

COMPENDIO DI EQUITAZIONE AMERICANA



SEF-ITALIA

CAPITOLO 1

COMPENDIO DI EQUITAZIONE AMERICANA

METTERE LA CAPEZZA

Dal lato sinistro del cavallo si passa la lunghina sopra il collo alla base della testa del cavallo e si stringe con la mano destra.

Prendiamo la capezza con la mano destra tenendola con la lunghina sul braccio due mani e infiliamo la capezza sul naso del cavallo. Passiamo la cinghia sopra la testa e chiudiamo la fibbia sul lato sinistro.

Una volta chiusa, controlliamo:

- devono passare due dita sopra la nuca, due dita sul naso, e assicurarsi che l'anello sia a due dita dallo zigomo.
- lunghina sul collo stretta con mano destra
- braccio intorno alla testa
- capezza impugnata con due mani
- cinghia sopra la testa e fibbia chiusa
- aggiustamento sulla nuca, sul naso, e all'osso zigomato



IL CAVALLO ALLA LUNGHINA

Per poter condurre in sicurezza il cavallo da terra è necessario assicurare sempre la lunghina alla capezza.

Il cavaliere, mantenendosi sul lato sinistro del cavallo, la impugnerà con la mano destra posizionata a circa 15 cm. dal moschettone di aggancio.

La mano sinistra impugnerà la



parte finale della lunghina in modo ordinato.
- lunghina assicurata alla capezza

CONDUZIONE DEL CAVALLO ALLA LUNGHINA

Il cavaliere è posizionato a sinistra, tra la spalla e la testa del cavallo.

Per indurre l'avanzamento verrà utilizzata la voce e la mano come aiuto e il cavaliere comincerà a muoversi in avanti avendo cura di restare sempre davanti alla spalla durante il movimento.

- cavaliere tra spalla e testa del cavallo
- induzione al movimento con voce e mano in avanti.



figura 1



figura 2

LA FERMATA CON LA LUNGHINA

La richiesta di fermata verrà fatta utilizzando la voce a cui si aggiungerà una trazione della lunghina verso il petto del cavallo.

- voce
- trazione della lunghina



IL CAMBIO DI DIREZIONE

E' sempre opportuno richiederlo verso destra per mantenere una più adeguata distanza di sicurezza dal cavallo. Si otterrà spostando con il braccio teso la testa del cavallo verso destra, inducendolo ad una rotazione sulle anche. Nel caso in cui si debba farlo girare verso sinistra, si affiderà il controllo della testa del cavallo alla mano sinistra, mentre la destra si appoggerà al costato del cavallo per aiutarlo nello spostamento

- verso destra:
 - spostare la testa del cavallo verso destra
- verso sinistra:
 - mano sinistra controlla la testa
 - mano destra sul costato

COME FARE INDIETREGGIARE CON LA LUNGHINA

Il cavaliere si posizionerà tra la testa e la spalla del cavallo e sarà rivolto verso il posteriore. Utilizzando l'aiuto vocale si effettuerà una graduale trazione sulla lunghina muovendoci nella nuova direzione.

- cavaliere tra la testa e spalla del cavallo
- rivolto al posteriore
- aiuto con voce
- trazione sulla lunghina



figura 1



figura 2



figura 3



figura 4



figura 5



figura 6

CONDUZIONE AL TROTTO CON LA LUNGHINA

La posizione del cavaliere e delle mani è la stessa adottata per la conduzione al passo. E' consigliabile avere raggiunto una buona dimestichezza con la conduzione del cavallo, prima di eseguire la conduzione al trotto.

- posizione tra testa e spalla del cavallo
- aiuto con voce e mano
- buona dimestichezza



figura 1



figura 2

COME LEGARE IL CAVALLO

Il cavallo deve essere legato facendo attenzione alla altezza del punto d'attacco che non deve essere mai sotto il garrese. La lunghezza della lunghina sarà in proporzione a collo e altezza del cavallo. Il nodo scelto sarà sicuro e facile da snodare: "nodo di sicurezza".



Cavallo ai due venti



Nodo a scioglimento

PULIZIA DEL CAVALLO

Per pulire il cavallo, è importante ricordare sempre di mantenere una distanza di sicurezza adeguata. Per esempio da lato sinistro si terrà la spazzola nella mano sinistra e con la mano destra a contatto sul cavallo, per motivi di sicurezza. Viceversa sul lato destro. Passiamo la striglia dalla mano destra a quella sinistra per la pulizia dell'anteriore del cavallo - collo e spalla - o del posteriore - tronco e posteriore - mantenendoci di fianco al cavallo, rivolti verso di lui, e con la mano libera sempre a contatto con l'animale. Per la pulizia della coda, rimaniamo di fianco al posteriore e tiriamola verso di noi. Per la pulizia degli zoccoli anteriori e posteriori, manteniamo-

-ci sempre al fianco del cavallo e con lo sguardo rivolto al suo posteriore. Facciamo scorrere la mano sul cavallo, dall'alto fino alla parte bassa dello stinco e alziamolo portandolo verso le nostre gambe. Facendo attenzione a tenere il cavallo in posizione comoda

- mani a contatto
- posizione di sicurezza
- striglia - brusca dura e morbida
- pettinare la coda e criniera
- pulire gli zoccoli

CAPITOLO 2

SELLARE E MONTARE A CAVALLO

LA TESTIERA COMPLETA

Si intende l'insieme della testiera, imboccatura (morso o filetto) e le redini. La testiera è la parte dei finimenti in cuoio montati sul cavallo. Si possono avere testiere a frontalino o passaorecchio.

La testiera completa è l'insieme di testiera, imboccatura e redini

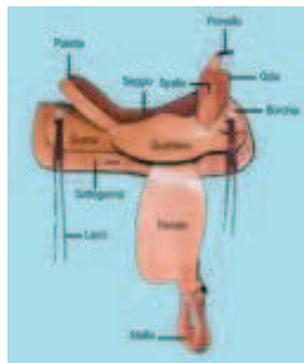
SELLARE IL CAVALLO

Dobbiamo rendere il cavallo partecipe di tutti i nostri movimenti, per evitare di sorprenderlo.

