavalli giovani, per indicare la direzione. In soggetti più avanti, per iniziare un movimento laterale
 - Spostando la mano interna di lato
 - Piegando leggermente il polso

LE AZIONI DELLE REDINI (8 DI 8)

Gli Errori

- Tirare sulle redini
- Perdere il contatto
- Interventi discontinui o ‘a strappo’
- Interventi troppo lunghi
- Interventi troppo forti rispetto alle azioni di spinta
- Scarsa indipendenza tra gli aiuti

**“NON BISOGNA MAI
COSTRINGERE
IL CAVALLO A CEDERE
SOLO
CON AZIONI DELLE REDINI”**

LE AZIONI DELLE GAMBE (1 DI 2)

Le azioni delle gambe generano il movimento del cavallo e contribuiscono alla sua conduzione

Come

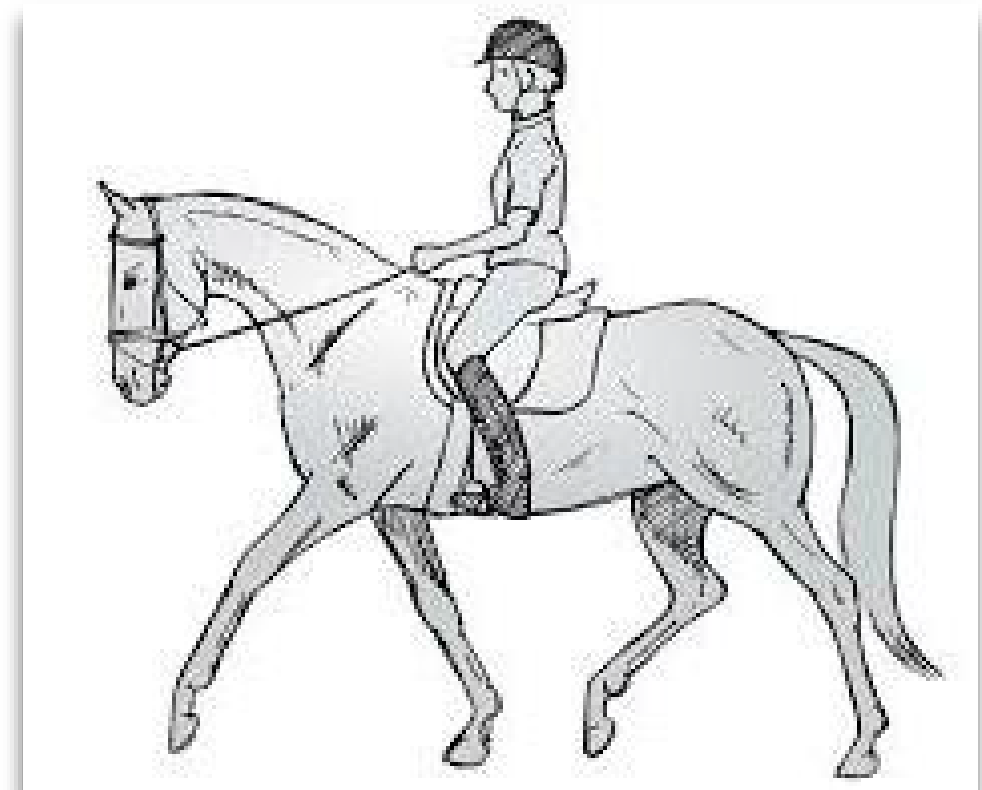
- Premendo al costato, continuando a mantenere una posizione corretta
- A ogni ordine di gamba deve corrispondere una azione/risposta del cavallo

LE AZIONI DELLE GAMBE (2 DI 2)

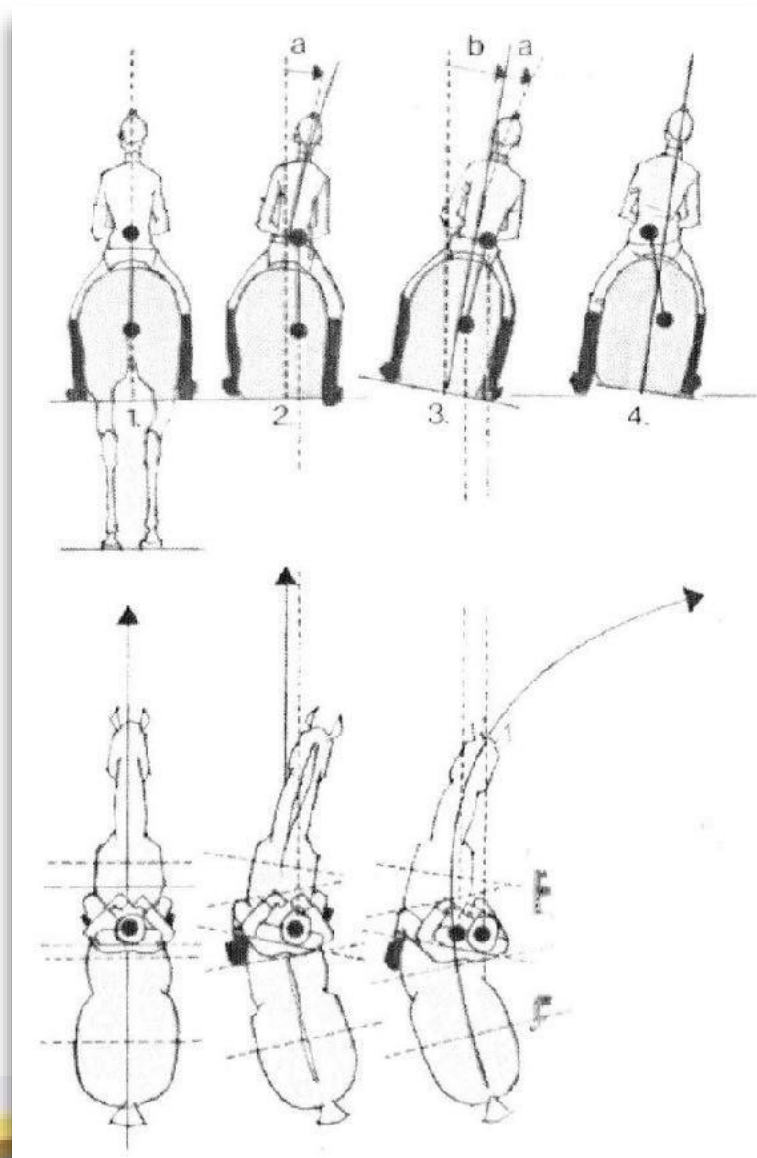
Dove

Le azioni delle gambe si dividono in:

- Spinta in avanti
 - Polpaccio subito dietro il sottopancia
- Spinta in avanti e di lato
 - Polpaccio lievemente arretrato
- Flessione del costato
 - Polpaccio interno dietro al sottopancia ed esterno lievemente arretrato per contenere
- Contenimento
 - Polpaccio lievemente arretrato. Azione meno “attiva” rispetto alla spinta di lato



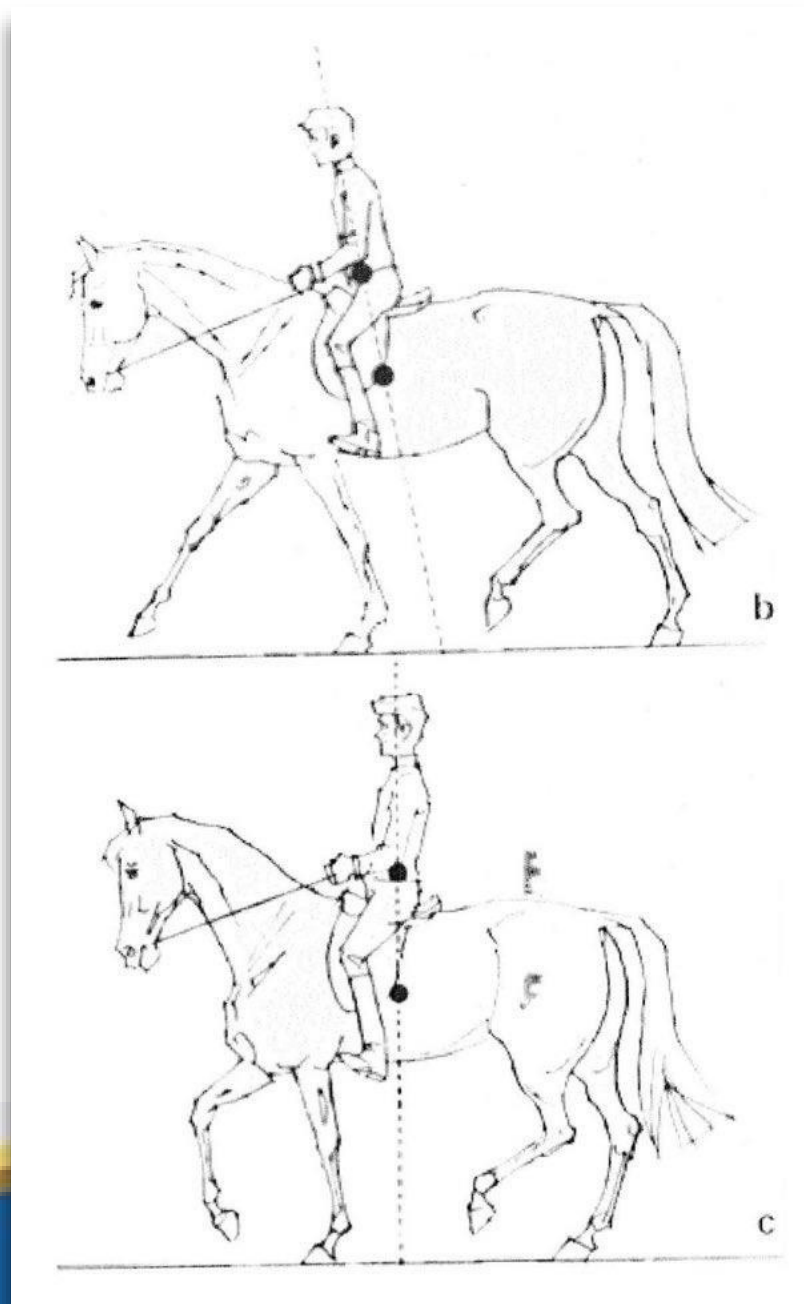
IL PESO DEL CORPO (1 DI 2)



Le azioni del peso del corpo si distinguono in:

- Carico bilaterale. Peso pari sugli ischi e sulle staffe
 - Quando si procede dritti
 - Nell'alt
- Carico unilaterale. Anca interna più bassa e peso ridistribuito tra ischi e staffe
 - Nelle curve
 - Nei movimenti laterali
- Le anche e le spalle del cavaliere devono essere parallele a quelle del cavallo. Il cavaliere non deve “rompere” la linea del suo costato

IL PESO DEL CORPO (2 DI 2)



Le azioni di scarico (posizione da rimonta o in leggerezza). Il peso si distribuisce sulle cosce e sulle staffe. Gli ischi rimangono lievemente appoggiati alla sella e il busto si inclina appena avanti la verticale

Quando

- Per alleggerire la schiena e facilitare i posteriori del cavallo ad avanzare sotto la massa
 - Con un cavallo giovane o appena domato
 - In fase di riscaldamento
 - Insegnando i passi indietro

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

8. La Posizione

- a. Descrivi la posizione in dressage e l'uso del bacino

9. L'Assetto

- a. Che cosa è l'assetto?
- b. Errori più comuni e lavoro di correzione
- c. Uso della posizione e assetto

10. La Scuola degli aiuti

- a. Di quali punti si compone e come

devono essere?

- b. Descrivi quali sono gli aiuti e come dovrebbero essere usati
- c. Gli aiuti di redine, come devono essere usati e gli errori più comuni
- d. Gli aiuti di gamba, come devono essere usati e gli errori più comuni
- e. Gli aiuti di peso, come devono essere usati e gli errori più comuni

LE MEZZE FERMATE (1 DI 3)

E' l'azione coordinata degli aiuti del cavaliere che permette di aumentare l'impulso, l'attività e l'impegno del posteriore. Migliora anche l'equilibrio

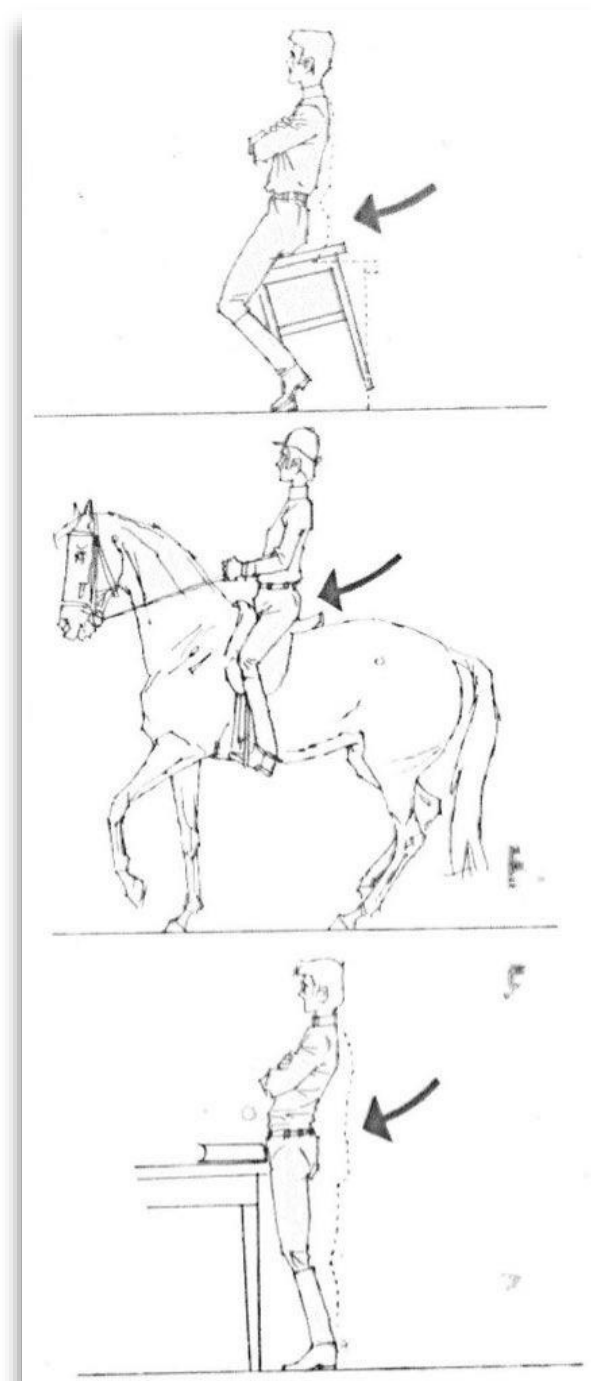
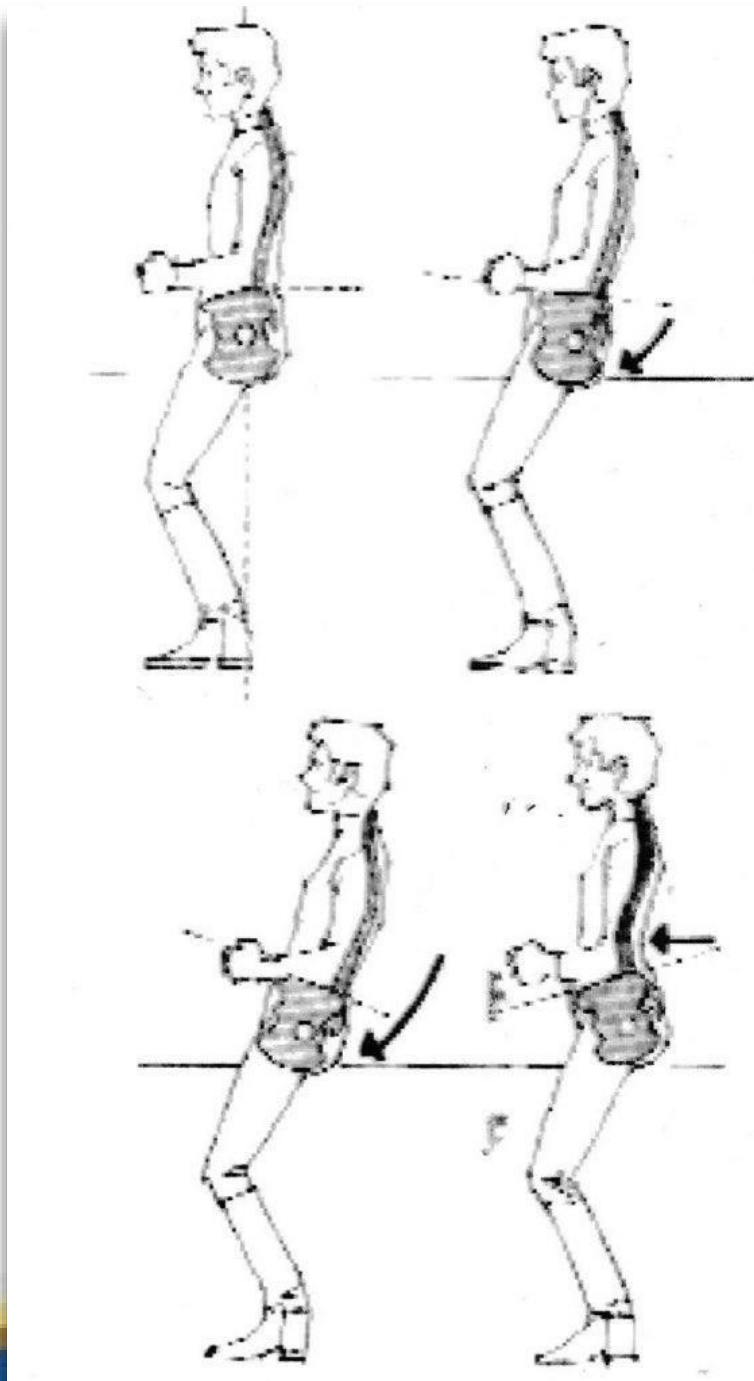
Quando

- Prima di ogni cambio di direzione e di andatura
- Per migliorare e mantenere la riunione e l'atteggiamento
- Per creare attenzione

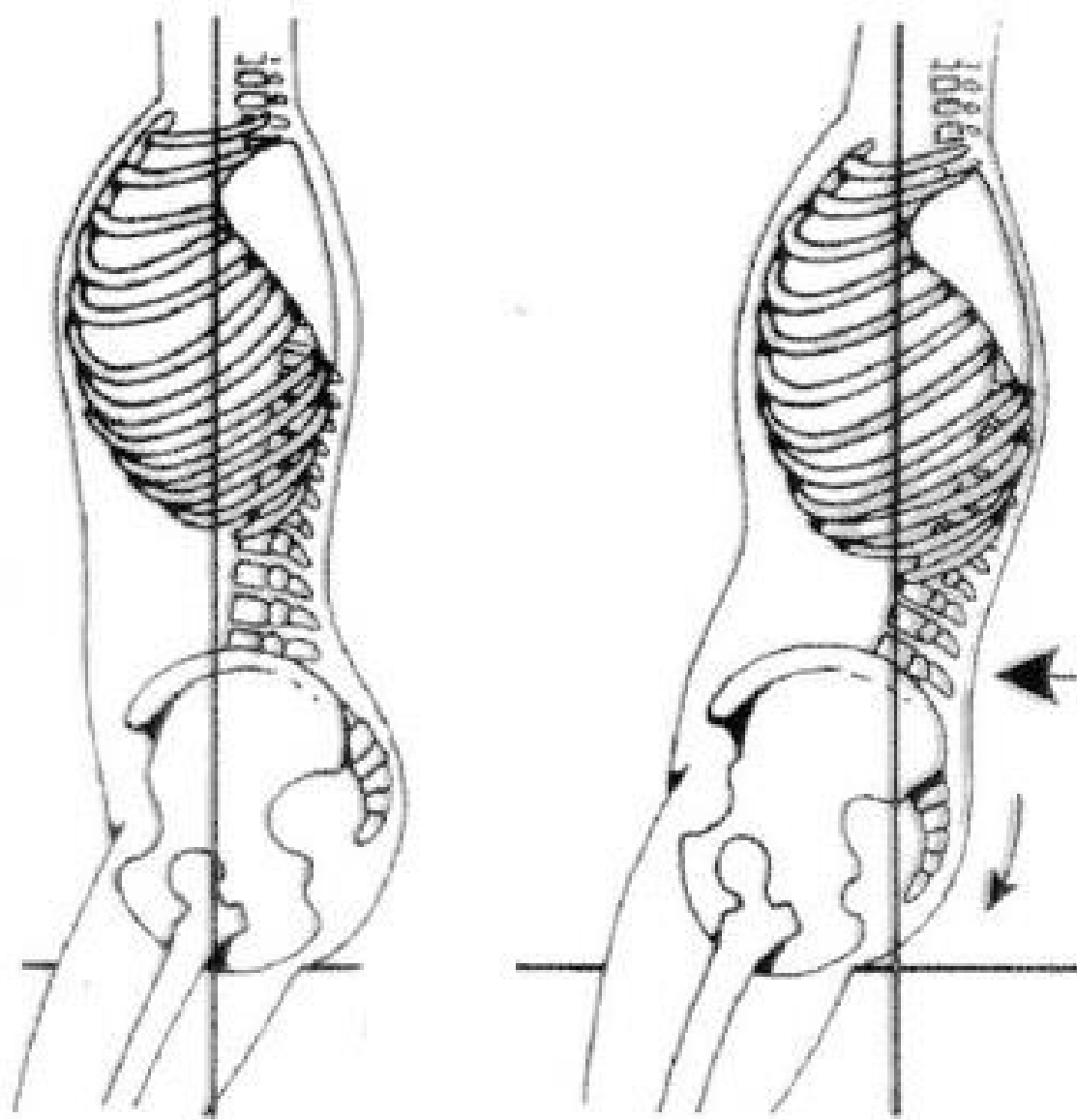
Come

- Il cavaliere spinge con le gambe, contrae gli addominali 'spingendo con la schiena' e chiude i pugni sulle redini per un breve momento, seguito subito da un rilassamento della mano

LE MEZZE FERMATE (2 DI 3)

