Federazione Italiana Sport Equestri

UNITÀ DIDATTICA 3 - DRESSAGE 1

Corso Istruttori Federali 1°livello

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

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.

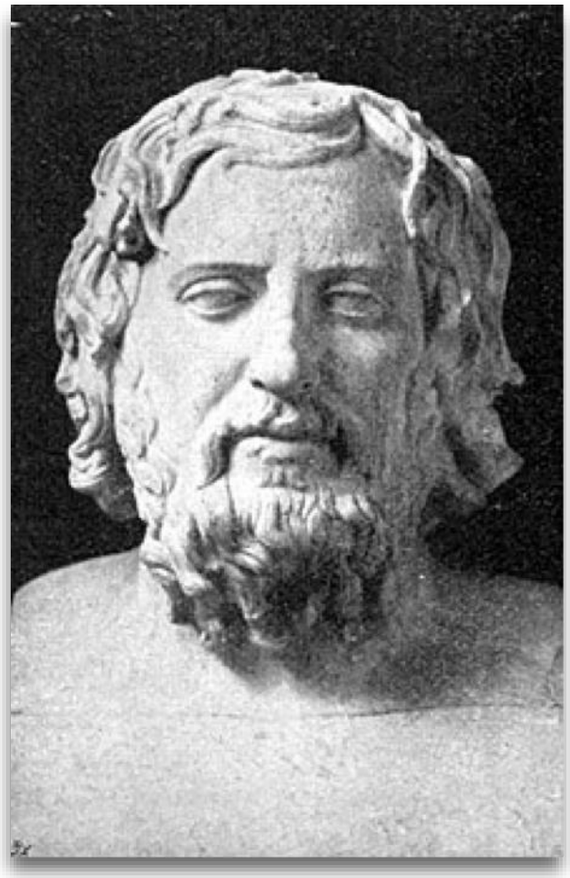
DRESSAGE - LIVELLO 1

1. Brevi cenni storici
2. Scopi del Dressage
3. Bardatura
4. Montare e smontare da cavallo
5. Il rettangolo da Dressage
6. I movimenti di maneggio
   A. Circoli
   B. Volte e otto
   C. Serprentine
7. Le Andature naturali
   A. Passo
   B. Trotto
   C. Galoppo
8. Principi di base: la scala del training
   A. Ritmo
   B. Decontrazione
   C. Contatto
   D. Impulso
   E. Cavallo dritto
   F. Riunione
9. I punti d'Insieme
10. La posizione
11. Assetto
12. La scuola degli aiuti
13. Gli aiuti
   A. Le azioni delle redini
   B. Le azioni delle gambe
   C. Peso del corpo
14. Le mezze fermate
15. La messa in mano
16. Le Transizioni
17. L'Alt
18. Il Galoppo rovescio: progressione dell'insegnamento
19. La Distensione dell'incollatura
20. Le flessioni e il piazzamento
21. Movimenti laterali: il lavoro su due piste
22. La cessione alla gamba
   A. Mezzo giro sulle spalle
23. Analisi e lavoro su riprese di dressage livello E
24. Manifestazioni federali
25. Criteri e preparazione Freestyle livello E
26. Metodologia dell'insegnamento
   A. Analisi e divisione di una unità addestrativa (ripresa di lavoro)
27. L'agonismo: preparazione di un binomio a livello E
28. Regolamenti e regolamentazioni
29. Le patenti del Dressage
30. Bibliografia

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

BREVI CENNI STORICI (1 DI 9)

- Il primo autore che ha lasciato importanti testimonianze sull'equitazione nel periodo classico è il greco Senofonte (430/425 a.C. – 355 a.C.), autore di Ippikès (Sull'Equitazione)
  - In quest'opera, Senofonte illustra la selezione, la gestione e l'addestramento dei cavalli, sia per uso militare che per lavoro
  - Una delle qualità più importanti del cavallo, scrive Senofonte, è di avere una schiena muscolosa.
  - Il trattato è anche considerato uno dei primi lavori che descrivono i principi del dressage classico, **compreso la raccomandazione di utilizzare una tecnica di addestramento senza dolore**



Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

BREVI CENNI STORICI (2 DI 9)

- Intorno al 380 a.C. ci sono giunti anche stralci dell'opera di Simone di Atene, professionista e preparatore di puledri

- Fu nel Medioevo che il cavallo cominciò a essere utilizzato anche per fini agonistici e di piacere

  - La capostipite fu l'Accademia di Napoli (1532), con **Federico Grisone** (1492 – 1561). Il suo, **libro Gli ordini di cavalcare**, fu stampato per la prima volta a Napoli e venne poi riprodotto in numerose edizioni sia italiane sia straniere (fu tradotto in francese, tedesco, spagnolo e inglese).

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

BREVI CENNI STORICI (3 DI 9)

- L’Accademia di Napoli raggiunse il massimo splendore nel XVI secolo per opera di **Giovan Battista Pignatelli** (1525 – 1600 circa), il più famoso allievo del Grisone, riconosciuto come il padre dell'arte equestre

- Tra allievi insigni ci fu anche **Antoine de Pluvinel** (1552 – 1620) che divenne maestro di Re Enrico IV e poi di Re Luigi XIII e l’inventore dell’uso dei due “pilar”

- Con il suo libro del 1623 **Manège du Roi** e la sua pubblicazione nel 1625 con il titolo **L'Instruction du Roy en l'exercice de monter à cheval** espone metodi molto più gentili rispetto a quelli in voga ai tempi basati più sulla forza

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

BREVI CENNI STORICI (4 DI 9)

- Quale fondatore dell'equitazione moderna viene riconosciuto il francese **François Robichon de la Guérinière** (1688 – 1751)
  - Nel 1715 divenne scudiero e successivamente istruttore capo di Luigi XIV, aprì un'accademia a Parigi nel 1717 e diresse il maneggio delle Tuileries dal 1730 fino alla morte
  - La sua opera **L'école de cavalerie** (1729) è l'esposizione metodica della sua dottrina che fu ispiratrice della Scuola spagnola di Vienna e di tutto il movimento francese fino alla Rivoluzione (1789).
  - Ha pubblicato una seconda opera **Eléments de Cavalerie** (1740)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

BREVI CENNI STORICI (5 DI 9)

- **François Robichon de la Guérinière** è riconosciuto quale inventore della spalla in dentro, anche al galoppo, del galoppo rovescio e cambi di piede al volo, esercizi utili per creare un lavoro metodico volto ad ottenere un cavallo decontratto, ubbidiente e calmo

- Per il cavaliere raccomanda di avere un buon assetto e una corretta posizione per poter usare la mano al fine di avere un contatto morbido e leggero

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

BREVI CENNI STORICI (6 DI 9)

- **François Baucher** (1796 - 1873). Inizialmente sostenne (nel suo **primo metodo**) che le resistenze che il cavallo pone al suo cavaliere sono concentrate nell'insieme Mascella/Incollatura
  - Il suo metodo, improntato su una serie di esercizi da compiere sia a terra che in sella, richiedeva una serie di flessioni eseguite con l'aiuto della briglia, per ammorbidire mascella e incollatura (metodo coercitivo)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

BREVI CENNI STORICI (7 DI 9)

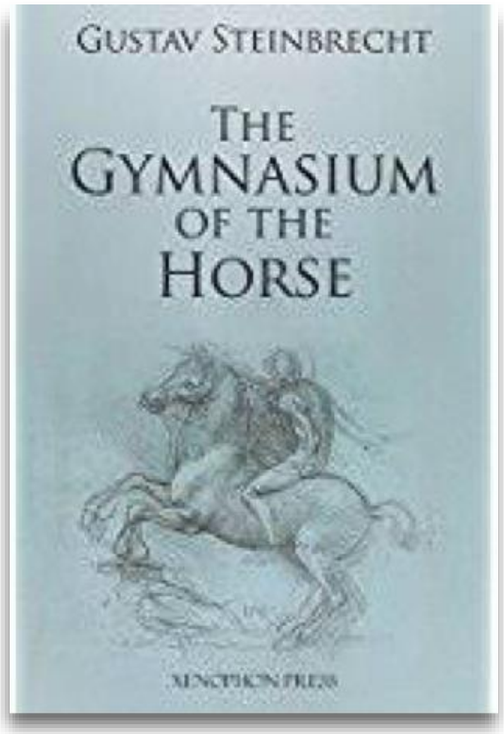
- Nel secondo metodo Baucher ammorbidì le sue posizioni, abbandonando l'uso contemporaneo delle mani e delle gambe, limitandolo solo alla Mezza fermata
  - Mani senza gambe e gambe senza mani
- Passo dalla briglia al semplice filetto Baucher
- Della stessa scuola di Baucher, anche **Plinzner e Fillis**

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

BREVI CENNI STORICI (8 DI 9)

- In Germania nel 1886, **Gustav Steinbrech** (1808 – 1885), allievo di Seeger, pubblica il famoso trattato **Das Gymnasium des Pferdes** (La Palestra del Cavallo) colonna portante della letteratura equestre e che costruisce le basi del dressage come lo conosciamo oggi



- Basi che sono state adottate e tuttora vigenti, dalla Federazione Equestre Internazionale (FEI)

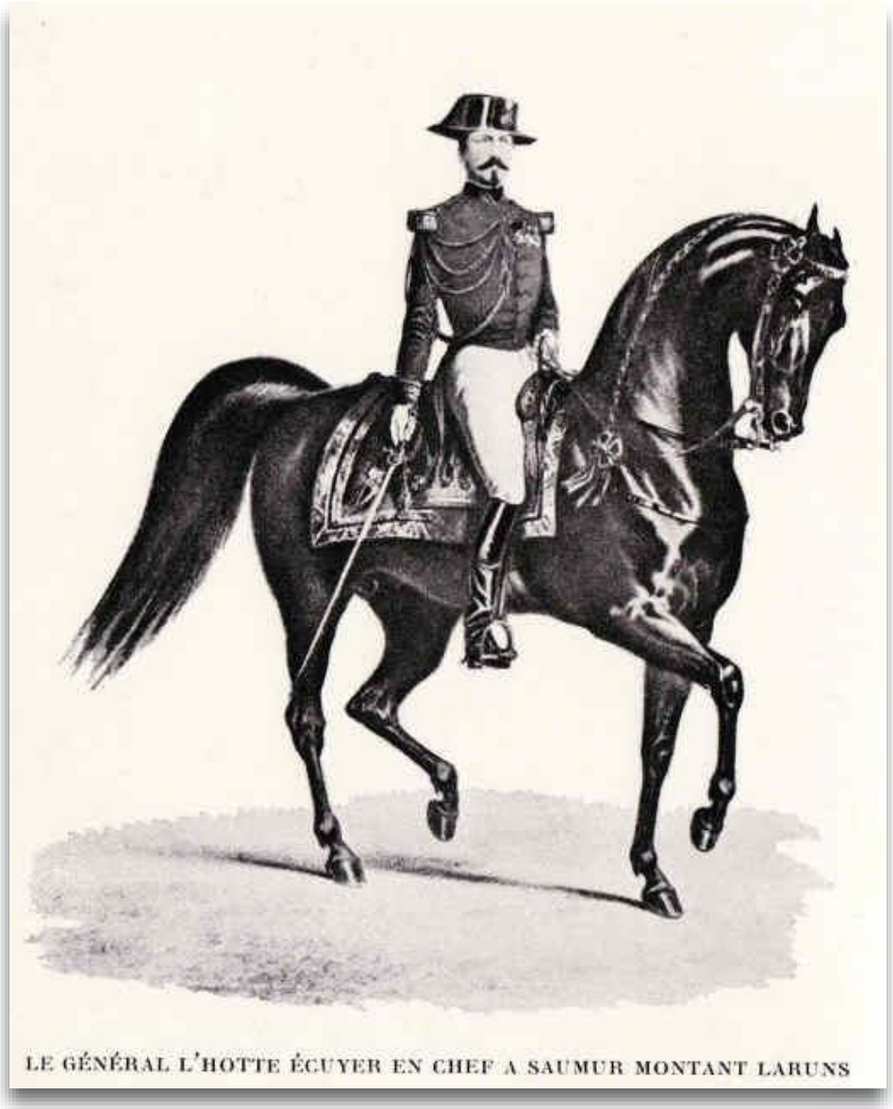
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

BREVI CENNI STORICI (9 DI 9)

- **Generale L'Hotte** (1825 - 1904). Sintetizzò i metodi di Baucher eliminando tutto quando inutile ed eccessivo.

- Il suo motto era: calmo, in avanti e diritto!


LE GÉNÉRAL L'HOTTE ÉCUYER EN CHEF A SAUMUR MONTANT LARUNS

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

GLI SCOPI DEL DRESSAGE (1 DI 6)

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**

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

GLI SCOPI DEL DRESSAGE (2 DI 6)

In altre parole, **rendere il cavallo:**

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

GLI SCOPI DEL DRESSAGE (3 DI 6)

Queste qualità si manifestano attraverso:

- **Franchezza e regolarità delle andature** (fondamentale per il corretto addestramento di un cavallo)
- **Armonia, leggerezza e facilità dei movimenti**
- **Leggerezza del treno anteriore e ingaggio dei posteriori** derivante da un buon impulso
- **Accettazione dell'imboccatura** con sottomissione consenziente e senza tensione

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

GLI SCOPI DEL DRESSAGE (4 DI 6)

- Durante il lavoro il cavallo deve essere nella mano.
- Incollatura più o meno rilevata (secondo il livello di addestramento) e alla sua conformazione
- Testa ferma, con la fronte leggermente avanti alla verticale e nuca come punto più alto
- Orecchie sullo stesso piano
- Il cavallo rimane diritto in ogni suo movimento

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

GLI SCOPI DEL DRESSAGE (5 DI 6)

Questo si ottiene attraverso:

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

GLI SCOPI DEL DRESSAGE (6 DI 6)

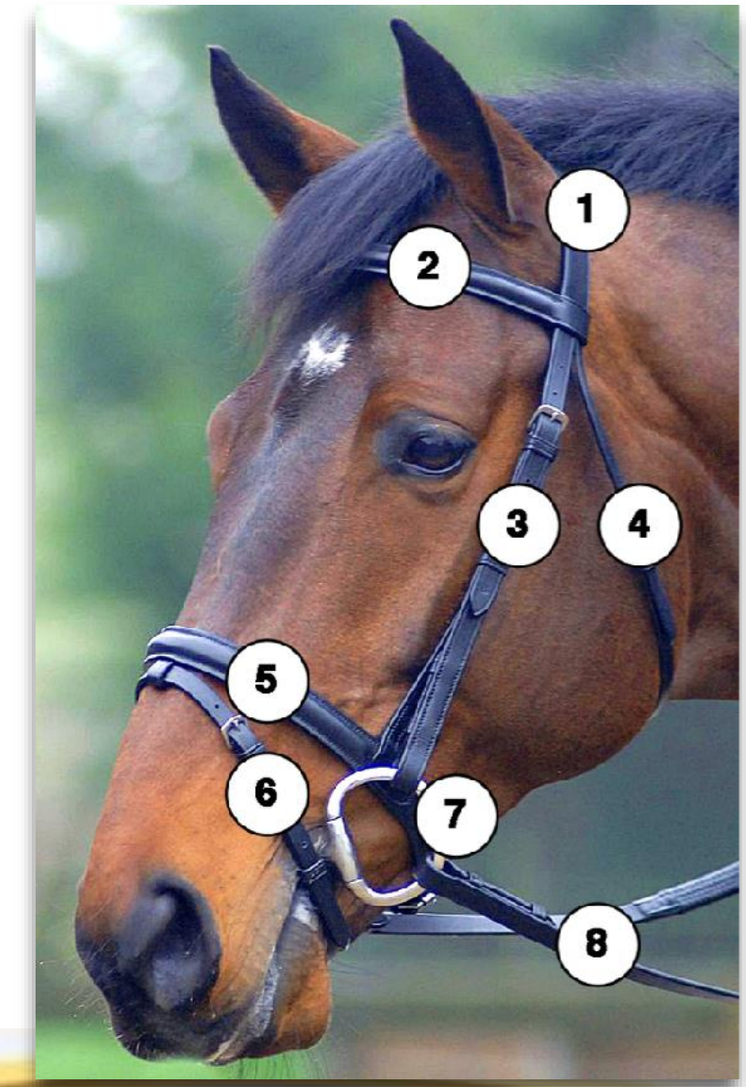
“PIU’ ARMONICO, PIU’ COMODO, PIU’ IN SALUTE”

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA BARDATURA (1 DI 5)

LA TESTIERA



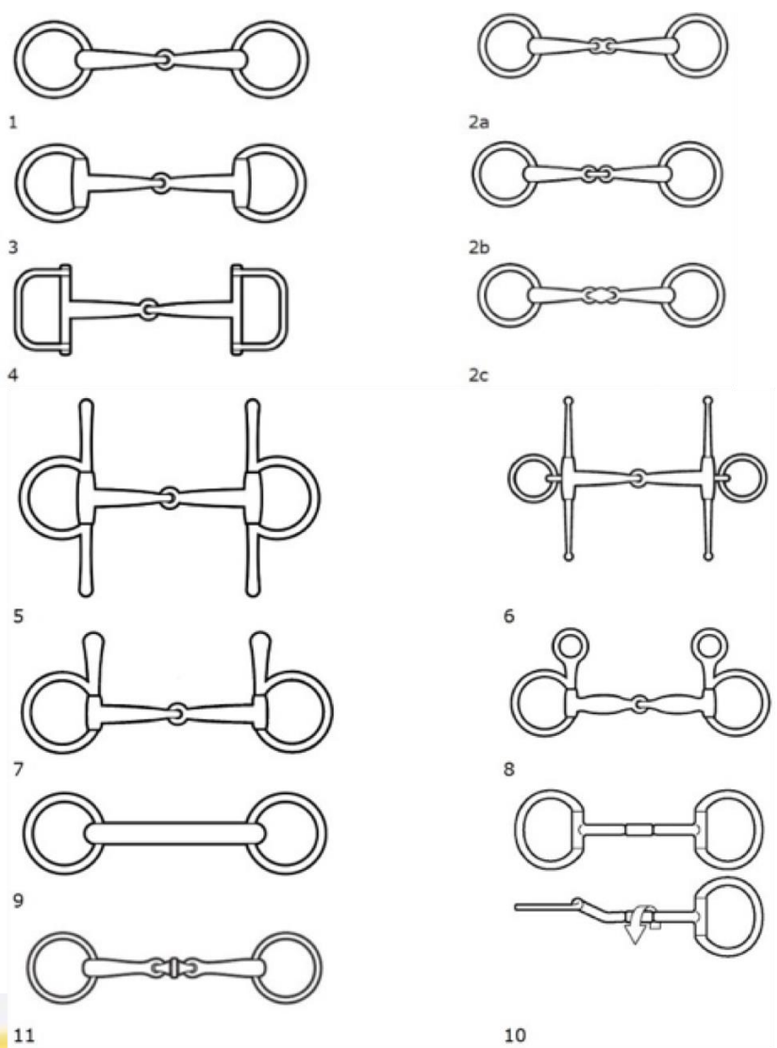
1. Sopraccapo
2. Frontalino
3. Montanti del filetto
4. Sottogola
5. Capezzina
6. Chiudibocca
7. Filetto
8. Redini

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA BARDATURA (2 DI 5)

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



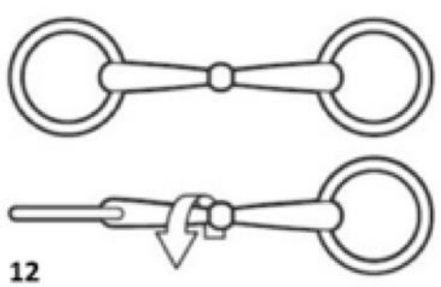
1. Filetto snodato ad anelli scorrevoli
2. a/b/c Filetto a doppio snodo con anelli scorrevoli, con la piastrina o oliva centrali (il pezzo centrale dovrebbe essere arrotondato). Anelli a D permessi
3. Filetto a olive
4. Filetto a ”D”
5. Filetto ad olive con aste
6. Filetto con aste e anelli scorrevoli (Fulmer)
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

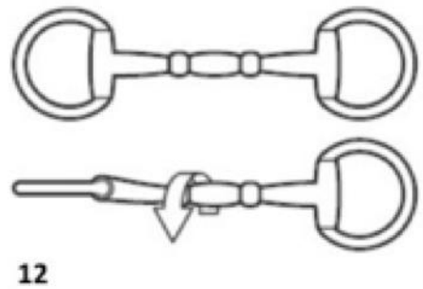
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

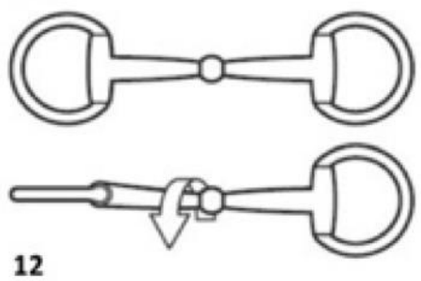
torna all'indice

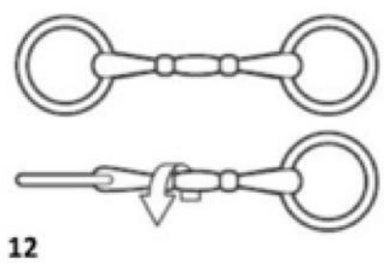
LA BARDATURA (3 DI 5)

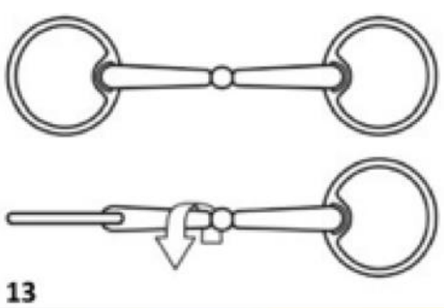
VARI TIPI DI FILETTI AMMESSI
SIA IN METALLO CHE IN PLASTICA DURA

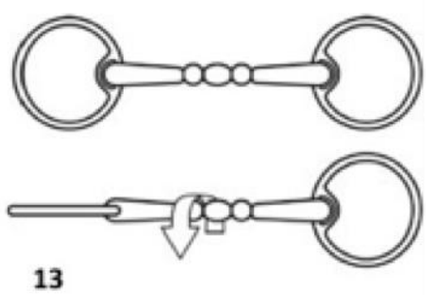












12.Filetto rotante con il pezzo centrale girevole

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA BARDATURA (4 DI 5)

LE CAPEZZINE

1.Capezzina Tedesca

2. Capezzina Inglese

3. Capezzina con Chiudibocca

4. Capezzina Messicana

5. Stotztem (Capezzina combinata)

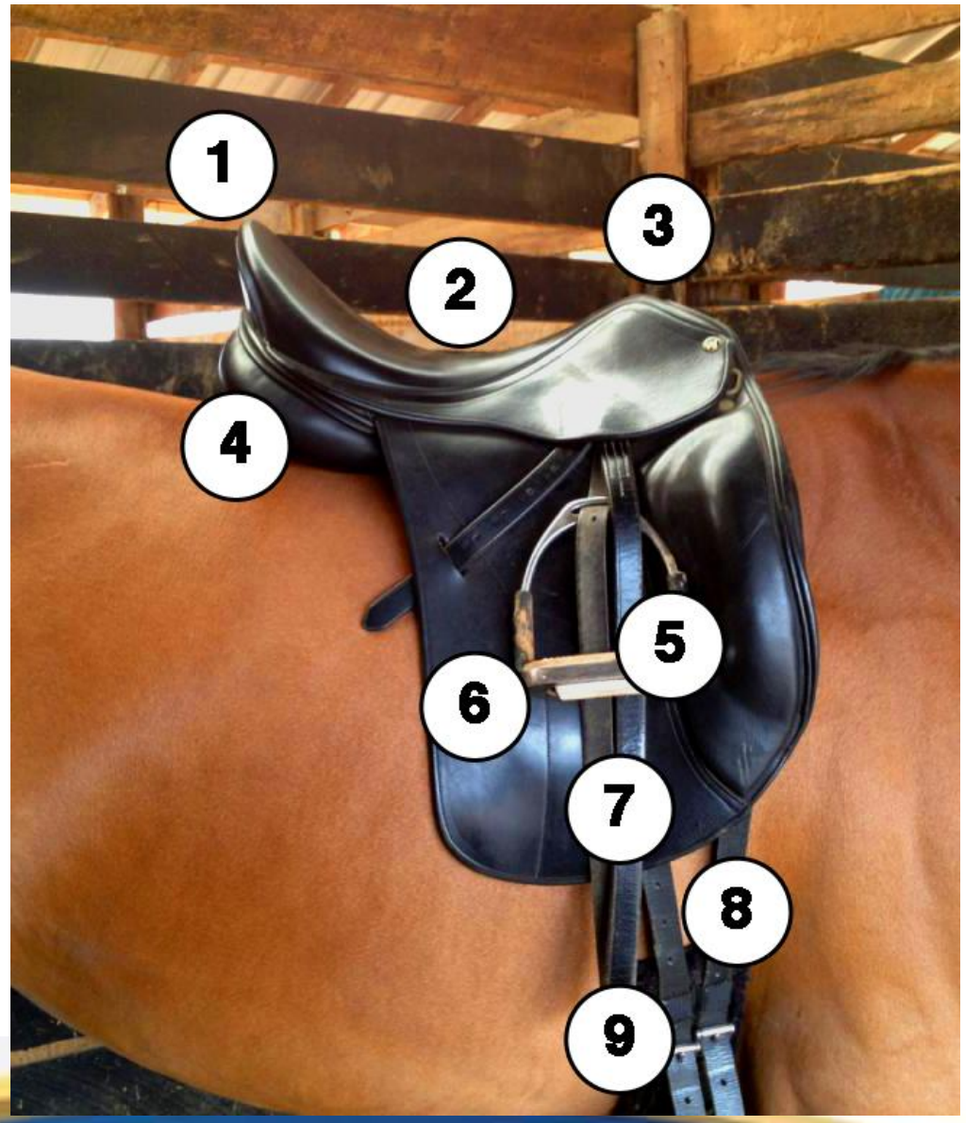
6. Micklem

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA BARDATURA (5 DI 5)

LA SELLA



1. Paletta
2. Seggio
3. Arcione
4. Cuscini
5. Staffe
6. Quartieri
7. Staffili
8. Riscontri del sottopancia
9. Sottopancia

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

MONTARE A CAVALLO (1 DI 2)

Prima di montare a cavallo:

- Controllo della bardatura in particolare modo il sottopancia
- Regolazione delle staffe

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

PRIMA DI MONTARE IN SELLA

Controllare la bardatura (video)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

MONTARE A CAVALLO (2 DI 2)

Ci sono quattro modi classici per montare in sella:

1. Con l’aiuto della staffa
2. In appoggio
3. In volteggio
4. “Dando” la gamba

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IN SELLA!