Rimanendo sul lato sinistro del cavallo, prendiamo il sottosella a due mani, offriamolo al cavallo da annusare per rassicurarne, posizioniamo il sottosella sulla sua schiena, oltre il

garrese per poi farlo scivolare indietro fino a metà spalla.

Prepariamo la sella in modo che la cinghia del sottopancia, pettorale e sottopancia posteriore siano sul seggio e bloccata con la staffa sinistra, infilata nel corno. Solleviamo la sella e appoggiamola con delicatezza sul dorso del cavallo. Controlliamo sempre che non ci siano pieghe nel sottosella e che questo aderisca alla gola dell'arcione. In questo modo, la sella non è a



Sella di monta americana

contatto diretto con il garrese e il cavallo sarà preservato da fiaccature.

Passiamo sul lato destro. Posizioniamo la cinghia del sottopancia sul fianco del cavallo, sganciamo la staffa dal pomello, accertandoci che la cinghia e il sottopancia non abbiano torsioni e controlliamo l'aggiustamento del sottopancia.

Ritorniamo a sinistra, agganciamo la staffa sul pomolo e srotoliamo la cinghia del sottopancia.

Possiamo agganciare il sottopancia. Allunghiamo la mano e accarezziamo la pancia mentre ci sporgiamo a prendere il sottopancia. Passiamo la cinghia del sottopancia nell'anello del sottopancia e poi tiriamo quel tanto che basta per tenerla a posto.

Facciamo qualche passo insieme al cavallo e tiriamo ancora il sottopancia. In pratica dobbiamo tirare la cinghia più volte, prima di montare a cavallo.

- cavallo partecipe
- sottosella a metà spalla
- sella delicatamente sul dorso
- controllare eventuali pieghe nel sottosella
- aggiustare il sottopancia
- agganciare il sottopancia
- raggiungere la giusta tensione

DISSELLARE IL CAVALLO

Togliere la sella, è da non sottovalutare tanto quanto le operazioni di sellaggio.

Allentiamo la cinghia del sottopancia per permettere al cavallo di riprendere fiato dopo lo sforzo, espandendo correttamente il torace.

Facciamo fare ancora qualche passo per permettere il ritorno alla circolazione sanguigna normale in tutte le parti dell'animale, specialmente in quelle aree sottoposte alla pressione della cinghia.

Attenzione, se togliamo la cinghia senza un allentamento graduale, potrebbero comparire gli "alzoni" ovvero edemi sotto-

-cutanei provocati dall'afflusso improvviso. Ad ogni allentamento della cinghia ricordiamoci che la sella non dovrà comunque girarsi o spostarsi troppo sul dorso dell'animale. Leghiamo il cavallo rimanendo alla sua sinistra e sganciamo, prima, pettorale e sottopancia posteriore, ove presenti. Fissiamo la cinghia alla sella, avendo cura di infilarla nell'anello a modo di cravatta, così non correremo il rischio di pestarla e sarà già pronta per la prossima volta. Impugniamo la sella con la mano destra sotto l'arcione e con la sinistra teniamo fermo il sottosella. Facciamo scivolare la sella lungo il fianco e tiriamola verso di noi con movimento fluido.

- allentare il sottopancia gradualmente
- attenzione al movimento della sella
- fissare il sottopancia all'anello della sella
- togliere sella



figura 1



figura 2



figura 3



figura 4



figura 5



figura 6



figura 7



figura 8

METTERE TESTIERA .

Passiamo la lunghina sul collo per mantenere il controllo del cavallo.

slacciamo la capezza e tiriamola sul collo del cavallo. Facciamo passare il braccio destro sotto la testa e teniamo fermo la testa.

Manteniamo la testiera con la mano destra. impugnandola all'altezza del montante.

Con la mano sinistra sul morso possiamo introdurre il morso in bocca.

Assicuriamo la testiera sulle orecchie e verificiamone l'aggiustamento. Controlliamo di avere regolato correttamente la lunghezza del morso, verificando il formarsi di una o due pieghe sulla commessura delle labbra o due dita sulla nuca.

A questo punto, possiamo sfilare la capezza e la lunghina.

- lunghina e capezza sul collo

- braccio destro sotto al muso
- mano sinistra introduce morso
- aggiustamento



figura 1



figura 2



figura 3



figura 4

SALIRE A CAVALLO

Prima di montare, dobbiamo controllare che il sottopancia sia stretto e abbia la giusta tensione. Come norma generale, useremo il lato sinistro per montare. La nostra testa è rivolta nella stessa direzione di quella del cavallo, che ci presta attenzione. Assicuriamoci che il cavallo sia in equilibrio, prima di montare. Teniamo le redini incrociate sul collo del cavallo con la mano sinistra e le redini ad una lunghezza tale da avere il controllo del cavallo. Con la mano destra impugniamo il pomello della sella.

Infiliamo il piede sinistro nella staffa. Montiamo senza scavalcare subito con l'altra gamba. Quando tutto il peso è sulla staffa, verificiamo che il cavallo sia tranquillo e fermo. Solo ora possiamo scavalcare con la gamba destra e sederci dolcemente sulla sella.