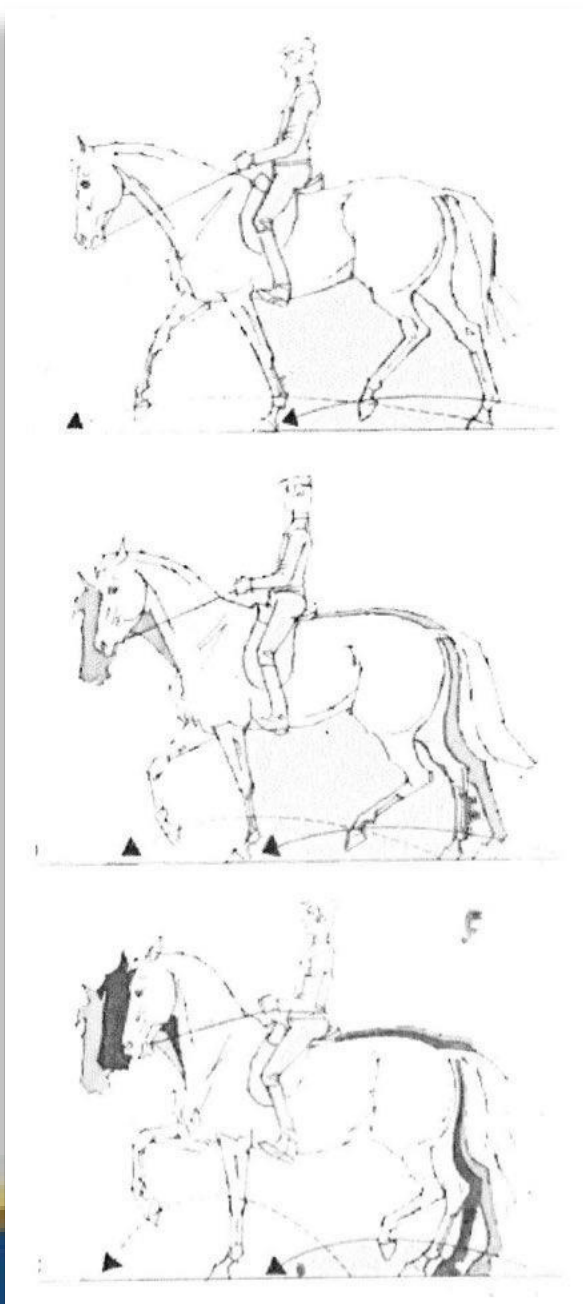


LE MEZZE FERMATE (3 DI 3)



Le azioni del bacino per eseguire correttamente una mezza fermata

LA MESSA IN MANO (1 DI 3)



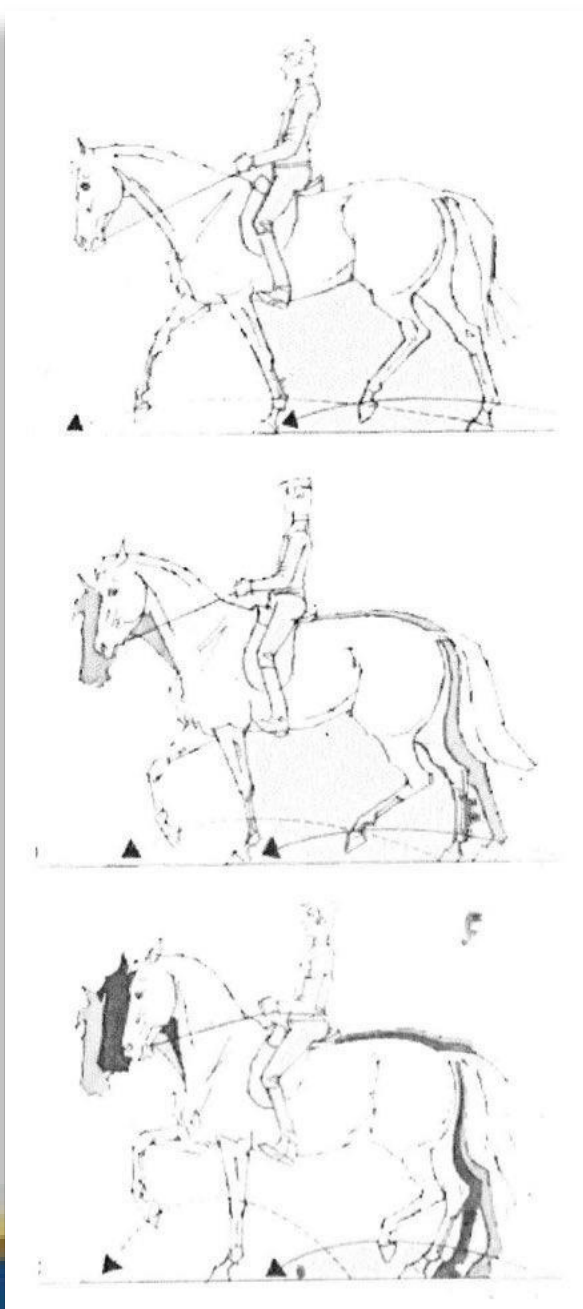
Il cavallo in mano è quello che asseconda l'azione delle redini e comunica al suo cavaliere, nell'alt come in movimento, una piacevole sensazione di unità tra la sua bocca e la mano.

Gradi di messa in mano:

Incollatura più o meno rilevata e arrotondata.
A seconda di:

- Addestramento del cavallo
- Decontrazione muscolare
- Ingaggio del posteriore
- Capacità di portare e spingere peso
- Riunione/estensione delle andature

LA MESSA IN MANO (2 DI 3)



Come

- Contatto leggero e morbido
- Testa che rimane ferma
- Orecchie alla stessa altezza
- Fronte davanti alla verticale
- Nuca come punto più alto
- Ingaggio del posteriore e grado di riunione
- Il cavallo si porta da solo (self-carriage)

LA MESSA IN MANO (3 DI 3)

**“LA MESSA IN MANO NON DIPENDE SOLO
DALLA POSIZIONE DELL'INCOLLATURA
MA DALLA QUALITÀ DEL MOVIMENTO
E DAL GRADO DI RIUNIONE”**

**“IL CAVALLO DEVE ESSERE ‘SPINTO’
NELLA MANO E NON ‘TIRATO’”**

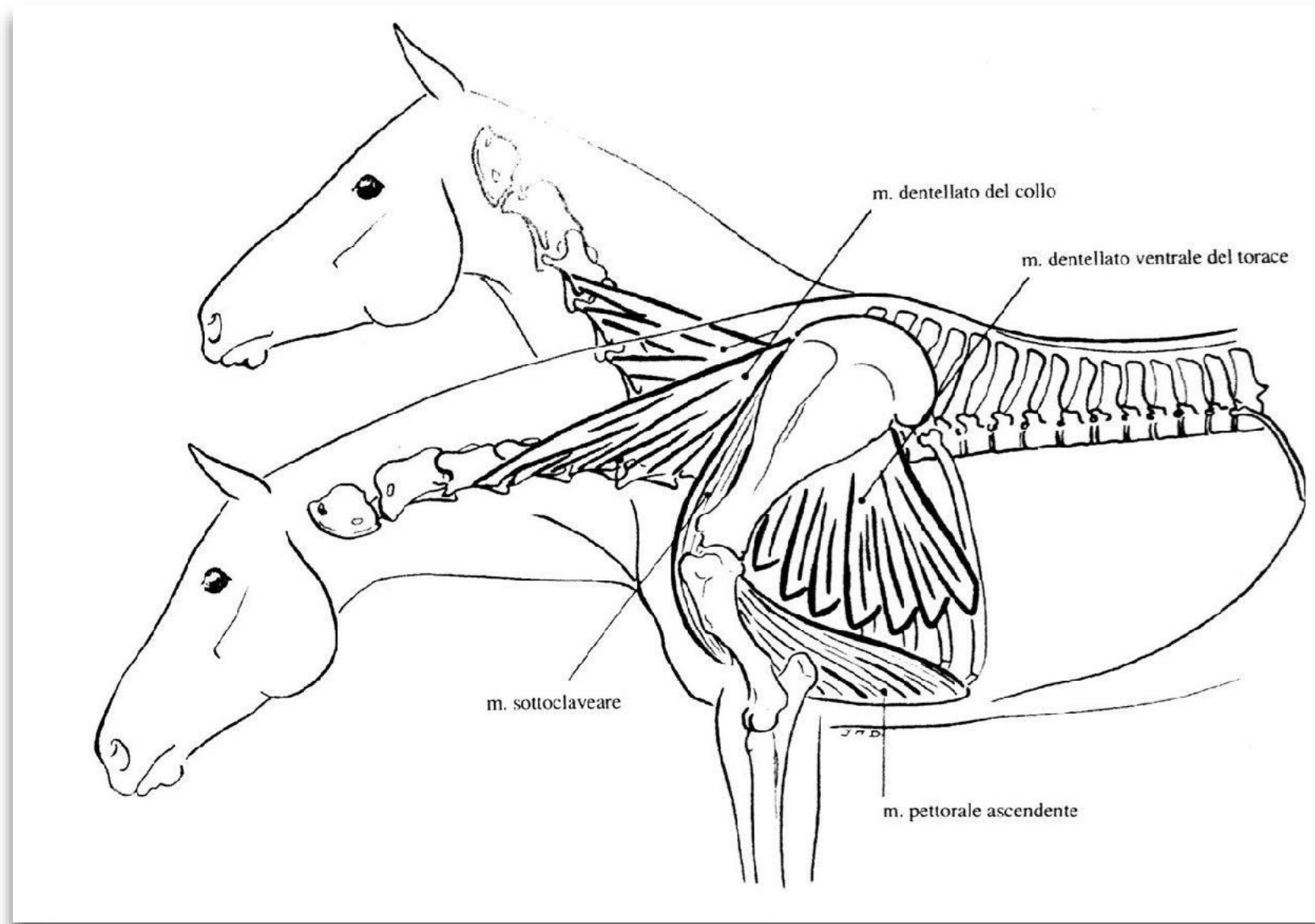
LA DISTENSIONE DELL'INCOLLATURA (1 DI 4)

- Permette l'apertura degli spazi inter-spinosi (legamento cervicale e legamento sopra-spinoso) e induce l'irrobustimento muscolare dei flessori
- Crea l'allungamento dei muscoli para-vertebrali e una decontrazione degli stessi
- Possiamo quindi dire:
 - La linea superiore comanda le estensioni
 - La linea inferiore è responsabile delle flessioni

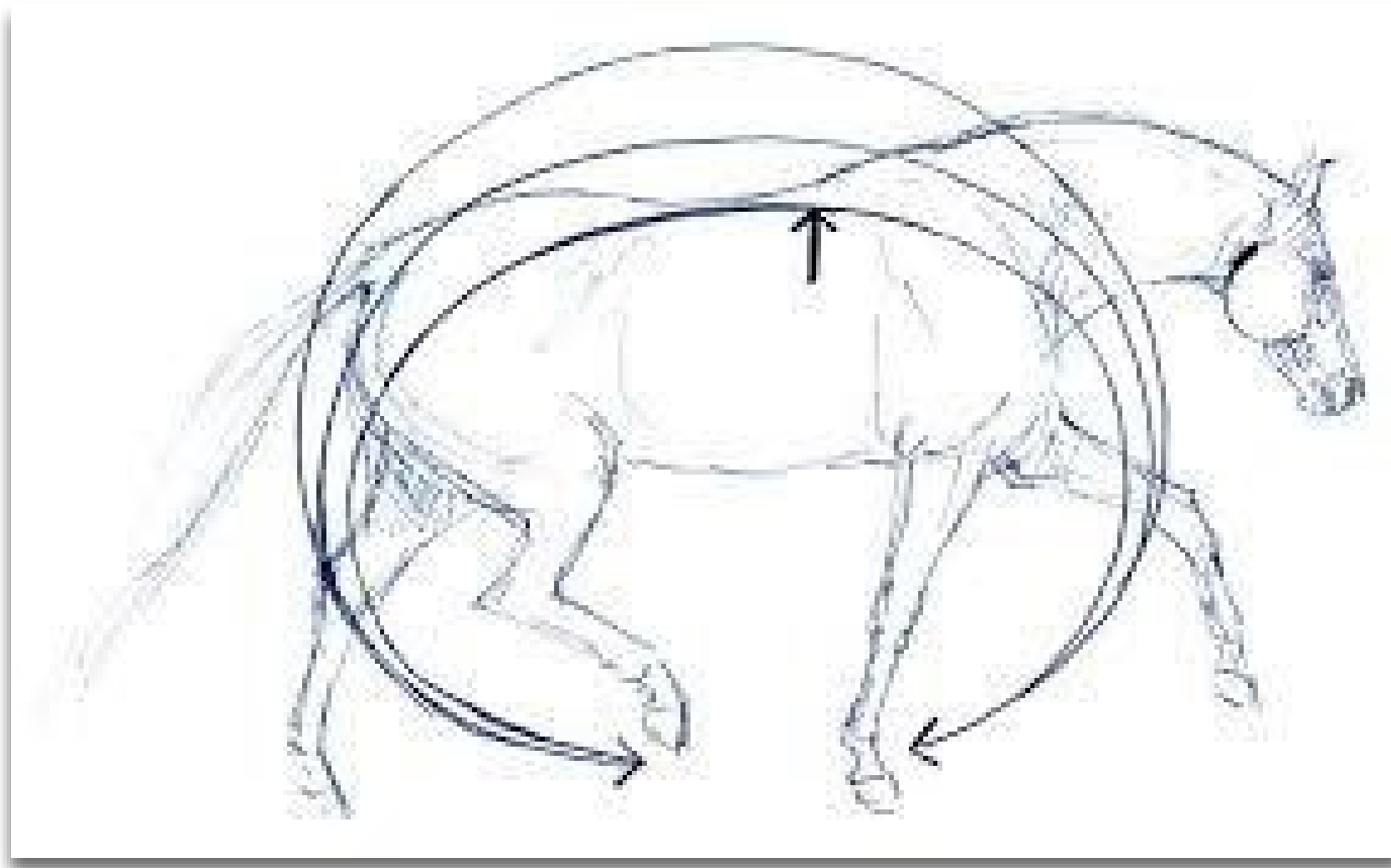
Il giusto movimento deriva da una buona schiena. Una buona schiena da buoni addominali

NIENTE ADDOMINALI - NIENTE SCHIENA

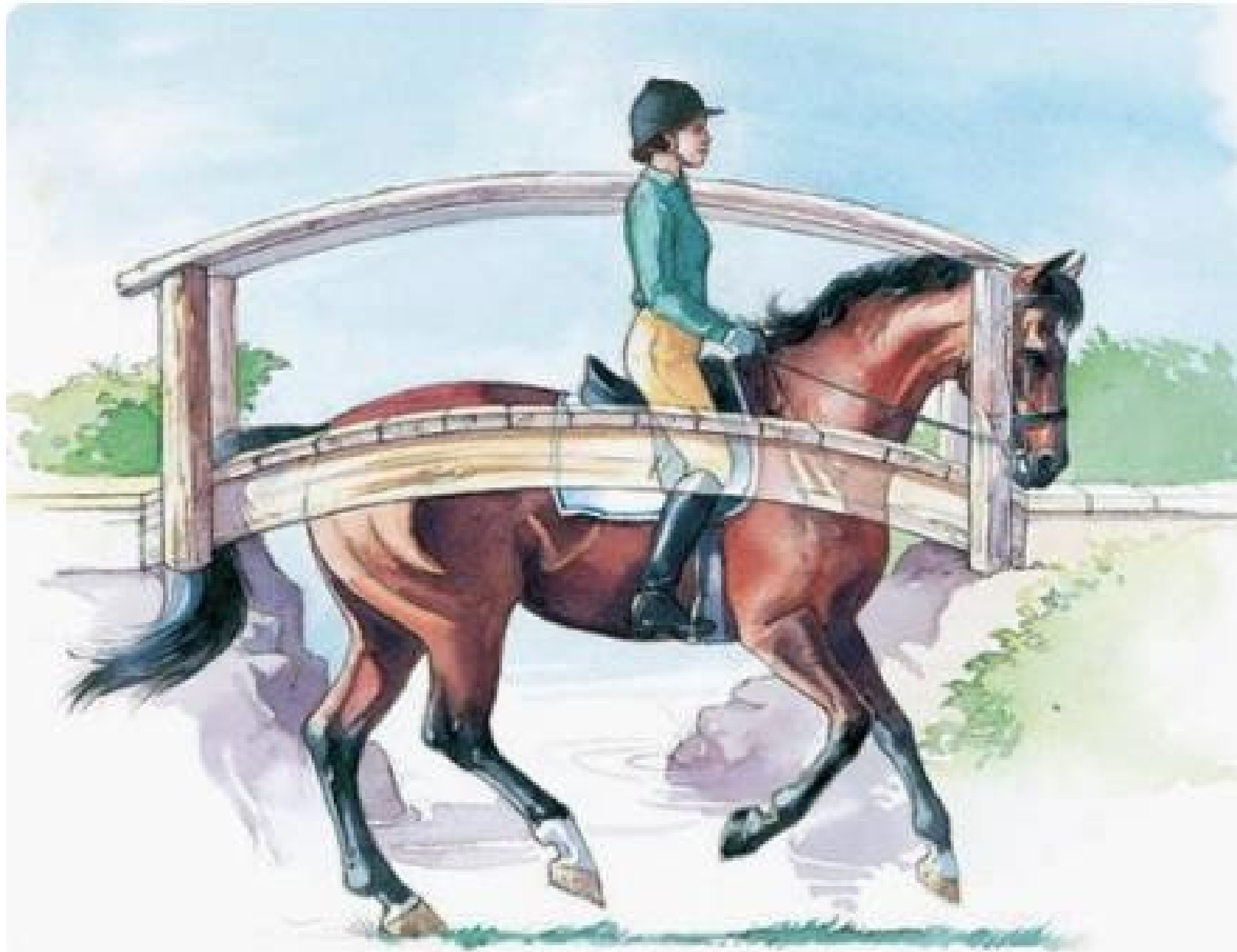
LA DISTENSIONE DELL'INCOLLATURA (2 DI 4)



LA DISTENSIONE DELL'INCOLLATURA (3 DI 4)



LA DISTENSIONE DELL'INCOLLATURA (4 DI 4)



Grazie a una schiena ben ginnasticata ed elastica è possibile far in modo che il cavallo si porti correttamente

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

11. Le Mezze Fermate

- a. Cosa sono, come si fanno e a cosa servono?

12. La Messa in Mano

- a. Da cosa dipende una corretta messa in mano?
- b. Come deve essere?

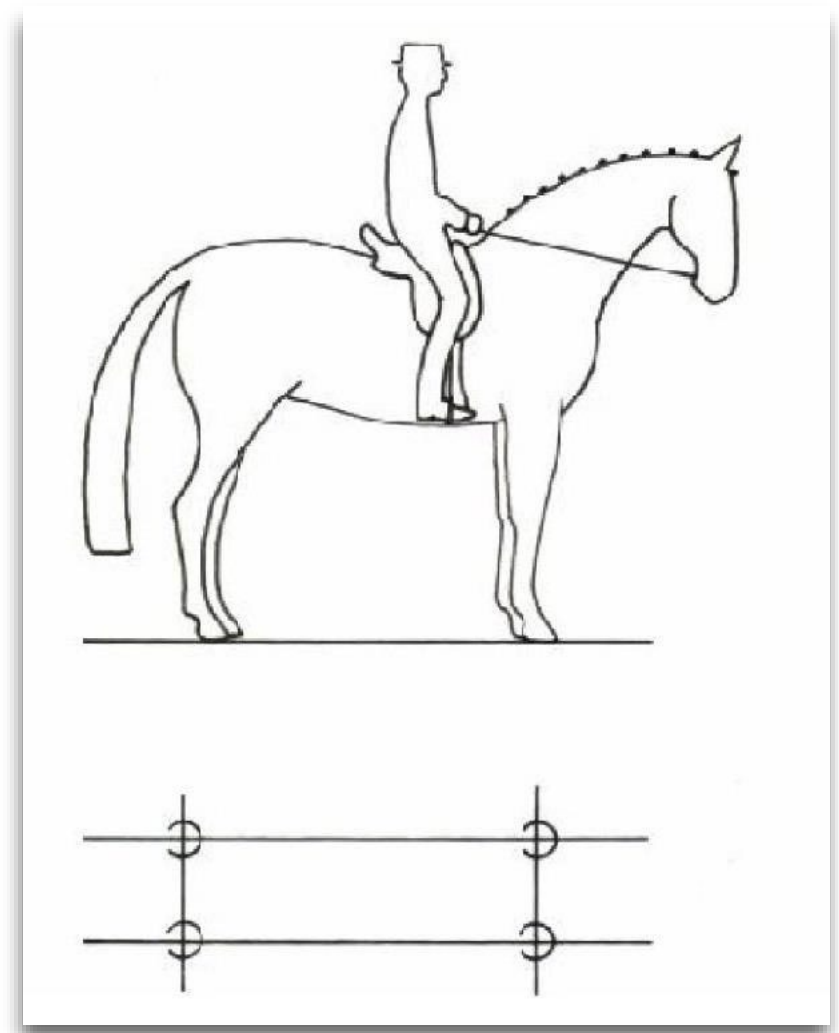
13. La Distensione

dell'Incollatura

- a. Perché si deve richiedere la distensione dell'incollatura del cavallo?
- b. Che effetto produce il lavoro di distensione nel corpo del cavallo?