Quattro modi per montare a cavallo (video)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

SMONTARE DA CAVALLO

Con il termine smontare da cavallo si intendono tutte quelle azioni che il cavaliere compie per fare piede a terra.

1. Cavallo corretto nell’alt
2. Togliere i piedi dalle staffe
3. Prendere entrambe le redini con la mano sinistra
4. Appoggiare la mano sinistra al garrese
5. Appoggiare la mano destra sul quartiere destro
6. Piegare in avanti leggermente le spalle e scavalcare con la gamba destra
7. Lasciarsi andare atterrando a piedi uniti

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

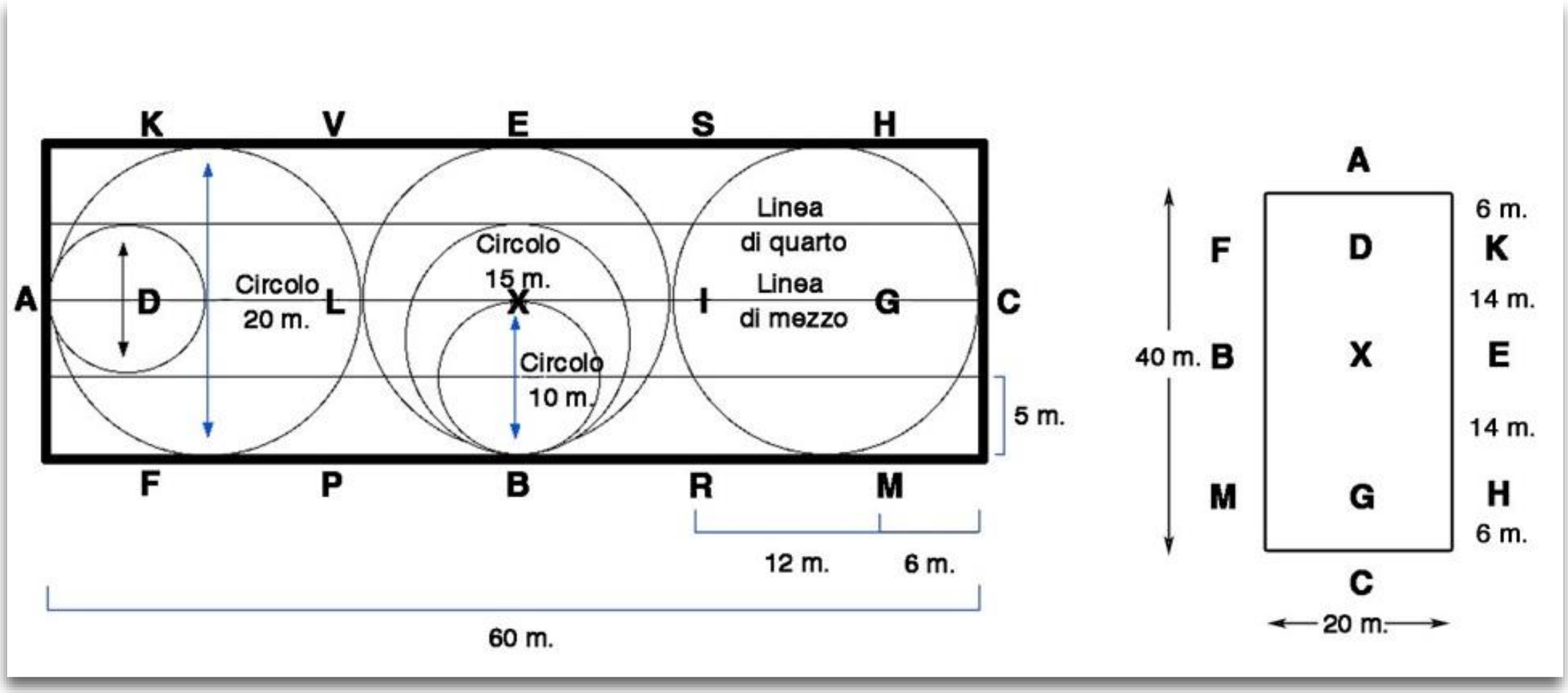
torna all'indice

1. Brevi cenni storici
    a. Chi fu Senofonte e perché fu importante?
    b. Parla di Grisone e i suoi allievi
    c. Chi fu il fondatore della Equitazione moderna nel dressage?
    d. I due periodi di Baucher?
    e. L'influenza tedesca
2. Scopi del dressage
    a. Che cosa si intende per scopi nel dressage e quali sono?
    b. Quali sono le qualità principali?
    c. I due tipi di ginnastica
3. La bardatura
    a. Descrivi le principali tipologie di filetto ammesse in dressage
    b. Quali sono le capezzine ammesse?
    c. Elenca le parti principali di una sella
    d. Elenca le parti principali della testiera
    e. Le differenze tra una sella di dressage e da salto
4. Montare e smontare da cavallo
    a. Cosa è importante verificare prima di montare a cavallo?
    b. Elenca i quattro modi classici per montare a cavallo
    c. Descrivi un modo corretto di montare a cavallo
    d. Descrivi come si smonta da cavallo

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL RETTANGOLO DA DRESSAGE



Il rettangolo regolamentare misura 20 m x 60 m
La versione ridotta misura 20 m x 40 m

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

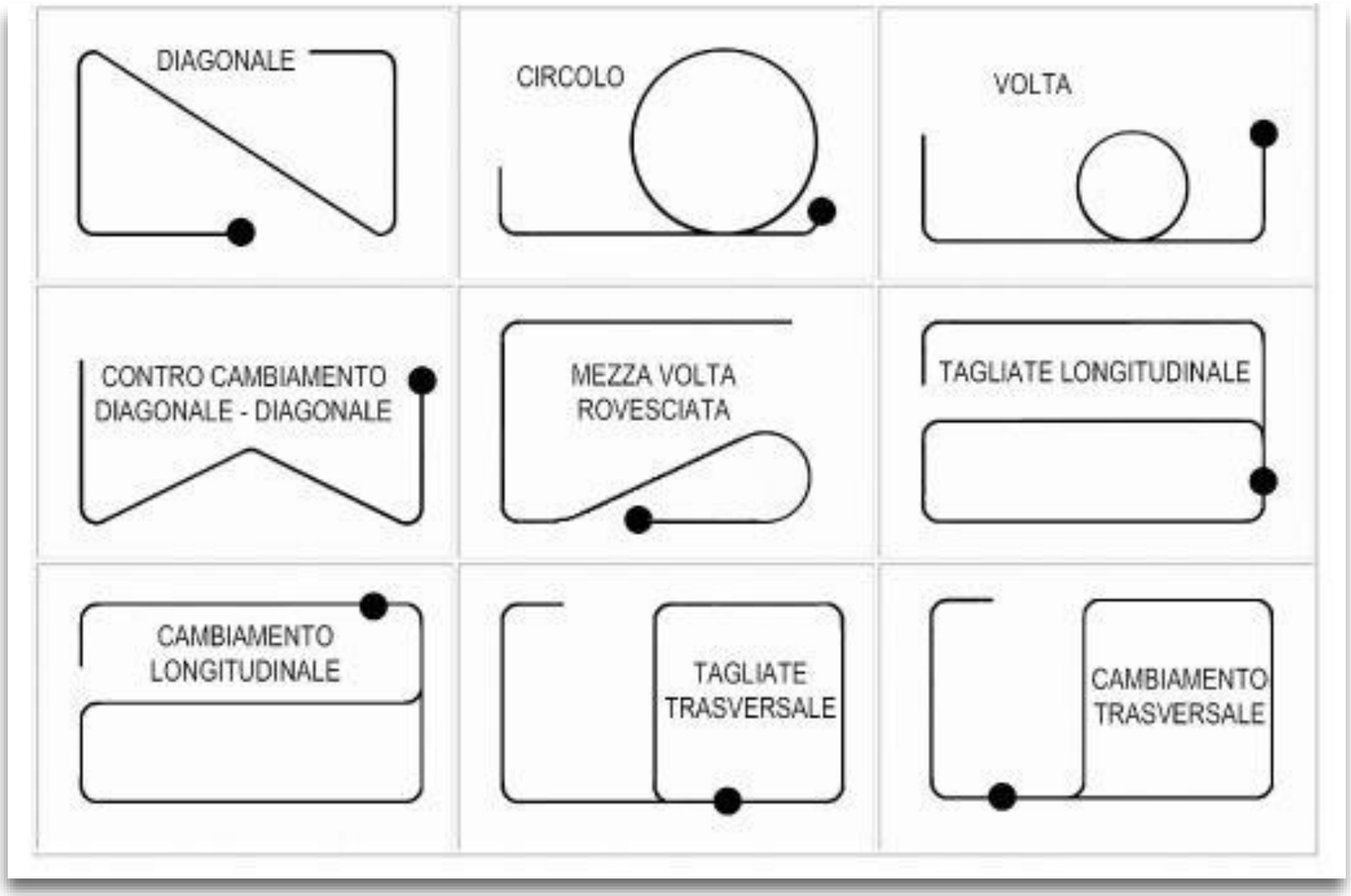
I MOVIMENTI DI MANEGGIO (1 DI 7)

- Scopo delle diverse figure:
  - Indurre il cavaliere a montare il cavallo con precisione e rendere il cavallo attento agli aiuti.
  - Sviluppare l'accettazione degli aiuti di contenimento esterni.
- Requisiti per gli esercizi:
  - Uniformità ed esattezza delle dimensioni e forma delle figure.
  - La flessione pari del cavallo durante questi esercizi.
  - L'accettazione degli aiuti esterni di contenimento.
  - La qualità del trotto e del galoppo.

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

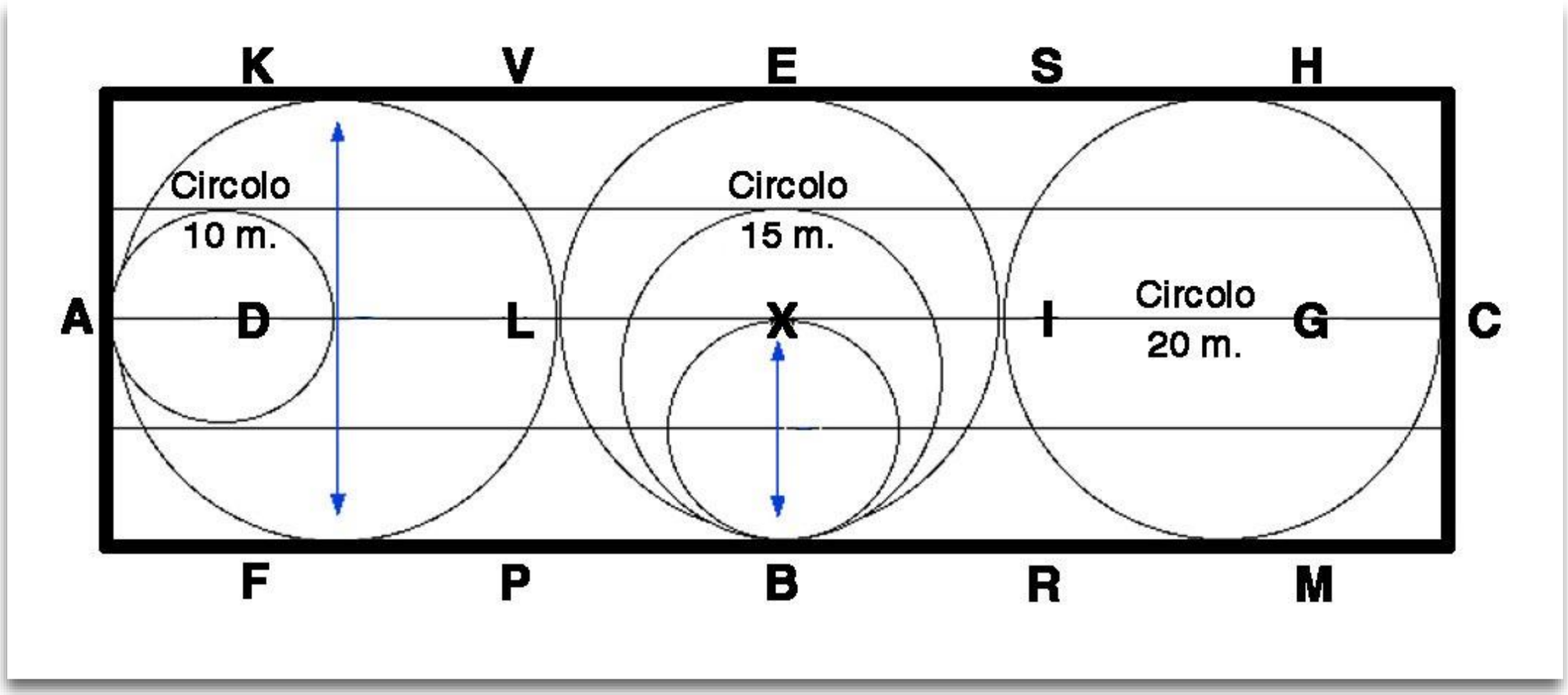
I MOVIMENTI DI MANEGGIO (2 DI 7)



Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

I MOVIMENTI DI MANEGGIO (2 DI 7)
I CIRCOLI

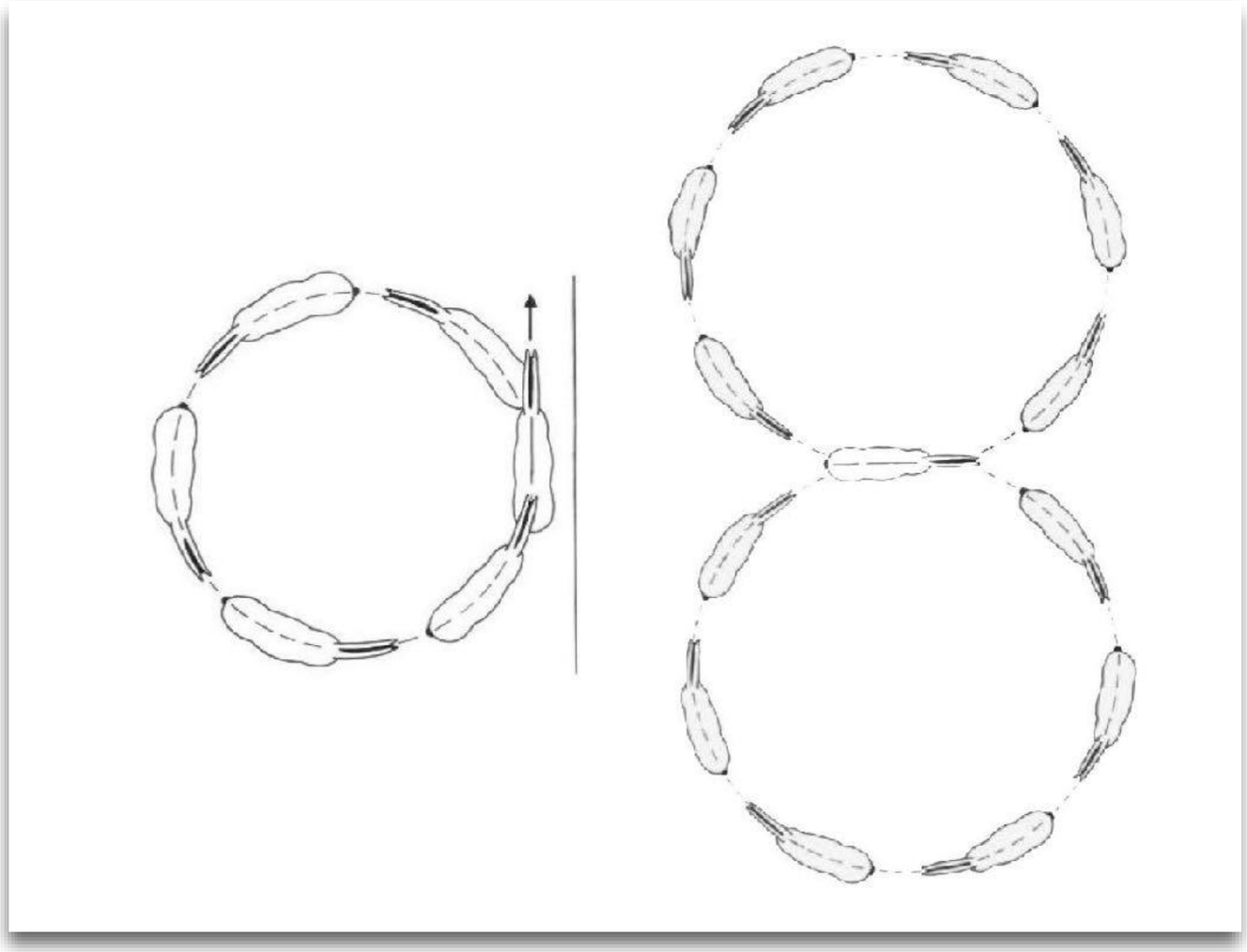


La volta è un circolo di 6, 8, 10 metri di diametro
Se è maggiore di 10 metri si parla di circolo

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

I MOVIMENTI DI MANEGGIO (3 DI 7)
VOLTE E OTTO



- La **volta** è un circolo di 6, 8, 10 metri di diametro

- Figura dell'otto consiste in 2 volte o circoli di uguale diametro come prescritto dalla ripresa, tangenti al centro dell'otto.
- Il cavaliere dovrebbe avere il proprio cavallo dritto un istante prima di cambiare di direzione al centro della figura.

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

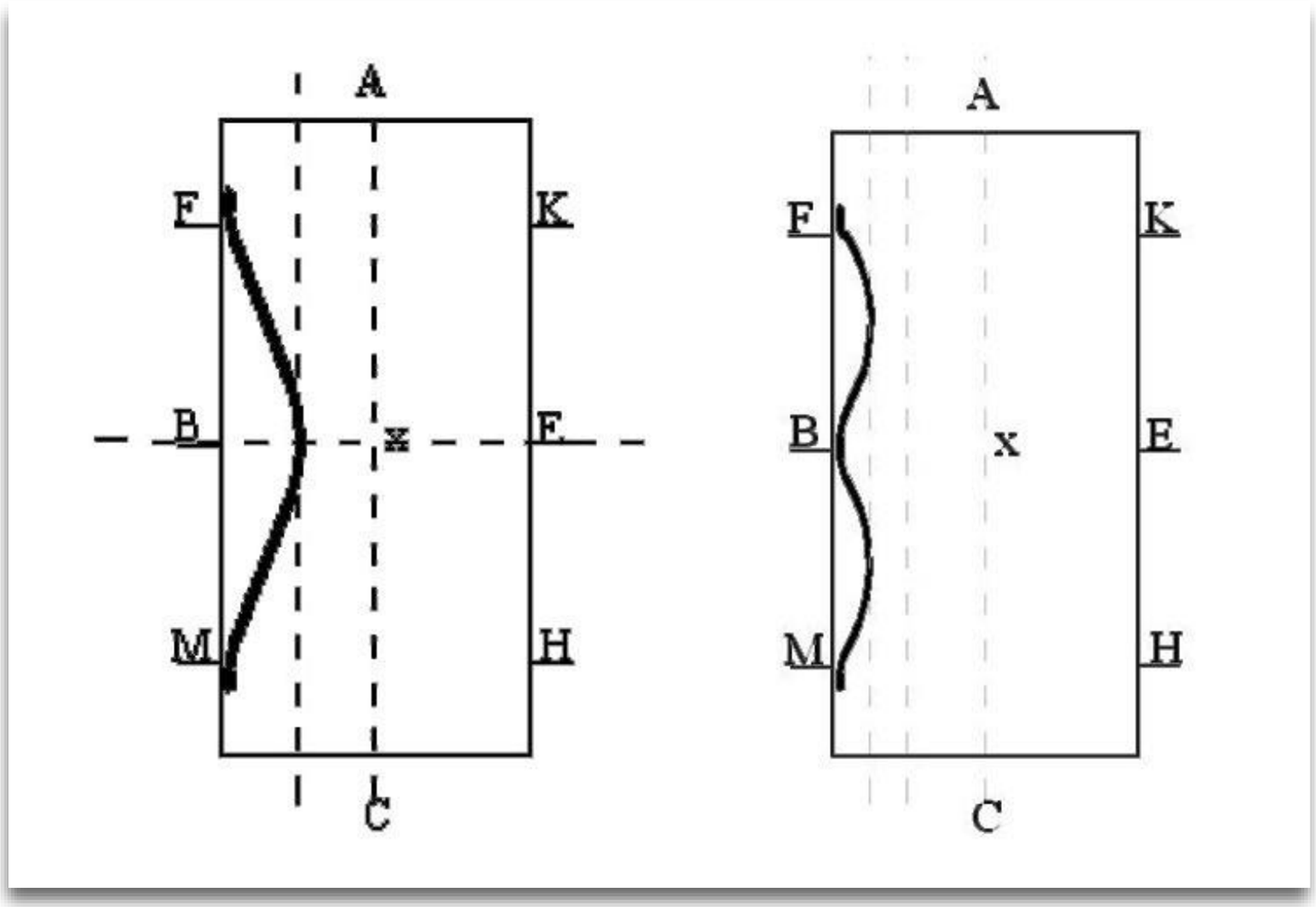
torna all'indice

I MOVIMENTI DI MANEGGIO (4 DI 7)
LE SERPENTINE

- **Serpentina**
  - Le serpentine si compongono di diversi mezzi circoli che possono toccare il lato lungo del rettangolo, uniti tra loro da una linea dritta.
  - Quando attraversa la linea di centro il cavallo dovrebbe essere parallelo al lato corto.
  - La lunghezza di tale linea varia in proporzione all'ampiezza dei mezzi circoli.
  - Le serpentine con un mezzo circolo sul lato lungo del rettangolo sono eseguite raggiungendo 2,5, 5 o 10 metri dalla pista.
  - Le serpentine lungo la linea di mezzo sono eseguite tra le linee di quarto.