- controllare sottopancia
- lato sinistro- cavallo in equilibrio
- redini incrociate e alla giusta lunghezza
- mano destra su pomello
- non scavalchiamo subito



figura 1

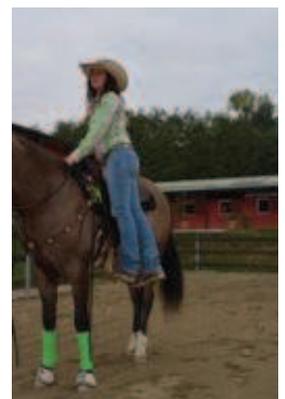


figura 2



figura 3



figura 4



figura 5

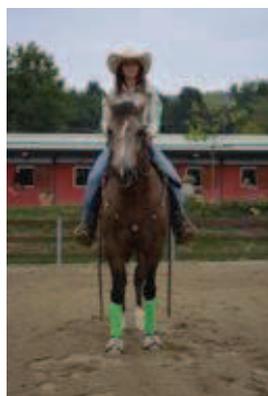


figura 6

SCENDERE DA CAVALLO

Per smontare da cavallo ripetiamo gli stessi movimenti fatti per montare, ma in senso inverso. Accertiamoci che il cavallo sia rilassato e piazzato prima di scendere.

Teniamo le redini con la mano sinistra, mettiamo la mano destra sul corno della sella e regoliamo l'appoggio sulla staffa sinistra. Togliamo il piede destro dalla staffa e passiamo la gamba sopra la groppa del cavallo.

Una volta a terra, rimaniamo vicino alla testa del cavallo con le redini nelle mani: il cavallo deve stare fermo.

- cavallo piazzato
- redini con mano sinistra alla giusta lunghezza
- mano destra su pomolo
- gamba destra passa sulla groppa
- a terra, mantenere le redini

LA POSIZIONE

La posizione è il modo di disporre il corpo a cavallo, realizzando una linea retta che da dalla "spalla - anca - tallone".

La posizione non varia nelle manovre a cavallo.

CAPITOLO 3

GLI AIUTI NATURALI E ARTIFICIALI

GLI AIUTI NATURALI - LE MANI

A) Impugnatura a due mani con redini separate:
Saranno posizionate sullo stesso livello davanti al pomo della sella, leggermente inclinate verso l'interno e con i pollici chiusi verso l'alto. Le dita si chiudono sulle redini senza creare rigidità nella presa.

Le redini sono incrociate sull'incollatura e le due estremità pendono lungo le spalle del cavallo.

B) Impugnatura a una mano:

La mano del cavaliere è posizionata davanti al pomo. Le estremità delle redini escono dalla mano vicino al mignolo, e pendono dal medesimo lato della mano che viene utilizzata. Un solo dito del cavaliere può essere infilato fra le redini.

- impugnatura a una mano
- impugnatura a due mani

GLI AIUTI NATURALI - LE GAMBE

Le nostre gambe completano ciò che fanno le mani. Le gambe del cavaliere devono essere aderenti al cavallo, ma completamente rilassate e scese, in modo che quando devono intervenire lo facciano con scioltezza e non con rigidità.

- le gambe completano le mani
- aderenti e rilassate

GLI AIUTI NATURALI - LA VOCE.

La voce (wooo...) è molto efficace per interagire con il cavallo. Oltre a disporlo ad eseguire le azioni del cavaliere, può stimolarlo, calmarlo e gratificarlo. Si utilizza un tono chiaro e rilassato.

GLI AIUTI NATURALI - L'ASSETTO

Assetto è la capacità di adeguare la nostra posizione al movimento del cavallo, in modo che sia in costante equilibrio. Deve essere profondo, mobile e ricettivo. L'assetto è l'insieme complesso della posizione "spalle aperte, ombelico verso le orecchie del cavallo, i glutei non arretrati rispetto alla verticale delle spalle, cosce scese e rilassate, polpacci a leggero contatto". Comprende anche uno sguardo periferico che inglobi più spazio possibile nel campo visivo. Non è sufficiente che un assetto sia elegante, deve essere efficace.

GLI AIUTI ARTIFICIALI

Si intendono come tali le attrezzature che vanno ad integrare e supportare gli aiuti naturali: Frustino, Speroni, ecc.

CAPITOLO 4

GLI EFFETTI DELLE REDINI

REDINE DI APERTURA

La redine d'apertura serve ad indirizzare il naso del cavallo nella direzione voluta. Le spalle e le anche seguiranno naturalmente.

Esempio verso sinistra: apriamo l'avambraccio verso sinistra, prendendo un leggero contatto con la redine. Il gomito deve essere vicino al corpo e la mano destra deve cedere per dare all'incollatura del cavallo la possibilità di flettere verso sinistra. Ciò permette il cambio di direzione.

- aprire avambraccio
- la mano opposta cede
- serve ad indirizzare il cavallo



REDINI DIRETTE

Le redini dirette si ottengono prendendo un leggero contatto con la bocca del cavallo, direttamente verso le anche del cavaliere. Le redini dirette si utilizzano in modo complementare agli altri aiuti per:

- rallentare il cavallo nelle diverse andature;
- eseguire le transizioni discendenti;
- eseguire uno stop;



- eseguire il back;
- ottenere un abbassamento della testa o richiedere la riunione del cavallo (per questo servirà anche l'imposo per avanza per ottenere una migliore riunione del cavallo).
Le redini dirette si usano anche singolarmente o in aiuto ad altre correzioni.
- in sintesi: contatto con la bocca verso le anche del cavaliere
- serve a rallentare le andature
- eseguire transizioni
- eseguire lo stop
- eseguire il back
- ottenere un abbassamento della testa
- richiedere la riunione.

REDINE D'APPOGGIO

Serve a far flettere il collo del cavallo per ottenere un cambiamento di direzione, la mano che controlla la redine d'appoggio non deve superare il centro della criniera.

- mano che controlla non oltre centro criniera
- serve a cambiare direzione



Redine destra d'appoggio

REDINE CONTRARIA D'OPPOSIZIONE E REDINE DI SOSTEGNO (REGOLATRICE)

La redine contraria d'opposizione, serve a bloccare, sostenere, spostare lateralmente le spalle del cavallo. E' una redine di intervento e non di comando primario. Può intervenire nei pivot anteriori; side pass; appoggiate. Deve essere in qualunque caso accompagnata da una redine detta "redine regolatrice" che determina l'angolo di curvatura dell'incollatura del cavallo (si può accompagnare il movimento con l'aiuto della gamba opposta).