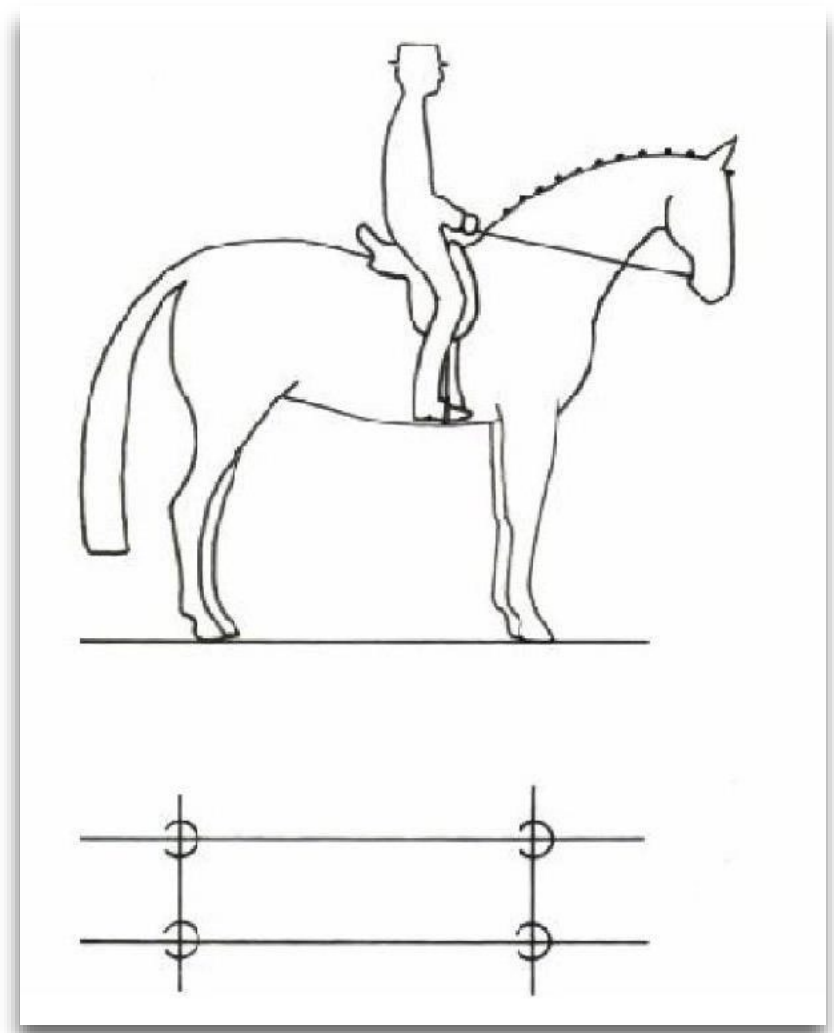
L'ALT (1 DI 4)

- Nell'alt il cavallo deve restare attento, immobile e diritto, in appiombo sui quattro arti
- Il cavallo deve appoggiare tutti e quattro i piedi a terra
- L'incollatura dev'essere sostenuta, la nuca il punto più alto e la testa leggermente avanti alla verticale (cavallo in mano)



L'ALT (2 DI 4)

- Il cavallo deve restare nella mano, conservando un leggero contatto.
- Alla minima sollecitazione del cavaliere, il cavallo deve essere pronto ad avanzare
- L'Alt deve essere mantenuto per almeno 3 secondi. La qualità delle andature e delle transizioni, prima e dopo l'Alt, ne fanno parte integrante
- Quando richiesto a un punto fisso il busto del cavaliere deve essere alla lettera



L'ALT (3 DI 4)

Come

- Mezze fermate
- Le gambe e il peso del corpo spingono il cavallo verso la mano ferma

**“NON BISOGNA ASSOLUTAMENTE
TIRARE!”**



L'ALT (4 DI 4)

Errori

- Spostamento delle anche
- Mancanza di immobilità
- Indietreggiare
- Errori nel contatto

Correzioni

- Alt sulla pista, con la parete dalla parte verso cui il cavallo sbanda
- Nell'alt togliere le staffe e rilassare le gambe
- Dal passo e dal trotto, alt contro la parete
- Uso della voce

I PASSI INDIETRO (1 DI 7)

- Movimento retrogrado e simmetrico
- Gli arti si posano per bipedi diagonali (senza il tempo di sospensione)
- Ogni bipede diagonale si alza e torna a terra alternativamente, con l'anteriore che si posa sulla stessa linea del posteriore
- Il cavallo deve rimanere nella mano

I PASSI INDIETRO (2 DI 7)

Quando

- Il cavaliere deve avere:
 - coordinazione degli aiuti
 - intensità degli aiuti
- Il cavallo:
 - è negli aiuti
 - ha un buon livello di sottomissione
 - nel cavallo esiste il desiderio di avanzare

I PASSI INDIETRO (3 DI 7)

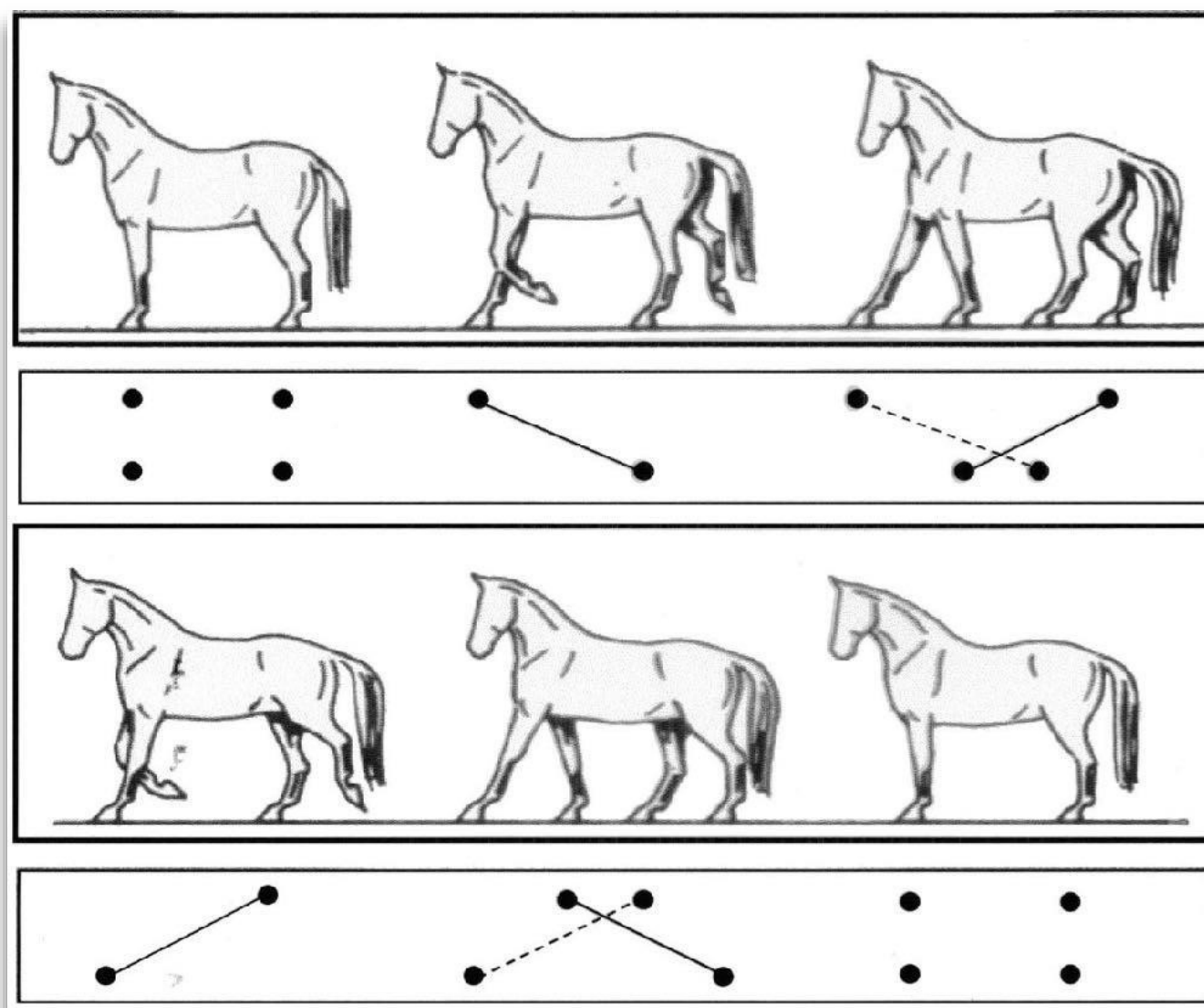
I passi indietro vengono contati ad ogni movimento di anteriore. Dopo i passi indietro il cavallo deve mostrare un alt piazzato o muovere subito in avanti all'andatura richiesta

Nelle categorie più semplici si indietreggia:

- di una lunghezza del cavallo (circa 3 metri - 3/4 passi)
- di un certo numero di passi

In quelle più complesse si retrocede, si avanza e si torna a retrocedere di un numero preciso di passi (schaukel)

I PASSI INDIETRO





I PASSI INDIETRO (VIDEO)

I PASSI INDIETRO (4 DI 7)

Come

- Seduti dritti, scaricando il peso dagli ischi
- Le gambe, leggermente arretrate, premono 'pari' contro il costato per evitare che il cavallo si sposti di lato
- Quando il cavallo vuole avanzare, si 'resiste' leggermente con la mano
- Quando il cavallo inizia a retrocedere, si alleggerisce la mano, senza perdere il contatto

“NON BISOGNA ASSOLUTAMENTE TIRARE!”

I PASSI INDIETRO (5 DI 7)

Servono a:

- Migliorare e a verificare la rispondenza agli aiuti del cavallo
- Migliorare la riunione



I PASSI INDIETRO (VIDEO)

I PASSI INDIETRO (6 DI 7)

Errori

- Non esegue l'alt
- Impreciso nel numero di passi indietro
- Schiena contratta
- Dissociazione del bipede diagonale
- Precipita
- Trascina i piedi
- Si traversa
- Sulle spalle
- Si piega, si chiude
- Si accuccia
- Apre i posteriori
- Difesa

I PASSI INDIETRO (7 DI 7)

Correzioni

- Sciogliere e liberare la schiena
- Aiuto da terra
- Interventi più mirati (scuola degli aiuti)

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

14.L'Alt

a. Come deve essere eseguito l'alt e come si correggere?

d. Come vengono giudicati?

e. Quando si possono far eseguire?

15.I passi indietro

a. La sequenza dei passi indietro

f. Progressione di difficoltà

b. Come devono essere eseguiti?

g. A cosa servono?

c. Come si devono richiedere?

h. Errori più comuni

i. Correzioni più comuni

IL GALOPPO ROVESCIO (1 DI 5)

- Quando il cavaliere chiede volontariamente di galoppare su un piede muovendosi nella direzione opposta
- Si muove con il piazzamento dalla parte opposta alla curva che sta percorrendo



IL GALOPPO ROVESCIO (VIDEO)

IL GALOPPO ROVESCIO (2 DI 5)

Serve a:

- Migliora l'equilibrio e la decontrazione ed è propedeutico alla riunione
- Aumenta l'attenzione verso gli aiuti
- Aumenta la flessibilità laterale
- Ammorbidisce la schiena
- Migliora la qualità del galoppo
- Aumenta l'accorciamento degli obliqui contro laterali dalla parte dove galoppa
- Migliora la coordinazione nella scuola degli aiuti

IL GALOPPO ROVESCIO (3 DI 5)

Come:

- Il cavaliere mantiene inalterata la scuola degli aiuti, come se procedesse al galoppo giusto. La parte interna del cavallo è quella dalla parte dove galoppa!
- Gamba interna alla cinghia
- Gamba esterna leggermente arretrata
- Peso all'interno (dalla parte dove galoppa)
- Redine interna prende e cede e conserva una leggera flessione
- Redine esterna controlla la flessione dell'incollatura e la spalla esterna

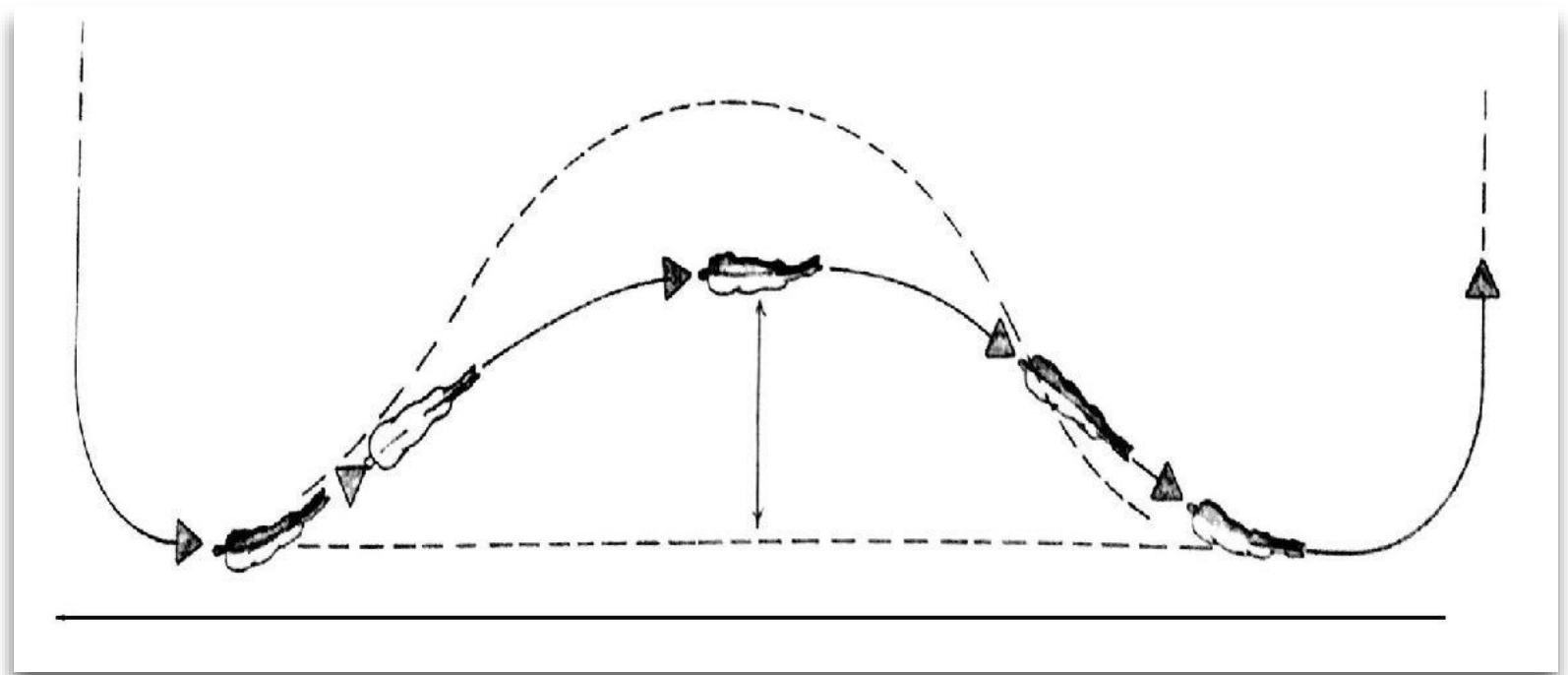
IL GALOPPO ROVESCIO (4 DI 5)

**Il cavallo deve rimanere diritto conservando
il suo piazzamento**

IL GALOPPO ROVESCIO (5 DI 5)

LA PROGRESSIONE

- Partire al galoppo rovescio in dirittura
- Serpentina semplice
- Contro cambiamento
- Mezza volta
- continuare al galoppo rovescio fino a metà del lato corto
- Mezza volta e mezzo circolo di 20 m.
- Serpentina di 3 curve



IL CAMBIO DI PIEDE SEMPLICE (1 DI 3)

E' un cambio di piede al galoppo, eseguito tramite una transizione diretta al passo (da 3 a 5 tempi di passo), seguita da una ripartenza al galoppo sull'altro piede

Quando

- Intensità e tempismo degli aiuti
- Buona rispondenza del cavallo agli aiuti
- Per migliorare il controllo e la messa in mano
- Cavallo diritto
- Per aumentare la capacità del cavallo a portarsi
- Propedeutico alla riunione

IL CAMBIO DI PIEDE SEMPLICE (2 DI 3)

Serve a:

- Migliorare la rispondenza agli aiuti
- Aiuta la riunione e l'equilibrio

Requisiti

- Qualità del galoppo prima del cambio semplice
- Regolarità e decontrazione del passo
- Fluidità delle transizioni
- Cavallo diritto

IL CAMBIO DI PIEDE SEMPLICE (3 DI 3)

Errori

- Transizioni non dirette (attraverso il trotto)
- Cavallo non diritto
- Problemi di decontrazione e contatto
- Sequenza del passo poco chiara
- Difese e resistenze

Correzioni

- Transizioni da un'andatura all'altra e all'interno della stessa andatura
- Scuola degli aiuti
- Far precedere le transizioni da una volta
- Buona scelta del luogo dove eseguire l'esercizio

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

16. Il Galoppo Rovescio

a. Come deve essere eseguito e perché?

b. La progressione

eseguito?

b. Quando lo si può richiedere?

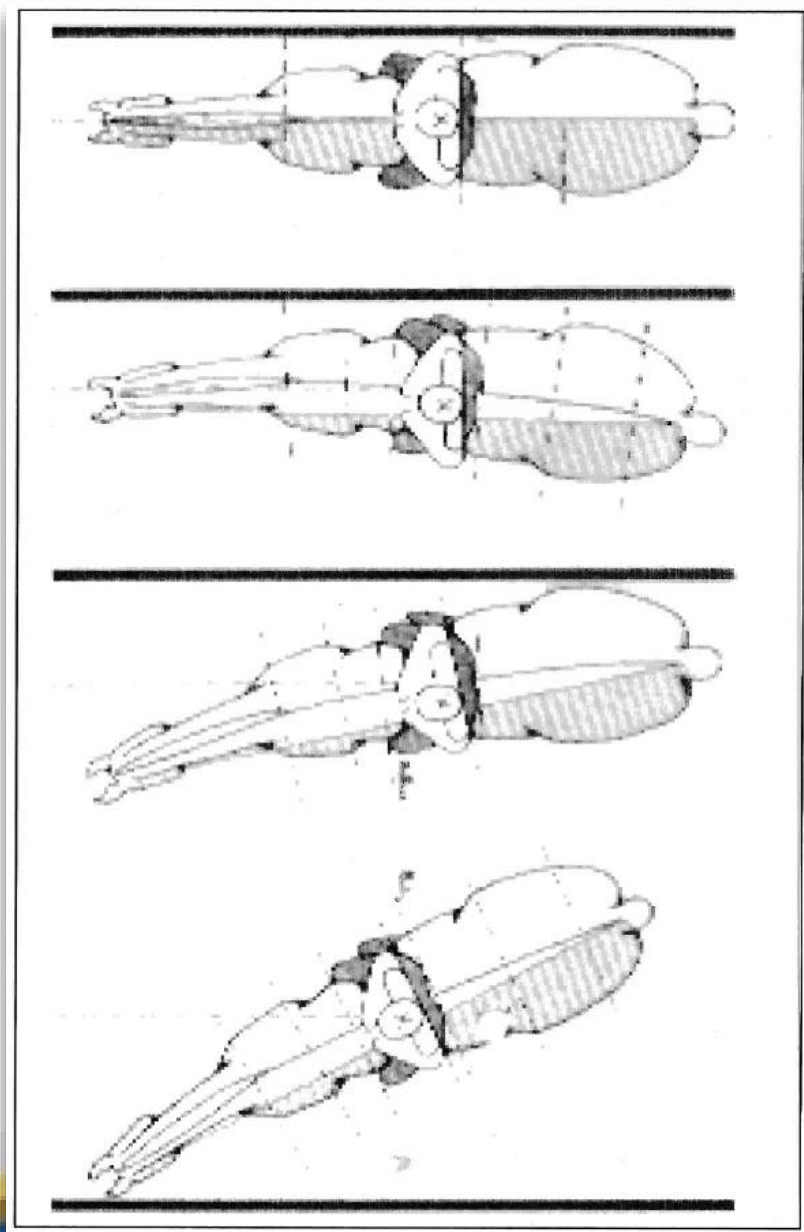
c. A cosa serve?

17. Il cambio di piede semplice

a. Come deve essere

d. Gli errori più comuni e loro correzione

LE FLESSIONI (1 DI 6)



Flessione dell'incollatura

- Flessione (piego) alla nuca (orecchie sullo stesso piano)
- La criniera si piega dalla parte della flessione
- E' possibile intravedere sia l'occhio che la narice interni

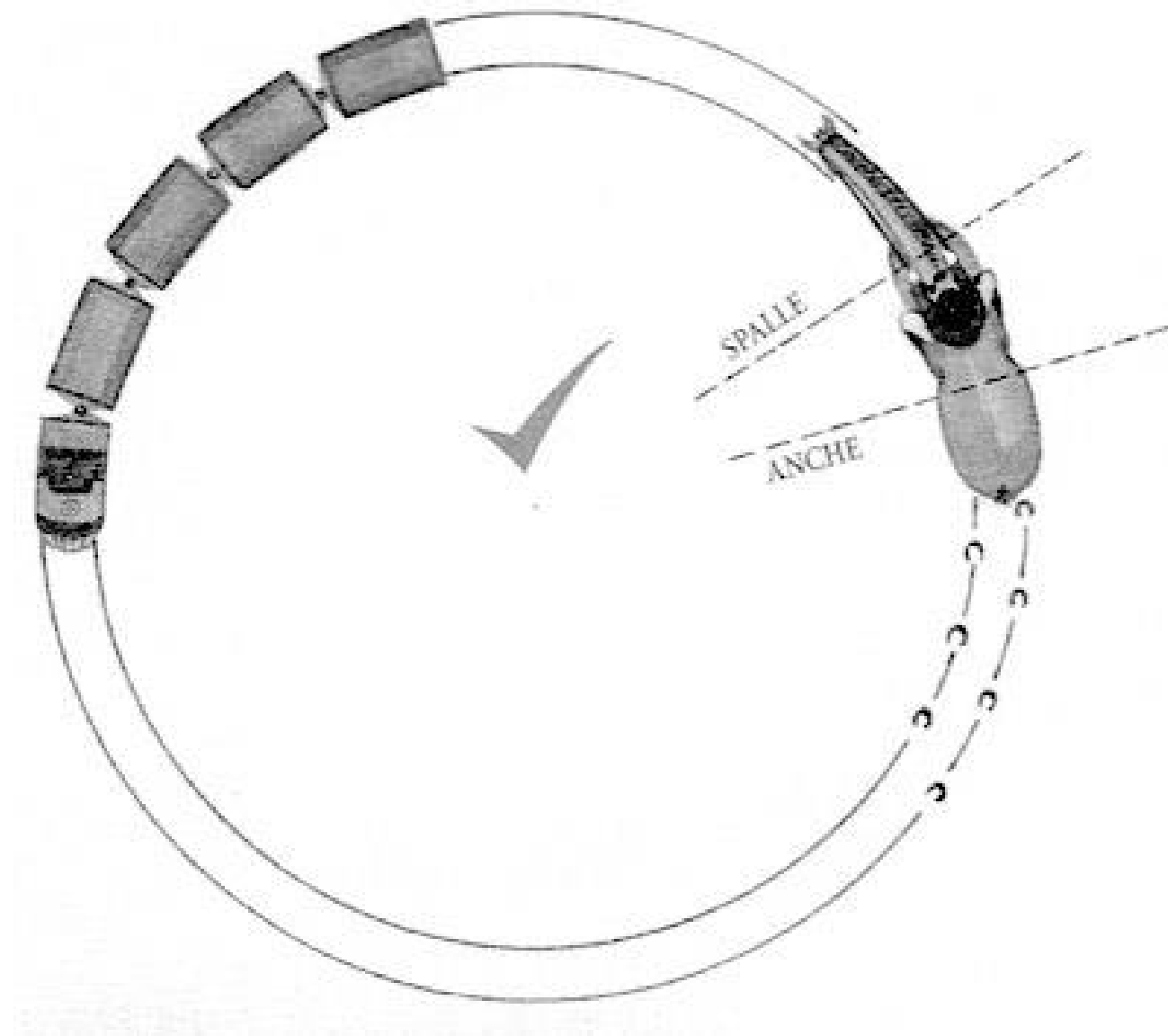
Gli Errori

- Il cavallo storta la testa
- Irrigidimento della nuca
- Le orecchie non sono più sullo stesso piano

LE FLESSIONI (2 DI 6)