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz
torna all'indice

I MOVIMENTI DI MANEGGIO (5 DI 7)
LE SERPENTINE

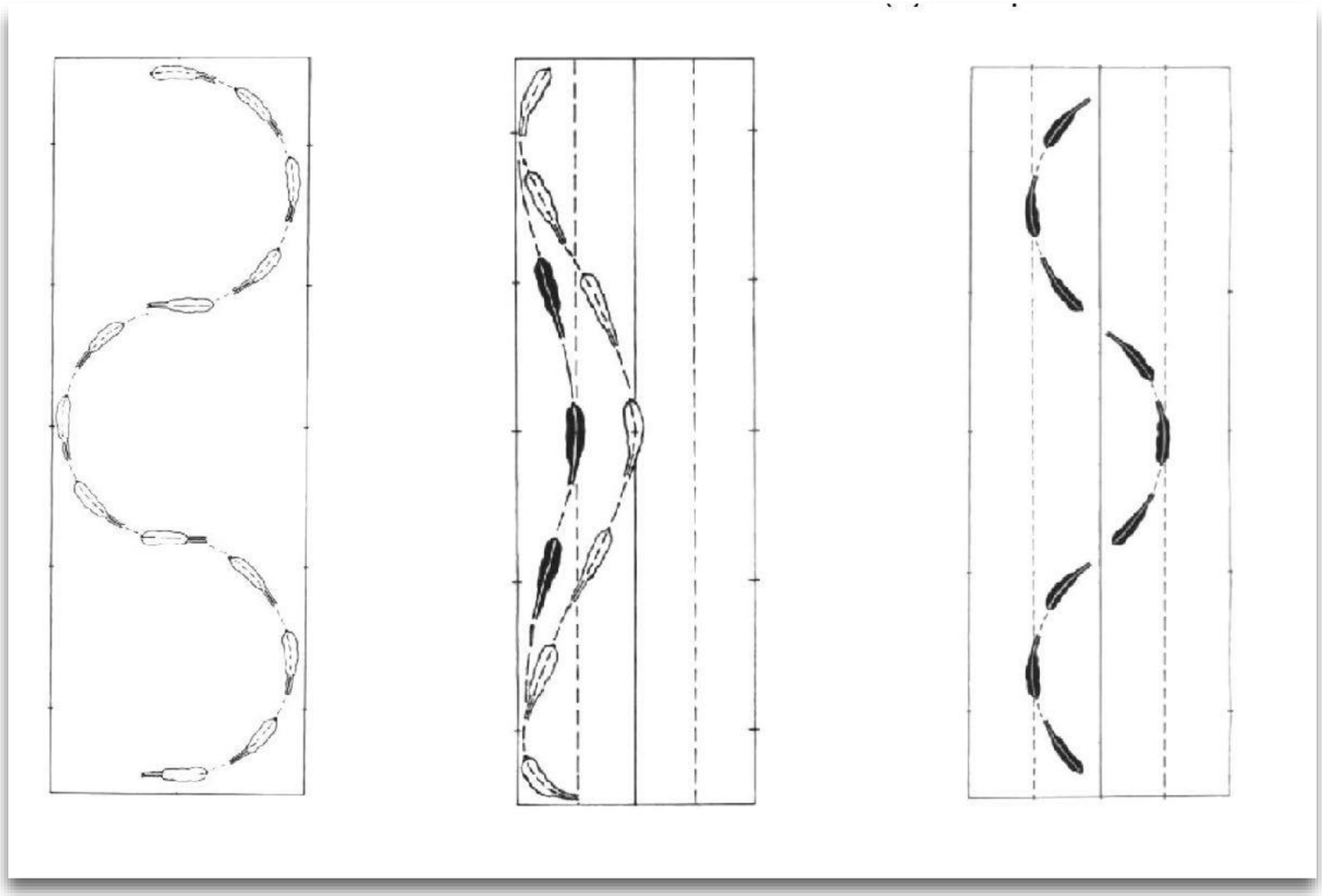


S. Semplice S. Doppia

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

I MOVIMENTI DI MANEGGIO (6 DI 7)
LE SERPENTINE



Serpentina di 3 curve

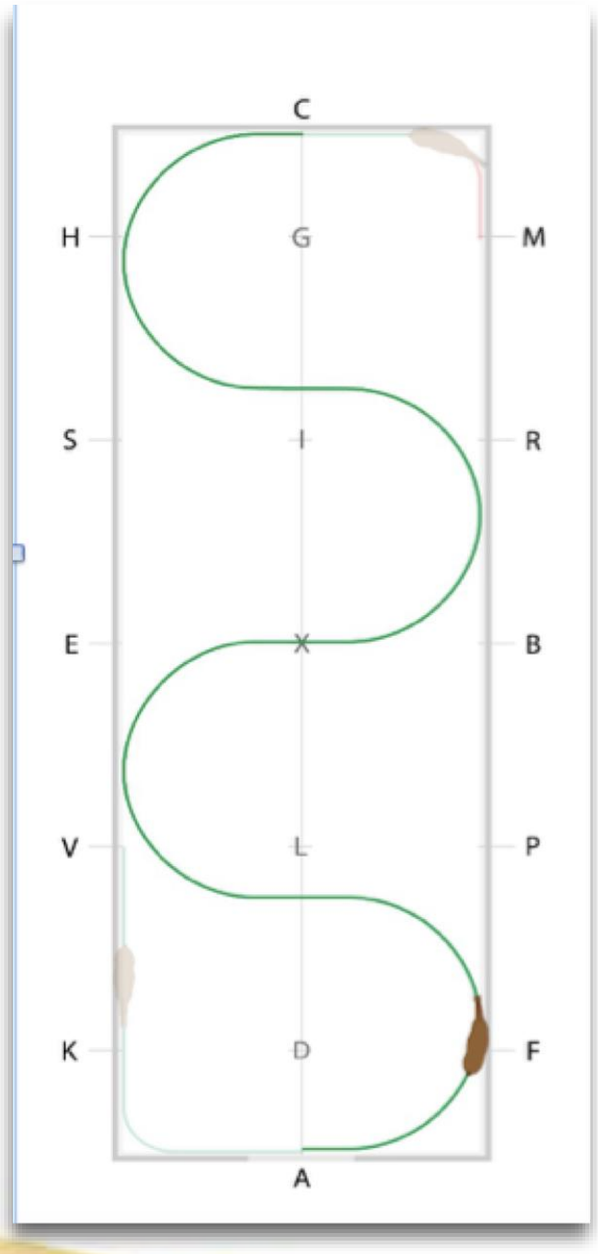
S. semplice sul lato lungo 5,10m

S. di 3 curve tra le linee di quarto

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

I MOVIMENTI DI MANEGGIO (7 DI 7)
LE SERPENTINE



Serpentina di 4 curve

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

5. Il rettangolo da dressage
    a. Quanti rettangoli da dressage sono regolamentari e quali sono le loro misure?
    b. Elenca i nomi e le misure delle linee longitudinali che suddividono il rettangolo
6. I movimenti di maneggio
    a. Perché si devono insegnare?
    b. Elenca le figure di maneggio più comuni
    c. Descrivi i possibili circoli e volte
    d. Descrivi come si deve eseguire correttamente un circolo di 20 metri di diametro
    e. Che cosa è la figura 8 e come si esegue?
    f. Quante e quali sono le serpentine?

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE ANDATURE (1 DI 4)

Le andature naturali nelle discipline Olimpiche sono:

Passo - Trotto - Galoppo

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE ANDATURE (2 DI 4)
CENNI DI BIOMECCANICA

Arti e bipedi (video)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE ANDATURE (3 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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE ANDATURE (4 DI 4)
CENNI DI BIOMECCANICA

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

Regolarità: è l'isosincronia dei movimenti

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

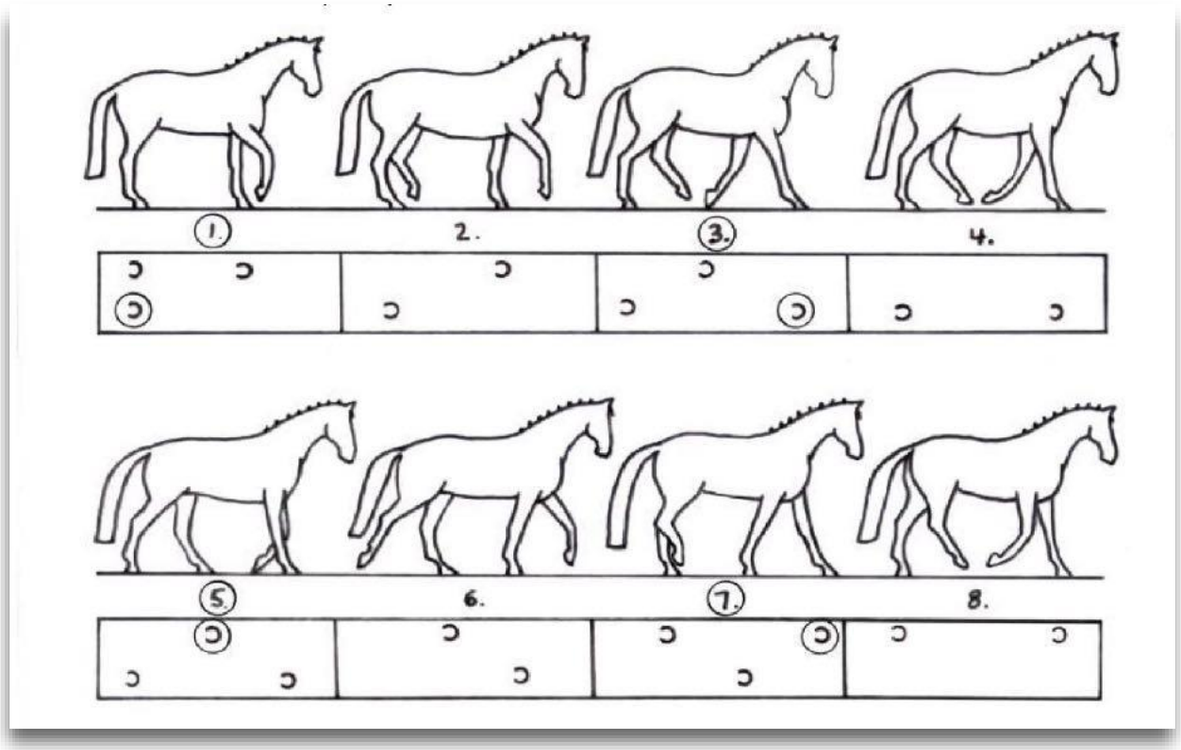
torna all'indice

IL PASSO (1 DI 7)

Il passo è un’andatura…

- In quattro tempi. Quattro posate distinte per diagonali, con intervalli uguali tra una battuta e l’altra
  - AS – PD – AD – PS
- Camminata. Manca il tempo di sospensione
- Basculata e simmetrica
- In alcuni istanti i bipedi laterali devono formare una “V”

E’ l’andatura dove le imperfezione dell’addestramento del cavallo appaiono più evidenti



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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL PASSO (VIDEO)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL PASSO (2 DI 7)
VARIAZIONI DI AMPIEZZA

- **Passo Medio**
  - Regolare e senza costrizioni. Distensione moderata (i posteriori si posano davanti all'orma degli anteriori)
  - Cavallo nella mano, permettendo il naturale movimento di testa e collo

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL PASSO (3 DI 7)
VARIAZIONI DI AMPIEZZA

- **Passo Riunito**
  - Cavallo nella mano. Capacità di portarsi in equilibrio, con le anche impegnate e attive. Chiara capacità di portarsi e maggiore attività
  - I posteriori sono ben ingaggiati. Le orme dei posteriori non dovrebbero, di norma, sopravanzare quelle degli anteriori
  - La fronte si avvicina alla verticale
  - Passi più corti rispetto al passo medio ma più elevati. Le articolazioni si flettono in modo più marcato e con più attività

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL PASSO (4 DI 7)
VARIAZIONI DI AMPIEZZA

- **Passo Allungato**
  - Massima ampiezza senza modificare il ritmo e mantenendo l’equilibrio
  - Le orme dei posteriori sopravanzano nettamente quelle degli anteriori
  - Il cavaliere, senza perdere il contatto, permette all'incollatura di distendersi in basso e in avanti
  - Linea del naso davanti alla verticale
- **Passo Libero**
  - Andatura di distensione
  - Il cavallo è libero di abbassare la testa e distendere completamente l’incollatura

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL PASSO (5 DI 7)

Distensione a redini lunghe

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

A che cosa serve la distensione a redini lunghe?

- Per valutare la rispondenza agli aiuti
- L’equilibrio
- La morbidezza
- L’ubbidienza
- La decontrazione
- Massima attenzione a quando si riprendono le redini. Nessuna resistenza del cavallo, né alla bocca né alla nuca

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL PASSO (6 DI 7)

Elementi di Giudizio

- Regolarità del ritmo delle quattro battute durante tutto il lavoro al passo (comprese mezze volte sulle anche e mezze piroette). Isosincronia del movimento degli arti
- Attività, dal momento che manca il tempo di sospensione
- Spinta del posteriore e movimento deciso degli anteriori
- Estensione. Ampiezza del movimento nelle varie variazioni dell’andatura
- Distensione dell’incollatura

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL PASSO (7 DI 7)

Errori

- **Sequenza delle battute non corretta**
  - Mancanza di attività del posteriore
  - Riunione insufficiente
  - Insufficiente estensione delle falcate
  - Irregolarità
  - Contatto irregolare
- Movimento in due tempi:
  - Movimento per bipedi laterali. Quando anteriore e posteriore dello stesso lato si posano quasi contemporaneamente, fino a diventare un movimento di ambio
  - Trottignare. Per bipedi diagonali
- Anteriori o posteriori mostrano una differente ampiezza delle falcate (più lunghe o più corte, davanti o dietro)

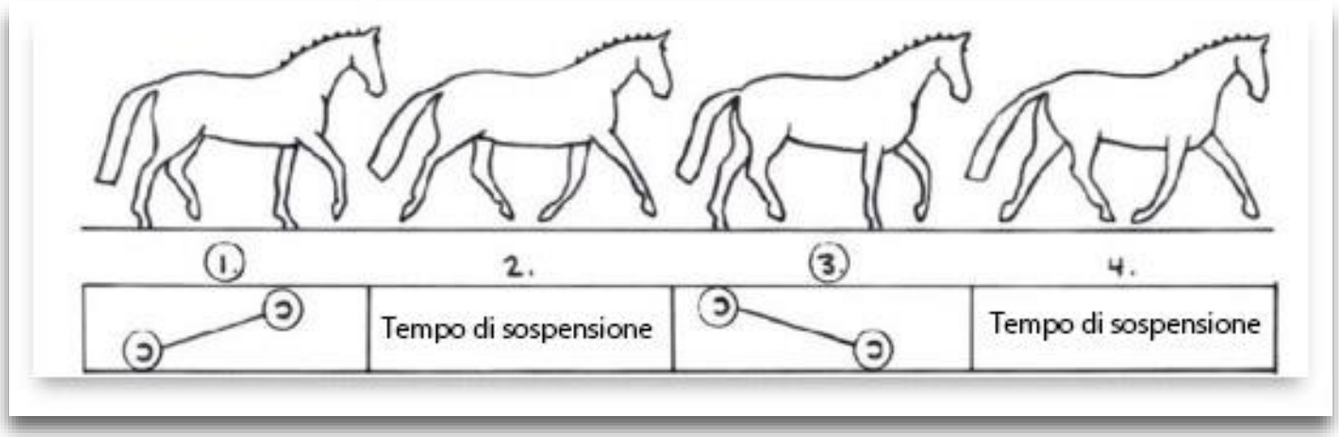
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL TROTTO (1 DI 9)

Il trotto è un'andatura…

- In due tempi. Per bipedi diagonali
- Saltata. Tempo di sospensione
- Simmetrica
- Non basculata
  - Il cavallo avanza mantenendo sempre l'equilibrio
  - L'incollatura svolge la sua funzione di bilanciere senza basculare anche in ragione dei poligoni di appoggio simmetrici
- Il trotto è eseguito seduto se non specificato altrimenti nella ripresa



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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL TROTTO (VIDEO)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL TROTTO (2 DI 9)
VARIAZIONI DI AMPIEZZA

- **Trotto di Lavoro**
  - Andatura intermedia tra trotto riunito e medio
  - Equilibrio corretto
  - Il cavallo rimane nella mano
  - Falcate simmetriche ed elastiche. Buona azione dei garretti
- **Allungare le falcate**
  - Nelle riprese riservate ai quattro anni, e in quelle più elementari, è una fase intermedia tra il trotto di lavoro e il trotto medio, quando il cavallo non è ancora abbastanza forte per il trotto medio
  - Estensione delle falcate e distensione generale della sagoma mantenendo stesso ritmo ed equilibrio del trotto di lavoro

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz
torna all'indice

IL TROTTO (3 DI 9)
VARIAZIONI DI AMPIEZZA

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL TROTTO (4 DI 9)
VARIAZIONI DI AMPIEZZA

- **Trotto Medio**
  - E’ l'andatura intermedia tra il trotto riunito e quello allungato
  - Impulso e ritmo sono regolari, mantenendo il movimento con equilibrio e decontrazione
  - Il cavaliere permette al cavallo di:
    - Portare la fronte più avanti della verticale, rispetto al trotto riunito e a quello di lavoro
    - Abbassare leggermente testa e distendere il collo
  - Il cavallo non deve affrettare!

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL TROTTO (5 DI 9)
VARIAZIONI DI AMPIEZZA

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL TROTTO (6 DI 9)

Distensione a redini lunghe

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL TROTTO (7 DI 9)

A che cosa serve

- Per valutare la rispondenza agli aiuti
- L’equilibrio
- La morbidezza
- L’ubbidienza
- Il rilassamento
- Massima attenzione a quando si riprendono le redini. Nessuna resistenza del cavallo, né alla bocca né alla nuca

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

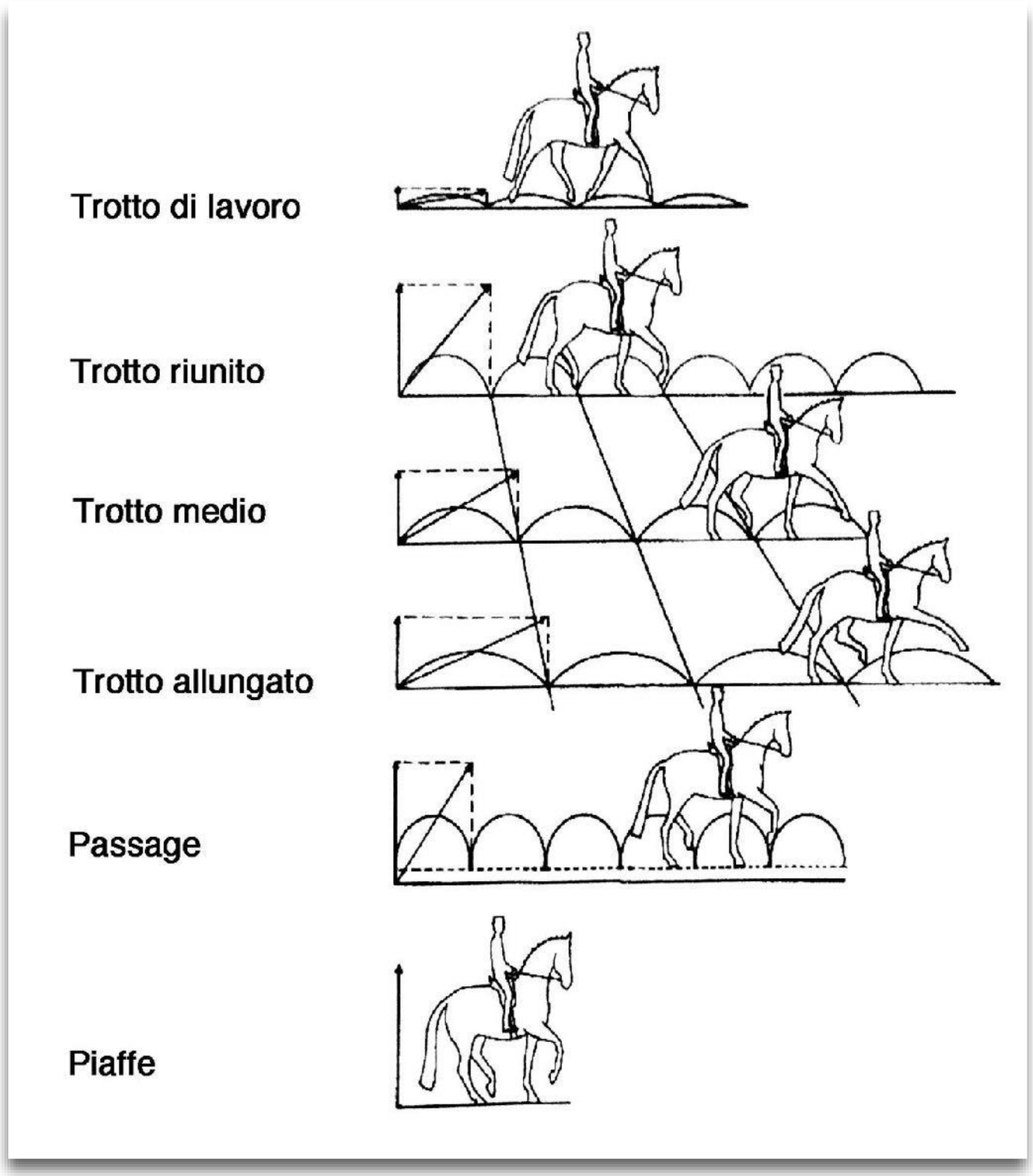
IL TROTTO (8 DI 9)

Elementi di Giudizio

- Regolarità ed elasticità mantenute durante tutto il lavoro al trotto
- Impulso e cadenza
- Estensione (rispetto alla sua conformazione, meccanica e grado di addestramento)
  - Il cavallo è mantenuto nella mano
  - Flessione corretta nei circoli e nelle volte

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice



Variazioni di ampiezza del trotto

IL TROTTO (9 DI 9)

Errori

- Al trotto riunito e di lavoro:
  - Trotto passagé (difesa, non avanza)
  - Impulso insufficiente
- Al trotto medio e allungato:
  - Incollatura/schiena rigida
  - Scarso allungamento del profilo
  - Azione irregolare
- Poca spinta dei posteriori (mancanza di parallelismo)
- Anteriore che si posa sul terreno dietro la sua proiezione
- Posizione del pastorale errata
- Trotto disunito o rotto (trafalco o travalco). Il cavallo trotta con il bipede anteriore e galoppa con quello posteriore
- Perdita di equilibrio

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL TROTTO ALLUNGATO (VIDEO)

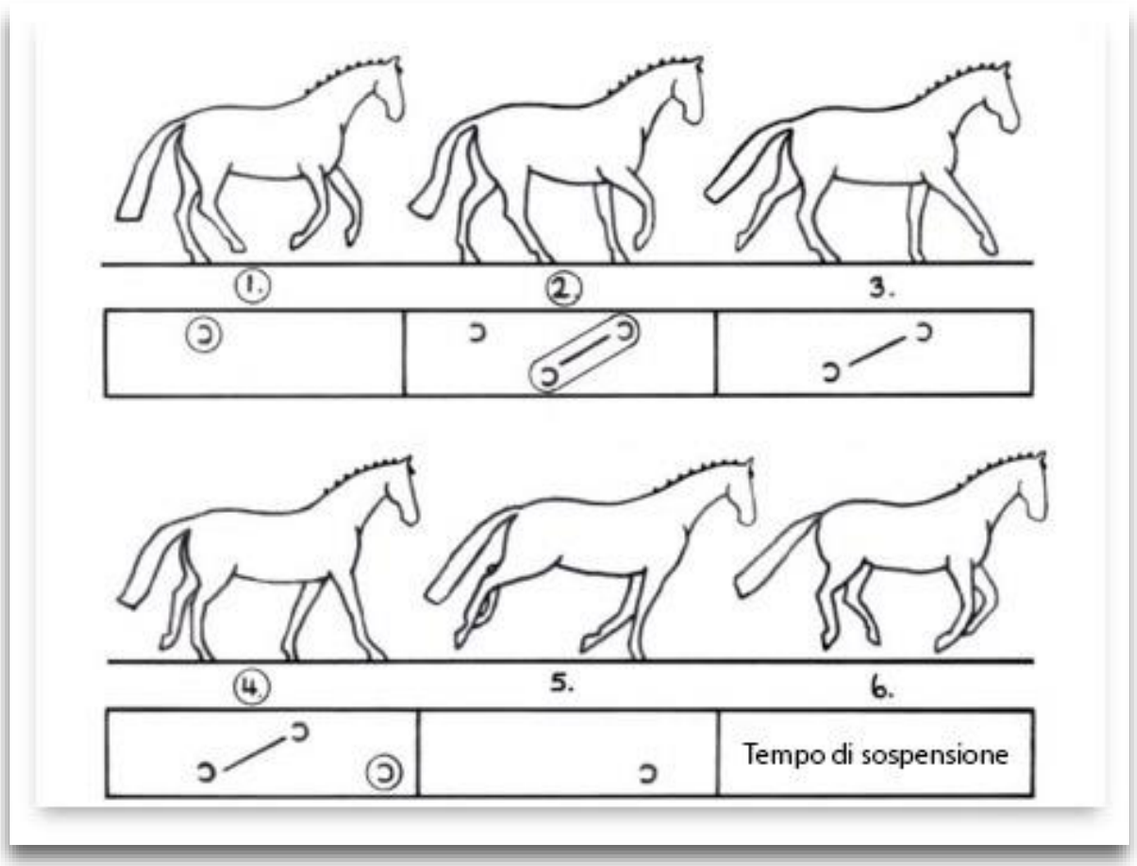
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL GALOPPO (1 DI 7)

Il galoppo è un'andatura...