- redine di intervento
- accompagnata da redine regolatrice

- interviene in pivot anteriori
- side pass
- appoggiate

CAPITOLO 5

LE AZIONI DI CONTROLLO

TRANSIZIONE ASCENDENTE

Si intende come tale il passaggio da un'andatura inferiore ad una superiore, oppure la variazione dell'ampiezza della falcata nell'ambito della stessa andatura (Es. dal trotto al galoppo , oppure dal trotto medio al trotto allungato).

Per ottenere una transizione ascendente il cavaliere dovrà avanzare leggermente le due redini dirette , senza contrastare l'avanzamento del cavallo e interverrà con una adeguata pressione delle gambe per chiedere l'incremento della spinta in avanti Per le transizioni al galoppo il cavaliere dovrà intervenire con le gambe in modo diversificato. Alla gamba esterna è infatti richiesto un intervento più incisivo e leggermente arretrato rispetto al sottopancia per ottenere l'impegno del posteriore esterno, che costituisce il primo tempo nella corretta partenza al galoppo.

In sintesi: da fermo al passo - dal passo al trotto - dal trotto al galoppo (oppure allungare alla stessa andatura).

- variazione della posizione in sella
- aiuto con le mani
- aiuto con le gambe
- aiuto con gli speroni, se necessario

TRANSIZIONE DISCENDENTE

Si intende come tale il passaggio da un'andatura superiore ad una inferiore, oppure la riduzione dell'ampiezza della falcata nell'ambito della stessa andatura.

Per ottenere una transizione discendente il cavaliere dovrà sedersi profondamente nella sella , intervenendo in modo progressivo con due redini dirette.

Dal galoppo al trotto - dal trotto al passo - dal passo a fermo.

- variazione della posizione in sella
- redini dirette

LO STOP

Lo stop consiste nel passaggio da una andatura a fermo. Per eseguire lo stop, il cavaliere dovrà sedersi profondamente nella sella, intervenire con la l'aiuto vocale (wooo...) e le redini dirette.

dal galoppo a fermo

dal trotto a fermo

dal passo a fermo

- variazione della posizione in sella

- redini dirette

- voce (wooo...)

IL CAMBIO DI PIEDE SEMPLICE (SCOMPOSTO)

Intendiamo con questa manovra la richiesta di un cambio da galoppo destro a sinistro o viceversa, utilizzando una breve transizione al passo - da tre a sei falcate -. Nelle sole fasi iniziali sarà meno impegnativo utilizzare una transizione al trotto.

Durante l'esecuzione dell'esercizio il cavaliere deve cercare di mantenere un adeguato impulso al cavallo in modo da facilitarne la riunione, rendendolo leggero sull'imboccatura.

Esempi di esercizi:

- cambio di galoppo
- mantenere impulso



figura 1



figura 2



figura 3

IL PIVOT POSTERIORE

Le spalle del cavallo ruotano con movimenti uniformi attorno all'arto posteriore interno.

La redine d'appoggio e la redine d'apertura, che controlla, regola il movimento della spalla. La gamba esterna e la voce regolano l'impulso. Il cavallo deve eseguire il pivot in modo rilassato e continuo.

- redini d'appoggio
- redini d'apertura
- aiuto della gamba esterna
- aiuto della voce



figura 1



figura 2



figura 3



figura 4



figura 5



figura 6



figura 7



figura 9

IL PIVOT ANTERIORE

E' un esercizio propedeutico alla cessione alla gamba e all'uso disgiunto degli aiuti: il posteriore del cavallo ruota con movimenti uniformi attorno agli anteriori i quali non devono né avanzare, né muoversi di lato.

Due redini dirette aiutano a fermare il movimento delle spalle in avanti. Il controllo laterale della spalla è affidato, in caso di necessità alla redine contraria di opposizione coadiuvata dalla redine regolatrice. La gamba appoggiata circa venti centimetri dietro il sottopancia esercita pressione per spostare le anche del cavallo.

Il cavallo deve eseguire l'esercizio in modo rilassato e continuo.

- redini dirette
- aiuto della gamba
- aiuto della voce
- eventuale correzione con redine contraria d'opposizione



figura 1



figura 2



figura 3

L'APPOGGIATA.

Esercizio eseguito in diagonale su due piste. Può essere eseguito al passo, al trotto, al galoppo.

Gli anteriori ed i posteriori incrociano sopravanzando l'arto corrispondente. Il cavallo guarda nella direzione del movimento e il treno anteriore dovrà leggermente precedere il treno posteriore.

Il cavaliere utilizza due redini dirette, la gamba agisce circa venti centimetri dietro il sottopancia inducendo lo spostamento e mantenendo l'impulso, che costituisce un elemento fondamentale per la corretta esecuzione.

Le redini controllano la posizione delle spalle intervenendo quando necessario in termini di redine contraria di opposizione che sarà adeguatamente supportata da una redine regolatrice.

- redini dirette
- aiuto delle gambe
- eventuale correzione con redine contraria d'opposizione e regolatrice.

IL SIDE PASS

Il cavallo esegue l'esercizio muovendosi di lato senza avanzare o indietreggiare. Gli anteriori incrociano fra loro e così pure i posteriori, disegnando due piste parallele.

Il cavaliere applica due redini dirette. La pressione della gamba destra è dietro il sottopancia, per uno spostamento laterale verso destra. Se le spalle anticipano il movimento delle anche, si interviene con una redine contraria d'opposizione ed una redine regolatrice destra. Ritrovata la posizione corretta si ritorna alle redini dirette.

- redini dirette
- aiuto della gamba
- eventuale correzione con redine regolatrice (contraria d'opposizione).



figura 1



figura 2



figura 3



figura 4



figura 5



Side pass arti
figura 1



Side pass arti
figura 3



Side pass arti
figura 3

IL BACK

Nel back il cavallo arretra con il tronco e per riequilibrarsi sposta indietro successivamente i bipedi diagonali. Il cavallo dovrà retrocedere rimanendo diritto, con un movimento ampio e regolare degli arti, senza rigidità o contrasti con l'imboccatura. Nel richiedere questo esercizio il cavaliere dovrà esercitare una trazione mediante un leggero ed equilibrato utilizzo delle due redini dirette, coadiuvato dall'impulso creato dall'azione delle proprie gambe.