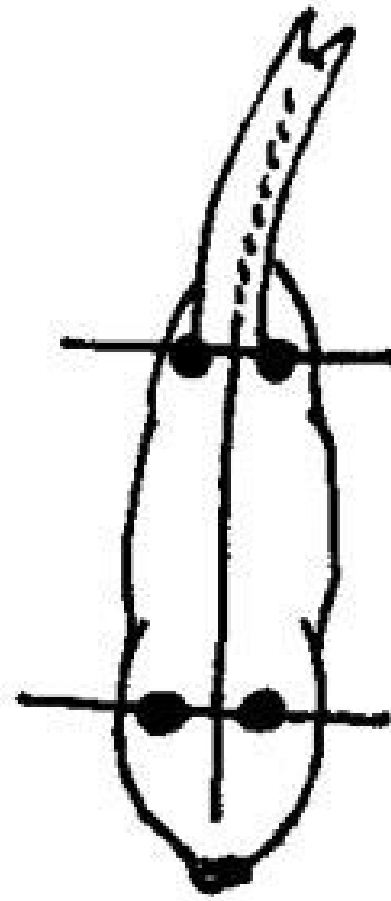
La flessione del costato (piazzamento)

- Arco costante dalla nuca alla coda
- Nel cavallo la spalla interna si avvicina all'anca interna (il posteriore interno sostiene maggiormente la massa)
- La spalla esterna si allontana dall'anca esterna (il posteriore esterno copre più terreno)
- Nel rispetto della mobilità dei diversi gruppi di vertebre (diametro minimo 6 m.)
- Il costato si piega intorno alla gamba interna del cavaliere
- Il posteriore interno si carica maggiormente
- Il posteriore esterno copre più terreno

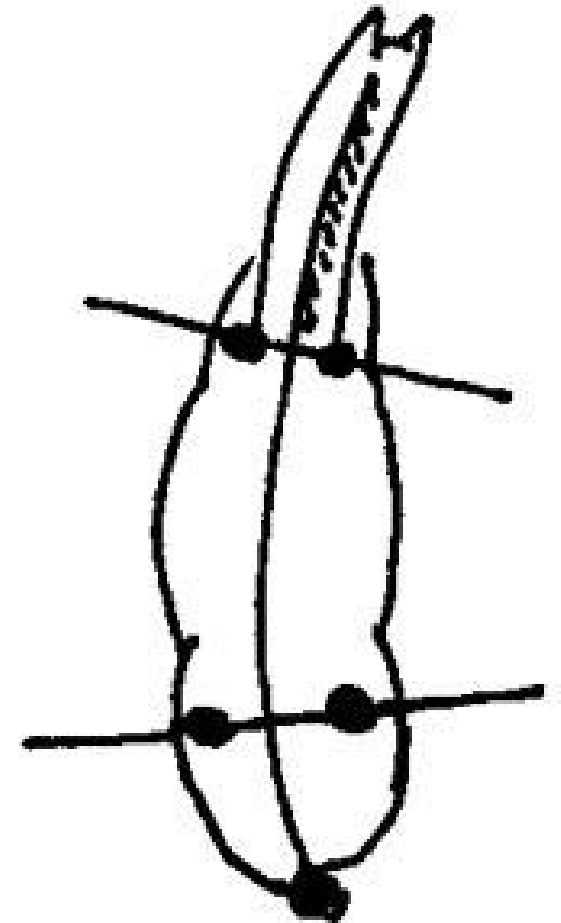


LE FLESSIONI (3 DI 6)

"NON ESISTE FLESSIONE
DEL COSTATO SENZA
FLESSIONE DELLA NUCA.
AL CONTRARIO PUO'
ESISTERE FLESSIONE
DELLA NUCA SENZA
QUELLA DEL COSTATO"



Flessione della nuca
e dell'incollatura



Piazzamento

LE FLESSIONI (4 DI 6)

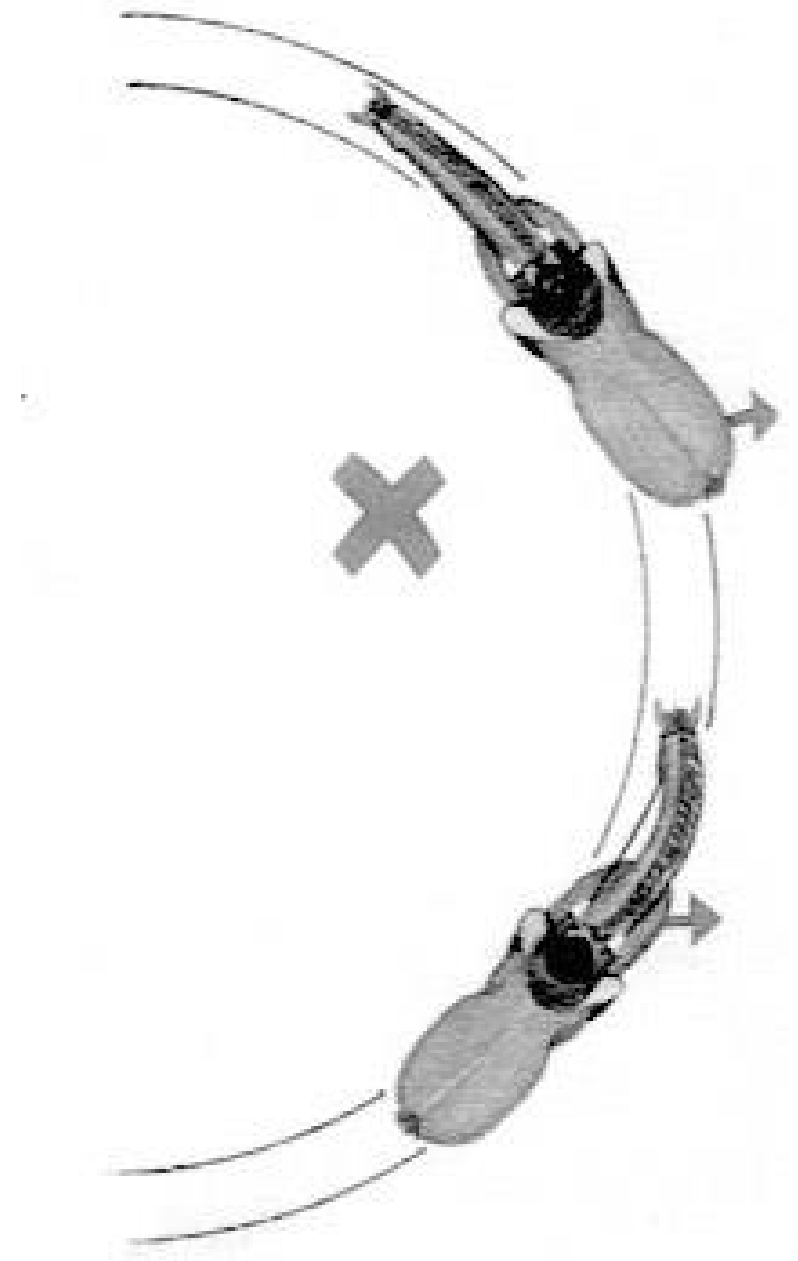
Come

- Peso sull'ischio interno
- La gamba interna preme nella regione del sottopancia
- La gamba esterna, in posizione arretrata rispetto all'interna, contiene un eventuale sbandamento del posteriore
- La redine interna chiede la flessione dell'incollatura
- La redine esterna cede, mantenendo il contatto, quanto basta perché il collo si pieghi
 - Impedisce che il collo si spezzi alla base e contiene la spalla esterna
- Spalle e anche del cavaliere parallele a quelle del cavallo

LE FLESSIONI (5 DI 6)

Errori

- Irregolarità delle andature
- Contatto
- Testa basculata
(orecchie non sono sullo stesso piano)
- Posteriori che sbandano verso l'esterno/interno
- Costato rigido
- Troppa flessione dell'incollatura
- Cade sulla spalla interna
- Scappa all'esterno con la spalla esterna (cade sulla spalla esterna)



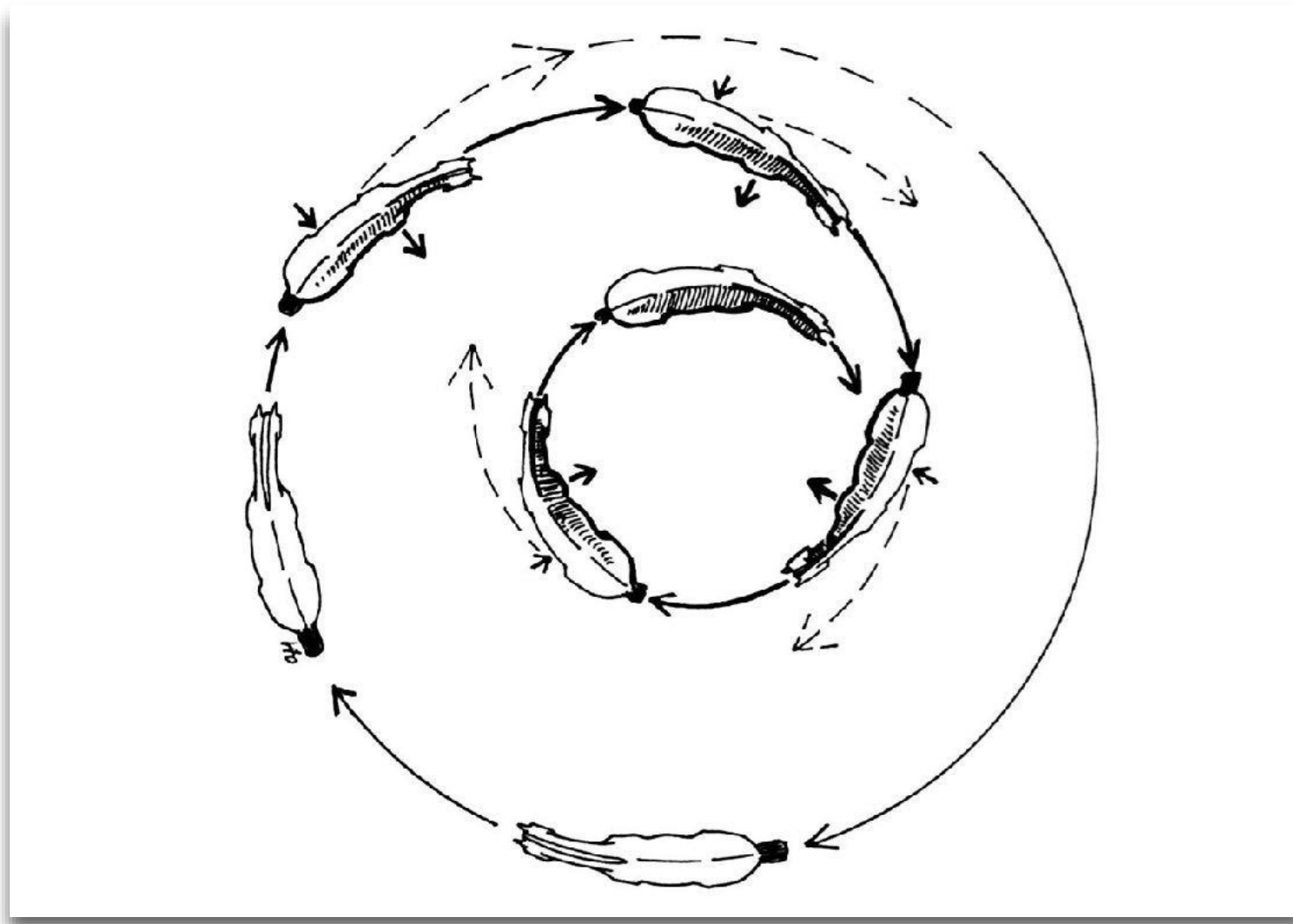
LE FLESSIONI (6 DI 6)

Correzioni

Alle tre andature:

- Circoli da 20 m., o inferiori
- Allargare e stringere il circolo (sia con il cavallo dritto sia in cessione)
- Lavoro su figure a otto
- Serpentine di 3, 4, 5 o 6 curve

LE FLESSIONI



Stringere e allargare il circolo

MONTARE GLI ANGOLI (1 DI 4)

Montare correttamente gli angoli richiede:

- Una buona rispondenza agli aiuti
- Il piazzamento del cavallo
- Un aumento dell'impegno dei posteriori

MONTARE GLI ANGOLI (2 DI 4)

Ogni angolo è un quarto di volta

- Nelle riprese E/F di 10 m.
- Nelle riprese M di 8 m.
- Nelle riprese D di 6 m.

Come

- Prima dell'angolo con una mezza fermata si richiede piego della nuca all'interno
- Peso leggermente sull'ischio interno
- Con la redine esterna e la gamba interna si piazza il costato
- Si deve fare attenzione a mantenere sia le spalle sia i posteriori del cavallo dritti sulla curva

MONTARE GLI ANGOLI (3 DI 4)

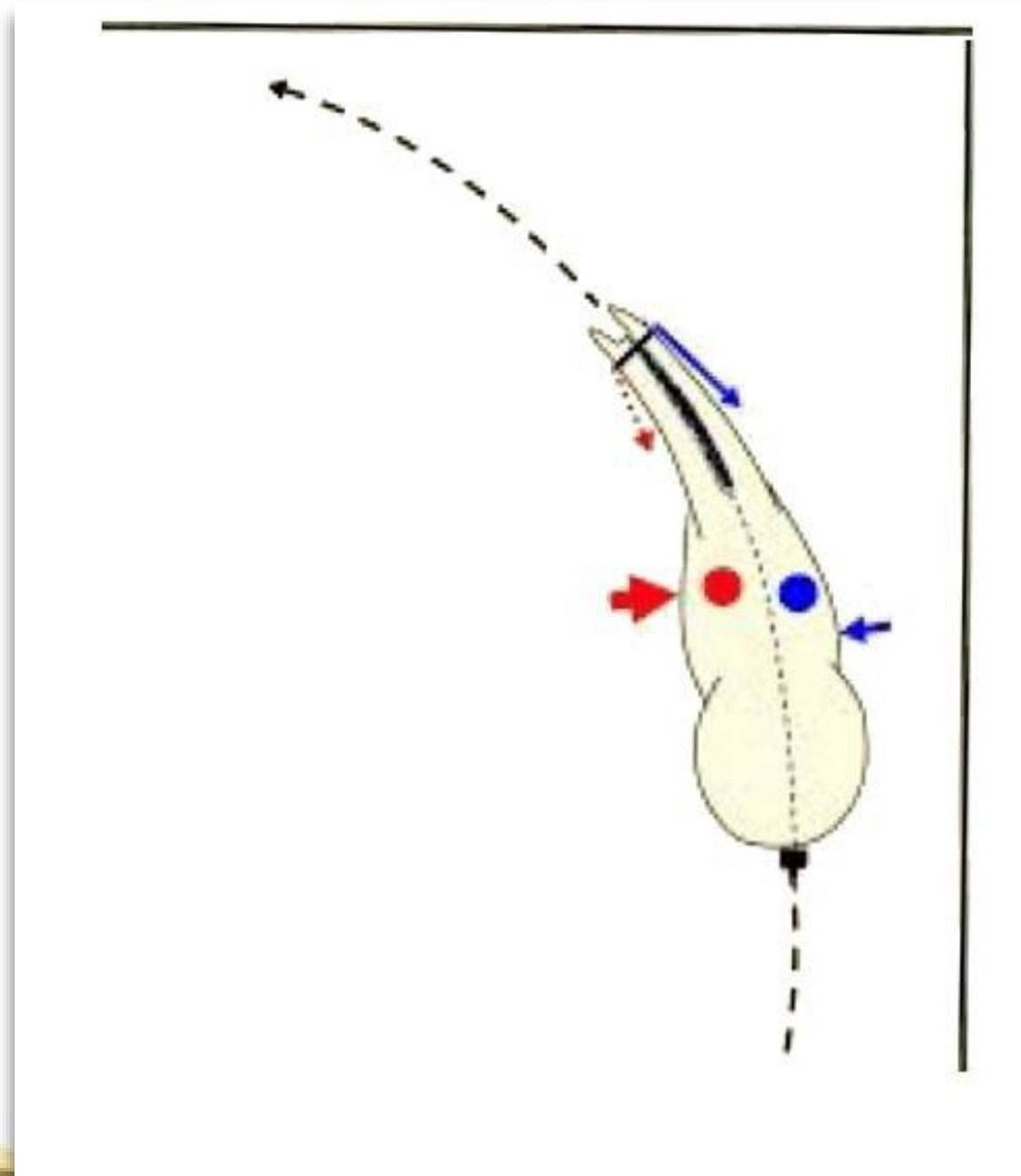
Errori

- Il cavallo non si flette
- Scappa sulla spalla esterna
- Esce con la groppa
- Irregolarità
- Perde impulso
- Contro la mano

Le Correzioni

- Fare un circolo nell'angolo
- Ridurre il tempo dell'andatura
- Transizione al passo prima dell'angolo e entrare nell'angolo al passo
- Allargare e stringere il circolo

MONTARE GLI ANGOLI (4 DI 4)



DOMANDE DI AUTOVERIFICA

18. Le Flessioni

- a. Cosa si intende per piego?
- b. Come deve essere posizionato il corpo di un cavallo correttamente flesso?
- c. Come deve essere richiesto?

d. Gli errori più comuni

e. Le correzioni

19. Montare gli Angoli

- a. Come si entra nell'angolo e come devono essere montati?
- b. Errori più comuni
- c. Le correzioni

LE ROTAZIONI (1 DI 11)

MEZZO GIRO SULLE ANCHE

- E' un circolo di 180° eseguito su due piste con raggio uguale alla lunghezza del cavallo e con il treno anteriore che ruota intorno alle anche
- SI ESEGUE DAL PASSO MEDIO
- Per i giovani cavalli che non sono ancora in grado di mostrare il passo riunito
- Il mezzo giro sulle anche può essere eseguito al passo medio o dal trotto (preceduto da qualche tempo di passo medio)

Scopi

- Preparazione alla riunione
- Rispondenza agli aiuti

LE ROTAZIONI (2 DI 11)

MEZZO GIRO SULLE ANCHE

- Il cavallo non compie arresti prima o dopo il mezzo giro
- Il mezzo giro sulle anche può essere eseguito su un raggio maggiore (circa $\frac{1}{2}$ metro) rispetto alla piroetta al passo
- I requisiti della Scala del Training relativi a ritmo, contatto, attività e cavallo diritto sono gli stessi
- Il mezzo giro sulle anche dall'alt all'alt (180 gradi): per mantenere la tendenza ad avanzare del movimento sono permesse una o due falcate in avanti all'inizio della rotazione

LE ROTAZIONI (3 DI 11)

MEZZO GIRO SULLE ANCHE

Come

- Si eseguono delle mezze fermate per accorciare i passi 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 post. esterno
 - Per evitare che la groppa sbandi all'esterno

LE ROTAZIONI (4 DI 11)

MEZZO GIRO SULLE ANCHE

Errori

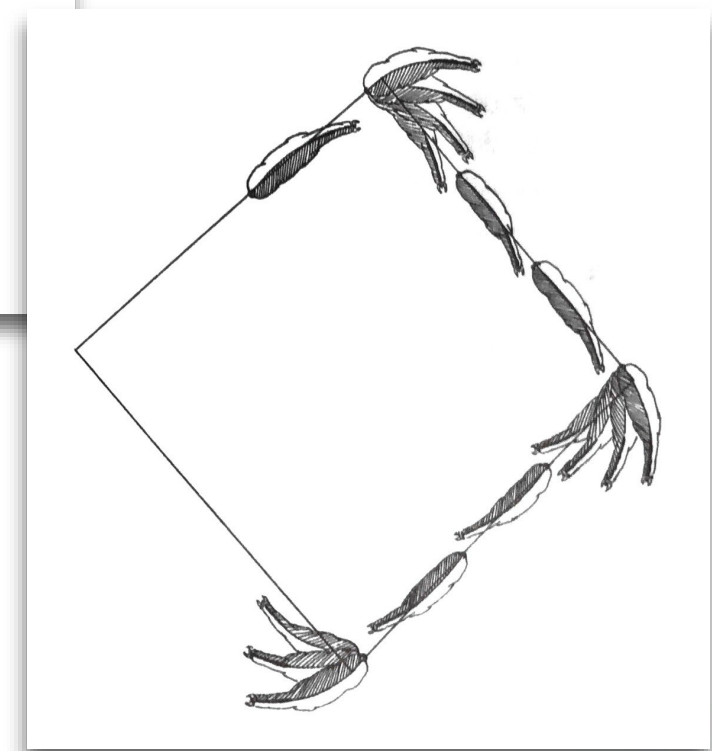
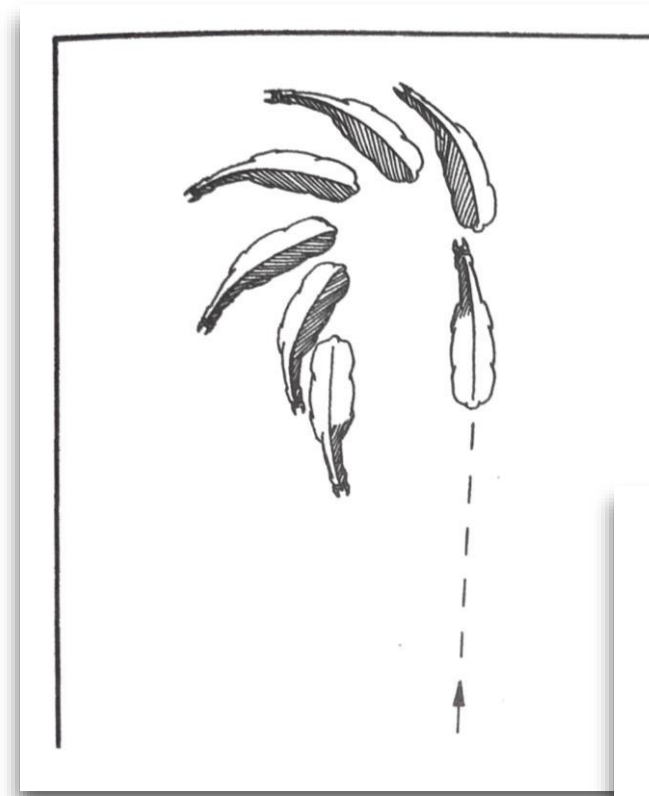
- Perdita della sequenza del passo (ambio o perno)
- Indietreggiare
- Troppo o troppo poca flessione
- Testa basculata
- Flessione contraria al senso di marcia
- Contatto
- Cavallo che cade sulle spalle/perdita d'equilibrio
- Diametro troppo grande
- Groppa che sbanda all'esterno
- Cavallo che anticipa e si “butta all'interno”
- Perdita di contatto sulla redine esterna
- Cavaliere che non resta in baricentro
- Cavaliere che sposta il peso di lato
- Cercare di rientrare sulla linea originale spingendo il cavallo di lato

LE ROTAZIONI (5 DI 11)

MEZZO GIRO SULLE ANCHE

Correzioni

- Richiedere una rotazione più larga
- Richiedere un quarto di giro e poi montare dritti in avanti
- Quadrato
- Cedere con la redine interna



LE ROTAZIONI (6 DI 11)