- In tre tempi
- Saltata. Tempo di sospensione
- Non simmetrica. Si identificano due successioni differenti nelle posate degli arti per il galoppo destro e sinistro (prende il nome dall'anteriore che si posa più avanti)
  - Galoppo destro: PS - AS e PD - AD
  - Galoppo sinistro: PD - AD e PS - AS
- Basculata



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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL GALOPPO (VIDEO)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL GALOPPO (2 DI 7)
VARIAZIONI DI AMPIEZZA

- **Galoppo di lavoro**
  - Andatura intermedia tra galoppo riunito e medio
  - Il cavallo si muove in equilibrio e decontratto, rimanendo nella mano
  - Le falcate sono ampie, leggere e attive
- **Allungare le falcate**
  - Nelle riprese riservate ai quattro anni, è una fase intermedia tra il galoppo di lavoro e il galoppo medio. Quando il cavallo non è ancora abbastanza forte per il galoppo medio
  - Estensione delle falcate e distensione generale del profilo, mantenendo lo stesso ritmo ed equilibrio del galoppo di lavoro

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz
torna all'indice

IL GALOPPO (3 DI 7)
VARIAZIONI DI AMPIEZZA

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL GALOPPO (4 DI 7)
VARIAZIONI DI AMPIEZZA

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL GALOPPO (5 DI 7)
VARIAZIONI DI AMPIEZZA

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

Variazioni di ampiezza del galoppo

IL GALOPPO (6 DI 7)

Elementi di giudizio

- Qualità dell'andatura
  - Capacità di rilevare il garrese e l’incollatura (uphill)
  - Regolarità
  - Impulso
  - Estensione
- Il cavallo è mantenuto nella mano
- Controllo
- Il cavallo deve essere mantenuto diritto sia in dirittura che sulle linee curve

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL GALOPPO (7 DI 7)

Errori

- Galoppo in quattro tempi. Il secondo tempo (diagonale) si scompone poiché manca di impulso e/o coordinazione
- Galoppo traversato
- Galoppo disunito
- Cavallo che traina (galoppa con il bipede anteriore e trotta con il bipede posteriore)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL GALOPPO (VIDEO)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

7. Le Andature
    a. Quali sono?
    b. Come si divide il movimento di un arto?
    c. Che cosa è la franchezza (definizione)?
    d. Che cosa è la regolarità (definizione)?
    e. Come si devono eseguire le variazioni di ampiezze medie e allungate?
8. Il passo
    a. Con quante battute si muove il cavallo al passo?
    b. Come si muovono gli arti?
    c. Descrivi le variazioni di ampiezza che si riconoscono al passo
    d. Come si deve eseguire la distensione a redini lunghe?
    e. A cosa serve la distensione a redini lunghe?
    f. Elenca gli elementi di giudizio del passo
    g. Errori nella sequenza del passo
    h. Come correggere/migliorare il passo?

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

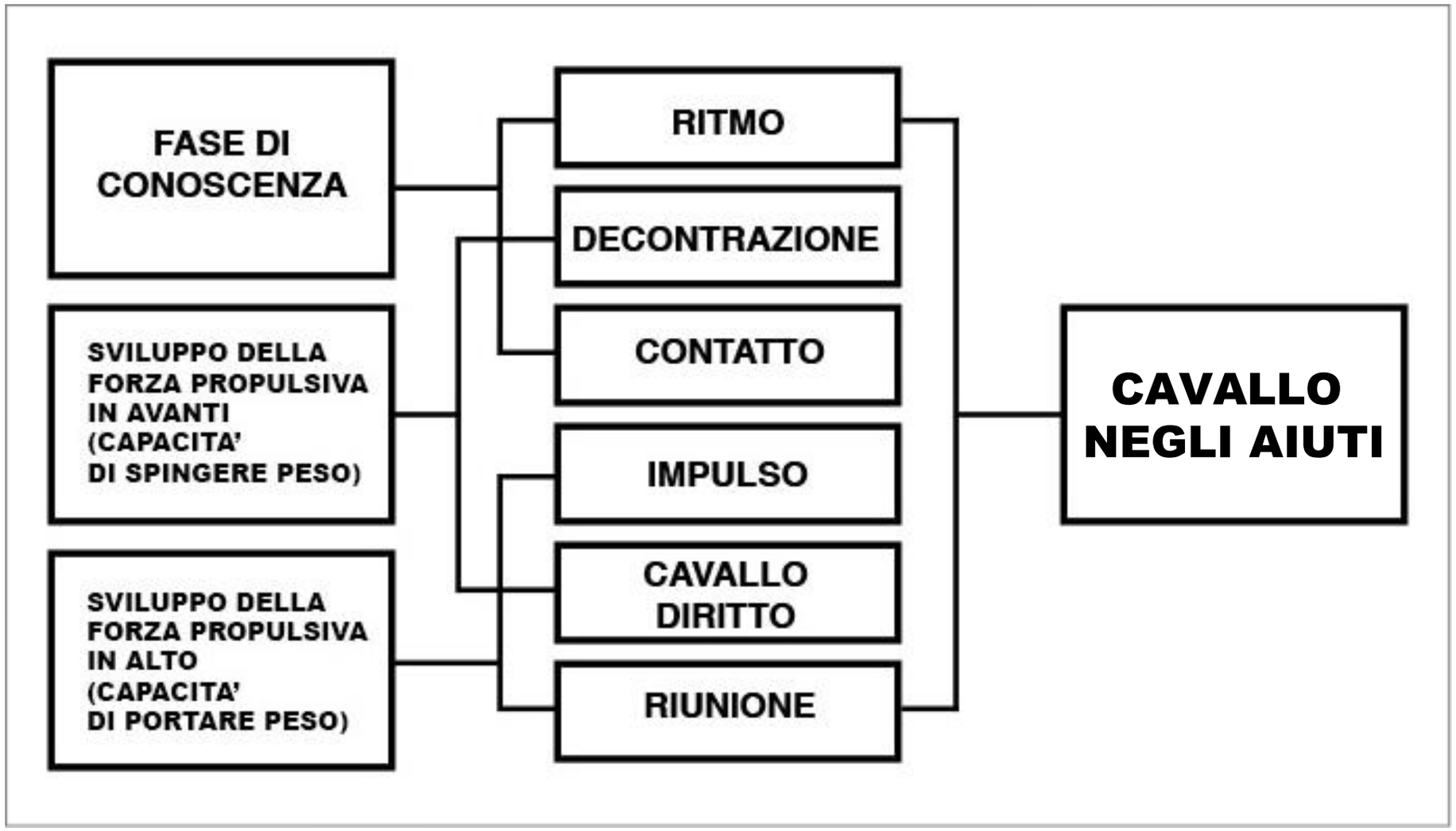
9. Il Trotto
    a. Con quante battute si muove il cavallo al trotto?
    b. Come si muovono gli arti?
    c. Descrivi le variazioni di ampiezza che conosci al trotto
    d. Come si esegue la distensione a redini lunghe?
    e. A cosa serve la distensione a redini lunghe?
    f. Elenca gli elementi di giudizio del trotto
    g. Errori al trotto
    8. Come si può correggere/migliorare il trotto?
10. Il Galoppo
    a. Con quante battute si muove il cavallo al galoppo?
    b. Come si muovono gli arti?
    c. Descrivi le variazioni di ampiezza al galoppo
    d. Elenca gli elementi di giudizio del galoppo
    e. Errori al galoppo
    f. Come si può correggere/migliorare il galoppo?

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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”

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz
torna all'indice

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 affretta
- Il cavaliere riesce a sedere comodo in sella

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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 diritta. 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)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL CONTATTO (4 DI 9)

Il cavallo cerca il contatto e
il cavaliere riceve il contatto

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL CONTATTO (6 DI 9)

Gli Errori

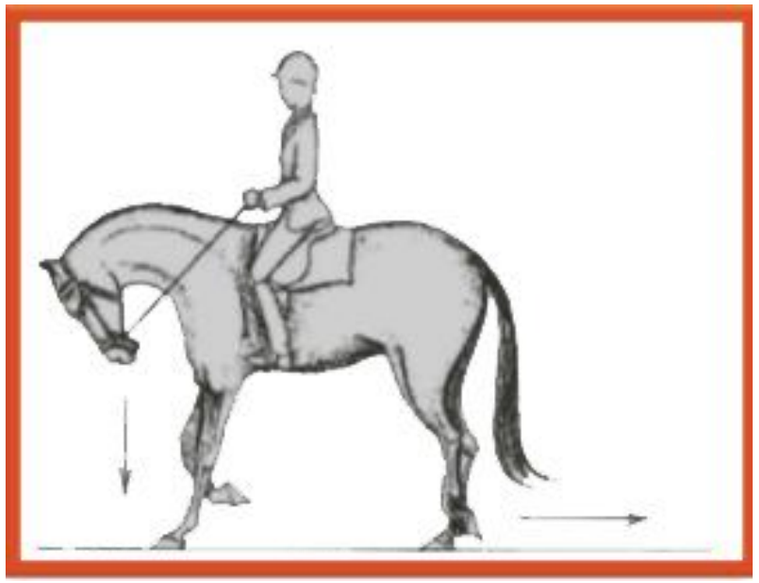
- **In Sottrazione (dietro alla mano).** Dietro la verticale, non entra nella mano e non si appoggia. L'incollatura spesso si spezza alla 4° vertebra cervicale
  - **Cause**
    - Uso troppo forte delle mani/imboccatura. Mancanza di fiducia e rifiuto dell'appoggio
  - **Correzione**
    - Controllo della 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!

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

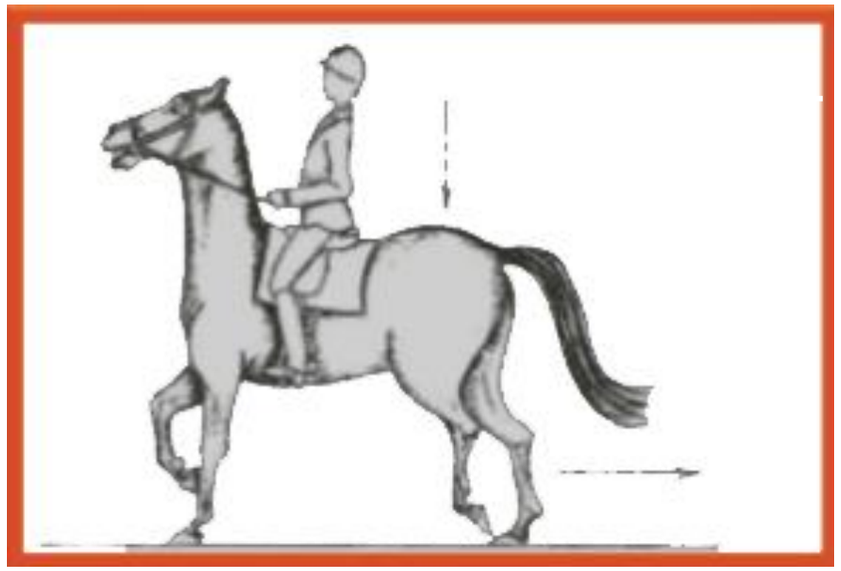


Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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



Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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 bilanciere dell'incollatura
- I posteriori devono essere sollecitati ad avanzare il più possibile sotto la massa senza affrettare
- Migliore posizione e contatto del cavaliere

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL CONTATTO (VIDEO)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

11. Principi di Base – Scala del Training

    a. Elenca i sei punti della Scala Addestrativa

    b. Descrivi le tre fasi

12. Il Ritmo

    a. Definizione di ritmo

    b. Cosa è il Tempo?

    c. Come e dove si osserva?

    d. Errori, cause e correzioni più comuni

14. La Decontrazione

    a. Definizione di decontrazione

    b. Come si muove un cavallo decontratto?

    c. Errori, cause e correzioni più comuni

15. Il Contatto

    a. Descrivi la qualità di contatto ideale

    b. Gli errori più comuni

    c. Le linee guida per le correzioni

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL CAVALLO DIRITTO (4 DI 6)

Il Generale L’Hotte ha detto:

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL CAVALLO DIRITTO (5 DI 6)

Le Correzioni

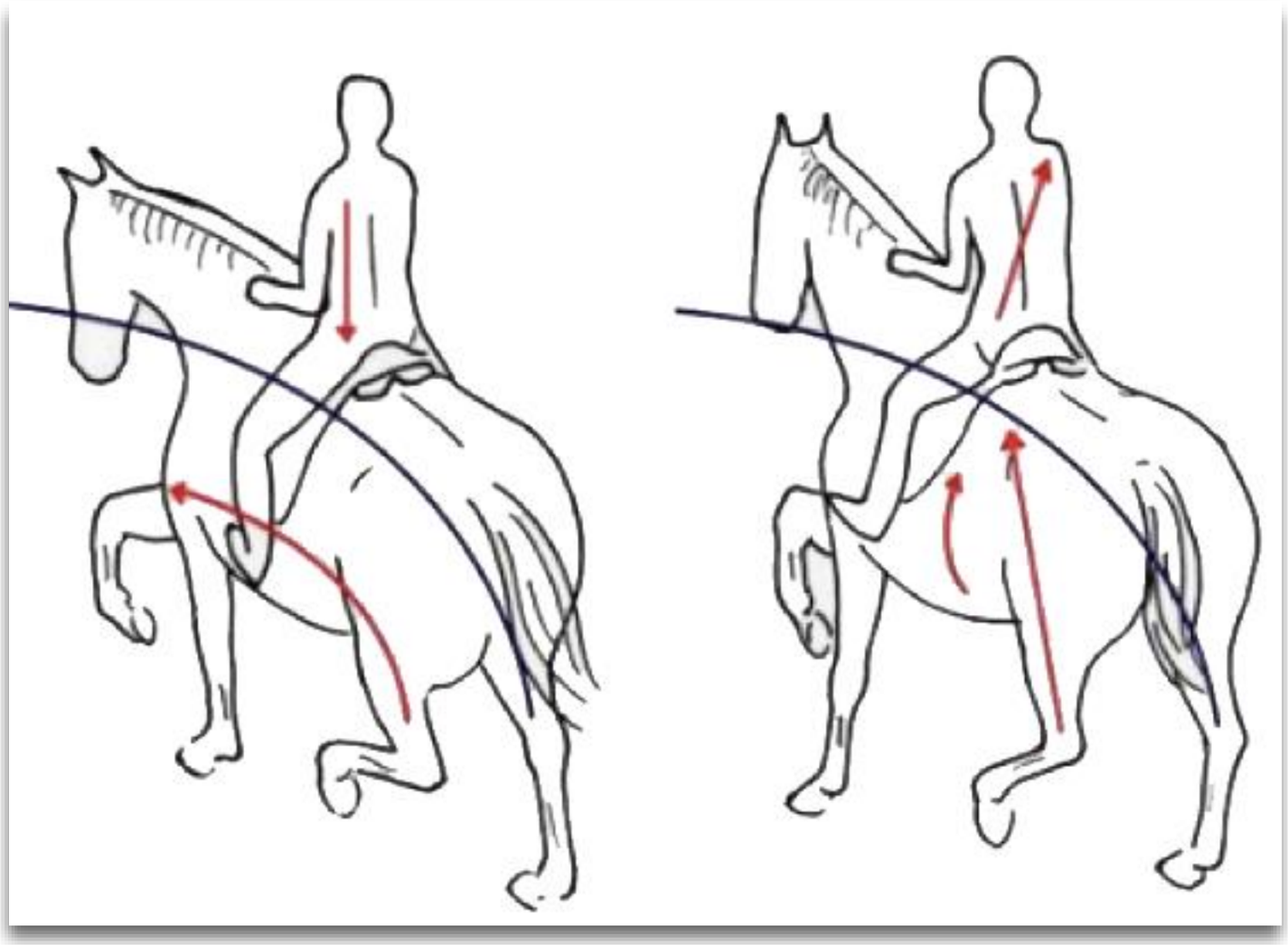
- Lavoro su linee curve, serpentine e circoli di diverse dimensioni
- Galoppo rovescio
- Cessioni alla gamba al passo e al trotto
- Spalla in avanti
- Spalla in dentro
- Esercizi che aumentano l'ubbidienza alla gamba del cavaliere

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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 rimanendo 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 cade sulla spalla interna

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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'

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA RIUNIONE (2 DI 7)

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA RIUNIONE (4 DI 7)

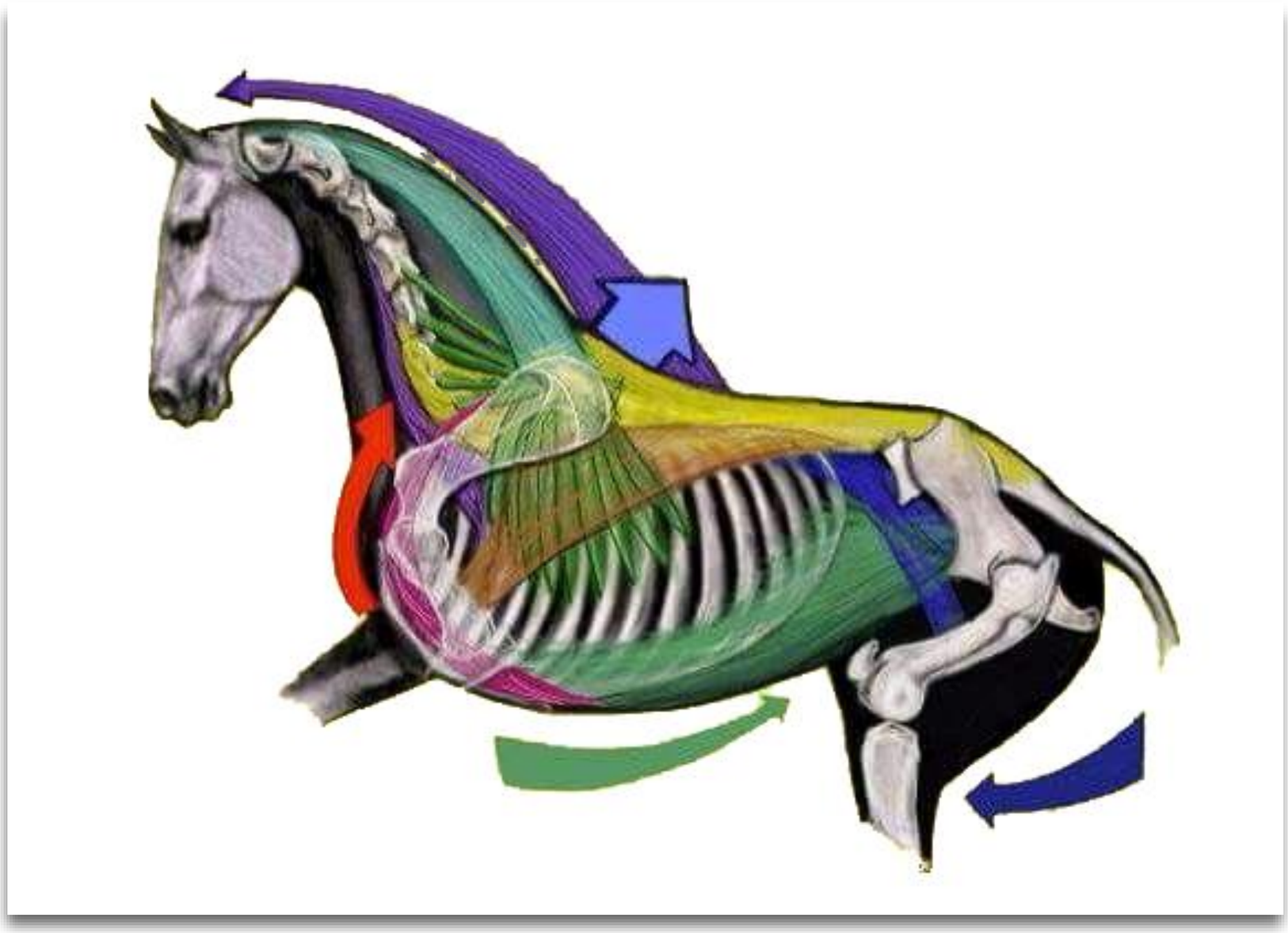
Cosa si osserva

- 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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

15. L’Impulso
    a. Cosa si intende per impulso?
    b. Come lo si può sviluppare?
    c. Errori più comuni
    d. Le linee guida per le correzioni

16. Il Cavallo Diritto
    a. Cosa si intende per cavallo diritto?
    b. Perché è importante
    c. Cosa vuol dire montare in spalla in avanti?
    d. Le linee guida per le correzioni

17. La Riunione
    a. Che cosa si intende per riunione?
    b. Gli errori più comuni

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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**

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

I PUNTI D'INSIEME (5 DI 5)

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

CAVALLO NEGLI AIUTI

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA POSIZIONE E ASSETTO (1 DI 15)

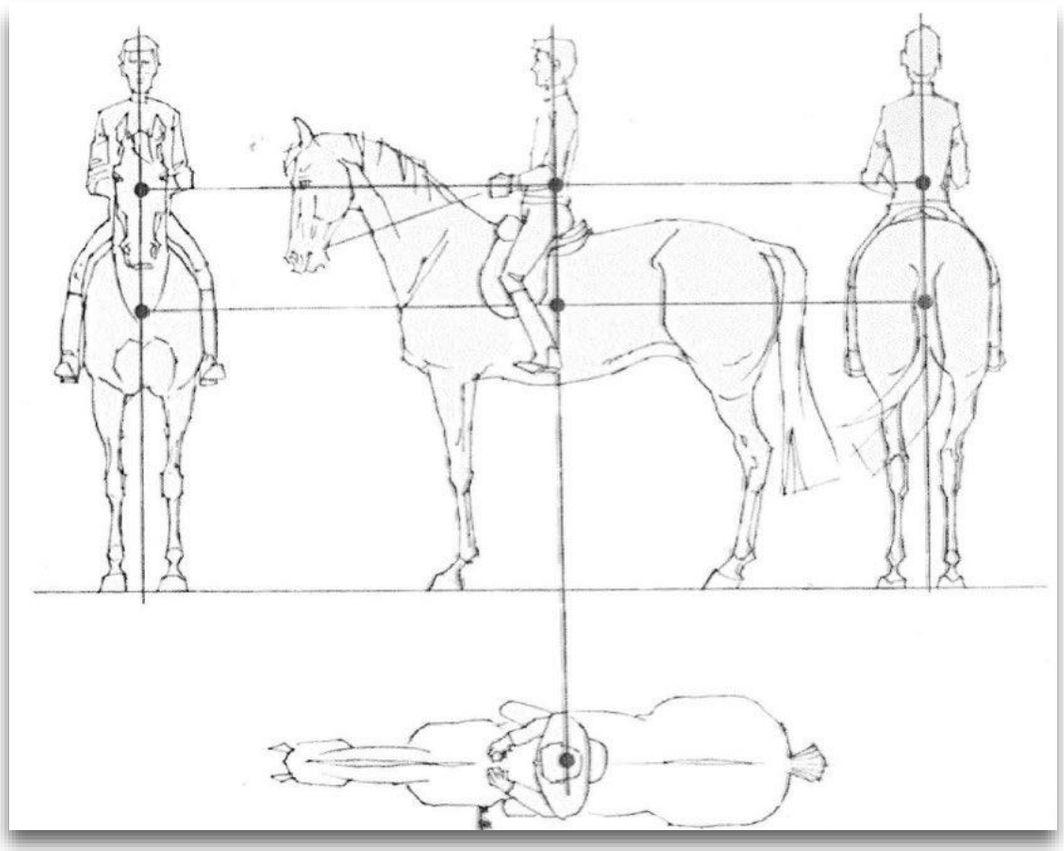
E’ il modo di disporre le parti del corpo a cavallo

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA POSIZIONE E ASSETTO (2 DI 15)