- redini dirette
- aiuto delle gambe
- aiuto della voce



figura 1



figura 2



figura 3

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO

Il cavallo deve passare con fluidità dal bipede che conduce il galoppo, all'altro bipede. Il cambio avviene durante la fase di sospensione che segue il terzo tempo di galoppo.

Per eseguire il cambio di piede al volo, è consigliabile che le spalle del cavallo siano sulla stessa linea delle anche, evitando quindi di incurvare il cavallo, cercare di mantenere l'impulso e controllare la cadenza, prima di chiedere il cambio di piede. Le redini devono essere dirette e le gambe rilassate sul costato del cavallo.

- redini dirette
- mantenere l'impulso
- uso delle gambe

L'IMPULSO

Un concetto complesso da definire è l'impulso che può essere definita la forza propulsiva generata dai posteriori e la volontà o desiderio di portarsi in avanti.

L'impulso è la conservazione dell'energia nella cadenza, che il cavallo mantiene all'interno di un'andatura, senza essere sostenuto dal cavaliere.

Non deve essere confuso con la velocità o la sovraeccitazione.

LA RIUNIONE

Per riunione si intende la capacità del cavallo di portare il peso sui posteriori e continuare a spingerlo in avanti e in alto. Lo scopo del lavoro in piano è di poter addestrare un cavallo in modo tale che non solo risulti comodo da montare e volenteroso nell'eseguire le richieste del cavaliere, ma che possa rimanere sano il più a lungo possibile.

Per questo è importante che il peso del cavallo, insieme a quello del cavaliere sia ripartito sui due arti.

Il peso del cavallo è distribuito per il sessanta per cento sul treno anteriore e questa situazione è ulteriormente accentuata dal peso del cavaliere, che si posiziona subito dietro le sue

spalle.

Il treno anteriore, grazie a potenti fasce muscolari, svolge una funzione di ammortizzatore, mentre il treno posteriore, grazie alla solida struttura ossea, riveste una funzione di spinta.

Affinché il cavallo sia in grado di muoversi in equilibrio con il suo cavaliere deve imparare a distribuire il proprio peso sui posteriori.

Attraverso la riunione, il treno posteriore deve chiudere maggiormente i raggi articolari, costituiti dalle articolazione delle anche e delle ginocchia. Così facendo, i posteriori sono più vicini al baricentro del cavallo e "caricano" più peso.

Le spalle risultano alleggerite, e possono muoversi con un movimento più ampio e in maggiore libertà.

La schiena risulterà priva di contrazioni negative e con una muscolatura attiva. In questo caso, il cavaliere riduce la sua base di appoggio, solleva il garrese e accorcia la sua cornice superiore, rilevandosi.

Questa situazione richiede uno sviluppo muscolare sistematico, ottenuto in modo graduale e progressivo.

Ogni cavallo deve ottenere un certo grado di riunione, in relazione alla sua conformazione, al suo grado di addestramento e utilizzo.

STRUTTURA DI UNA LEZIONE

E' suggerito iniziare la lezione, con il saluto e la presentazione agli allievi. Per la loro sicurezza, è compito dell'istruttore provvedere ad una ispezione delle attrezzature e dei cavalli, prima di iniziare ogni lezione.

Prima di sottoporre agli allievi l'argomento della lezione, l'istruttore deve riprendere brevemente i contenuti della lezione precedente, ed eventualmente rispondere ad ogni dubbio che gli allievi gli sottopongono.

La spiegazione della lezione avviene a terra. In questo modo, l'istruttore ha modo di focalizzare l'attenzione su tutti i punti

importanti dell'argomento prima che si traducano nell'esercizio vero e proprio.

Dopo essersi assicurato che ogni aspetto della lezione sia stato compreso dagli allievi, l'istruttore può montare a cavallo e dimostrare in pratica l'esercizio.

L'esecuzione dell'esercizio è l'occasione per ripetere i contenuti spiegati attirando l'attenzione degli allievi.

In seguito, gli allievi sono invitati a cimentarsi in prima persona con l'esercizio. L'istruttore deve seguire le prove degli allievi per individuare eventuali errori e indicare subito eventuali correzioni.

Questa modalità di insegnamento si basa sull'apprendimento per imitazione, che rappresenta la forma più diffusa ed importante di apprendimento. Questa capacità di apprendimento si realizza grazie all'attività dei "neuroni a specchio" (mirror neurons) che attua un processo di simulazione che ci proietta nella mente delle altre persone e ci rivela i contenuti motori.

Alla fine delle prove, l'istruttore deve invitare gli allievi a smontare da cavallo e attirare ancora l'attenzione sulla lezione come ultima verifica.

Prima di salutare gli allievi, l'istruttore li invita alla lezione successiva dando qualche anticipazione sui contenuti che la caratterizzeranno.

IL LAVORO IN RETTANGOLO

Tagliate longitudinale. E' la figura in cui il cavaliere esce dalla pista, generalmente a metà, del lato corto e si dirige perpendicolarmente verso la metà del lato corto opposto rientrando sulla pista nella stessa mano. A richiesta dell'istruttore la figura potrà essere realizzata anche non a metà del lato corto, in tal caso sarà richiesto di effettuare la figura sulla "linea di quarto" che dista 5 metri dalla pista.

Cambiamento longitudinale. Si differenzia dal tagliate longitudinale per il solo fatto che rientrando sul lato corto opposto si cambia di mano.