MEZZA PIROETTA AL PASSO

- E' una rotazione di 180 gradi eseguita su due piste, con un raggio uguale alla lunghezza del cavallo e il treno anteriore che ruota intorno alle anche.
- Si esegue al passo riunito
- Si possono eseguire anche al galoppo e al piaffè

LE ROTAZIONI (7 DI 11)

MEZZA PIROETTA AL PASSO

- Nella mezza piroetta gli anteriori e il posteriore esterno si spostano intorno al posteriore interno.
- Il posteriore interno che procede al passo quasi sul posto
- Il posteriore esterno descrive un circolo il più piccolo possibile
- Il cavallo deve essere leggermente flesso nella direzione di marcia
- Rimane nella mano con un leggero contatto
- Gira in modo fluido
- Mantiene la sequenza corretta delle battute.
- La nuca deve restare il punto più alto durante tutto il movimento
- Impulso e attività devono essere mantenute

LE ROTAZIONI (8 DI 11)

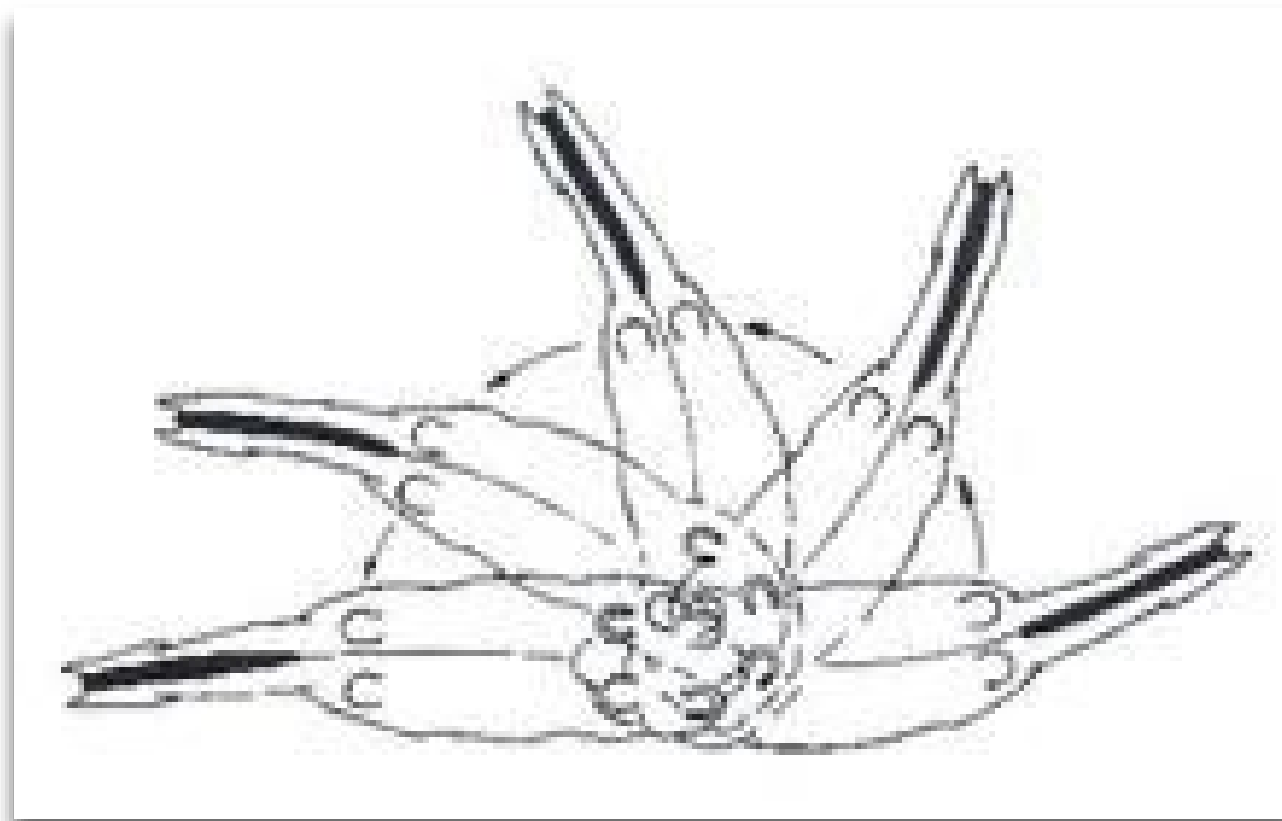
MEZZA PIROETTA AL PASSO

Come

- Si richiede flessione dell'incollatura dalla parte verso cui si procede, senza che il cavallo sbandi
- 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 post. esterno
 - Per evitare che la groppa sbandi all'esterno

LE ROTAZIONI (9 DI 11)

MEZZA PIROETTA AL PASSO



LE ROTAZIONI (10 DI 11)

MEZZA PIROETTA AL PASSO

Errori

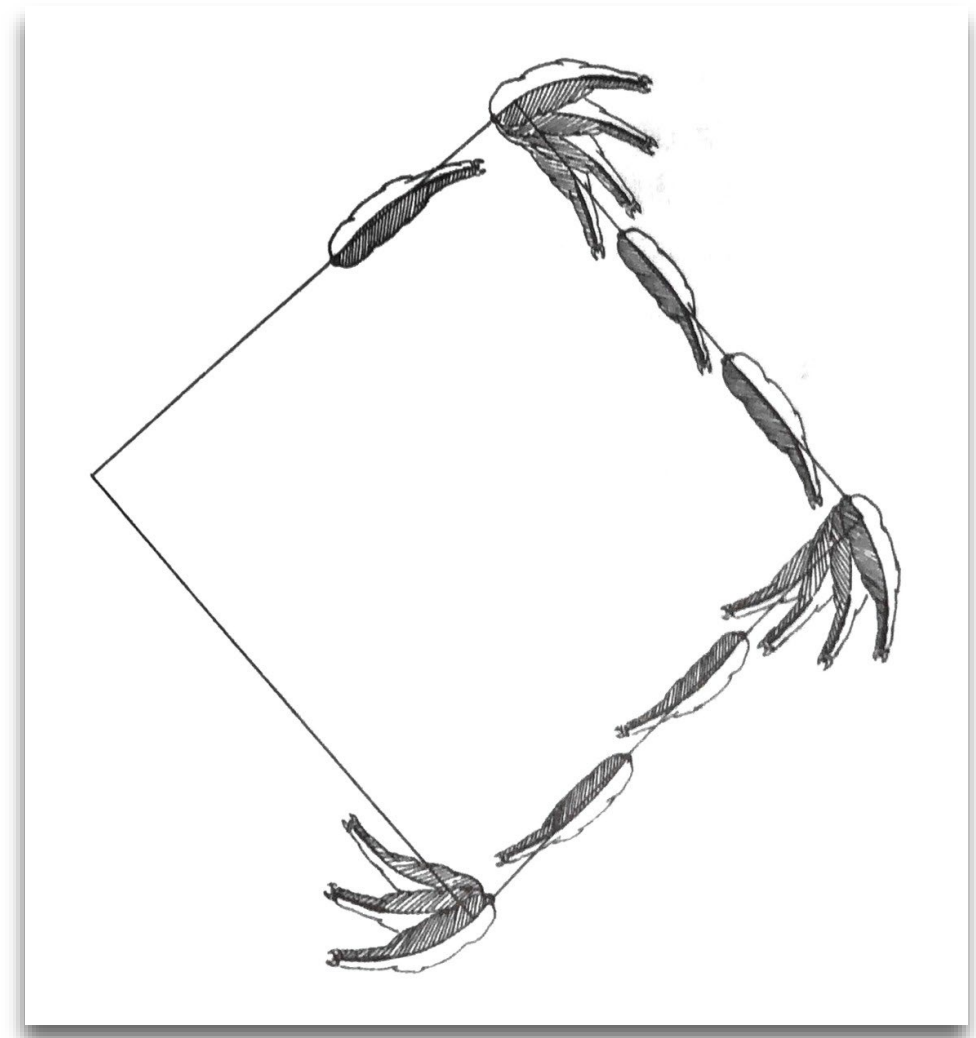
- Perdita della sequenza del passo (ambio o perno)
- Indietreggiare
- Troppo o troppo poca flessione
- Testa basculata
- Flessione contraria al senso di marcia
- Contatto
- Cavallo che cade sulle spalle/perdita d'equilibrio
- Diametro troppo grande
- Groppa che sbanda all'esterno
- Cavallo che anticipa e si "butta all'interno"
- Perdita di contatto sulla redine esterna
- Cavaliere che non resta in baricentro
- Cavaliere che sposta il peso di lato
- Cercare di rientrare sulla linea originale spingendo il cavallo di lato

LE ROTAZIONI (11 DI 11)

MEZZA PIROETTA AL PASSO

Correzioni

- Richiedere una mezza piroetta più larga
- Richiedere un quarto di Piroetta e poi montare diritti in avanti
- Quadrato
- Cedere con la redine interna



Il quadrato

MEZZA PIROETTA AL PASSO (SX)



MEZZA PIROETTA AL PASSO (DX)



DOMANDE DI AUTOVERIFICA

20. Le Rotazioni, mezzo giro sulle anche

- a. Cosa è e come deve essere eseguito un mezzo giro sulle anche?
- b. Errori più comuni nel mezzo giro sulle anche
- c. Correzioni più comuni nel mezzo giro sulle anche
- d. Differenze tra mezzo giro e mezza piroetta al passo?
- e. Errori più comuni nella mezza piroetta al passo

MOVIMENTI LATERALI (1 DI 2)

IL LAVORO SU DUE PISTE

Si definisce il movimento laterali quando il cavallo non solo procede in avanti ma procede in avanti e di lato

Scopi

- Aumenta l'equilibrio e la flessibilità della spalla e delle anche del cavallo
- Come ginnastica per aumentare la libertà di spalle e l'impegno dei posteriori
- Sviluppano e rinforzano i muscoli adduttori (fase di incrocio) e abduttori (fase di apertura) del cavallo
- Aumentano la rispondenza agli aiuti (cessione alla gamba)
- Per aumentare la decontrazione (cessione alla gamba)
- Propedeutico alla riunione

MOVIMENTI LATERALI (2 DI 2)

IL LAVORO SU DUE PISTE

Quando

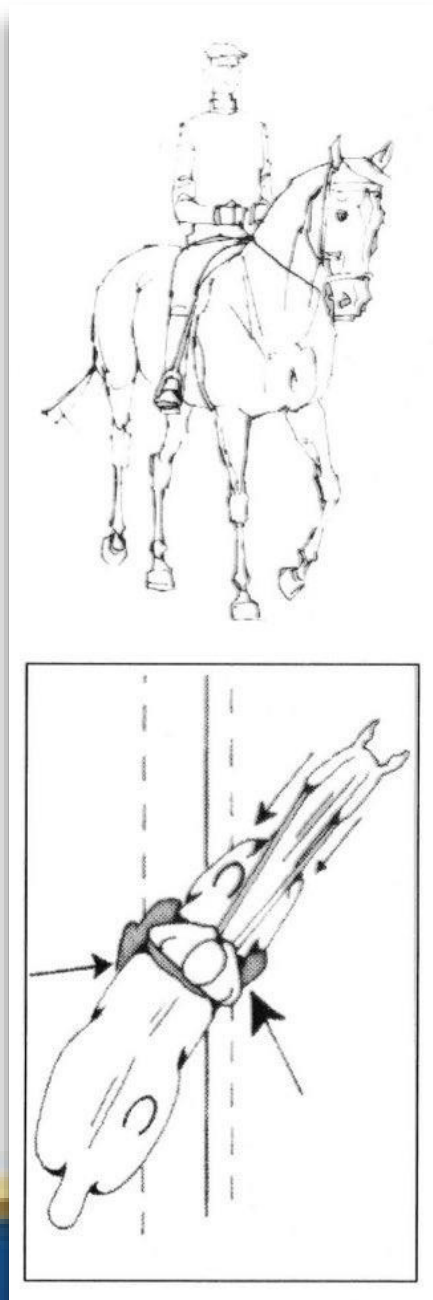
- Per sensibilizzare il cavallo agli aiuti
- Per aumentare la decontrazione
- Come ginnastica per impegnare il posteriore
- Per sviluppare e migliorare la riunione

Si distinguono:

- Cessione alla gamba
- Spalla in dentro
- Travers
- Renvers
- Appoggiata

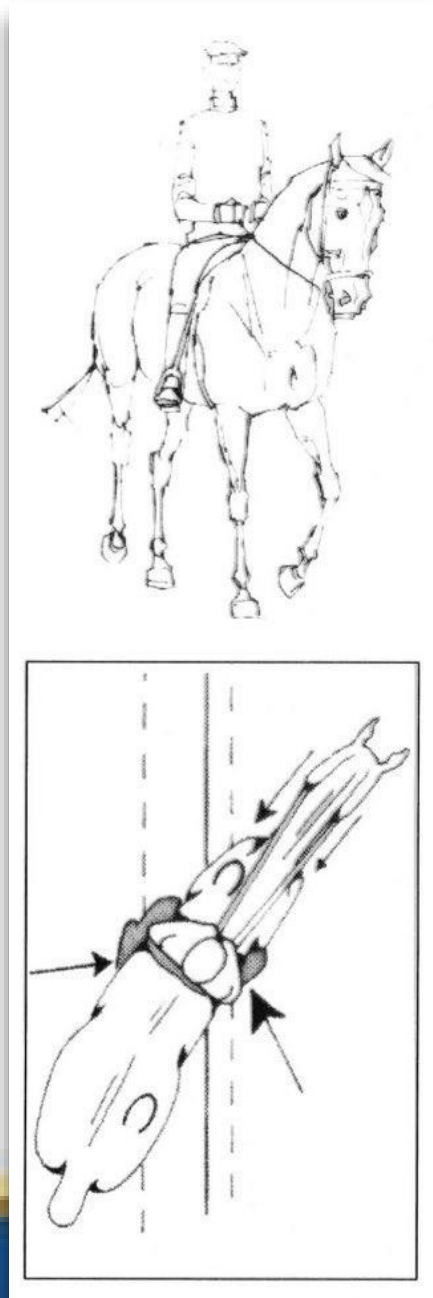
Nella Spalla in dentro, Renvers, Travers e Appoggiate si sviluppa e si aumenta l'ingaggio del posteriore e quindi richiede e migliora la riunione

CESSIONE ALLA GAMBA (1 DI 9)



- Si esegue al trotto al passo e al trotto di lavoro
- 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 sopracigliare)
- Gli arti del lato interno scavalcano e incrociano quelli del lato esterno
- Il cavallo procede su quattro linee

CESSIONE ALLA GAMBA (2 DI 9)

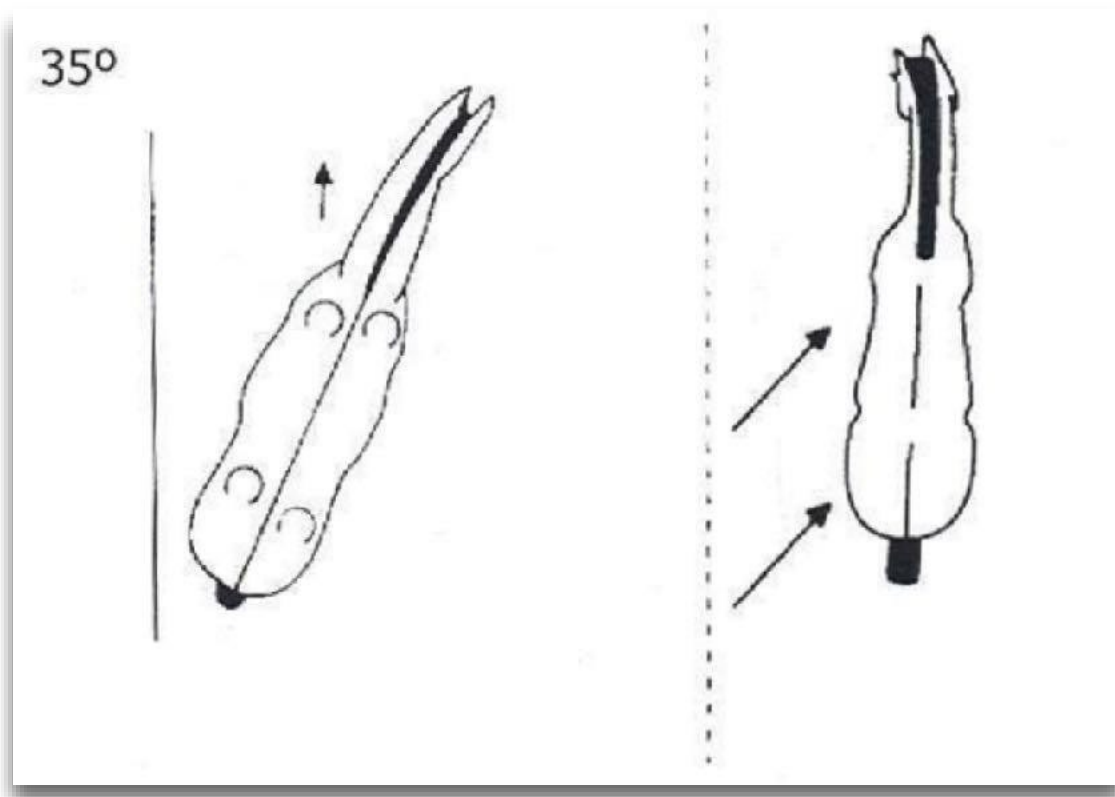


Scopi

- Sensibilizzare il cavallo alla gamba
- Dimostrare la decontrazione
- Migliorare l'elasticità
- Migliora la facilità dei movimenti

CESSIONE ALLA GAMBA (3 DI 9)

Dove



- Sulla diagonale
 - Il cavallo parallelo ai lati lunghi
 - Gli anteriori precedono i posteriori
- Lungo la parete
 - Angolo di 35°

CESSIONE ALLA GAMBA (4 DI 9)

Come

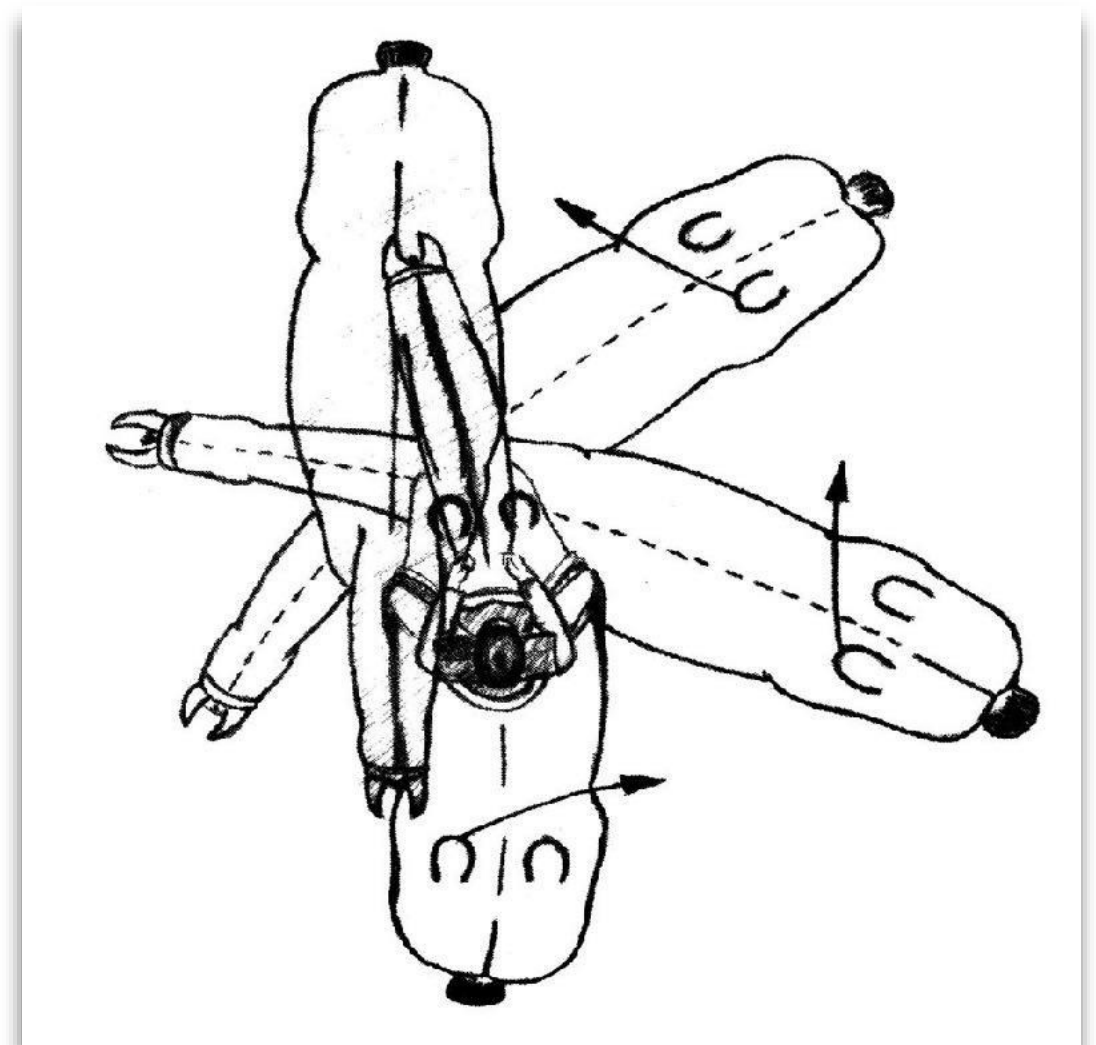
- Peso sull'ischio interno
- La gamba interna si posiziona più indietro dell'esterna e spinge in avanti e di lato
- La gamba esterna, al sottopancia, impedisce che il cavallo sbandi con la groppa e aiuta l'interna a spingere in avanti
- La redine interna chiede flessione
- La redine esterna contiene la base del collo e la spalla esterna

CESSIONE ALLA GAMBA (5 DI 9)