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



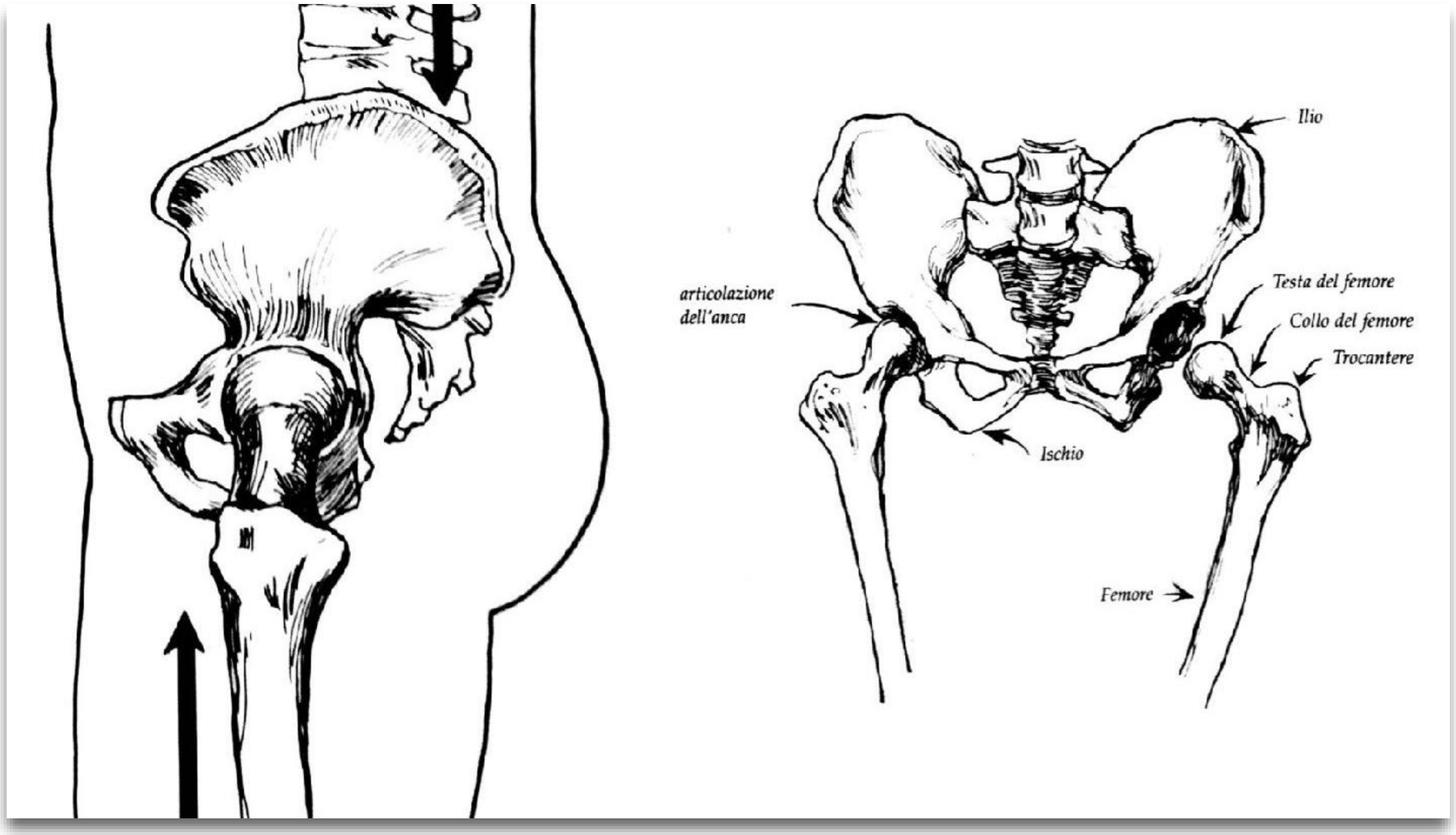
Da dressage:

- 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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA POSIZIONE E ASSETTO (3 DI 15)

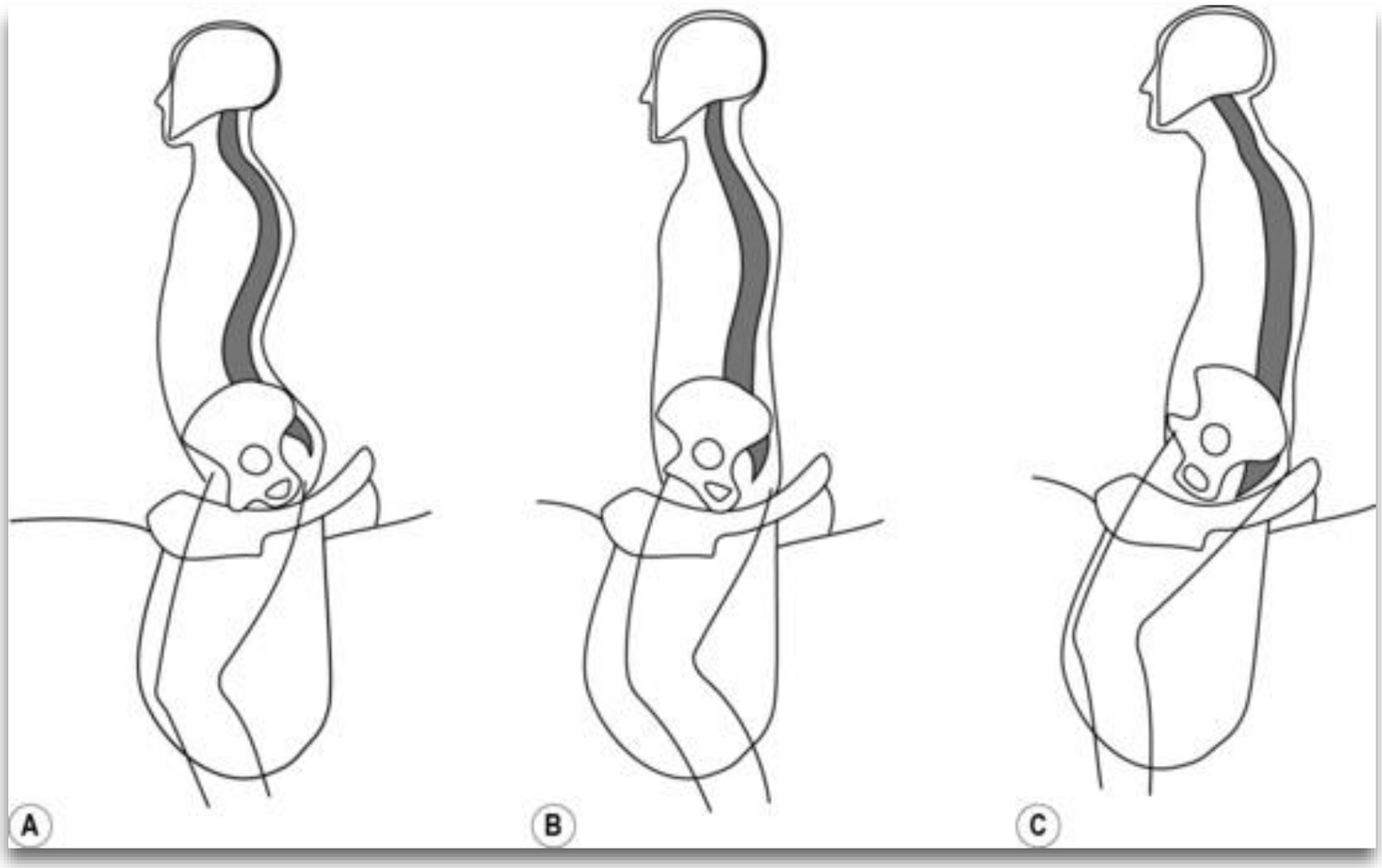


Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA POSIZIONE E ASSETTO (4 DI 15)

POSIZIONAMENTO DEL BACINO ED ERRORI



Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA POSIZIONE E ASSETTO (6 DI 15)

La posizione da rimonta:

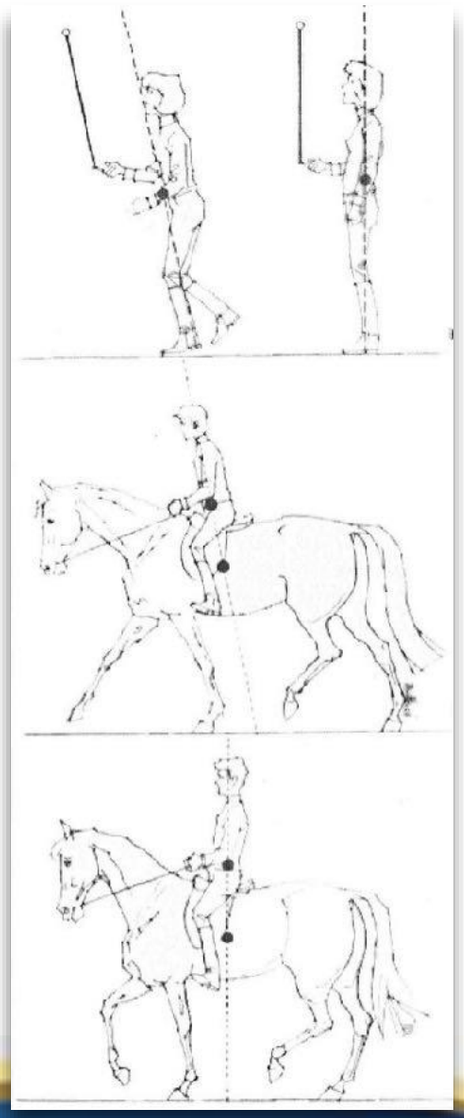
- Staffatura leggermente più corta
- Peso meglio distribuito su ginocchia e staffe
- Ischi più leggeri
- Spalle leggermente avanti alla verticale

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA POSIZIONE E ASSETTO (8 DI 15)

"SOLO DA UN ASSETTO CORRETTO POSSONO NASCERE AIUTI CORRETTI"

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA POSIZIONE E ASSETTO (10 DI 15)

Ritardo del movimento

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

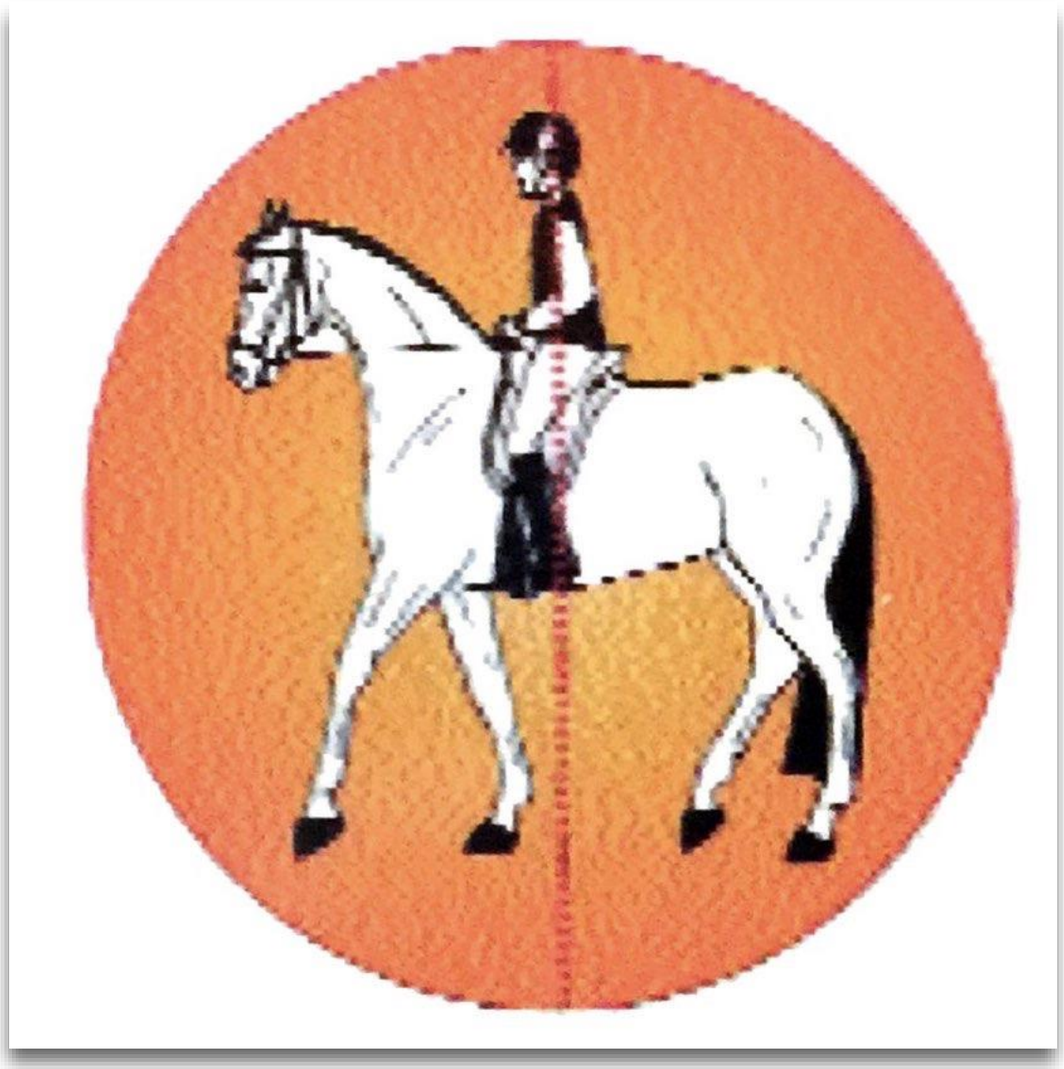
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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



Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA POSIZIONE E ASSETTO (12 DI 15)

Storto in sella

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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 corda
  - 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”

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA POSIZIONE E ASSETTO (14 DI 15)

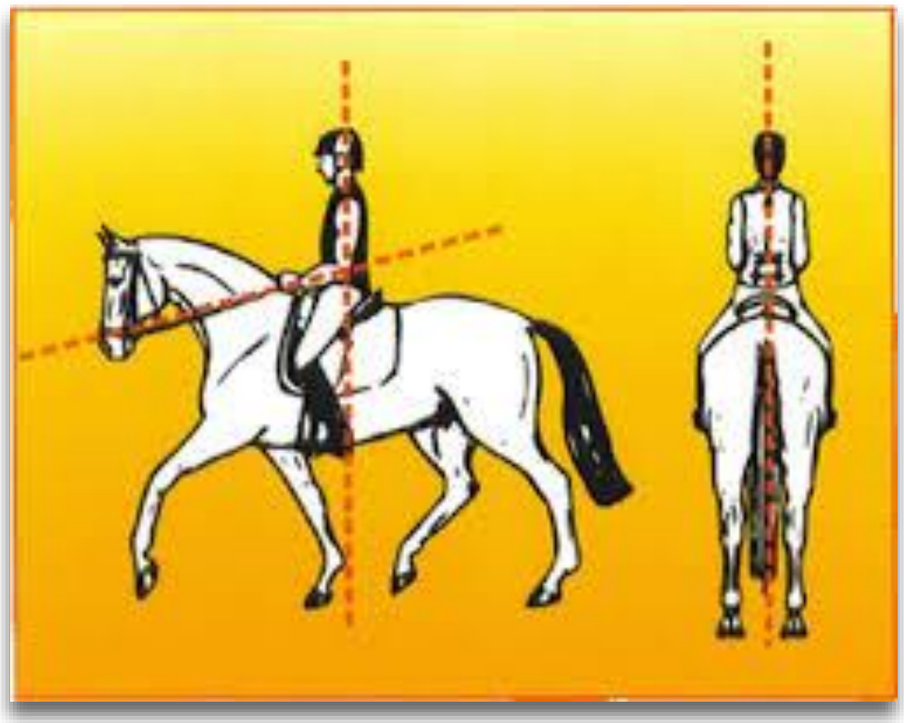
“DALLE ANCHE IN SU, VERSO L'ALTO DALLE ANCHE IN GIÙ, VERSO IL BASSO”

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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.



Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

CHARLOTTE DUJARDIN & VALEGRO

WORLD RECORD FREESTYLE, OLYMPIA

17 dicembre 2014 - 94,300%

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA SCUOLA DEGLI AIUTI (1 DI 2)

LA SCALA DEGLI AIUTI

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA SCUOLA DEGLI AIUTI (2 DI 2)

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

GLI AIUTI (1 DI 2)

- 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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

GLI AIUTI (2 DI 2)

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE AZIONI DELLE REDINI (2 DI 8)

Pugni girati

Polsi rigidi

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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”

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE 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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE GAMBE (2 DI 2)

Dove

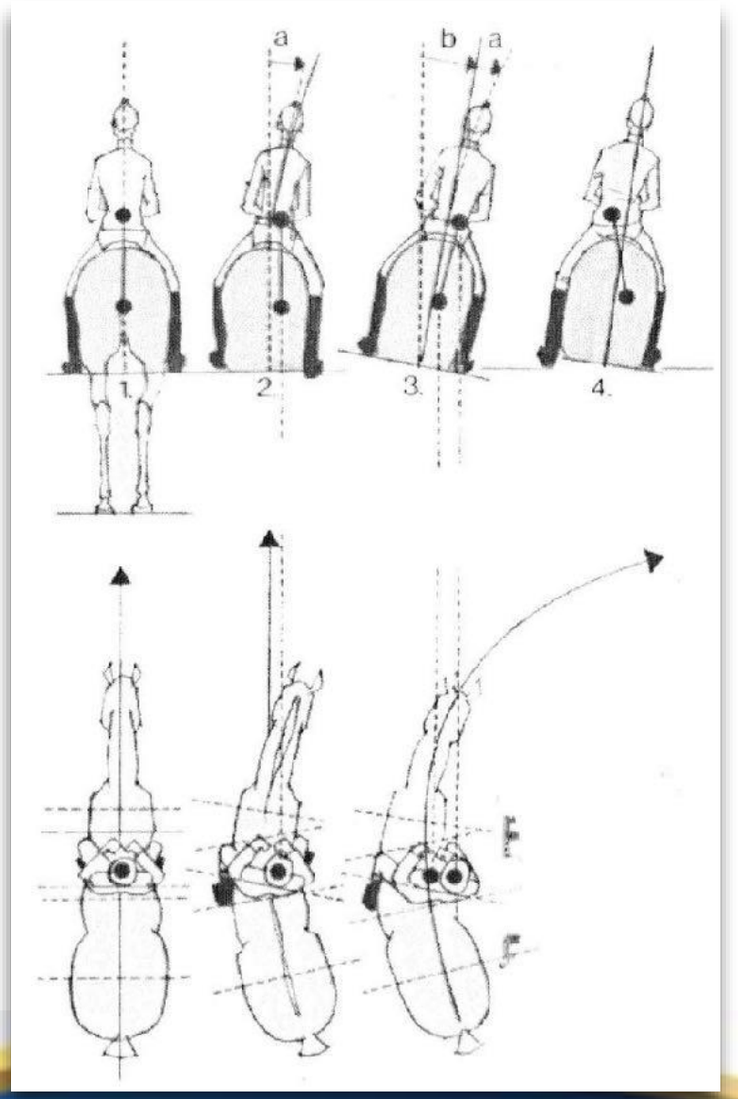
Le azioni delle gambe si dividono in:

- 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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL PESO DEL CORPO (1 DI 2)



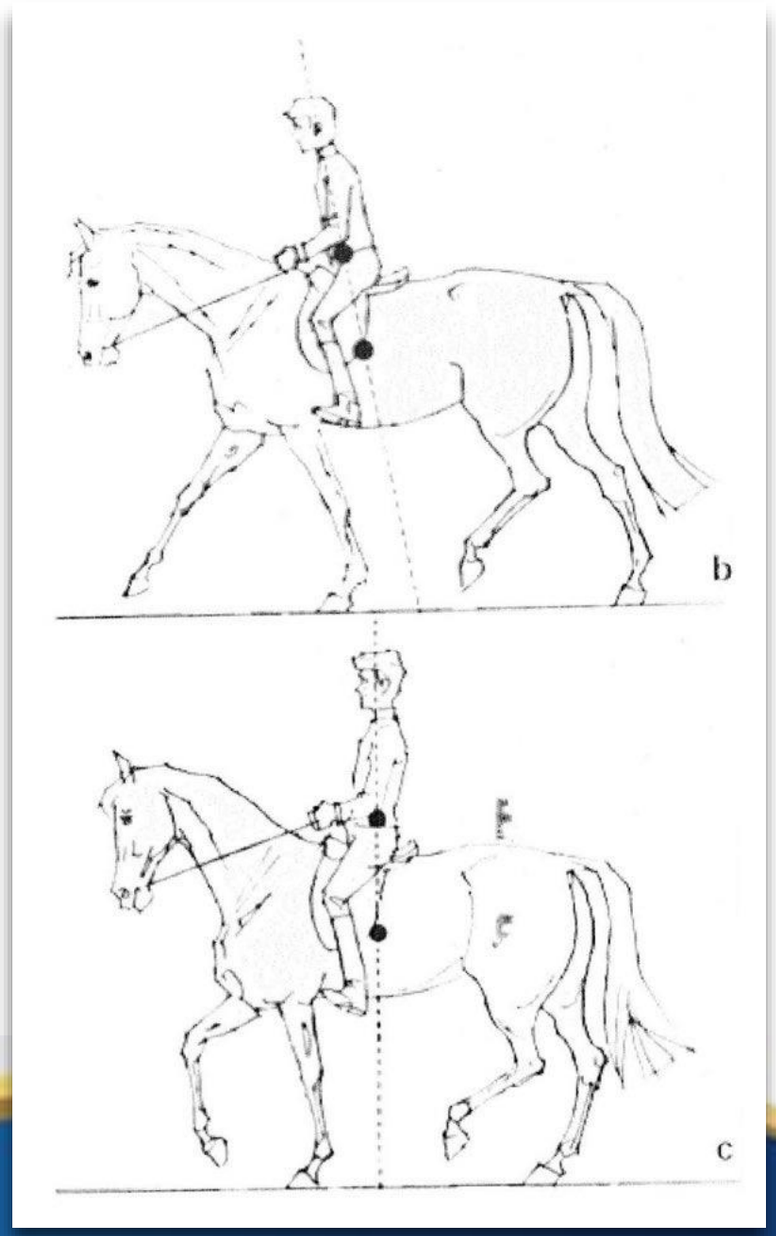
Le azioni del peso del corpo si distinguono in:

- Carico bilaterale. Peso pari sugli ischi e sulle staffe
  - Quando si procede diritti
  - 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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

18. La Posizione

   a. Cosa si intende per posizione?
   b. Descrivi la posizione del cavaliere da dressage
   c. Posizione del bacino
   d. Errori più comuni
   e. Come correggere una posizione poco corretta?

19. L'Assetto

   a. Cosa si intende per assetto?
   b. Gli errori più comuni
   c. Le cause più comuni
   d. Cosa si può fare per correggerli?

20. La Scala degli Aiuti

   a. Quali sono i punti?
   b. Aiuti principali e aiuti ausiliari
   c. Breve descrizione dei punti

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

21. Le Azioni delle Redini

    a. Corretta posizione delle mani ed errori più comuni

    b. Azioni delle redini

22. Le Azioni delle Gambe

    a. La corretta posizione della gamba e gli errori più comuni

    b. Azioni delle gambe

23. Il Peso del Corpo

    a. Come si distribuisce il peso del corpo a cavallo?

    b. Cosa vuol dire storto in sella e cosa comporta per il binomio?

    c. Cosa è la posizione da rimonta?