Tagliate trasversale. E' la figura di maneggio in cui il cavaliere esce, normalmente a metà, si dirige perpendicolarmente verso la metà del lato lungo opposto, rientrando sulla pista nella stessa mano. Nel caso in cui nel rettangolo fossero presenti delle lettere o altri punti di riferimento, a richiesta dell'istruttore, la figura potrà essere fatta non a metà del lato lungo, ma in corrispondenza della lettera o punto di riferimento richiesto. Questo vale anche in caso di cambiamento.

Cambiamento di mano trasversale. Si diversifica dal tagliate trasversale per il solo fatto che rientrando sul lato lungo opposto si cambia di mano.

Cambiamento diagonale. E' la figura di maneggio in cui il cavaliere una volta oltrepassato il secondo angolo del lato corto, lascia la pista tagliando diagonalmente il rettangolo e si dirige verso il lato lungo opposto, rientrando a mano contraria prima dell'angolo.

Volta. Consiste nel percorrere una circonferenza con un diametro compreso tra i sei e i 10 metri. Dopo la volta si rientra sempre sulla stessa mano che si teneva in precedenza.

Mezza volta. Lasciando la pista si descrive una semicirconferenza che permette al cavaliere di rientrare sulla pista a mano contraria formando un angolo di quarantacinque gradi.

Circolo. Figura in cui il cavaliere descrive una circonferenza con un diametro di circa venti metri che può toccare i due lati lunghi del rettangolo. Dopo il circolo si rientra sulla pista mantenendo la stessa mano che si teneva in precedenza.

Mezzo circolo. Semicirconferenza con le caratteristiche del circolo che permette il rientro a mano contraria sulla pista.

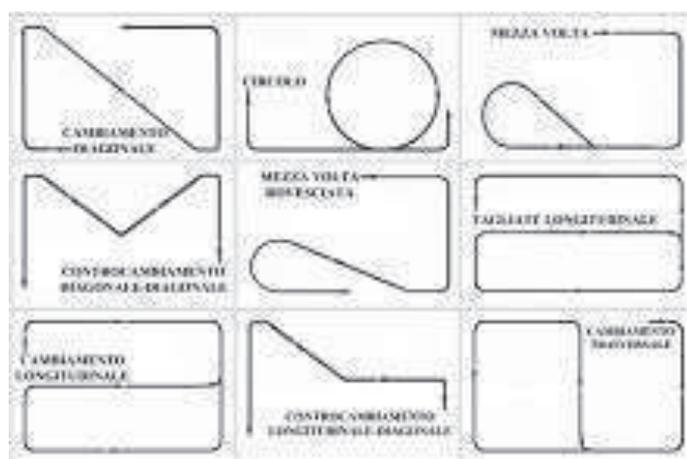


Figure di maneggio

CAPITOLO 6

LAVORO A TERRA CON LA CORDA

Per condurre un cavallo alla corda l'addestratore è a terra e fa in modo che l'animale giri in un cerchio attorno a lui. Solitamente controlla il cavallo per mezzo di una lunghina. A volte, e solo se si può utilizzare un tondino, non è necessario che il cavallo sia unito all'addestratore con una longia. In entrambe le situazioni, comunque, il controllo è assicurato grazie a buoni ordini verbali e all'uso della frusta da maneggio. Per il lavoro alla corda si utilizzano: guanti, stinchiere, frusta. Non usate gli speroni perché potrebbero intralciare.

PERCHE' CONDURRE UN CAVALLO ALLA LONGIA?

1. Per scozzonare un puledro.
2. Per un addestramento più avanzato
3. Per redarguire un cavallo restio
4. Per allenare un cavallo che non si può cavalcare
5. Per insegnare ad un principiante a cavalcare
6. Per migliorare l'equilibrio e la coordinazione dei cavalieri in occasione di esercizi specifici Il moschettone posto in cima alla lunghina deve essere fissato all'anello situato dal lato della capezza di fronte all'addestratore: Quando si inverte la direzione di marcia si dovrà quindi cambiare la posizione del moschettone.

Delle fasce o delle stinchiere devono essere utilizzate per gli arti anteriori. Per alcuni cavalli con tendenza a toccarsi possono essere utili delle fasciature e dei paracolpi anche posteriori. Se siete in possesso di un capezzone non esitate ad utilizzarlo al posto della capezza, in quanto è un articolo di gran lunga superiore anche se un poco più costoso. Se il cavallo porta il morso, la capezza deve essere posta al di sopra della tesiera. Il moschettone non deve mai essere attaccato al morso. Il trotto è l'andatura più utilizzata per il lavoro alla corda.

E' fondamentale comunque ricordare che un atteggiamento calmo sta alla base del successo in ogni tipo di lavoro, alla corda, a terra o in sella. Gli ordini verbali devono essere a voce piuttosto alta e precisi. Il grado di leggerezza nell'uso della frusta da maneggio dipenderà dalle reazioni dell'animale e dalla sua volontà di avanzare nella giusta direzione. Garanzie di successo sono l'esperienza e la pazienza dell'addestratore.

Quando un addestratore lavora alla corda accompagna il cavallo sulla traiettoria del circolo allontanandosi gradualmente dall'animale, mentre esso continua ad avanzare seguendo la forma del circolo.

L'allenatore spinge in avanti il cavallo a mezzo della frusta. Gli conviene, se vuole che il cavallo avanzi sul circolo, tenersi un poco dietro rispetto all'animale, anche se così è costretto a girare su se stesso descrivendo un circolo interno più piccolo di quello del cavallo.

Un cavallo giovane, ma a volte anche un cavallo più maturo, avrà sovente voglia di giocare all'inizio della sua seduta di allenamento. Non c'è nulla di male nel lasciarlo sfogare facendo un gran circolo. L'addestratore determinerà, a seconda della sua esperienza, quando il gioco deve terminare e deve iniziare l'allenamento vero e proprio. Non conviene comunque che il cavallo prenda l'abitudine di sfogarsi così.