PROGRESSIONE

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

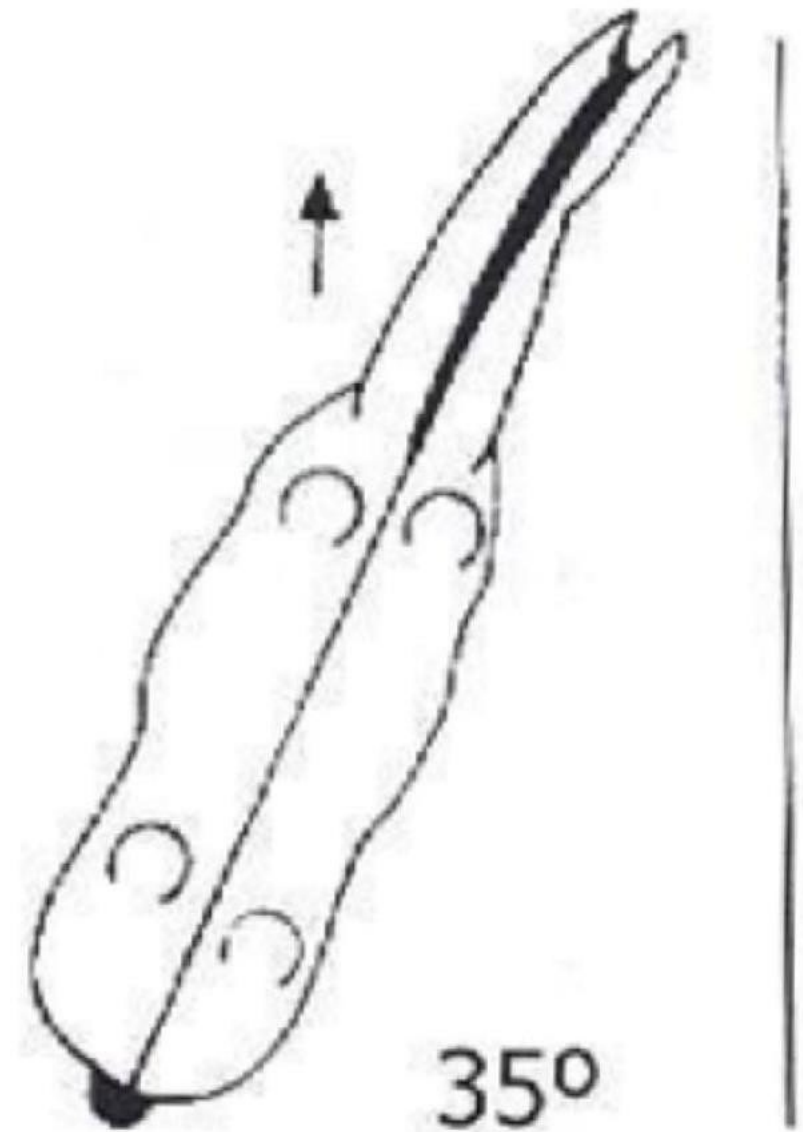


Mezzo giro sulle spalle

CESSIONE ALLA GAMBA (6 DI 9)

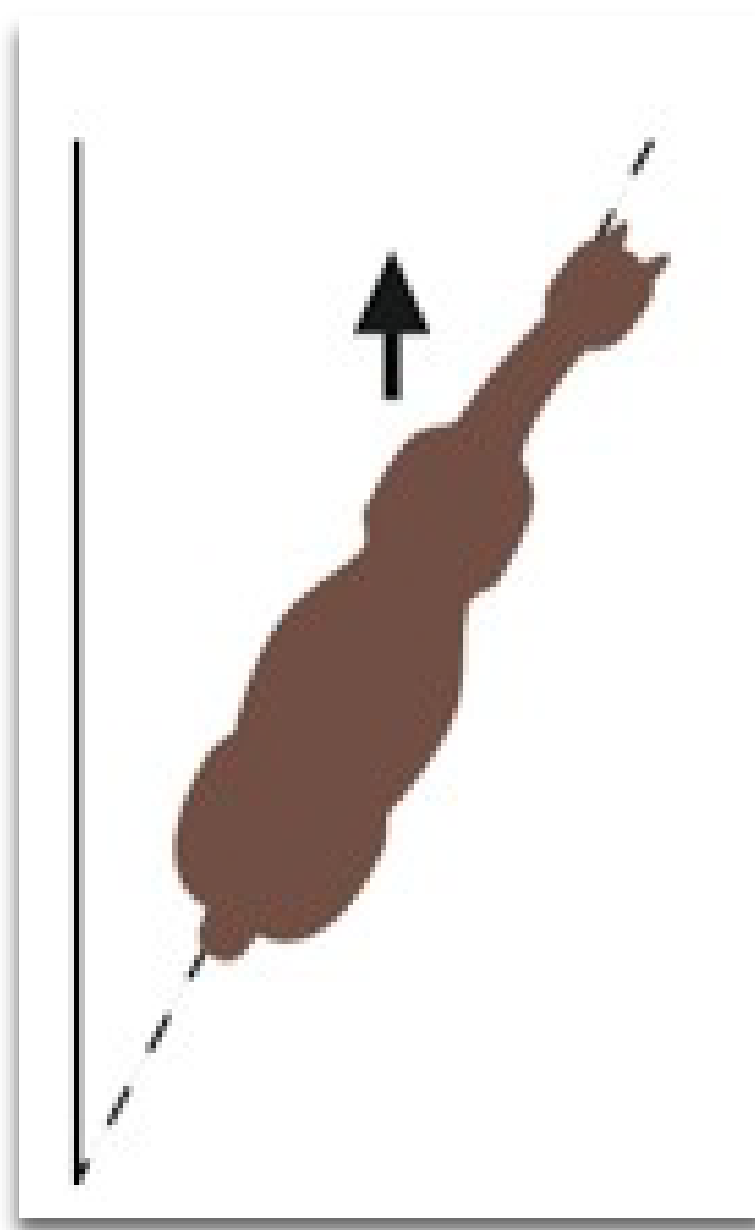
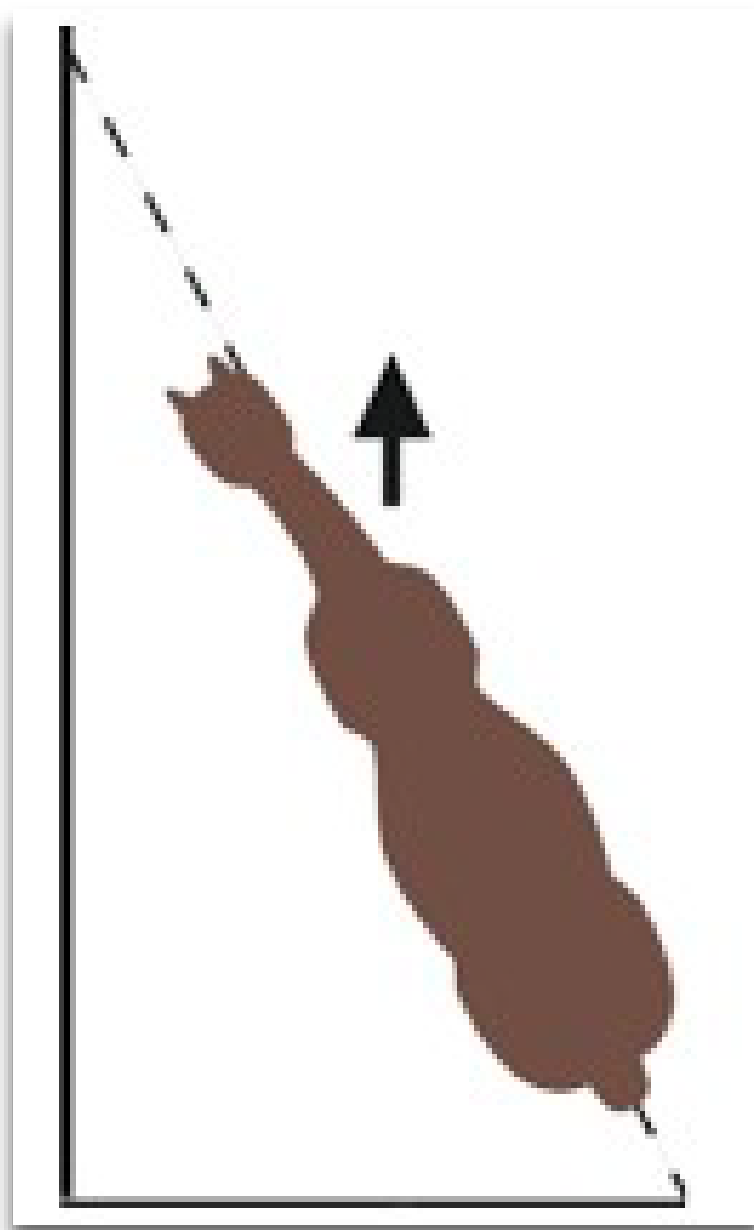
Progressione

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



CESSIONE ALLA GAMBA (7 DI 9)

Cessione alla
gamba
sinistra con la
testa al muro

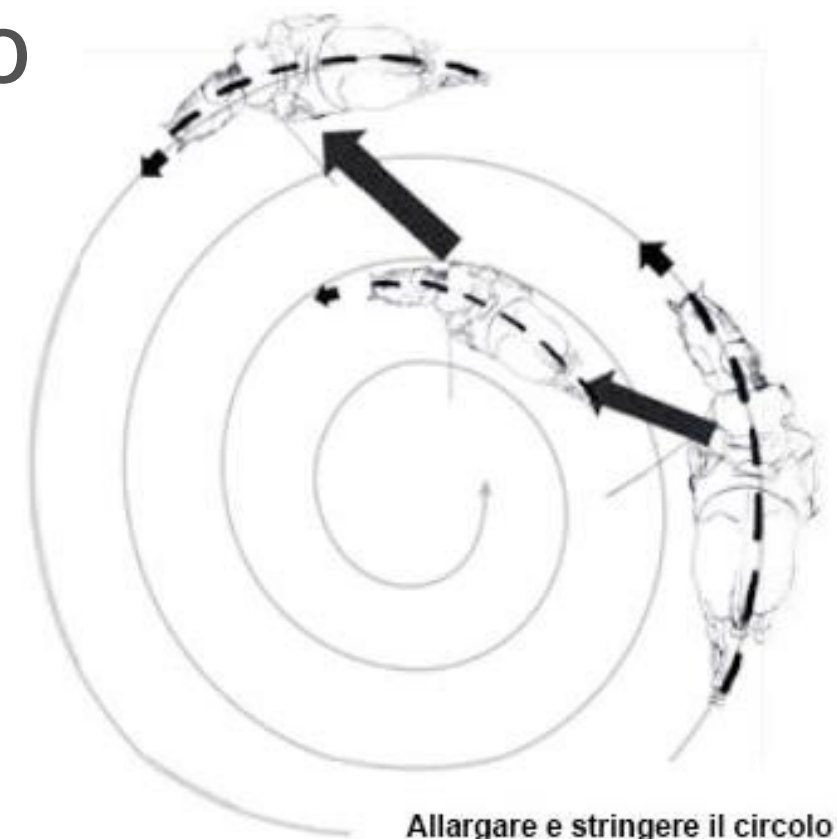
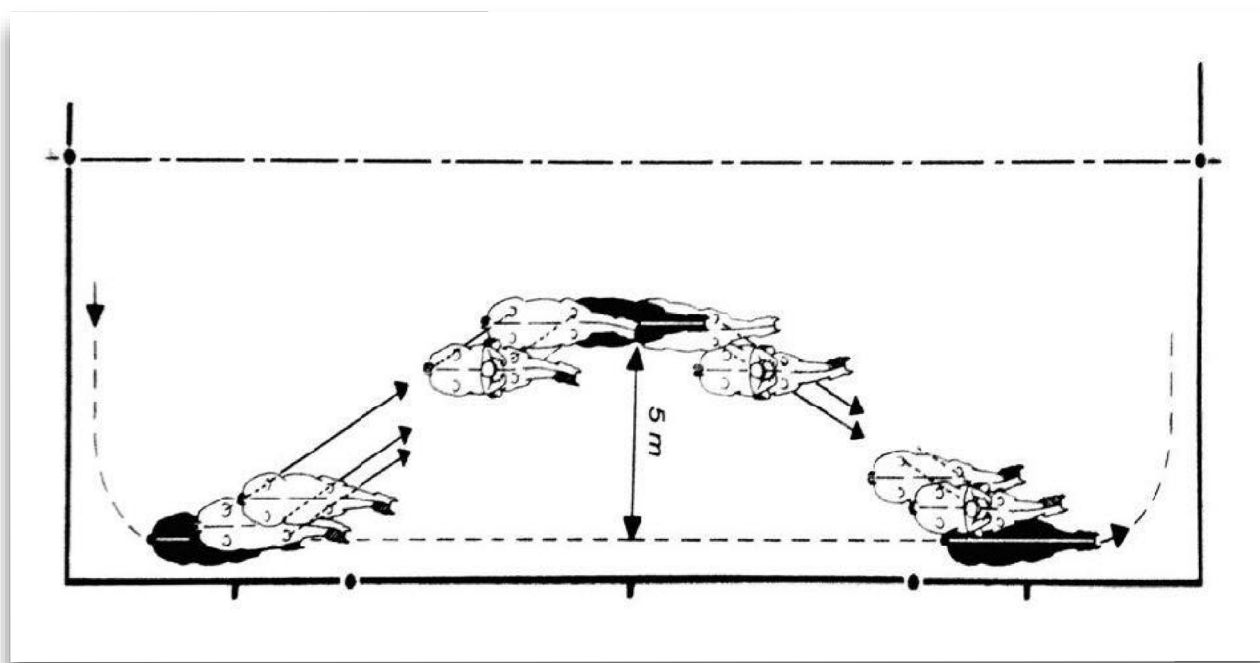


Cessione alla
gamba destra
lungo la parete

CESSIONE ALLA GAMBA (8 DI 9)

Progressione

- Allontanarsi e rientrare sulla pista (5 m.)
- Allargare e stringere il circolo



Allargare e stringere il circolo
in cessione alla gamba



CESSIONE ALLA GAMBA (VIDEO)

CESSIONE ALLA GAMBA (9 DI 9)

Gli Errori

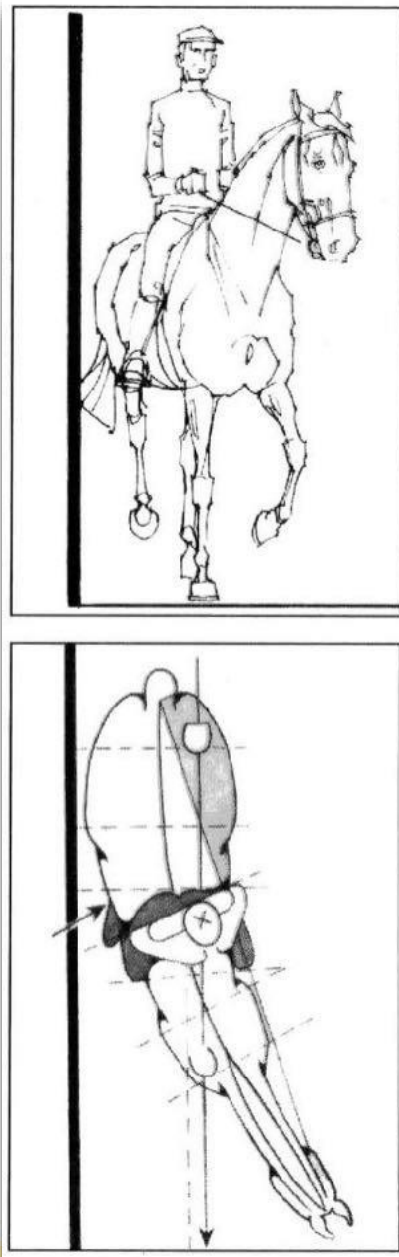
- Troppa, o troppo poca, inclinazione
- Troppa flessione dell'incollatura
- Le anche precedono le spalle
- Mancanza o perdita di impulso
- Contrazioni e irregolarità del movimento
- Contatto irregolare
- Cavaliere seduto all'esterno

Le correzioni

- Iniziare in diagonale
- Dopo pochi tempi di trotto richiedere di procedere dritto e avanzare in modo energico
- Curare scuola degli aiuti
- Cedere contatto con la mano interna

Senza il necessario impegno e fluidità del movimento producono sistematicamente delle resistenze muscolari e para-vertebrali

LA SPALLA IN DENTRO (1 DI 5)



- 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

LA SPALLA IN DENTRO (2 DI 5)

Dove

- In ripresa solo al trotto riunito
- In lavoro (o 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

LA SPALLA IN DENTRO (3 DI 5)

Requisiti essenziali 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 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

SPALLA IN DENTRO (4 DI 5)

PROGRESSIONE

- Quando richiedere una spalla in dentro:
 - Sulla pista
 - Dopo una volta di 8 metri
 - Dopo un angolo
 - Sulla linea di quarto o pista interna
 - In combinazione con altri esercizi





LA SPALLA IN DENTRO A DESTRA (VIDEO)



LA SPALLA IN DENTRO A SINISTRA (VIDEO)

LA SPALLA IN DENTRO (5 DI 5)

Gli Errori

- Piego insufficiente, esagerato o testa storta
- Posizione del cavallo troppo angolata
- Il cavallo scappa con la groppa all'esterno
- Il cavallo cade sulla spalla interna
- Andatura irregolare (perdita equilibrio)
- Diminuisce o perde attività e/o impulso
- Mancanza di decontrazione
- Errori di contatto

Le Correzioni

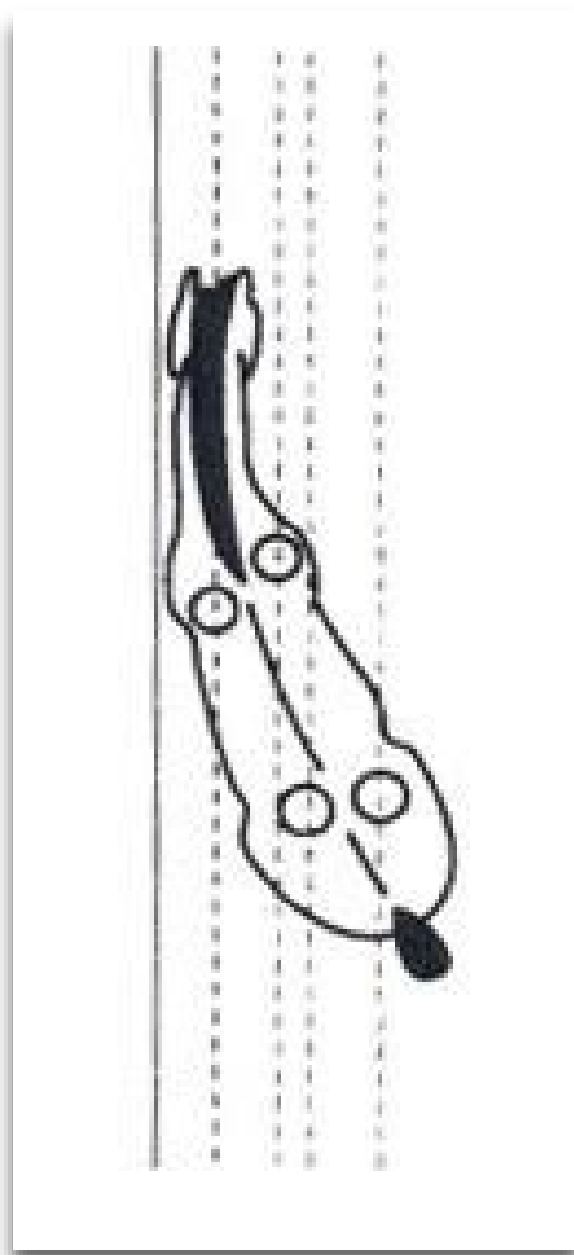
- Il cavaliere deve poter distinguere la cessione alla gamba dalla spalla in dentro
- Montare diritti chiedendo solo spalla in avanti
- Cedere il contatto sulla redine interna
- Eseguire solo brevi tratti e poi montare energicamente in avanti
- Alternare la spalla in dentro a dei cerchi di 10 m.
- Montare cerchi e serpentine per migliorare il piazzamento

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

21.I Movimenti Lateral

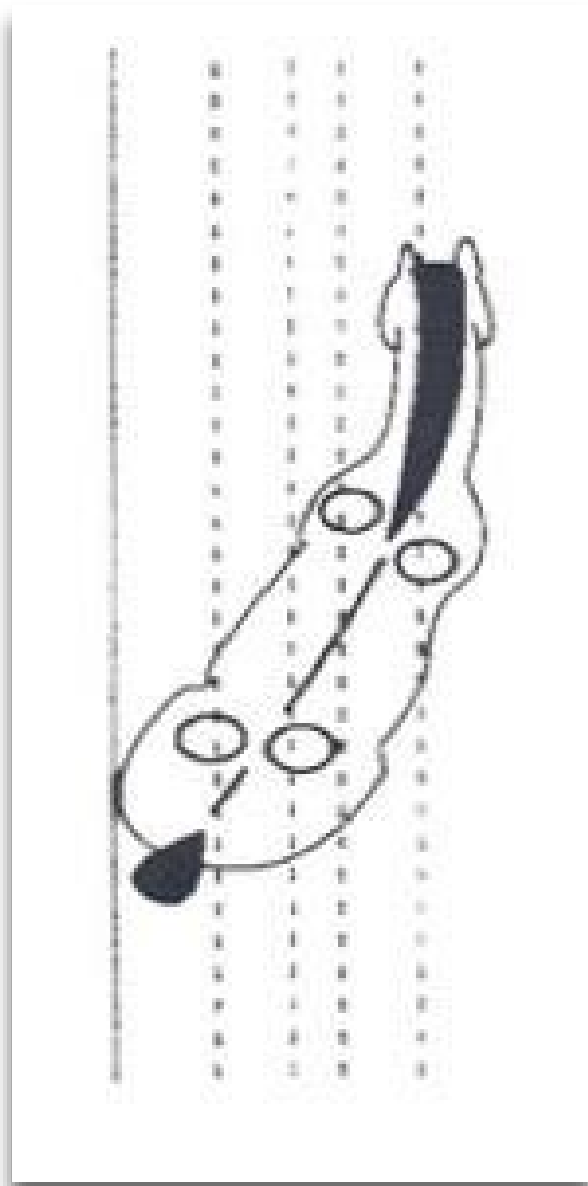
- a. Cosa si intende per movimento laterale e a cosa servono?
- b. A cosa serve e come deve essere eseguita una cessione alla gamba?
- c. Descrivi la progressione di insegnamento
- d. Elenca gli errori più comuni e relative correzioni
- e. Cosa si intende per spalla in dentro e come si chiede?
- f. La progressione d'insegnamento nella spalla in dentro
- g. Gli errori più comuni e la loro correzione
- h. Quali sono le differenze tra spalla in dentro e cessione alla gamba?