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

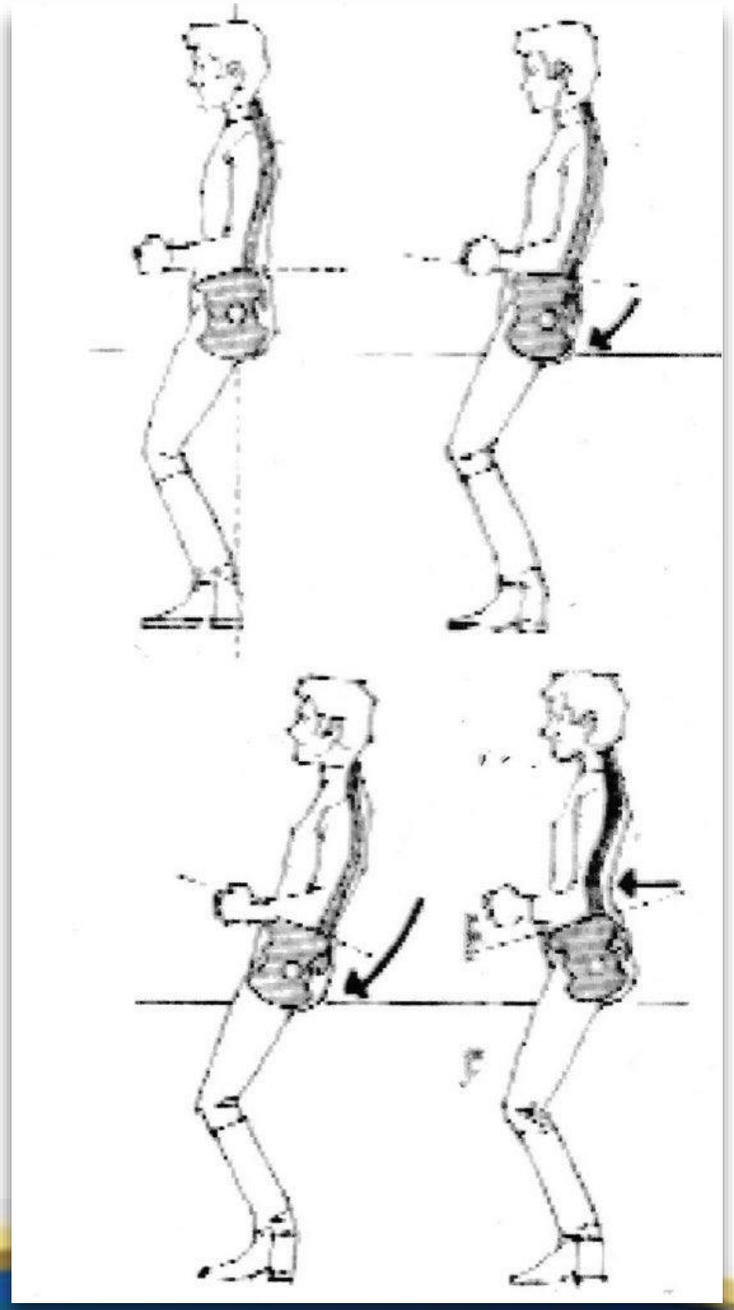
Come

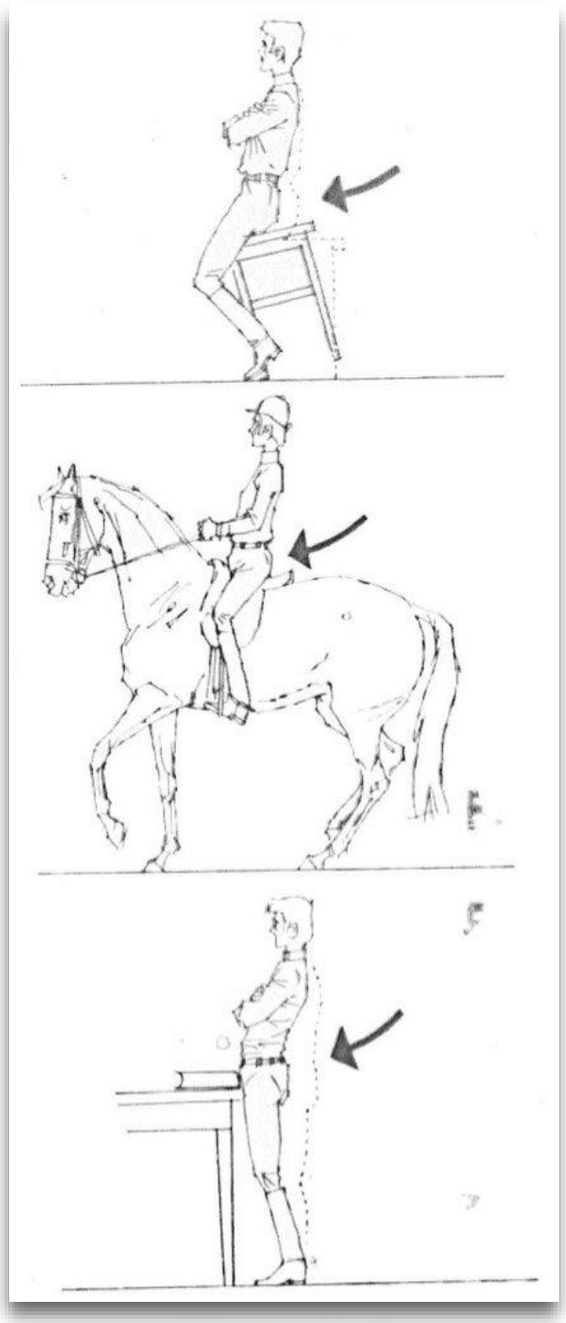
- Il cavaliere spinge con le gambe, contrae gli addominali ‘spingendo con la schiena’ e chiude i pugni sulle redini per un breve momento, seguito subito da un rilassamento della mano

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE MEZZE FERMATE (2 DI 3)

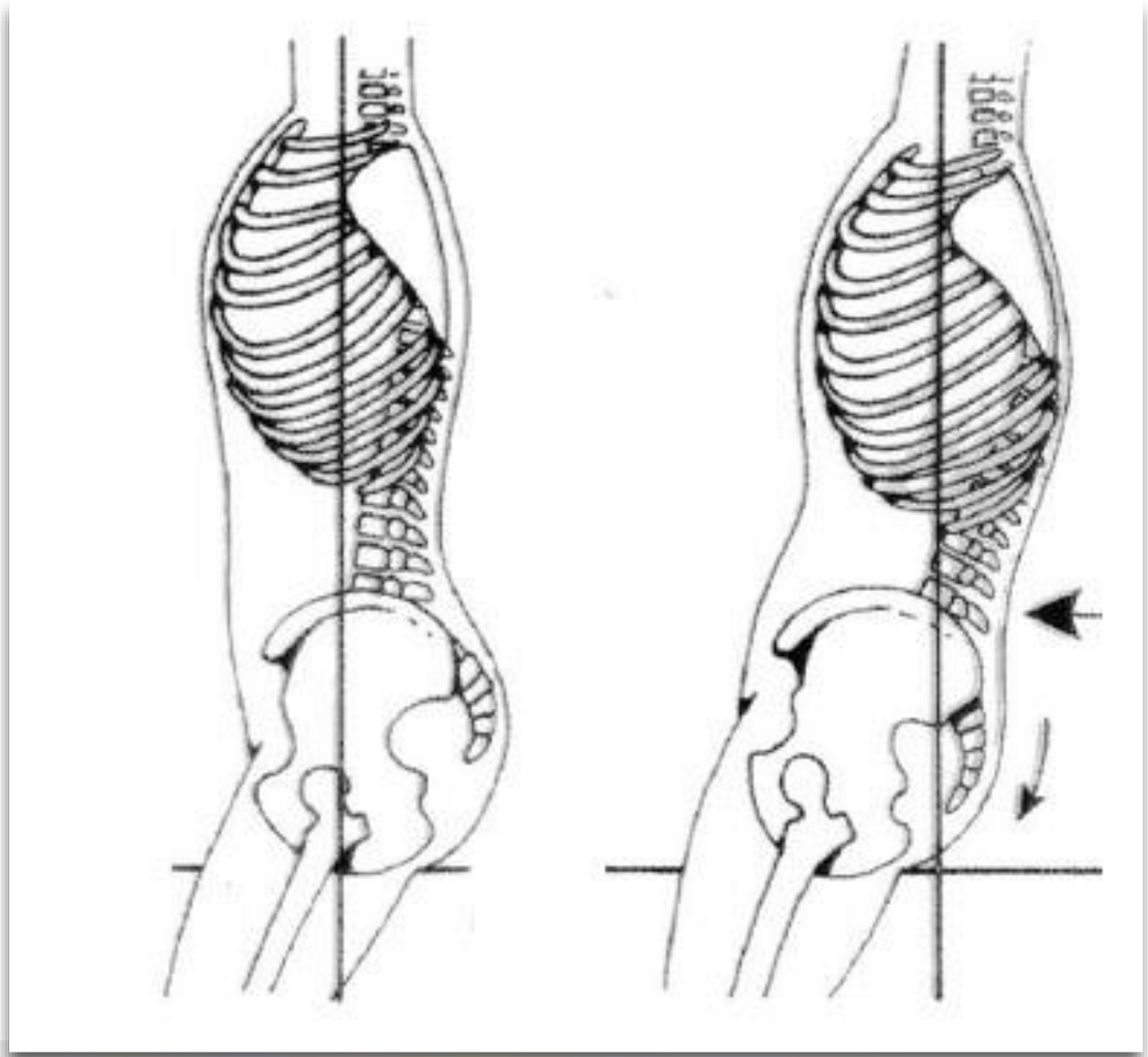




Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE MEZZE FERMATE (3 DI 3)

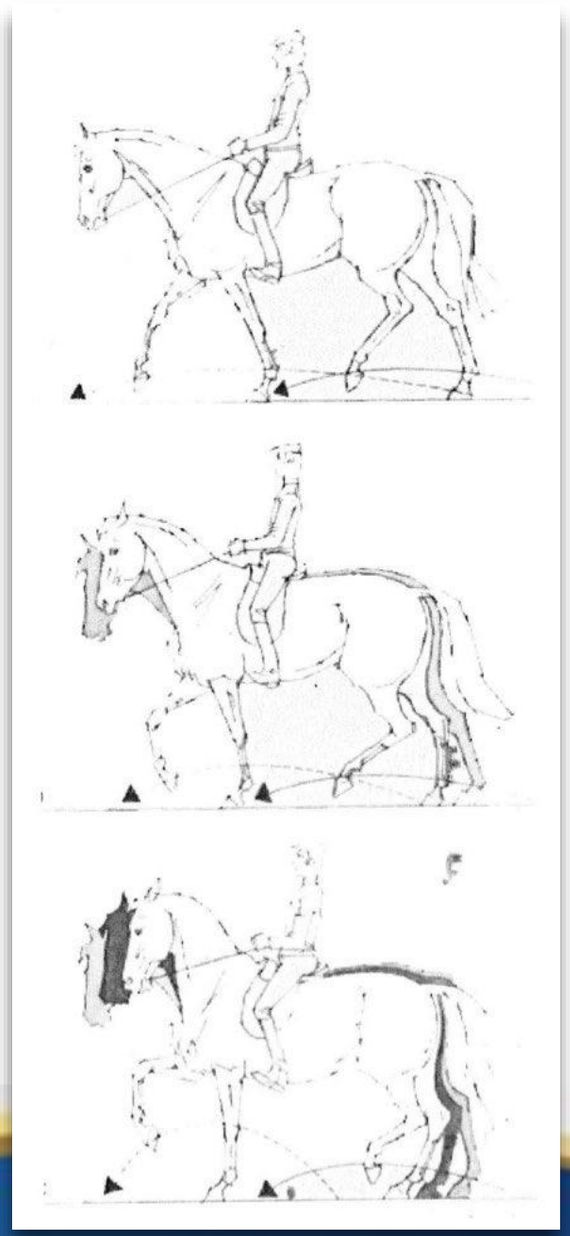


Le azioni del bacino per eseguire correttamente una mezza fermata

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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:

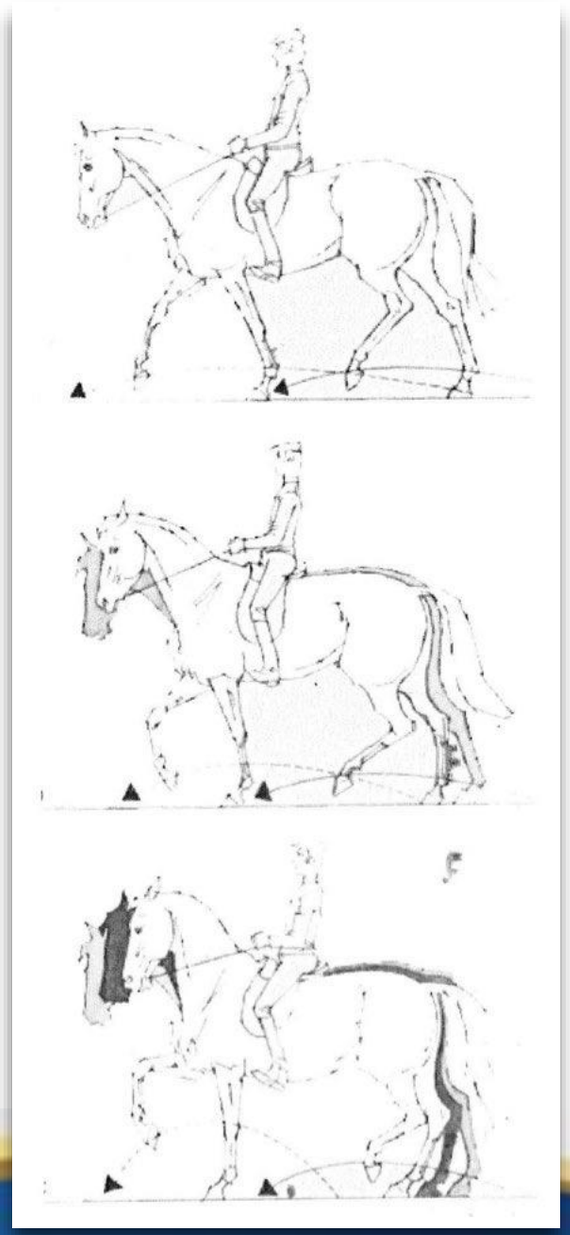
Incollatura più o meno rilevata e arrotondata.
A seconda di:

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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”

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE TRANSIZIONI (5 DI 5)

Da ricordare:

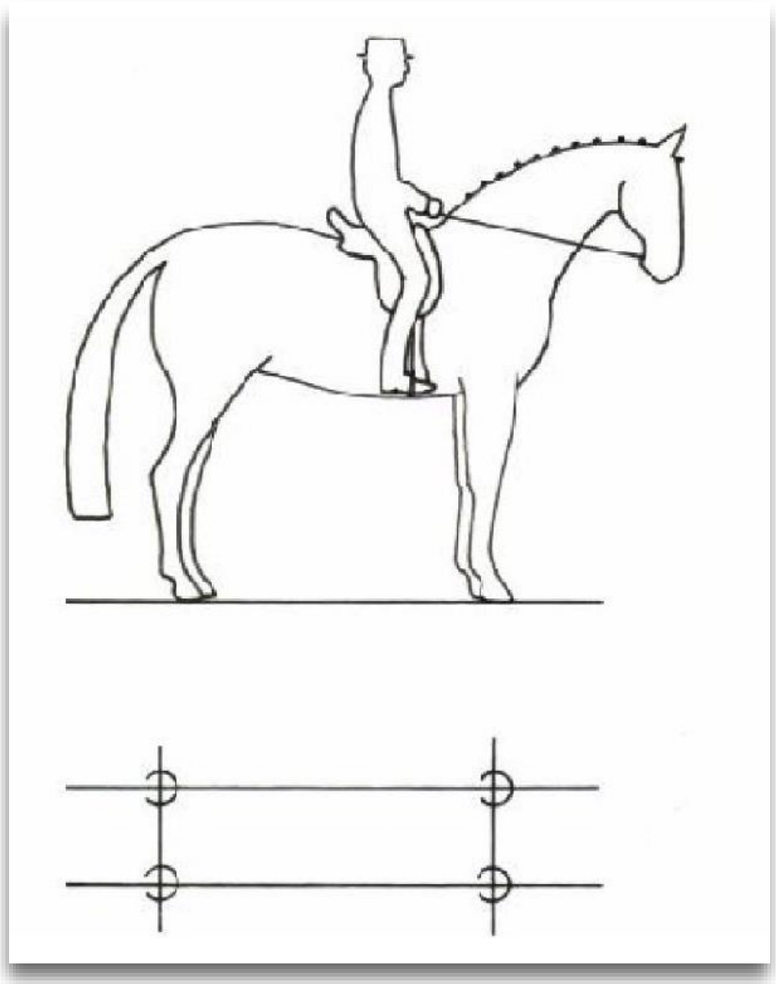
- Ritmo e decontrazione devono essere mantenuti
- Il cavallo rimane nella mano e in atteggiamento corretto
- Nelle transizione a un’andatura superiore, permettere la distensione dell’incollatura e del profilo del cavallo
- Le transizioni vanno sempre eseguite alla lettera

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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)

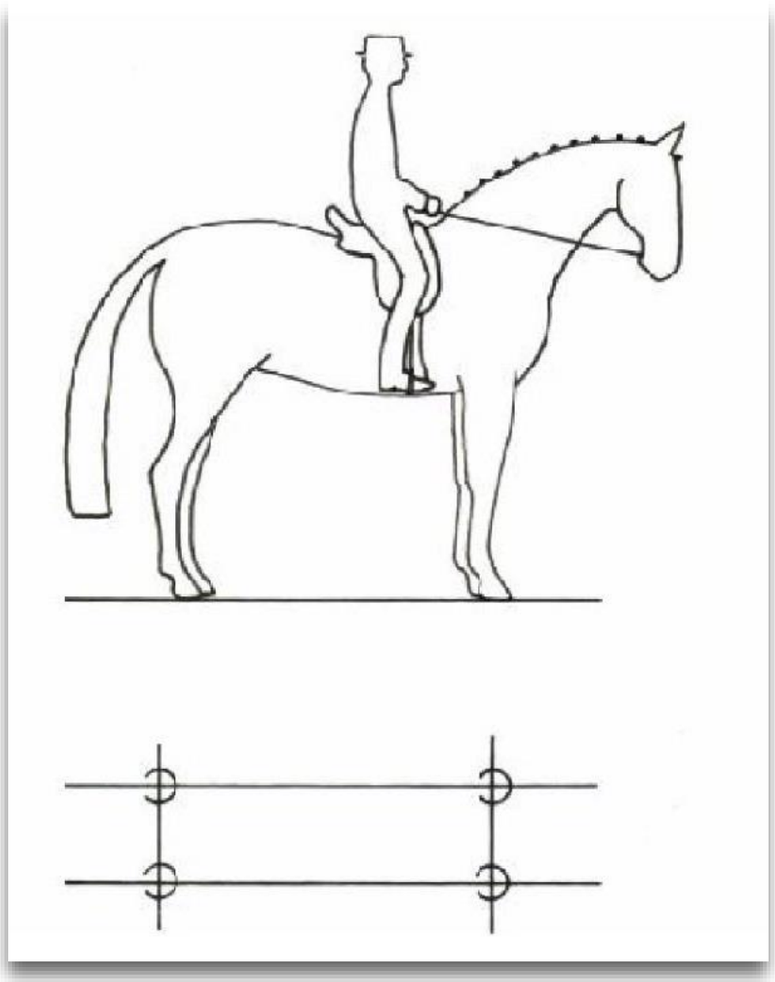


Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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



Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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!”

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

24. Le Mezze Fermate
    a. Che cosa sono?
    b. Come si eseguono?
    c. L’uso dell’assetto
25. La Messa in Mano
    a. Cosa si intende per messa in mano?
    b. Quale sono le parti del corpo del cavallo che vanno osservate in una messa in mano?
    c. I gradi della messa in mano
26. Le Transizioni
    a. Come possono essere le transizioni?
    b. A cosa servono?
    c. Come vanno eseguite?
27. L’Alt
    a. Come deve essere eseguito un alt corretto?
    b. Quali azioni si devono usare?
    c. Errori più comuni e loro correzione

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL GALOPPO ROVESCIO (1 DI 5)

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL GALOPPO ROVESCIO (VIDEO)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

IL GALOPPO ROVESCIO (4 DI 5)

Il cavallo deve rimanere diritto conservando il suo piazzamento

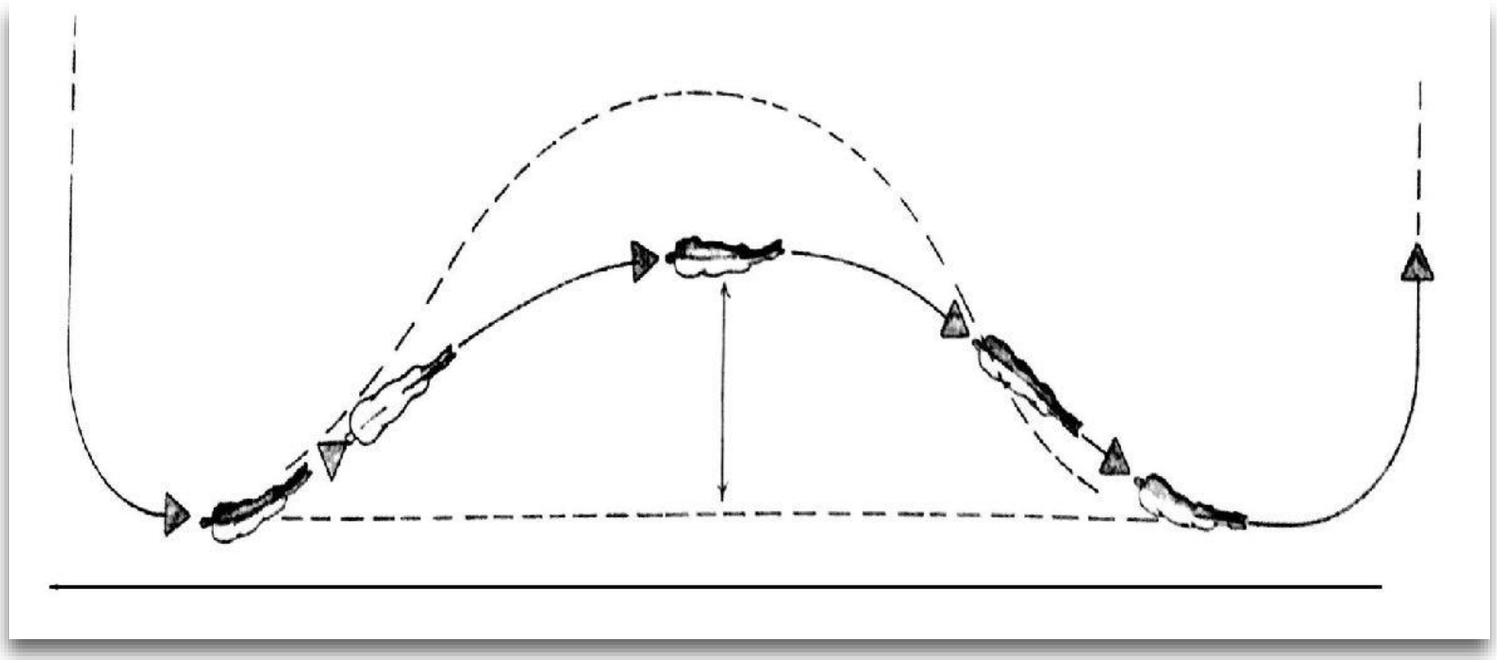
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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



Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA DISTENSIONE DELL'INCOLLATURA (1 DI 3)

- 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

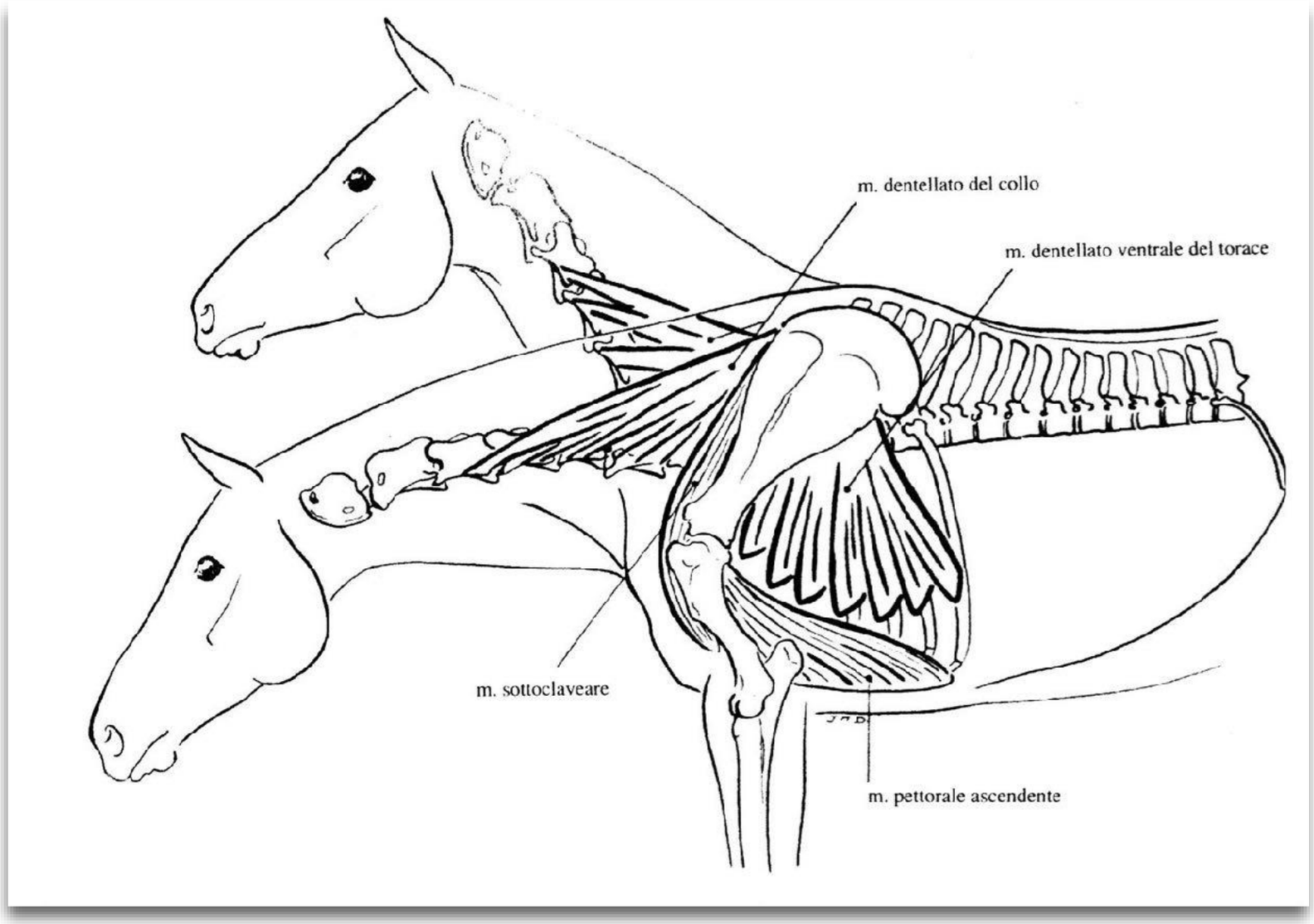
Il giusto movimento deriva da una buona schiena. Una buona schiena da buoni addominali

NIENTE ADDOMINALI - NIENTE SCHIENA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

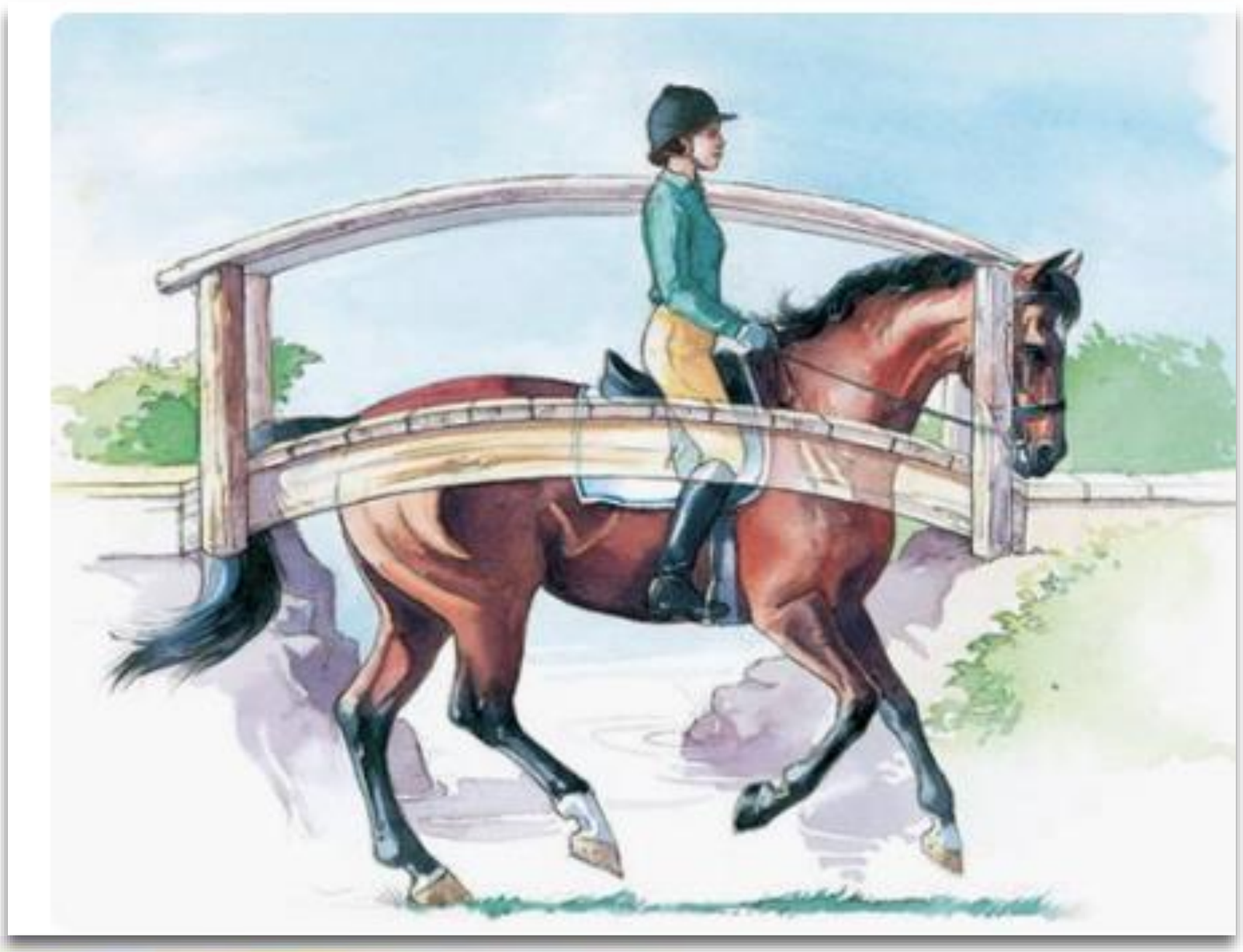
LA DISTENSIONE DELL'INCOLLATURA (2 DI 3)



Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LA DISTENSIONE DELL'INCOLLATURA (3 DI 3)



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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

28. Il Galoppo Rovescio

a. Che cosa si intende per galoppo rovescio?

b. A cosa serve?

c. Come deve essere eseguito correttamente?

d. Aiuti del Cavaliere

e. Progressione nell'insegnamento

f. Correzioni più comuni

29. La Distensione dell'Incollature

a. A cosa serve?