Il lavoro alla corda è, come abbiamo anticipato, molto utile per la scozzonatura dei puledri. Il lavoro verrà di preferenza eseguito in tondino. Come ultima risorsa, anche un campo attorniato da un siepi o da uno steccato potrà fare al caso vostro. Per ragioni di sicurezza sarà meglio far lavorare certi cavalli alla corda prima di cavalcarli in modo che essi esauriscano il loro eccesso di energia. Il lavoro alla corda è altrettanto utile per esercitare quei giovani che non si possono ancora cavalcare. Questo lavoro con i cavalli giovani deve essere svolto su un terreno morbido e non protrarsi per oltre 10 minuti alla stessa mano.

Il lavoro alla corda deve essere effettuato tassativamente in entrambe le mani. L'addestratore tiene la longia piegata. E' importante non tirare costantemente la longia per mantenere il cavallo sulla traiettoria. Molto meglio tirare e poi cedere la longia lasciando l'animale seguire il tracciato del circolo. L'ecce-

-denza di longia deve esser tenuta nella mano in modo corretto. Inoltre dovete girare su voi stessi seguendo il cavallo con lo sguardo. La frusta può essere piazzata indifferentemente sulla parte anteriore o posteriore della mano che tiene la cima della longia piegata. Se un cavallo galoppa sul piede sbagliato (galoppo falso) bisogna fermarlo e farlo ripartire sul piede giusto. Non si debbono far indossare speroni durante il lavoro alla corda per evitare incidenti.

UTILIZZO DEL TONDINO

E' consigliabile l'utilizzo di un tondino circolare (da 15 a 18 m. di diametro) per svolgere il lavoro alla corda. In un tondino farete lavorare il cavallo alle tre andature e ad entrambe le mani. Se fate lavorare un cavallo sellato senza cavaliere, dovrete allacciare le staffe. Una frusta si rende necessaria per aiutare il cavallo ad obbedire ai vostri ordini verbali. Potete anche fare le vostre prime esperienze di cavaliere in un tondino: lo spazio ristretto di tale recinto danno maggiore sicurezza al principiante. Il terreno deve essere morbido, preferibilmente sabbioso.

CAPITOLO 7

PREPARAZIONE DI UN BINOMIO ALLA COMPETIZIONE.

E' il raggiungimento della condizione di minimo sforzo con il minimo impiego degli aiuti. La maturità dell'allievo si raggiunge quando posizione e assetto si integrano automaticamente con l'impiego degli aiuti, in altre parole il gesto appreso interviene spontaneo, prevenendo l'azione del cavallo che lo richiede in ragione della sensibilità acquisita, senza che nessun effetto negativo accompagni l'azione positiva. L'intervento dovrebbe risultare invisibile. Si tratta di capire che la sottomissione e l'impulso del cavallo sono dati dalla sua disponibilità meccanica-muscolare ad eseguire quanto gli è stato richiesto, dalla disposizione mentale a capire le richieste, ma anche dalla chiarezza con cui queste sono state formulate. Questa chiarezza oltre che dalla sensibilità del cavaliere è permessa, inoltre, dalla qualità degli aiuti, da una certa sicurezza psicologica e dalla creatività nella comunicazione con il cavallo.

Via via che le tecniche sono acquisite gli allievi dovranno essere responsabilizzati a dosare la fermezza e la ricompensa il coraggio e l'attenzione, la concentrazione e la sicurezza. Esistono piccoli gesti che il cavallo avverte e che determinano la sua fiducia o sfiducia nel cavaliere. Sono piccole azioni spesso involontarie di cui l'allievo neppure si accorge, per condizionare le quali bisogna agire sulla mente. Quello che permette di valorizzare questo equilibrio mentale del cavaliere sono piccole osservazioni da terra. Togliere la preoccupazione dell'errore, ma attivare quei meccanismi di autostima che portano alla concentrazione. Poco per volta, l'allievo dovrà far propri i principi della progressione, così da poter condurre un lavoro autonomo con il proprio cavallo. Perché questo possa avvenire il cavaliere deve ascoltare le esigenze del proprio cavallo e comprendere quando è il momento di insistere e ripetere un esercizio, quando invece è il momento di interrompere perché si è avuta in quel momento, la migliore esecuzione possibile. Di deve anche riuscire capire quali

richieste è possibile fare e quando inserire delle pause, in modo tale che l'allievo impari a svolgere, sin dal primo momento in cui monta in sella, un lavoro con il cavallo piacevole per entrambi.

IMBOCCATURE E SPERONI.

Di pari passo con un'acquisita fermezza e solidità dell'assetto, speroni e imboccature debbono essere scelti in base alle necessità del cavallo e in caso di attività competitiva in base ai regolamenti che ne limitano l'uso. La conoscenza degli effetti delle imboccature consente di operare la scelta più opportuna. La corretta applicazione dell'imboccatura può migliorare l'accettazione della stessa e la rispondenza del cavallo. La scelta dell'imboccatura e il suo posizionamento non devono rispondere solo a esigenze di controllo, ma anche a una debita rispondenza con la massima decontrazione dei masseteri, dimostrata da una contenuta masticazione e da una salivazione costante. La rigidità dei muscoli della mandibola trasmetterebbe rigidità a tutta la muscolatura della schiena, con gravi conseguenze sul movimento. Quando la "nevrilità" di alcuni cavalli richiedono sistemi di controllo molto incisivi, si deve essere in presenza di un'ottima mano del cavaliere che permetta di produrre effetti di contenimento mai prolungati e che quindi non vadano a incidere sulla necessaria elasticità muscolare. In nessun caso deve essere fraintesa la funzione dell'imboccatura; essa non può nascondere mancanze, risolvere difetti dell'equilibrio del cavallo o del grado di sottomissione raggiunto. Insomma non si può sostituire o accelerare il lavoro di addestramento.

CAPITOLO 8

IL LAVORO DEL CAVALLO NON MONTATO.