IL TRAVERS E IL RENVERS (1 DI 6)



- Il travers/renvers si esegue a tutti e tre le andature
- Il cavallo avanza leggermente piegato intorno alla gamba interna
- Angolo maggiore della spalla in dentro
- Quattro tracce (incrociano anche i posteriori)
- Gli arti del lato esterno scavalcano quelli del lato interno
- Il cavallo avanza nella direzione verso cui è piegato e flesso
- Il posteriore interno avanza sotto la massa, abbassando l'anca corrispondente
- La linea della fronte e del naso deve essere a 90° rispetto il muro

IL TRAVERS E IL RENVERS (2 DI 6)



Renvers. E' come il travers, solo con la groppa invece che la testa dalla parte del muro

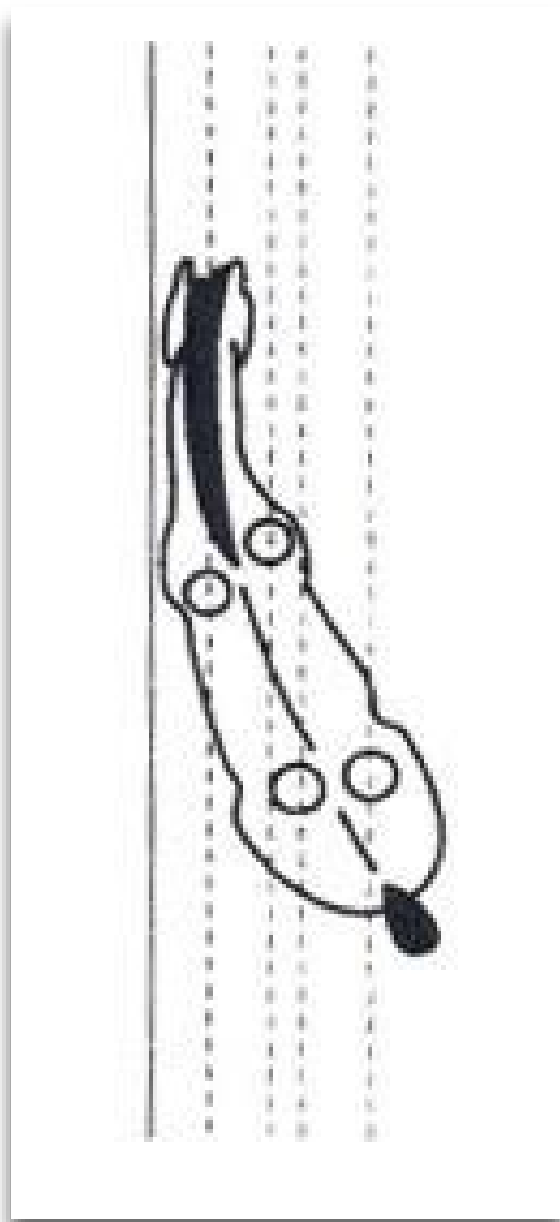
IL TRAVERS E IL RENVERS (3 DI 6)

- Dove
- Lungo la pista (35°)
- Sulla diagonale (appoggiata)
- Nel circolo

Come

- Il cavaliere si siede sull'ischio interno
- Premendo con la gamba esterna, sposta la groppa del cavallo all'interno
- La gamba interna preme all'altezza del sottopancia, piegando il costato e invitando il posteriore interno a un maggior impegno
- La redine interna chiede flessione
- La redine esterna la controlla e contiene la spalla esterna
- La linea della fronte e del naso deve costruire un angolo di 90° con la parete

IL TRAVERS E IL RENVERS (4 DI 6)



Scopi del travers/renvers:

- mostrare un trotto riunito fluido su una linea dritta e una corretta flessione. Gli arti anteriori e posteriori si incrociano; equilibrio e cadenza sono mantenuti costanti.

Requisiti del travers/renvers:

- la qualità del trotto. Ritmo e impulso devono essere mantenuti costanti.
- la flessione corretta e uniforme è uno degli elementi di maggior importanza nel travers.
- L'ingaggio e la capacità di portare peso del posteriore interno con una tendenza a muoversi in avanti e lateralmente.
- incrocio degli arti anteriori e posteriori.
- il contatto leggero e stabile con la nuca quale punto più alto.
- la riunione, l'equilibrio e la fluidità

IL TRAVERS E IL RENVERS (5 DI 6)

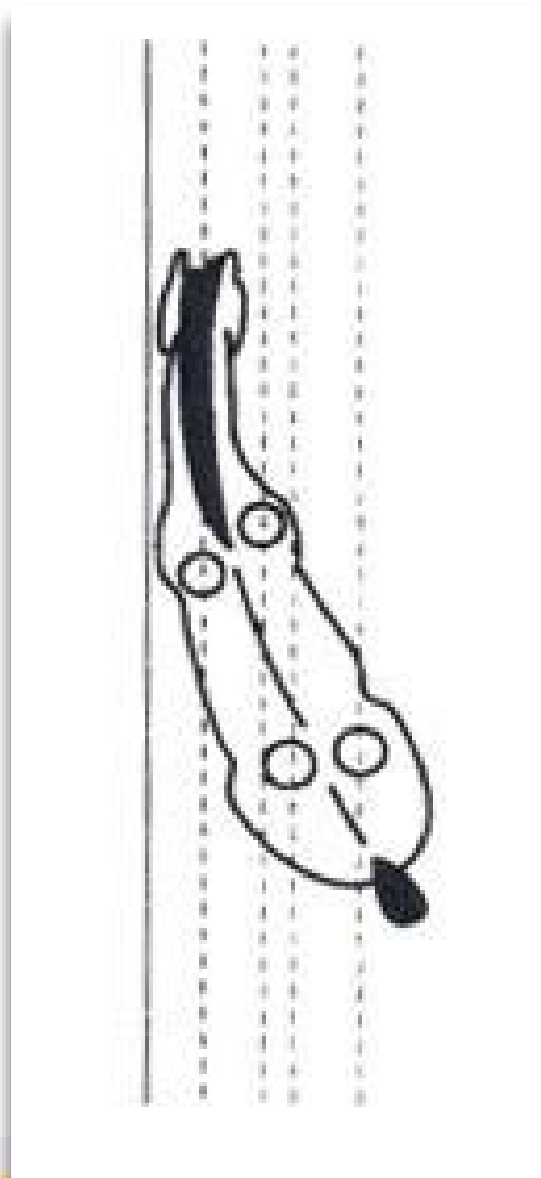
Progressione del Travers:

- In travers è la groppa deve lasciare la pista e all'inizio è meglio impostarla dopo un angolo o una volta. Alla fine del travers si riporta la groppa sulla pista (senza alcuna contro-flessione della nuca/incollatura) come per la fine di un circolo

Progressione del renvers:

- Dopo il secondo angolo del lato corto impostare le spalle come per iniziare una serpentina
- Pista interna, renvers, portare lentamente il cavallo sulla pista
- Dopo un mezzo giro sulle anche; prima dell'ultimo passo, mantenendo il cavallo nel piazzamento, lo si guida in avanti in renvers
- Il renvers può anche essere insegnato da una spalla in dentro: dopo l'angolo si richiede una spalla in dentro e dopo qualche tempo si richiede la flessione e il piazzamento nel renvers. Il cavaliere deve cambiare gli aiuti di mano, gamba e peso e fare attenzione che ritmo e impulso rimangano inalterati

IL TRAVERS E RENVERS (6 DI 6)



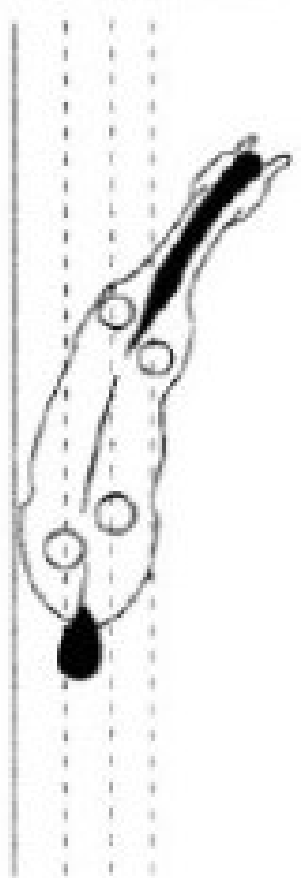
Errori

- Perdita di ritmo e di regolarità
- Non si flette al costato
- Schiena rigida
- Perde impulso
- Troppa o troppo poca flessione dell'incollatura
- Testa basculata
- Cavaliere seduto all'esterno (il posteriore interno non è sotto la massa ma si appoggia di lato)

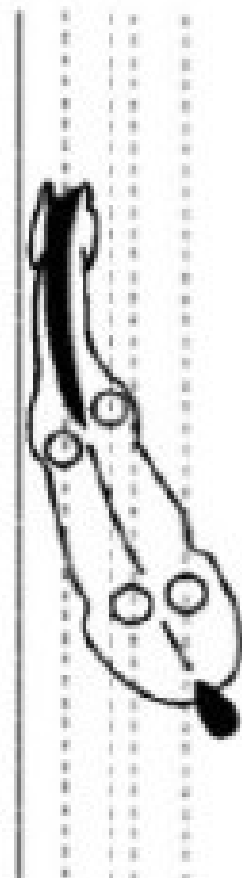
Correzioni

- Transizioni all'interno della stessa andatura
- Far precedere la richiesta da un circolo
- Richiedere meno angolazione per aiutare a mantenere la spinta in avanti
- Controllo dell'azione delle gambe
- Utile ritornare su un circolo di 20 metri e spingere il cavallo con la gamba interna nella redine esterna

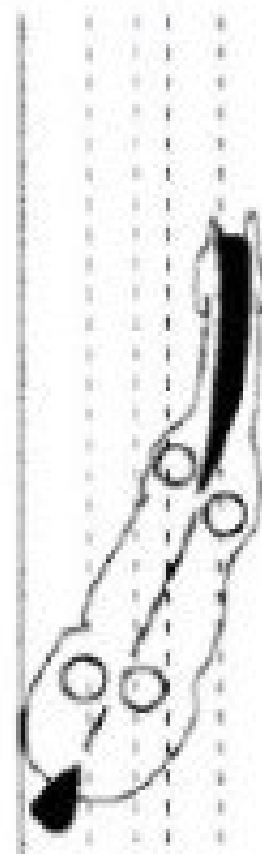
I MOVIMENTI LATERALI A CONFRONTO



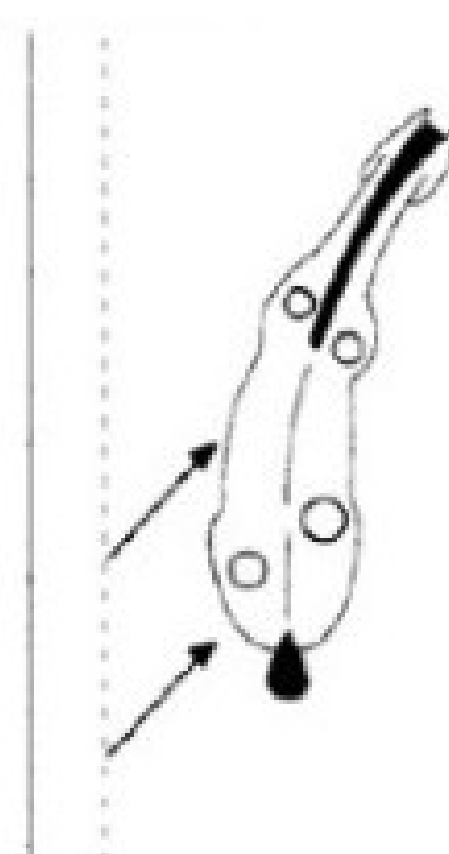
Spalla in dentro



Travers



Renvers



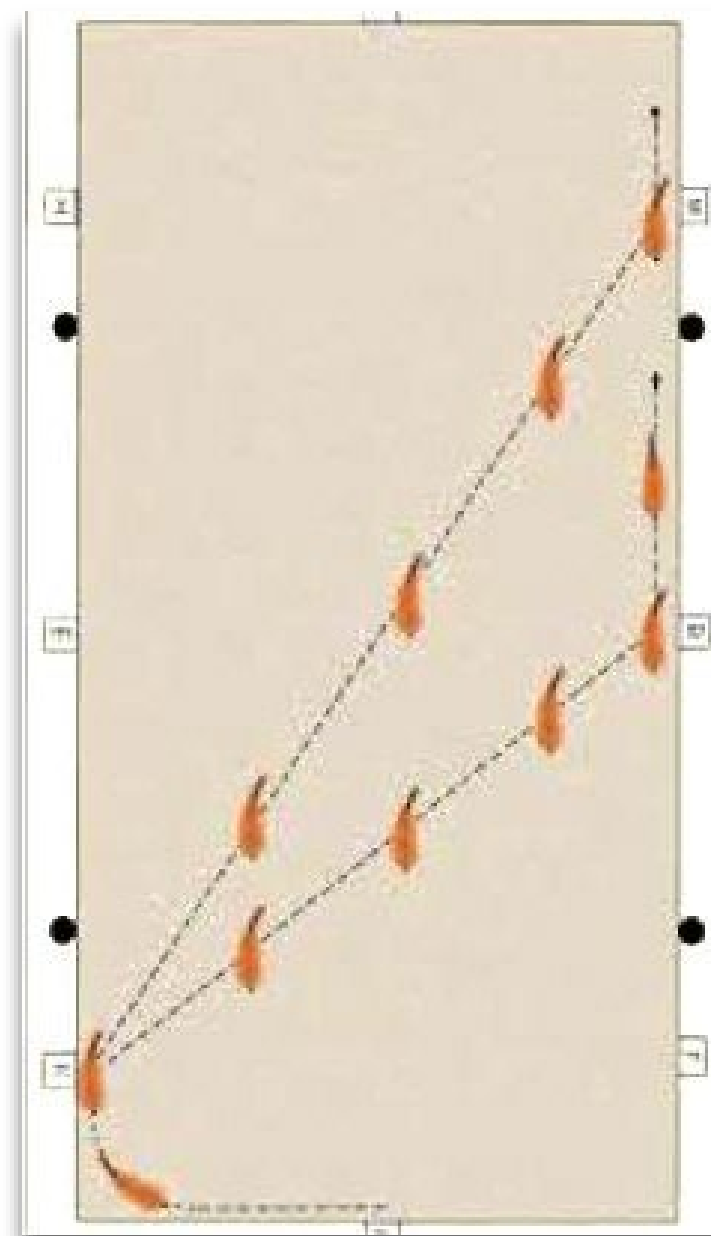
Appoggiata



I MOVIMENTI LATERALI (VIDEO)

LA APPOGGIATA (1 DI 6)

- E' una variante del Travers eseguita su una linea diagonale
- Come nel Travers, il cavallo avanza piegato intorno alla gamba interna del cavaliere ed è flesso nella direzione del movimento
- Rimanendo il più possibile parallelo ai lati lunghi del rettangolo, la spalla interna deve precedere l'anca interna
- Gli arti esterni incrociano quelli interni
- Più è ripida e più è difficile!



LA APPOGGIATA (2 DI 6)

Dove

- Lungo la diagonale
- Quando si effettua un contro cambiamento diagonale/diagonale o di direzione, la seconda si chiama contro appoggiata
- Su un contro-cambiamento diagonale (appoggiata e controappoggiata)
- Si denomina zig zag più contro cambiamenti di direzione
 - Al trotto sono richiesti metri
 - Al galoppo metri o numero precise di falcate

Come

- Il cavaliere si siede sull'ischio interno
- Premendo con la gamba esterna, sposta la groppa del cavallo all'interno
- La gamba interna preme all'altezza del sottopancia, piegando il costato e invitando il posteriore interno a un maggior impegno
- La redine interna chiede flessione
- La redine esterna la controlla e contiene la spalla esterna

LA APPOGGIATA (3 DI 6)

Gli Errori

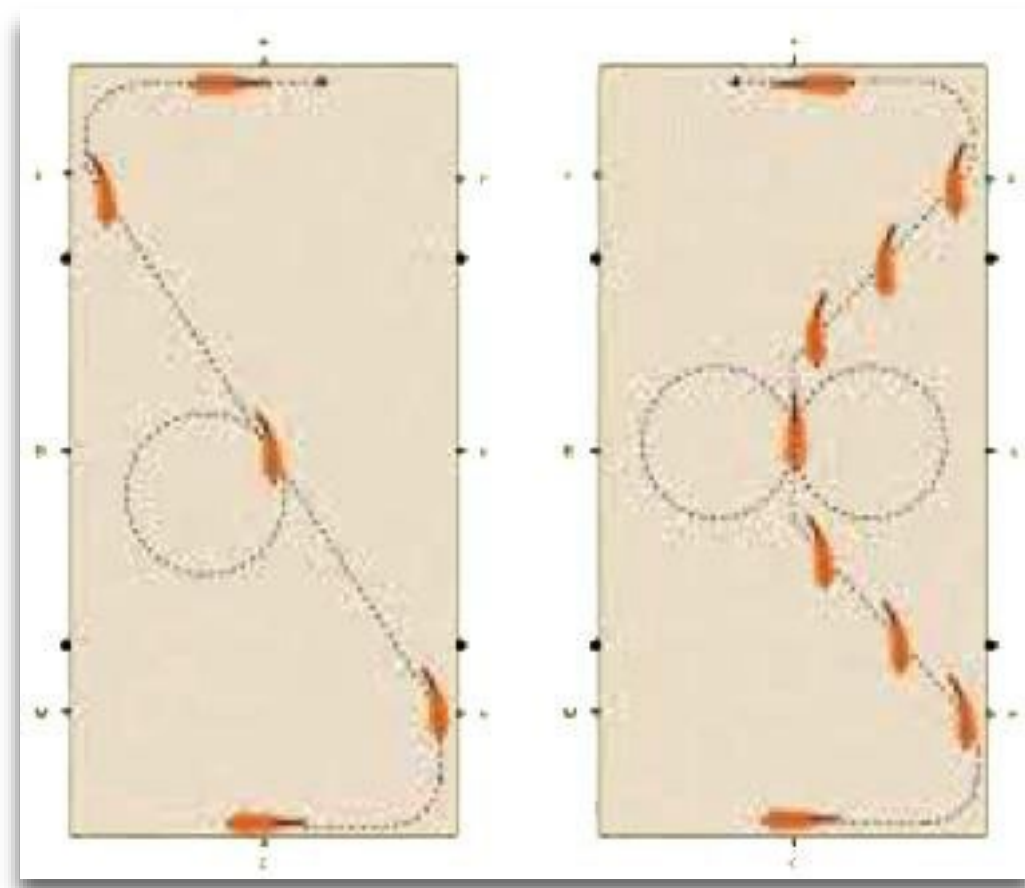
- Mancanza di regolarità e/o impulso
- Perdita della cadenza, impulso o equilibrio
- Le anche precedono le spalle
- Il costato non è sufficientemente flessso
- Impiego esagerato della redine interna (troppa flessione dell'incollatura)
- Testa basculata
- Gli arti scavalcano poco o non scavalcano
- Cavallo non parallelo al lato lungo
- Il cavaliere è troppo concentrato a spingere di lato e non avanza a sufficienza
- Peso del cavaliere all'esterno

Il cavaliere tende a partire con la groppa che precede e, alla fine dell'appoggiata, a perdere il parallelismo

LA APPOGGIATA (4 DI 6)

Le Correzioni

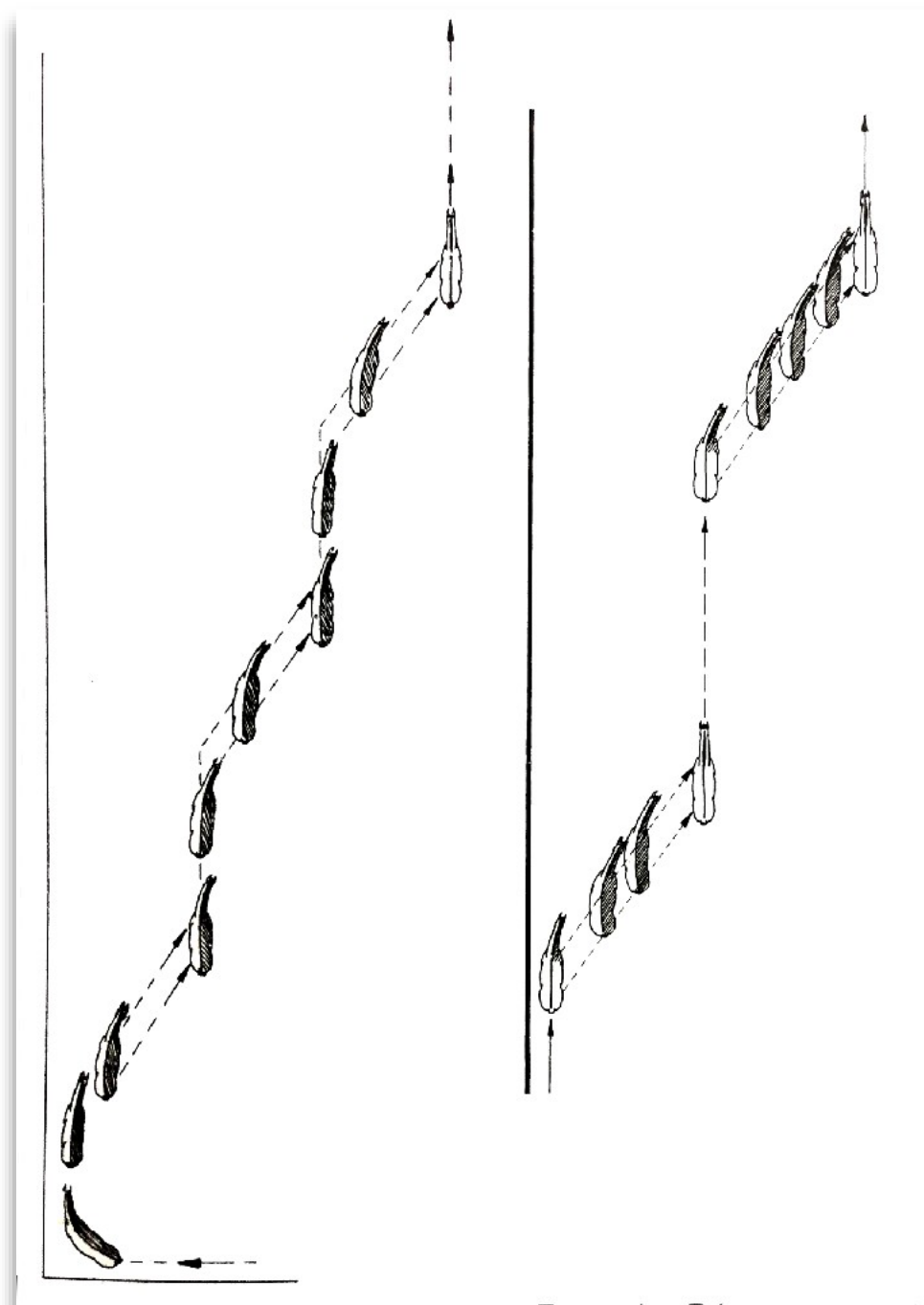
- Correggere posizione e assetto
- Cedere sulla redine interna
- Brevi tratti intervallati da un circolo
- Precedere l'appoggiata da un circolo/spalla in dentro
- Montare variazioni di ampiezza
- Richiedere groppa in dentro/renvers alla fine dell'appoggiata
- Alternare l'appoggiata con la spalla in dentro
- Alternare l'appoggiata con una cessione



Il cavaliere tende a partire con la groppa che precede e, alla fine dell'appoggiata, a perdere il parallelismo

LA APPOGGIATA (5 DI 6)

- **A sinistra.** Appoggiata intervallata da qualche falcata di spalla in dentro. Quando si termina l'esercizio, il cavallo deve procedere diritto in avanti
- **A destra.** Appoggiare, mettere il cavallo diritto, allungare, per poi riprendere con l'appoggiata
- In entrambe i casi l'esercizio deve terminare con il cavallo che procede diritto