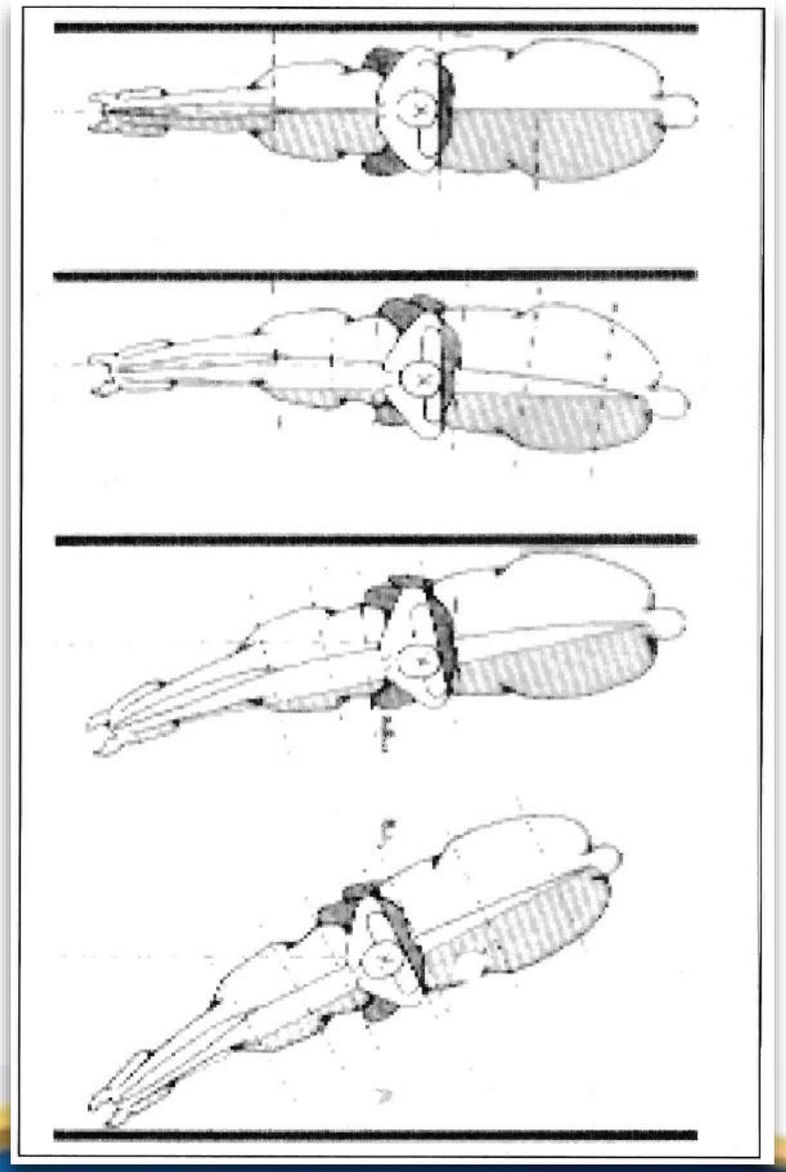
b. Perché si deve richiedere?

c. Come deve essere eseguita?

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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 sulla stesso piano

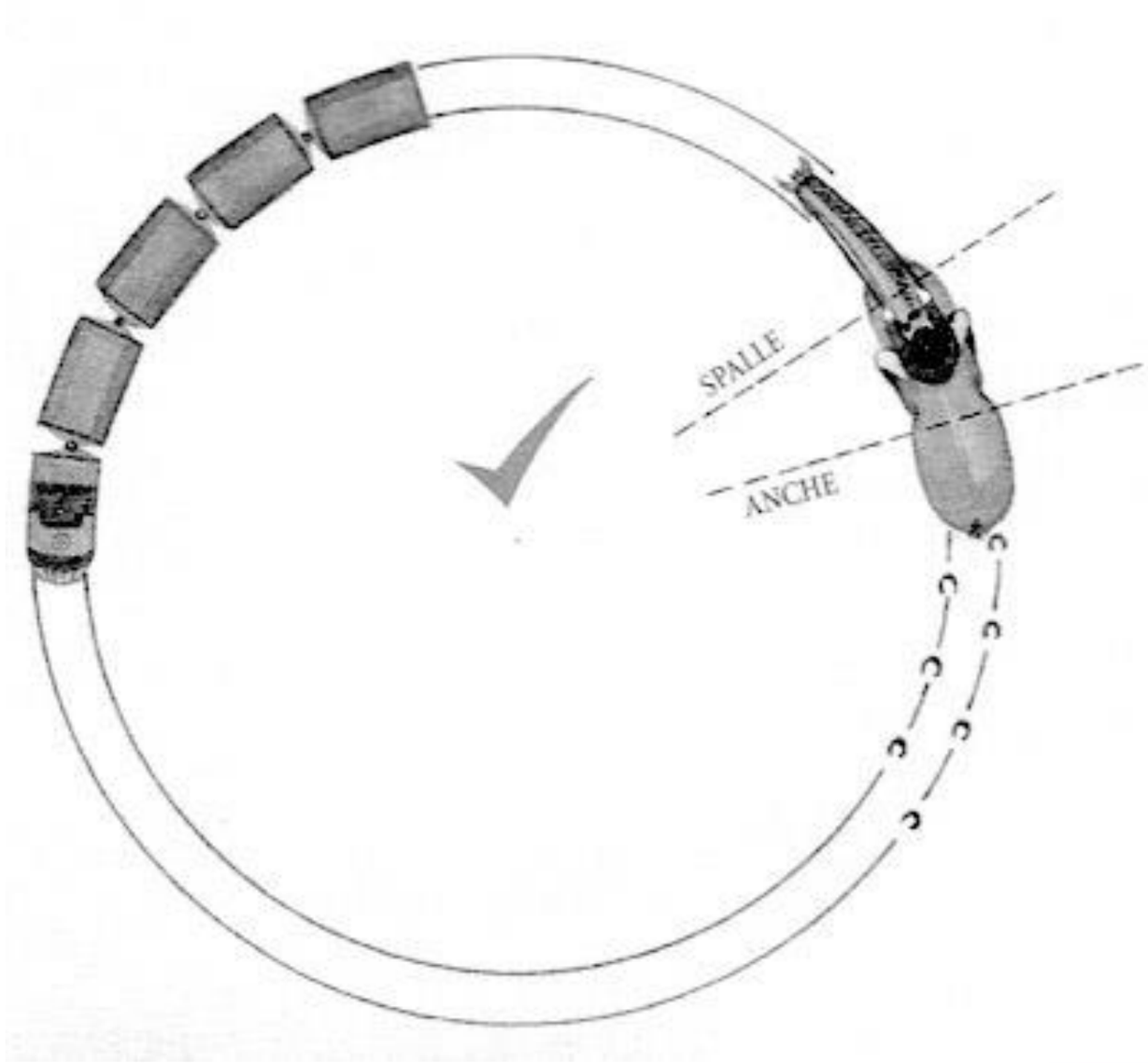
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

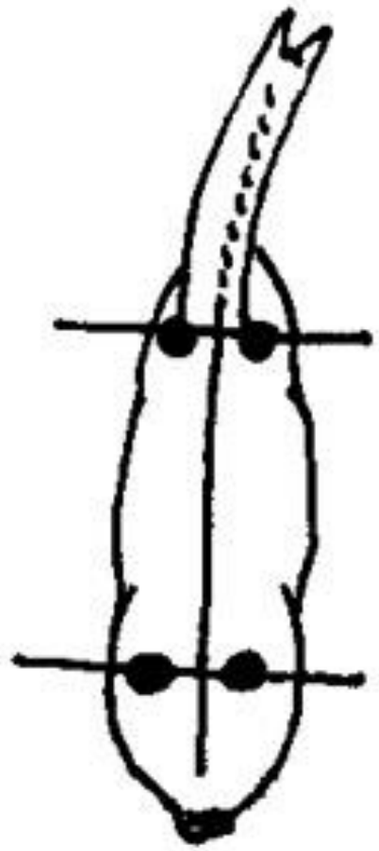


Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

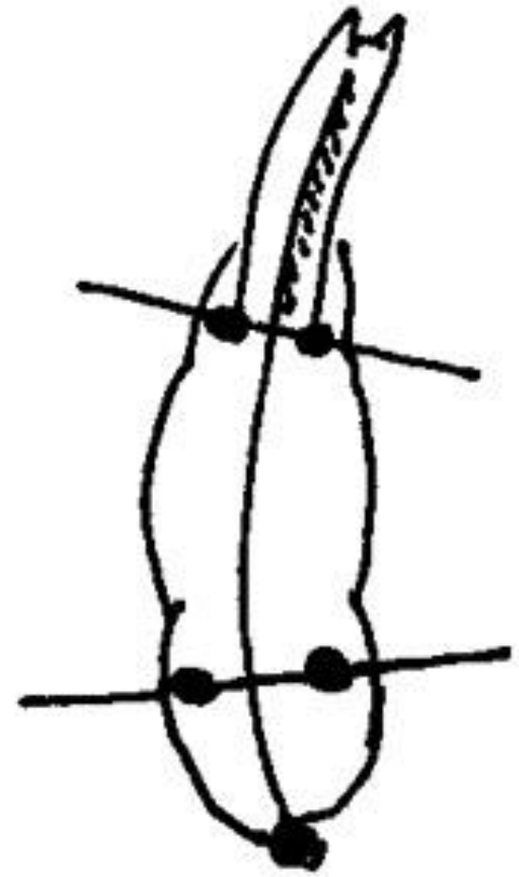
torna all'indice

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

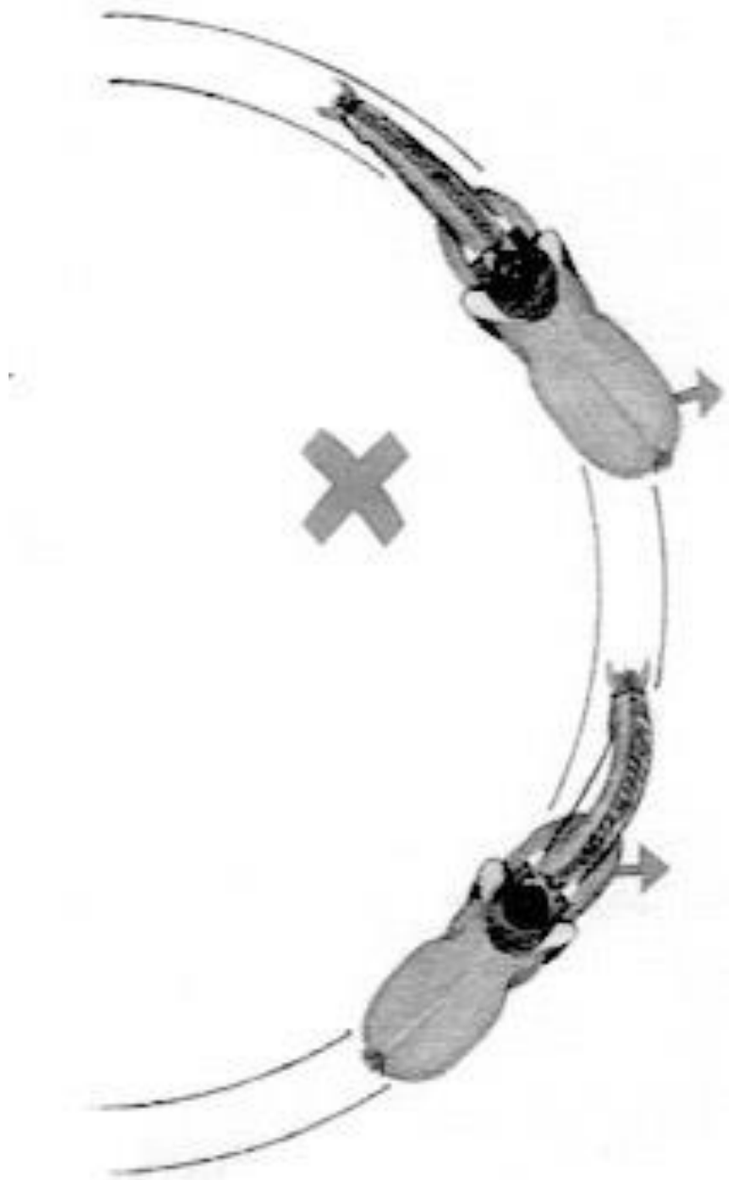
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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)



Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE FLESSIONI (6 DI 6)

Correzioni

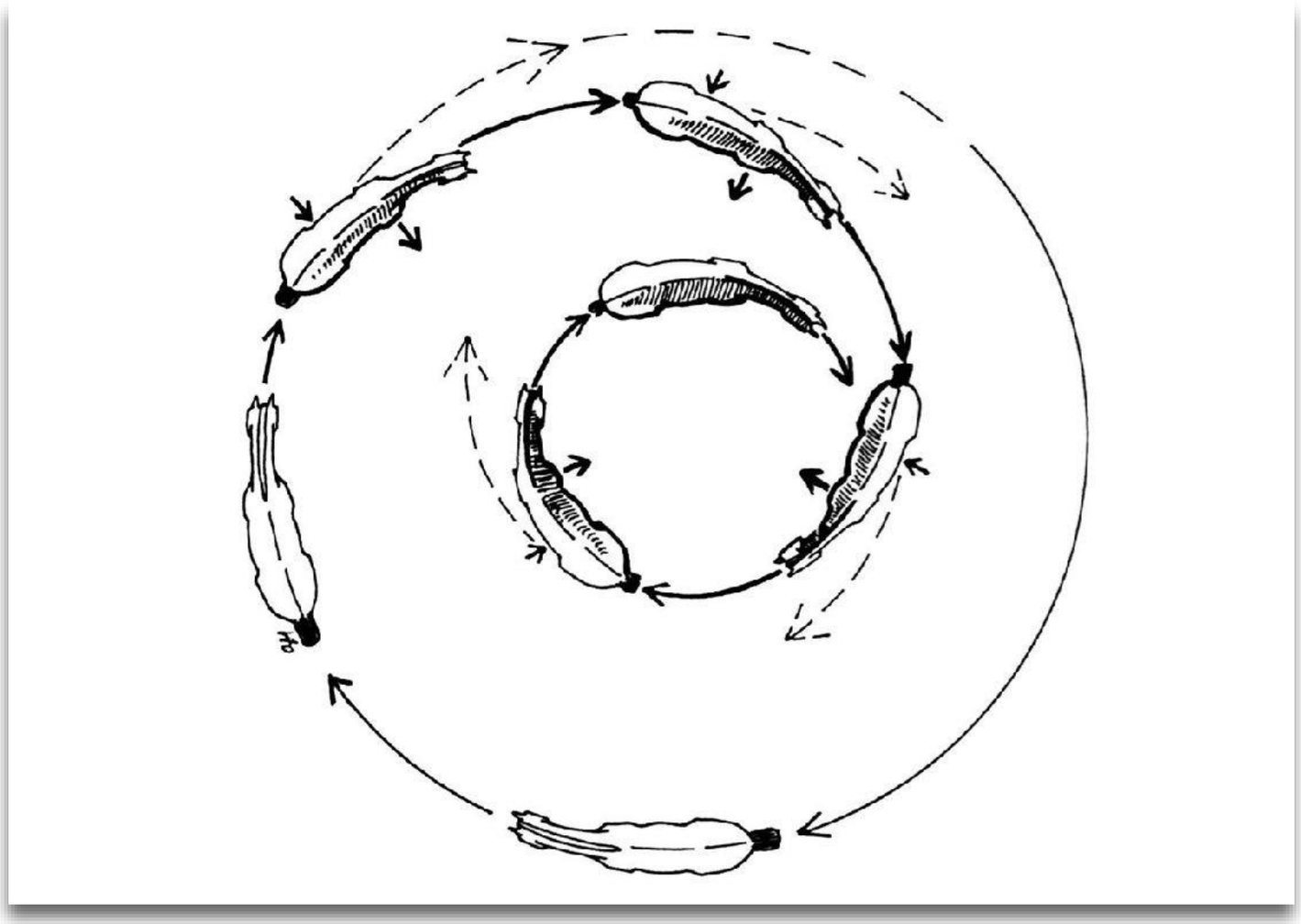
Alle tre andature:

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE FLESSIONI



Stringere e allargare il circolo

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

I MOVIMENTI LATERALI (1 DI 2)
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)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

I MOVIMENTI LATERALI (2 DI 2)
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:

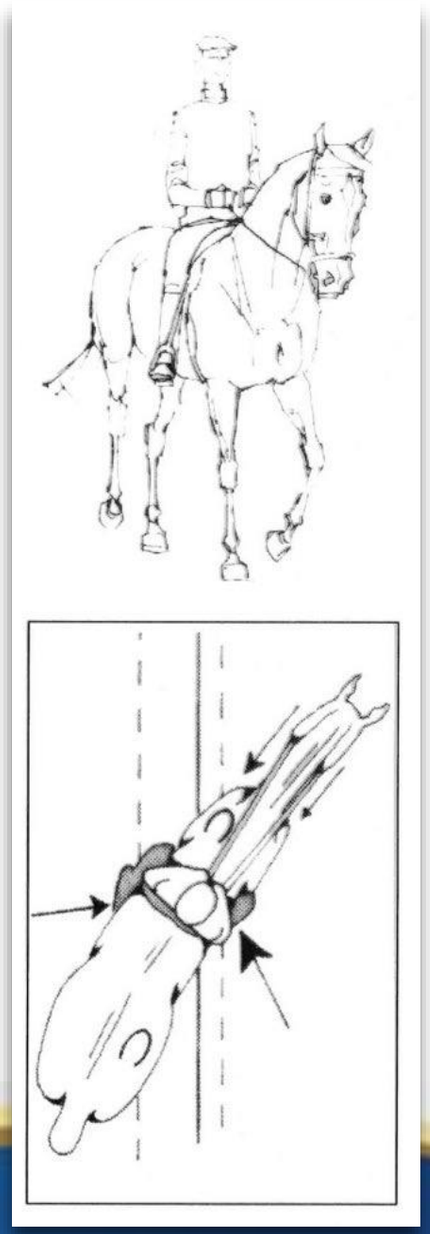
- Cessione alla gamba
- Spalla in dentro
- Travers
- Renvers
- Appoggiata

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

CESSIONE ALLA GAMBA (1 DI 9)

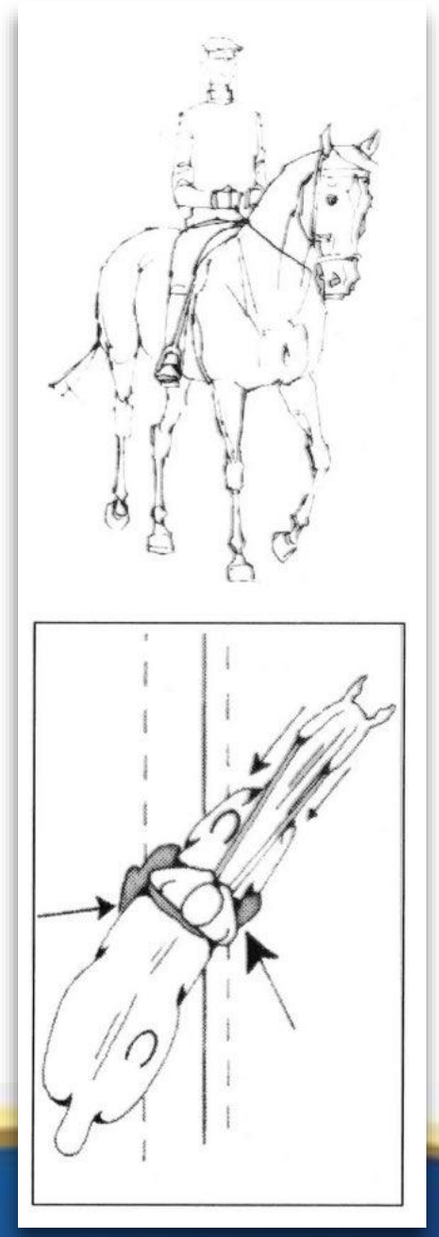


- Si esegue al passo e al trotto
- La cessione alla gamba non richiede che il cavallo sia riunito
- Il cavallo procede in avanti e di lato, con solo una leggera flessione alla nuca nella direzione opposta a quella del movimento (deve essere possibile scorgere appena l'arcata sopracigliare)
- Gli arti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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

CESSIONE ALLA GAMBA (2 DI 9)