La condizione migliore per istruire al lavoro del cavallo non montato è farsi affiancare dall'allievo nel lavoro che il Tecnico compie su diversi soggetti: il cavallo in doma, il giovane cavallo, il cavallo adulto in esercizio di perfezionamento. Il lavoro alla corda in circolo è una delle pratiche più comuni di lavoro del cavallo non montato; esso ha molteplici finalità, prima fra tutte lavorare in assenza di peso del cavaliere in flessione. Nell'impiego di questi aiuti ausiliari non si deve mai perdere di vista il risultato che si vuole ottenere: la loro funzione è quella di far assumere una posizione che consenta di ginnasticare la schiena favorendo l'impegno del posteriore, migliorando così equilibrio e impulso.

Devono essere privilegiati quei sistemi che permettono sempre al cavallo di poter avanzare. Che il cavallo avanzi con energia è alla base del lavoro alla corda. Vedere un cavallo alla corda permette di capire cose che sfuggono montandolo. Un posizionamento più basso richiede una sufficiente disponibilità della schiena ed una maggior attenzione all'impulso. Il cavallo deve essere messo nelle migliori condizioni psicologiche che gli consentano di accettare il lavoro senza tensioni. La comunicazione con il cavallo avviene per mezzo della voce e della frusta, oltre che per mezzo della longia. Deve essere sviluppata una sensibilità nell'impiego della longia e della voce, così come della frusta: questi diventano gli aiuti primari in questo genere di lavoro. L'uomo è in un rapporto apparentemente meno diretto di quando lo monta; deve provare ed imparare a gestire sensazioni nuove. Nei confronti della frusta il cavallo non deve avere alcun timore e, nel contempo, deve manifestare rispetto. Accarezzare il cavallo con la frusta, appoggiarla al suo corpo, sono azioni che favoriscono la confidenza. Questa tenuta lateralmente o dietro al preparatore, nel momento in cui si avvicina alla groppa o ai garretti incita ad avanzare; nel momento in cui si porta verso la spalla riporta il cavallo nel

circolo se questo tende a venire al centro.

Presentata davanti alla testa, con una rotazione contraria al movimento, invita all'arresto. Questi sono solo i segnali più comuni, ma il linguaggio della frusta può dire molte più cose: può chiedere un cambio di andatura, una variazione di ampiezza, maggiore attenzione. La voce accompagna o precede le indicazioni della frusta.

Anche il corpo del preparatore dà continui messaggi: disposto al centro dà precisione al circolo posto all'altezza delle anche stimola l'avanzamento, posto all'altezza delle spalle induce al rallentamento. Gestì e voce creano un rapporto molto intimo e personale tra cavallo e uomo, indispensabile per un buon addestramento. Per essere chiari devono essere usati sempre gli stessi gesti, le stesse parole, gli stessi toni di voce: ognuno di essi si accompagna a ognuna delle diverse situazioni. Le sessioni di lavoro alla corda non debbono essere eccessivamente lunghe e le transizioni debbono essere frequenti. E' è anche opportuno cambiare spesso di mano. C'è una progressione nel lavoro alla corda. Il lavoro da terra è un complemento prezioso, capace di far progredire nell'addestramento molto rapidamente. La sensibilità e la pazienza richieste per l'esecuzione di tali esercizi sono enormi. Nel momento in cui l'uomo si pone vicino a un cavallo, comunica. Gli organi di senso di entrambi ricevono e trasmettono segnali. Questa superficiale panoramica del lavoro del cavallo non montato ha il solo scopo di introdurre un capitolo importante nella formazione dell'allievo di livello avanzato. La sua capacità di intervento migliorerà, comprendendo intimamente il carattere la personalità, i modi e i tempi di apprendimento del cavallo che monta. Al tempo stesso egli inizierà a divenire il preparatore dei propri cavalli. Per quanto concerne le motivazioni dell'apprendimento, va detto che l'attività atletica produce un piacere sensoriale anche per il cavallo, anche se questa attività è condizionata dall'uomo; certamente meno è condizionata e più si richiama al movimento naturale, tanto più è appagante. Nel lavoro richiesto al cavallo deve essere sempre mantenuta una condizione di piacevolezza. Una situazione di costrizione ottenuta con la forza o con mezzi meccanici non adeguati comporta una perdita del piacere del piacere del movimento e quindi un'opposizione.

Il principio di "equitazione naturale" nasce da questa considerazione: sfruttare, quale motivazione all'apprendimento, uno dei bisogni primari del cavallo, il movimento. Il rinforzo alla motivazione è in ogni caso fondamentale. Ogni risposta deve essere ricompensata con uno sforzo positivo, quali la carezza e la voce. Un rinforzo importante è il riconoscimento che il cavallo percepisce di aver capito ed eseguito in modo soddisfacente quanto gli è stato chiesto.

CAPITOLO 9

LA GARA

La competizione è un test per valutare il lavoro di preparazione svolto. E' un gioco in cui ci si confronta con i pari affermando un'aggressività, controllata dalle regole. Molti allievi presentano diverse difficoltà psicologiche ad affrontare al meglio la gara ed i loro cavalli sentono le tensioni del

cavaliere, non dimostrando appieno le loro possibilità. Nel corso di una competizione c'è troppo tempo per pensare ai propri successi e ai propri insuccessi. Esiste una relazione tra ciò che passa per la testa del cavaliere e dei suoi comportamenti. Questi tempi potrebbero essere meglio utilizzati per osservare i cavalieri migliori e trarne stimoli di natura tecnica e psicologica.

La qualità fondamentale per "un vincente" è quella di mantenersi ad un livello superiore alle proprie capacità, in tutte le circostanze e qualunque sia la pressione del risultato da conseguire. I punti da prendere in esame in modo isolato, che il cavaliere deve sviluppare sino ad essere qualità del suo comportamento, sono: la muscolatura deve essere in grado di tendersi e rilasciarsi e si deve possedere questa sensazione. Il rilassamento o leggera stanchezza sono importanti interpretazioni da percepire, che vanno a merito del cavaliere, che saprà più correttamente capire queste necessità.