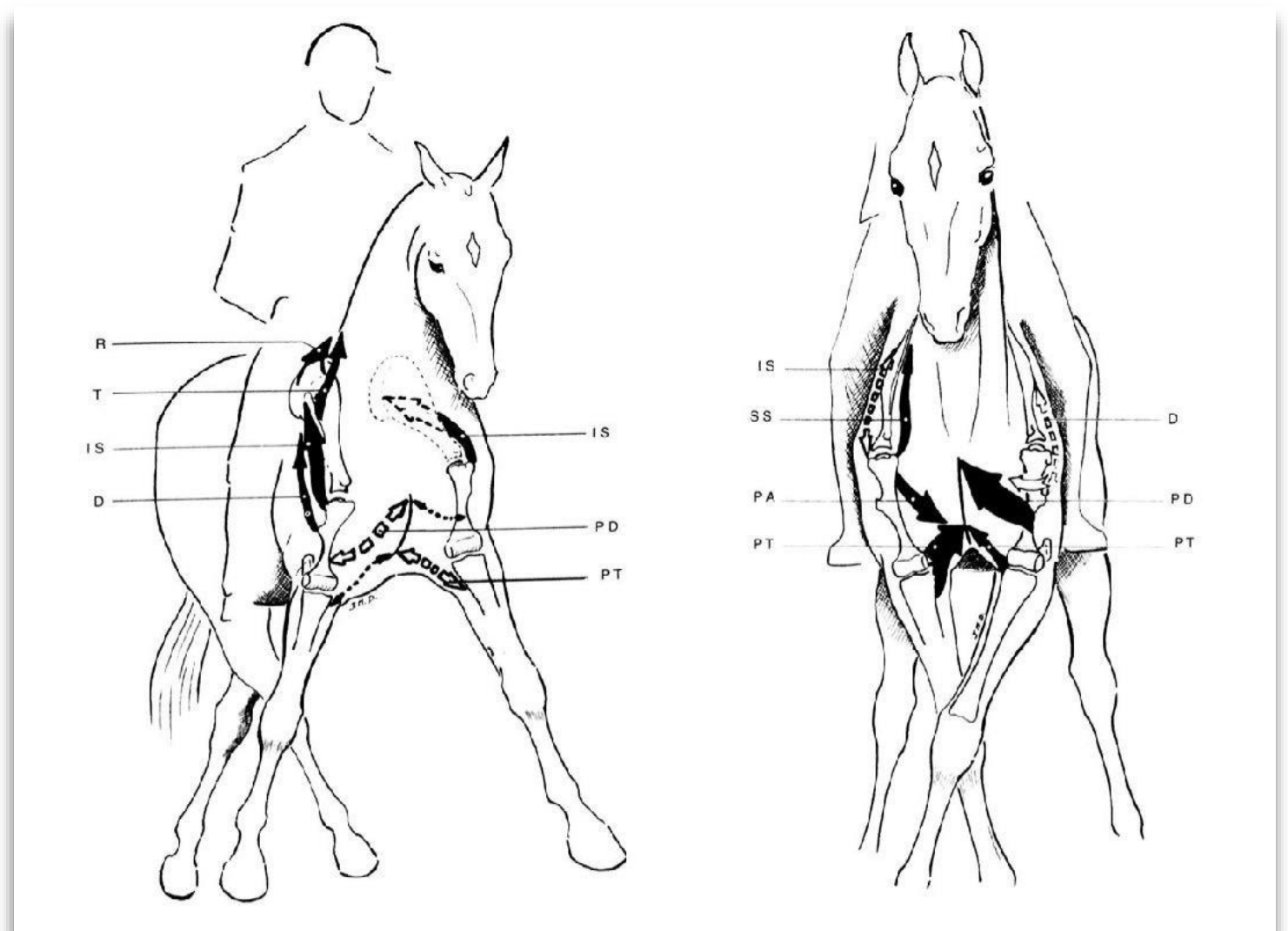
APPOGGIATA A DESTRA (VIDEO)



APPOGGIATA A SINISTRA (VIDEO)

LA APPOGGIATA (6 DI 6)

Il cavaliere tende a partire con la groppa che precede e, alla fine dell'appoggiata, a perdere il parallelismo





I MOVIMENTI LATERALI (VIDEO)

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

22. Il Travers e il Renvers

- a. Come deve essere eseguito il Travers?
- b. Come deve essere eseguito il Renvers?
- c. La scuola degli aiuti nel Travers
- d. Scopi e requisiti del Travers e nel Renvers
- e. Come si impostano e la loro progressione?
- f. Come deve essere eseguita una appoggiata?
- g. Dove e in che combinazione si può eseguire l'appoggiata?
- h. La scuola degli aiuti nell'appoggiata
- i. Gli errori più comuni e loro principali correzioni

ANALISI E LAVORO SU RIPRESE DI DRESSAGE DI LIVELLO F

- Andature riunite
- Alt - passi indietro (F 110)
- Appoggiata al trotto (F400)
- Trotto allungato (F400)
- Allungare le redini lasciando distendere l'incollatura al trotto (F110)
- Spalla in dentro (F 200)
- Circoli di 8 metri di diametro (F 210)
- Mezzi giri sulle anche
- Passo allungato
- Mezze piroette al passo (permettendo 2 metri di diametro) (F 300)
- Mezza piroetta al passo (F400)
- Galoppo rovescio e mezzi circoli di 20 metri di diametro
- Cambi di piede semplici
- Cedere e riprendere il contatto per 2/3 falcate al galoppo riunito
- Serpentina di 3 curve al galoppo (F300)



MANIFESTAZIONI FEDERALI A LIVELLO F

- Campionati regionali
- Progetto Fabio Mangilli
- Trofeo Allievi
- Coppa delle Regioni
- Campionati nazionali



CRITERI E PREPARAZIONE

FREESTYLE LIVELLO F (1 DI 2)

- E' una ripresa di dressage (con movimenti obbligatori) con un accompagnamento musicale nelle quali il giudizio è composto da una valutazione tecnica e una artistica
- Il rispetto dei principi classici del dressage e della “Scala del Training” rimangono un requisito fondamentale anche per tutte la categorie di freestyle; il corretto addestramento del cavallo e l'abilità del cavaliere sono i criteri rilevanti

FREESTYLE LIVELLO F (PUNTEGGIO TECNICO)

FEI FREESTYLE TEST Pony - RIPRESA FREESTYLE Livello F
Ed. 2007 / Rev. 2017

Tempo accordato: fra 4'30" e 5'00"
 Età minima dei cavalli: 5 anni
 Età minima dei pony: 6 anni
 Rettangolo 20 x 60



	Note tecniche	punti	voti	Coeff.	Voto finale	Note
1.	Passo riunito (min. 20 mt.)	10				
2.	Passo allungato (min. 20 mt.)	10		2		
3.	Mezza piroetta al passo riunito a destra e/o a sinistra	10				
4.	Spalla in dentro a destra (trotto riunito) (min. 12 mt.)	10				
5.	Spalla in dentro a sinistra (trotto riunito) (min. 12 mt.)	10				
6.	Appoggiata a destra (trotto riunito)	10		2		
7.	Appoggiata a sinistra (trotto riunito)	10		2		
8.	Trotto allungato	10				
9.	Galoppo rovescio a destra (min. 20 mt.)	10				
10.	Galoppo rovescio a sinistra (min. 20 mt.)	10				
11.	Cambio di piede semplice da sinistra a destra	10		2		
12.	Cambio di piede semplice da destra a sinistra	10		2		
13.	Galoppo riunito inclusa una volta di 8 mt. a sinistra o a destra	10				
14.	Galoppo allungato	10				
15.	Ingresso ed alt all'inizio ed alla fine del test	10				
Totale per l'esecuzione tecnica		200				
Da dedurre Due (2) punti per errore						
Totale per l'esecuzione tecnica						



FREESTYLE LIVELLO F (PUNTEGGIO ARTISTICO)

FEI FREESTYLE TEST Pony - RIPRESA FREESTYLE Livello F
Ed. 2007 / Rev. 2017

Tempo accordato: fra 4'30" e 5'00"
Età minima dei cavalli: 5 anni
Età minima dei pony: 6 anni
Rettangolo 20 x 60



Osservazioni:

	Note artistiche (possono essere attribuiti i punteggi decimali 0,1)	punti	Voto	Coeff	Voto finale	Note
16.	Ritmo energia ed elasticità	10		4		
17.	Armonia tra cavallo e cavaliere	10		4		
18.	Coreografia, utilizzo della pista, creatività	10		4		
19.	Grado di difficoltà e calcolo del rischio	10		4		
20.	Scelta ed interpretazione della musica	10		4		
Totale per la presentazione artistica		200				
Totale per l'esecuzione tecnica				Punti		
Punteggio totale per l'esecuzione tecnica in % (Totale punti diviso 2)				%		
Totale per la presentazione artistica				Punti		
Punteggio totale per la presentazione artistica in % (Totale punti diviso 2) Penalità sul tempo: più di 5'00" o meno di 4'30", dedurre 0,5% dal punteggio artistico totale				%		
Totale finale in % (Totale tecnico + artistico in % diviso 2)				%		

In caso due concorrenti abbiano lo stesso punteggio finale, avrà la posizione migliore quello con punti più alti per la parte artistica.

Firma del giudice:



CRITERI E PREPARAZIONE FREESTYLE LIVELLO F (2 DI 2)

- Deve contenere tutti i movimenti richiesti
- Si disegna prima il tracciato tecnico (con figure e linee ben distinte e di facile comprensione per i giudici)
- Tracciato originale ma non "fantasioso"
- Riflettere dove posizionare gli esercizi per presentarli al meglio
- La durata della musica di ingresso deve rispettare il regolamento
- Cronometrare da alt a alt (deve rientrare nei 4'30" e i 5'00")
- Non devono esserci esercizi di grado di difficoltà

superiore (nel caso in cui i movimenti che seguono sono mostrati deliberatamente il concorrente riceverà uno "0" per l'intero movimento e il punteggio per la coreografia come pure per il livello di difficoltà non possono essere maggiori di 5)

- NON esagerare con il livello di difficoltà! NON deve essere di livello tecnico troppo difficile per l'allievo
- Deve essere provata più volte con la musica
- I giudici non hanno il grafico quindi si possono ripetere dei movimenti o spostarli leggermente di qualche metro per essere precisi con i cambi di musica
- La musica deve essere seguita!

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

23. Analisi e Lavoro su Riprese F di Dressage

- a. Quali sono gli elementi delle riprese serie F?

24. Manifestazioni Federali a livello F

- a. Quali sono le principali manifestazioni federali a livello F?

25. Criteri e Preparazione di un Freestyle a livello F

- a. Quali sono le cose più importanti a cui prestare particolare attenzione?

METOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (1 DI 13)

COMPETENZE E CONOSCENZE DELL'ISTRUTTORE

- L'Istruttore deve sapere:

- Cosa insegnare
- Come insegnare
- A chi

- Deve inoltre:

- Garantire la sicurezza dei propri

allievi

- Sviluppare un interesse verso la disciplina praticata
- Riequilibrare e recuperare elementi di motricità generale (dato le mutate condizioni sociali)
- Programmare le loro attività

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (2 DI 13)

COMPETENZE E CONOSCENZE DELL'ISTRUTTORE

Le capacità dell'Istruttore:

- Motivare
- Comunicare
- Osservare
- Valutare
- Programmare

Quindi il suo compito principale è rappresentato dall'insegnamento dalle diverse abilità tecniche di una disciplina, creando le condizioni migliori per facilitare il processo di apprendimento da parte degli allievi

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (3 DI 13)

POSIZIONE IN CAMPO

1. Tale da avere tutta l'area di allenamento sotto controllo
2. All'esterno di un circolo, per poter vedere sia lato interno che esterno e per non avere cavalieri dietro le spalle
3. In C: per esercizi sulla linea di centro
4. In E/B per esercizi in X e sul trasversale
5. Le cessioni alla gamba: a fianco del punto di partenza; al punto d'arrivo
6. Le spalle in dentro sulla pista si guardano dalla pista interna con il binomio che procede verso l'istruttore



METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (4 DI 13)

1. Voce facilmente udibile in qualsiasi parte del campo (consigliato uso delle radio)
2. Frasi chiari e concise
3. Dividere equamente la propria attenzione su tutti gli allievi
4. Alternare indicazioni e correzioni tra Cavallo, Cavaliere e Conduzione
5. Osservare se e quanto richiesto è stato eseguito dall'allievo e dare riscontro
6. Ascoltare gli allievi!

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (5 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

L'istruttore diventa consapevole dell'agire dei suoi atleti, sia durante lo svolgimento di prestazioni sportive sia durante tutti quei momenti che sono pertinenti e degni di essere notati mediante l'osservazione

Osservare, non guardare!

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (6 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

L'osservazione necessita di due requisiti essenziali:

- Un buon osservatorio
- Adeguata griglia di osservazione

COME

Tramite gli “schemi anticipatori”:

- Permettono di strutturare l'osservazione a seconda del suo scopo
- Preparano chi osserva a essere coscienti di determinate informazioni

Non sono gli occhi dell'istruttore a vedere ma il suo cervello

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (7 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

Si deve valutare quando è un movimento grossolano, che si affinerà con il tempo (imperfezione transitoria), o di veri e propri errori che ritardano l'acquisizione del gesto e costituiscono un freno all'evoluzione sportiva

COME PROCEDERE

- Si deve confrontare l'esecuzione dell'allievo con il modello mentale (rappresentazione adeguata del movimento)
 - Confrontare le due rappresentazioni
 - Rilevare le differenze
 - Effettuare ripetizioni successive, eliminando le discrepanze
- Il presupposto per la correzione del movimento è la ripetizione del gesto con riflessione consapevole e analisi dei feedback
 - Ripetizione cosciente e ragionata porta all'eliminazione delle imperfezioni/errori

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (8 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO

Per fornire un feedback valido l'istruttore deve:

- Considerare l'età dei soggetti
- Capacità e abilità
- Caratteristiche e complessità del gesto
- E' fondamentale analizzare bene l'esecuzione per individuare la vera causa dell'errore
- In presenza di più errori ne va corretto uno alla volta, individuando quello più importante e fornendo inizialmente feedback solo su quello
- Per i principianti è di maggiore utilità un feedback di tipo visivo. Per gli esperti un feedback di tipo verbale
- Utilizzare riprese video, facendo riferimento a pochi aspetti fondamentali ogni volta
- A seconda delle caratteristiche del movimento, l'esecuzione tecnica può essere subordinata all'efficacia

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (9 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

Feedback e correzione dell'errore

- Feedback sensoriale (sensazioni dell'atleta)
- Feedback aggiuntivo, dell'istruttore, che si integra con quello dell'atleta
- Fornisce informazioni sul risultato di un'azione. E' necessario per la correzione degli errori
- Effetto motivazionale
- Rinforza i comportamenti corretti e riduce quelli scorretti
- La capacità di fornire un feedback appropriato è legata alle competenze tecniche dell'allenatore

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (10 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

Il feedback aggiuntivo può essere:

- Conoscenza del risultato
- Conoscenza della prestazione. Vengono fornite informazioni inerenti le qualità esecutive del gesto, ossia il modo in cui è stata effettuata l'azione

Il feedback valutativo può essere

- Giudizio su quanto l'allievo ha eseguito

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (11 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

- Il feedback correttivo si distingue in: descrittivo e prescrittivo
 - **Descrittivo.** Fornisce indicazioni sul gesto appena realizzato
 - Feedback in negativo (cosa non fare) o in positivo (cosa fare)
 - **Prescrittivo.** Su come eseguire il gesto nelle prove successive
 - Utile per i principianti, perché guida nella correzione dell'errore
 - Preferibile in positivo
- Una volta che gli allievi hanno acquisito maggiori conoscenze su un movimento, il feedback descrittivo risulta più adeguato

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (12 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO

Altra modalità di intervento:

- Porre domande sul compito
 - Stimola l'allievo a orientare l'attenzione sulle proprie sensazioni
 - Migliora la comprensione del gesto
 - Stimola strategie e soluzioni rispetto al compito
 - Aiuta la riflessione su quanto fatto

Può essere rivolto all'intero gruppo o a una parte di esso. O anche al singolo allievo

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (13 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO

**PER FINI MOTIVAZIONALI
È MOLTO IMPORTANTE RICONOSCERE
ANCHE L'IMPEGNO, OLTRE CHE
I PROGRESSI REALI**

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO F (1 DI 7)

La motivazione agonistica

- Con la preadolescenza e l'adolescenza lo sport competitivo assume un forte significato come attività confermativa di sé; può rappresentare per i giovani un'occasione per realizzarsi ed affermarsi come individui
- A volte gli allievi rifiutano la competizione agonistica, oppure la vivono con disagio; queste situazioni sono causate in genere da una carenza (reale o percepita) delle abilità di base necessarie per affrontare le competizioni
- Altre volte il rifiuto del confronto, con gli altri ma anche con se stessi, indispensabile per migliorare i propri limiti
- Alla base del disagio nell'affrontare la competizione, dunque, ci sono quasi sempre un basso senso di efficacia personale, accompagnato da sensazioni di inadeguatezza ed una scarsa fiducia nei propri mezzi

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO F (2 DI 7)

La motivazione agonistica

- E' fondamentale, inoltre, che soprattutto i più piccoli adottino come criterio prevalente non la vittoria (orientamento al risultato), ma il valore della loro prestazione (orientamento sulla prestazione)

La percezione di competenza

- Nell'attività sportiva la percezione di competenza viene universalmente ritenuta come il fattore motivante più potente. Quando ci si sente all'altezza di un compito e si ritiene di poter raggiungere l'obiettivo vengono messi in atto comportamenti speciali: un grande impegno, la persistenza di fronte alla difficoltà e la trasformazione dei compiti in sfide personali

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO F (3 DI 7)

- La preparazione
 - Spiegare il grafico
 - Provare i movimenti del grafico
 - Per parti (per es. parte al trotto)
 - Prova globale
- Quante volte provare tutto il grafico prima di una gara



L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO F (4 DI 7)

Campo prova

- Valutare bene i tempi di preparazione
- Il tempo di riscaldamento deve considerare anche lo sforzo della prestazione
- Per i binomi meno esperti è opportuno “ripassare” i movimenti che più difficoltosi o parti di esso
- Per quelli più esperti si può prestare più attenzione alla performance del cavallo
- Assegnare un obiettivo alla gara, focalizzando l'attenzione sulla prestazione



L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO F (5 DI 7)

Commento dei risultati a fine ripresa

- Prima globale
- Poi più dettagliato
- Si devono fornire indicazioni precise, descrivendo l'esecuzione con la massima esattezza e con la massima oggettività
- Suggestire le strategie per correggersi
- Feedback positivo



L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO F (6 DI 7)

Analisi delle classifiche e rapporto con le giurie

- Guardare sia percentuali e quando possibile anche i punti ricevuti
- Guardare classifica per giudice
- Ritirare le schede e commentarle con l'allievo
- Concentrarsi sempre sulla prestazione soggettiva

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO F (7 DI 7)

Rapporti con i giudici

- Educazione. Si deve essere un esempio per gli allievi
- Sapere come devono essere eseguiti i movimenti e conoscere il regolamento
- Nel caso in cui si vogliano chiedere dei chiarimenti, presentarsi sempre al giudice con le schede
- Essere sempre costruttivi
- Ricordarsi che in caso di eliminazione la decisione del giudice è inappellabile

REGOLAMENTI E REGOLAMENTAZIONI

Da sapere in particolar modo

- Manifestazioni e concorsi: generalità
- Norme comuni a tutti i concorsi di dressage
- Classificazione dei concorsi di dressage
- Abilitazione degli Atleti e loro qualificazione
- Classificazione dei Cavalli
- Manifestazioni
- Categorie delle riprese
- Iscrizioni e partecipazioni
- Ordini di partenza e ritiri
- Campo di prova
- Tenuta
- Bardatura
- Esecuzioni delle riprese
- Benessere degli Atleti e dei Cavalli

LE PATENTI DEL DRESSAGE

Disciplina delle autorizzazioni a montare in vigore

- Brevetto Dressage
- 1° grado Dressage
- 2° grado Dressage



DOMANDE DI AUTOVERIFICA

26. Metodologia dell'insegnamento

- a. Cosa deve sapere un Istruttore?
- b. Le capacità di un Istruttore
- c. Come e dove si deve posizionare in campo?
- d. Cosa si deve dire?

27. Analisi delle Problematiche del binomio e correzioni

- a. Cosa vuol dire osservare?
- b. Come si osserva un errore?
- c. Il feedback, che cosa è?
- d. Feedback aggiuntivo e feedback valutativo
- e. La motivazione agonistica

f. La percezione di competenza

g. Come si deve preparare un campo prova?

h. Cosa deve contenere un commento utile a fine competizione?

i. Come ci si deve comportare con le giurie e con gli ufficiali di gara?

28. Regolamenti e Regolamentazioni

a. Le abilitazioni degli Atleti

29. Le patenti nel Dressage

a. Quali sono e come si ottengono?

BIBLIOGRAFIA

- **Dressage A guideline for riders and Judges**, Wolfgang M. Niggli - J.A. Allen Verlag
- **La palestra del Cavallo**, Gustav Steinbrech - S.I.A.E.C.
- **FEI Dressage Handbook**, Guidelines for judging - Federazione Equestre Internazionale
- **Regolamento Dressage**, F.I.S.E. - Federazione Italiana Sport Equestri
- **F.E.I. Dressage rules 2019**, F.E.I. ed. 25th - Federazione Equestre Internazionale
- **Principi di Chinesiterapia del Cavallo**, J.M. Denoix e J.P. Pailloux - Ludo Edizioni
- **Richtlinien für Reiten und Fahren - Grundausbildung für Reiter und Pferd**. Federazione Equestre Tedesca - FN-Verlag
- **Richtlinien für Reiten und Fahren - Ausbildung für Fortgeschrittene**. Federazione Equestre Tedesca - FN-Verlag
- **Dressage**, Enzo Truppa - Dalai Editore
- **Testo Guida - Per la formazione professionale dell'Istruttore di Equitazione** - Federazione Italiana Sport Equestri
- **Manuale di Equitazione**, Federazione Italiana Sport Equestri ed. 1975 - Federazione Italiana Sport Equestri
- **Biomeccanica e allenamento del cavallo sportivo** - Jean-Marie Denoix- EMSI
- **Note di mascalcia**, Antonio C. Vergani - Centro Regionale Incremento Ippico di Crema
- **Regolamento Nazionale Dressage ed. 2017**, F.I.S.E. - Federazione Italiana Sport Equestri
- **Insegnare per allenare**, Claudio Mantovani - Edizioni SDS
- **Allenare per vincere**, Antonio La Torre- Edizioni SDS