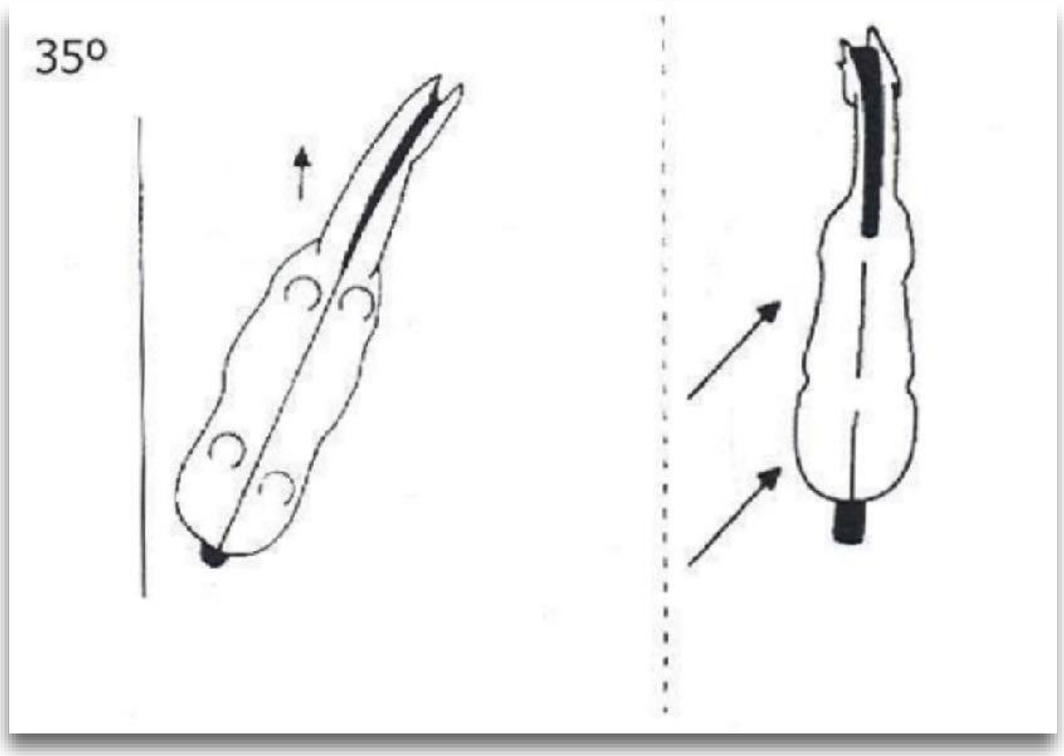
Scopi

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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°

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

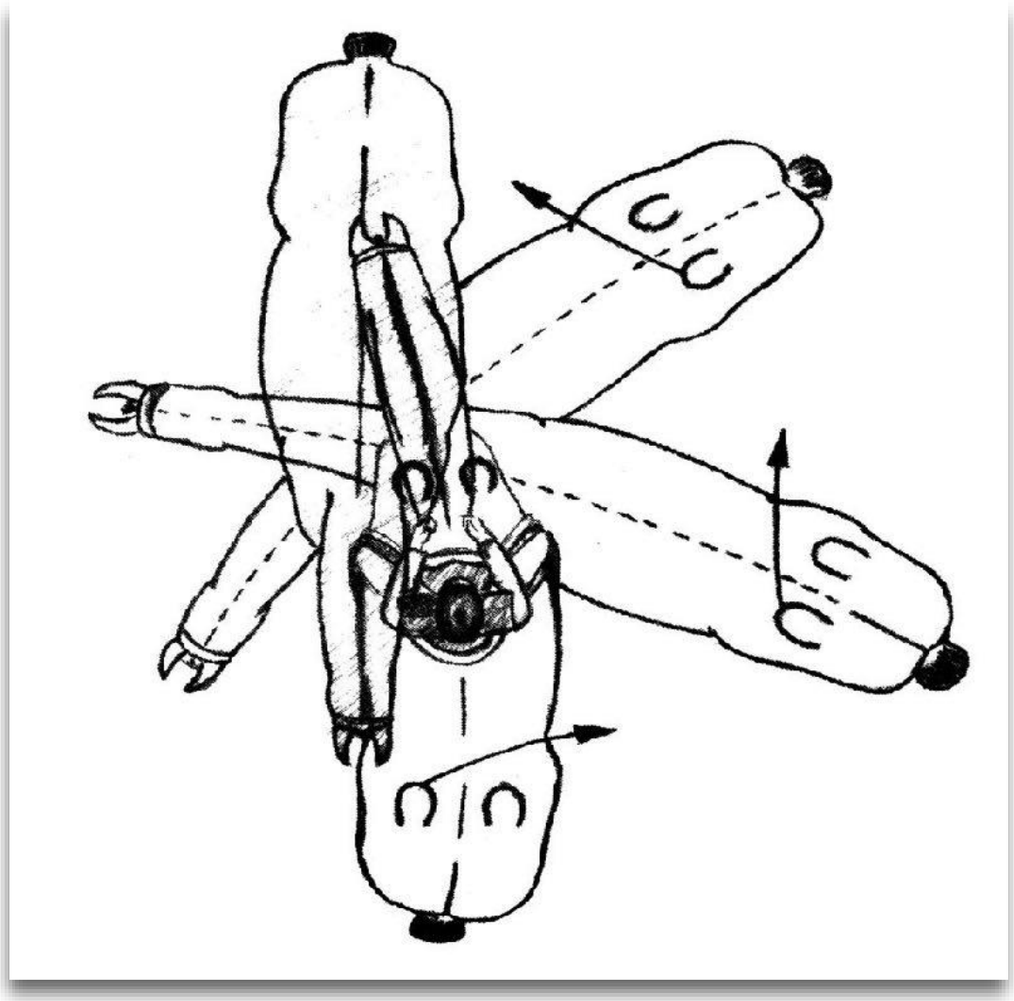
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

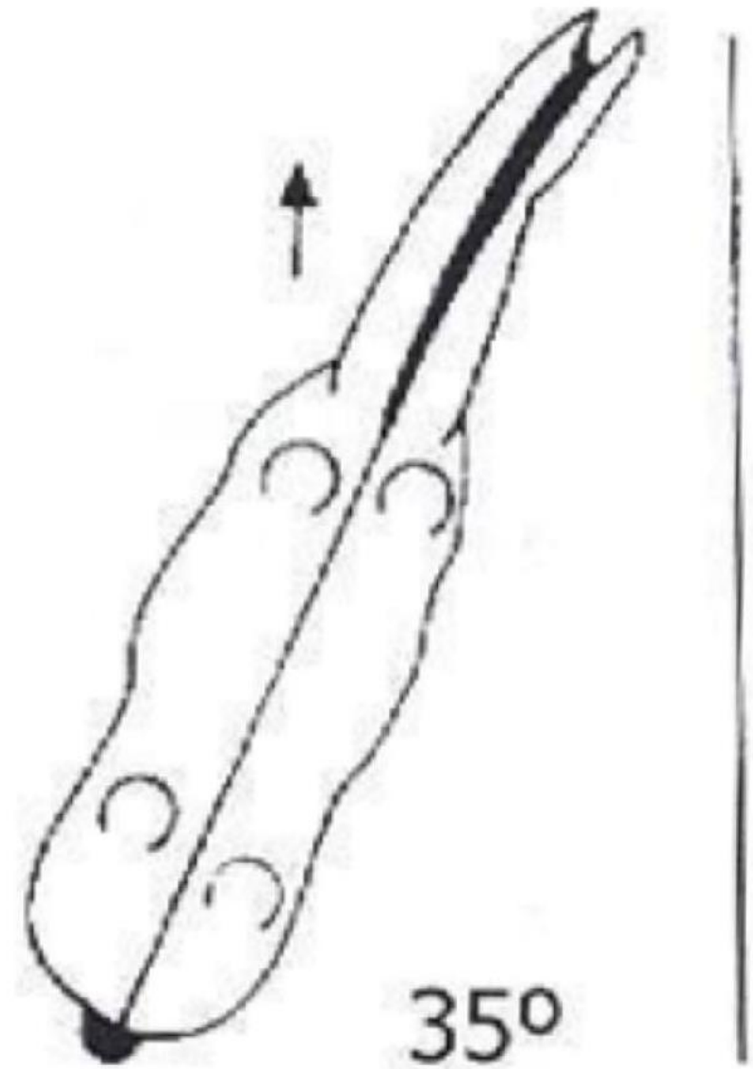
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

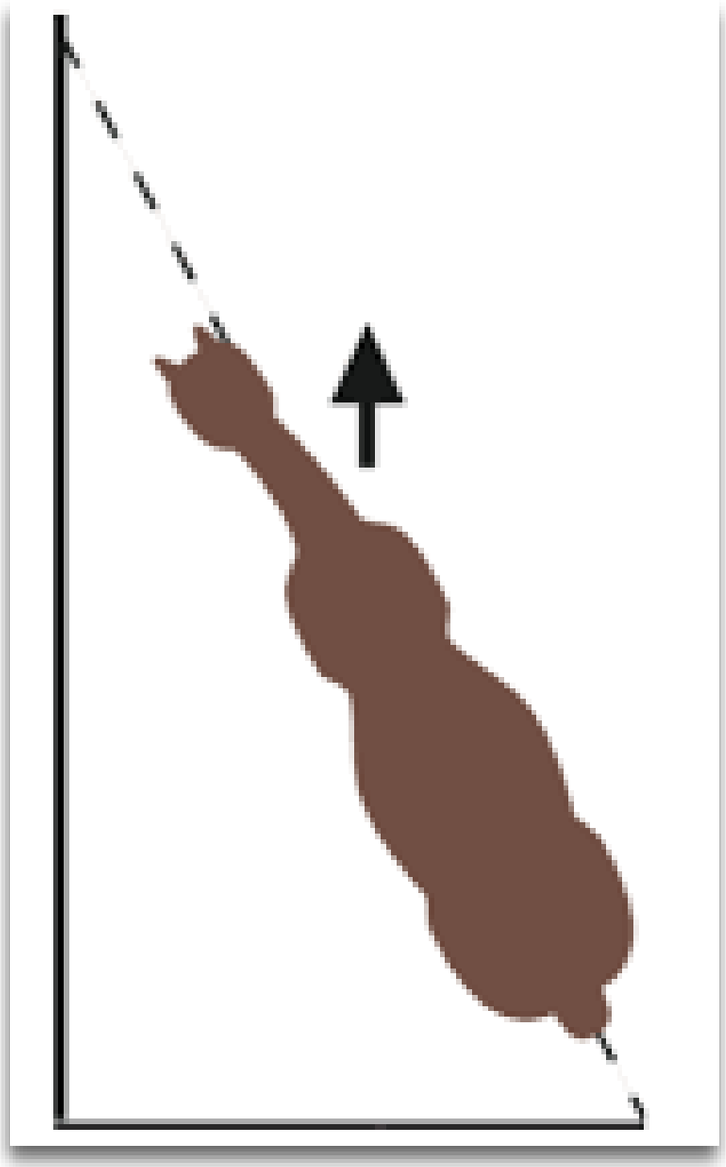


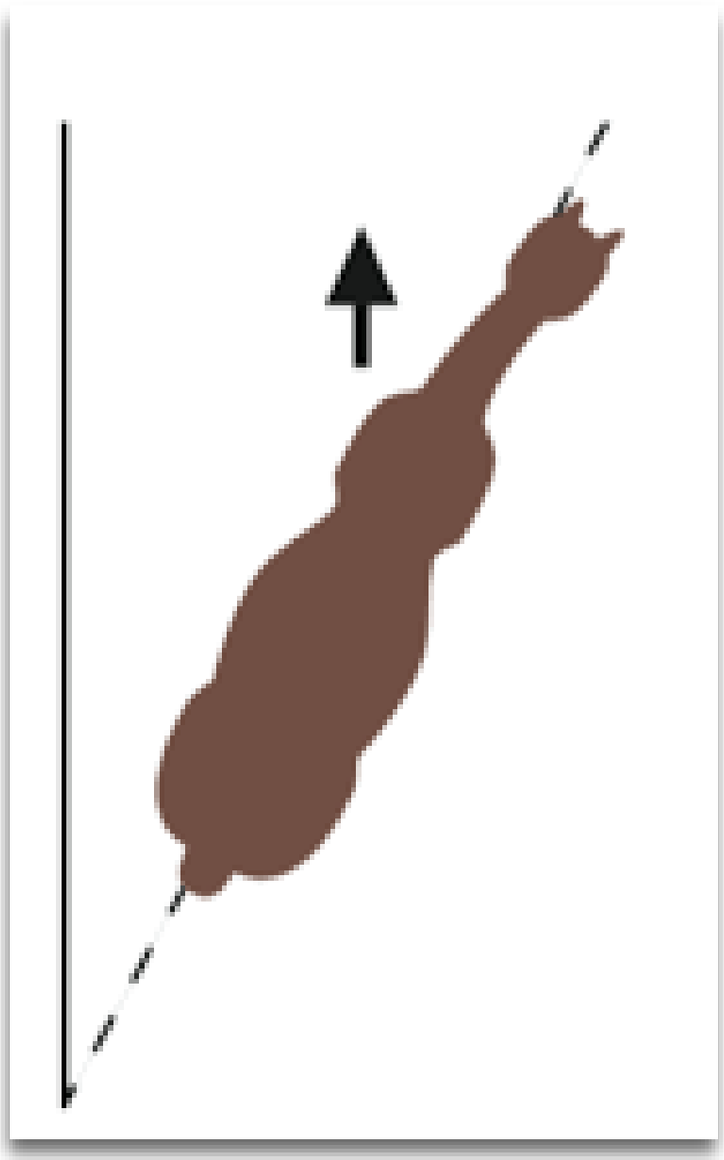
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

CESSIONE ALLA GAMBA (7 DI 9)

Cessione alla gamba sinistra con la testa al muro





Cessione alla gamba destra lungo la parete

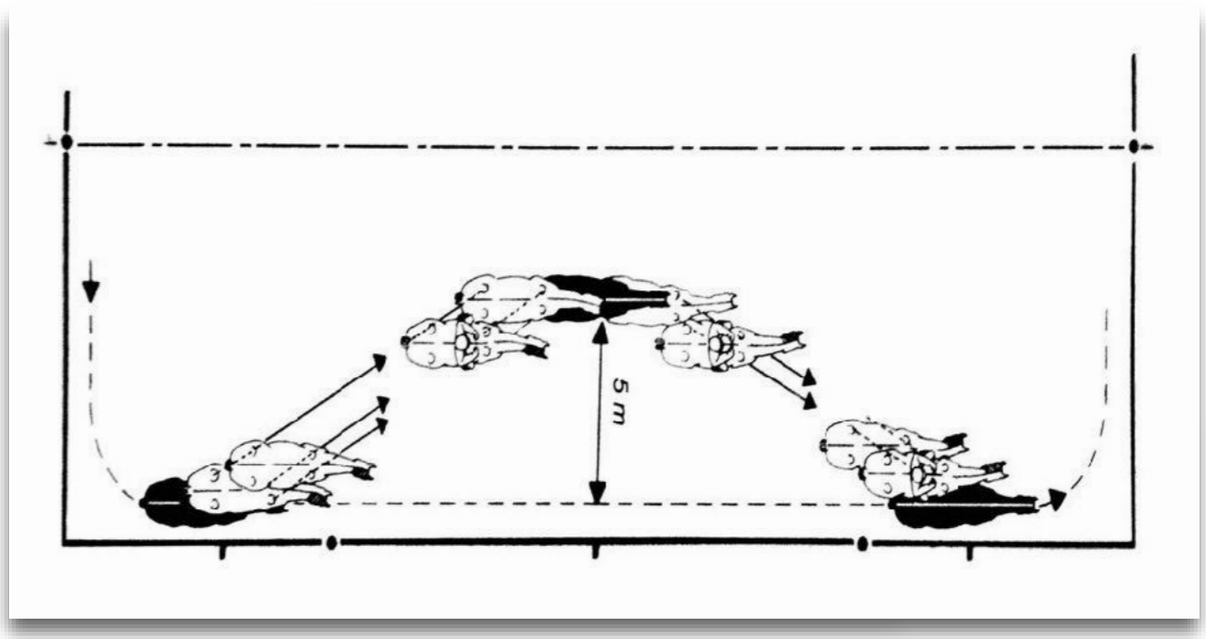
Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

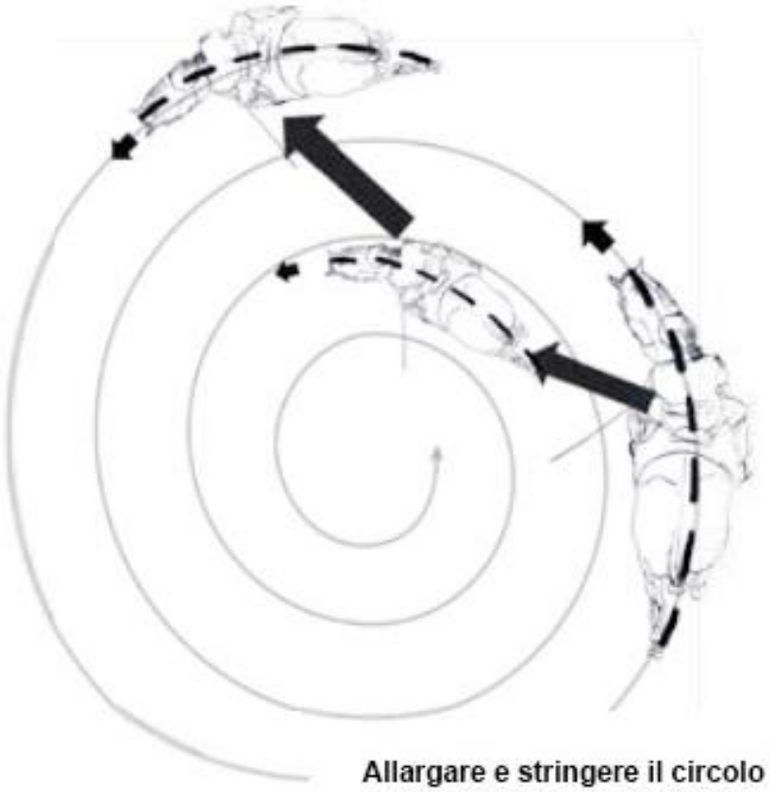
CESSIONE ALLA GAMBA (8 DI 9)

Progressione

Allontanarsi e rientrare sulla pista (5 m.)



- Allargare e stringere il circolo



Allargare e stringere il circolo in cessione alla gamba

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

CESSIONE ALLA GAMBA (VIDEO)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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 diritto 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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

30. Le Flessioni

a. Il piego alla nuca – cosa è e come si richiede?

b. La flessione del collo– cosa è e come si richiede?

c. Il piazzamento– cosa è e come si richiede?

d. Come devono essere eseguite ed errori più comuni?

e. Lavoro di correzione più comuni

31. I movimenti Laterali

a. Quali sono i movimenti laterali?

b. A cosa servono?

c. A cosa serve la cessione alla gamba?

d. Come deve essere eseguita?

e. La scuola degli aiuti nella cessione alla gamba

f. La progressione di insegnamento

g. Cosa si intende per mezzo giro sulle spalle?

h. Errori più comuni nel mezzo giro sulle spalle

i. Errori più comuni nella cessione

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

ANALISI E LAVORO SU RIPRESE DI DRESSAGE DI LIVELLO E

- Andature di lavoro
- Alt
- Circoli 10/20 metri di diametro
- Allungare le falcate al trotto
- Trotto/galoppo medio
- Serpentine (semplici, doppie e fino a 4 curve) al trotto
- Galoppo rovescio in controcambiamento
- Cessioni alla gamba (E 400)
- Allungare le redini lasciando distendere l'incollatura al trotto (E600)

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

MANIFESTAZIONI FEDERALI A LIVELLO E

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

CRITERI E PREPARAZIONE FREESTYLE LIVELLO E (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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

FREESTYLE LIVELLO E (PUNTEGGIO TECNICO)

RIPRESA FREESTYLE Livello E
Ed. 2009 / Rev. 2017
Tempo accordato : fra 4'00" e 4'30" Età minima dei cavalli: 5 anni
Rettangolo 20 x 60

	Note tecniche	punti	voti	Coeff.	Voto finale	Note
1.	Passo medio (min. 20 mt.)	10		2		
2.	Trotto di lavoro	10				
3.	Trotto medio (min. 20 mt.)	10				
4.	Volta o circolo a destra al trotto di lavoro	10				
5.	Volta o circolo a sinistra al trotto di lavoro	10				
6.	Cessione alla gamba a destra al trotto di lavoro	10		2		
7.	Cessione alla gamba a sinistra al trotto di lavoro	10		2		
8.	Galoppo di lavoro	10				
9.	Galoppo medio (min. 20 mt.)	10				
10.	Volta o circolo a destra al galoppo di lavoro	10				
11.	Volta o circolo a sinistra al galoppo di lavoro	10				
12.	Galoppo rovescio a destra (min.20 mt)	10		2		
13.	Galoppo rovescio a sinistra (min.20 mt)	10		2		
14.	Transizioni trotto/galoppo e galoppo/trotto	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						

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

FREESTYLE LIVELLO E (PUNTEGGIO ARTISTICO)

RIPRESA FREESTYLE Livello E
Ed. 2009 / Rev. 2017
Tempo accordato : fra 4'00" e 4'30" Età minima dei cavalli: 5 anni
Rettangolo 20 x 60

Osservazioni:

	Note artistiche (possono essere attribuiti i mezzi punti)	Punti	Voto	Coeff	Voto finale	Note
16.	Ritmo energia ed elasticità	10		5		
17.	Armonia tra cavallo e cavaliere	10		5		
18.	Coreografia, utilizzo della pista, creatività	10		5		
19.	Scelta ed interpretazione della musica	10		5		
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 4'30" o meno di 4'00", 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:

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

CRITERI E PREPARAZIONE FREESTYLE LIVELLO E (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 4’00’’ e i 4’.30’’)
- 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 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!

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

32. Analisi e lavoro su riprese livello E
    a. Cosa viene richiesto a liv. E?
33. Criteri e preparazione di un Freestyle a livello E
    a. Cosa è un Freestyle?
    b. Da quante valutazioni è composto?
    c. Come si prepara?
    d. A cosa bisogna prestare attenzione?
34. Le Patenti del Dressage
    a. Quante sono?
    b. A cosa abilitano?
    c. Come si ottengono?

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

METOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (1 DI 4)

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (2 DI 4)

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (3 DI 4)

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (4 DI 4)

1. Voce facilmente udibile in qualsiasi parte del campo (consigliato uso delle radio)

2. Frasi chiari e coincise

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!

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

ANALISI E DIVISIONE DI UNA RIPRESA DI LAVORO (1 DI 2)

- Si compone di 3 fasi:
  1. Fase di riscaldamento
  2. Fase principale
     1. Fase preparatoria e di ripasso
     2. Fase di introduzione/apprendimento nuovo elemento
  3. Fase di defaticamento

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

ANALISI E DIVISIONE DI UNA RIPRESA DI LAVORO (2 DI 2)

1. **Fase di riscaldamento**
    1. Almeno 10 minuti di passo (spiegazione e condivisione degli obiettivi)
    2. Lavoro alle 3 andature
    3. Linee diritte e curve con cambi di mano
    4. Transizioni trotto-galoppo e viceversa
2. **Fase principale**
    1. Preparazione all'apprendimento di un nuovo esercizio
    2. Ripasso di elementi già acquisiti
    3. Valutazione se introdurre nuovi elementi
3. **Fase di defaticamento**
    1. Concludere sempre in maniera positiva
    2. Valutare ripetizione di un elemento che sicuramente verrà eseguito senza difficoltà
    3. Lavoro con distensione dell'incollatura (come all'inizio) e con un tempo che lentamente si riduce
    4. Molto importante terminare con il cavallo decontratto
    5. 10 minuti di passo

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

L’AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO E (1 DI 5)

- **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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz
torna all'indice

L’AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO E (2 DI 5)

- **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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz
torna all'indice

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO E (3 DI 5)

- 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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

L’AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO E (4 DI 5)

- Come si svolge una gara di dressage
  - Ricognizione dell’impianto di gara
  - Gli adempimenti in segreteria
  - Il campo prova
  - Il campo gara
- La tenuta del cavaliere e la bardatura del cavallo
  - La pulizia del cavallo
  - Le treccine
  - Controllo e pulizia della bardatura
  - Plastron o cravatta
  - Come raccogliere i capelli sotto il cap
  - Il Cap
  - Gli stivali
  - Gli speroni
  - I guanti
  - La frusta

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

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

- La figura del giudice
  - Il Presidente di giuria
  - Come ci relazioniamo con i giudici
- Le regole principali
  - cosa deve sapere il concorrente?
  - Il regolamento di gara – nozioni di base
  - Il suono della campanella
  - Punti di penalità
  - Cause di eliminazione
- Simulazione di una gara
  - Orario
  - Giro intorno al rettangolo
  - Presentazione al Presidente di categoria/giuria
  - Cosa fare se sbaglia il grafico?

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

REGOLAMENTI E REGOLAMENTAZIONI

Da sapere in particolare 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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

LE PATENTI DEL DRESSAGE

Disciplina delle autorizzazioni a montare in vigore

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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

35. Metodologia dell’Insegnamento

a. Di quanti e quali fasi si compone una lezione?

b. Elenca le posizioni corrette dell’istruttore in rettangolo

36. Competenze e conoscenze dell’Istruttore (cenni)

a. Quali sono le principali responsabilità di un Istruttore?

b. Che capacità deve avere un Istruttore?

37. L’Agonismo

a. Come si prepara una gara di dressage?

b. Come si svolge?

c. Tenuta del Cavaliere

d. Bardatura del Cavallo

e. Come ci si relaziona con il Presidente di Giuria e con i Componenti della Giuria?

f. Cosa deve sapere il concorrente?

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice

BIBLIOGRAFIA

- **Dressage A guideline for riders and Judges**, Wolfgang M. Niggli - J.A. Allen
- **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

Dipartimento Formazione - tutti i diritti sono riservati
Redatto da Laura Conz

torna all'indice