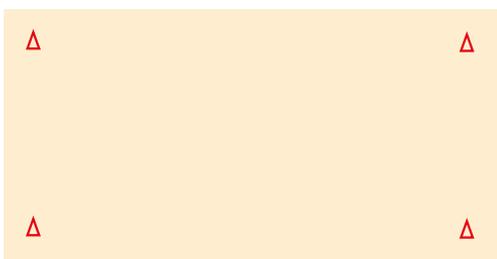


# 1

## Equilibrarsi, posizionarsi: le basi

### A Mettersi in sospensione

Anche in caso di esercizi semplici, che non richiedono materiale, posizionate sempre un cono in ogni angolo del maneggio: permetterà ai cavalli di essere «indirizzati», di continuare a sciogliersi con passaggi degli angoli con cerchi del diametro di circa 8 metri, assicurando che la pista rimanga tracciata correttamente nella sabbia.



### 1. Addestramento alla sospensione

Questo addestramento avviene attraverso un piccolo gioco, in ripresa, prima all'alt, poi al passo e infine al trotto.

#### Svolgimento dell'esercizio

1. I cavalieri devono eseguire insieme le seguenti consegne:
  - «All'1, accorciate le redini di 20 cm.
  - Al 2, mettete le mani sulla criniera.
  - Al 3, arretrate un po' i piedi.
  - Al 4, spingete sulle gambe e sollevate un po' i glutei dalla sella. Ecco! Siete in sospensione!»
2. All'inizio, quando lavorate il passo e il trotto, ripetete tutte le consegne. Man mano, dite soltanto «1-2-3-sospensione!».

#### CONSIGLI

Quando insegnate la sospensione a un cavaliere, non ditegli: «Tira la criniera!»: perderebbe l'equilibrio all'indietro. Conviene che gli consigliate: «Spingi nella criniera, come se volessi abbassare la testa del tuo cavallo!». Troverà più velocemente l'equilibrio e le sue gambe saranno nella posizione corretta, con le ginocchia piegate.

### 2. Migliorare l'equilibrio variando la posizione delle mani

#### Svolgimento dell'esercizio

In ripresa, al passo e al trotto, i cavalieri devono staccare le mani dal collo, disporle in orizzontale, alle anche, sulla schiena, sugli occhi...

#### CONSIGLI

Mettere le mani in orizzontale «ad aereo» è la posizione più facile, perché il cavaliere può utilizzare le mani come un bilanciante (come un funambolo). Le mani dietro la schiena saranno invece richieste a un cavaliere che incurva la schiena.

Il cavallo di testa dovrà essere molto coraggioso e cadenzato affinché il cavaliere di testa possa eseguire gli esercizi richiesti. In caso contrario, cambiarlo regolarmente e dare al capo ripresa la responsabilità di condurre adeguatamente la ripresa per qualche giro...

### 3. Migliorare l'equilibrio variando le circostanze

#### Svolgimento dell'esercizio

1. In ripresa, i cavalieri devono rimanere in sospensione durante i cerchi o i contro-cambiamenti di mano, sulle barriere a terra...
2. Quando i cavalieri padroneggeranno la prima parte dell'esercizio, richiedete la stessa azione con il trotto arabo e in semi-sospensione.

#### CONSIGLI

Se la ripresa è composta da cavalli di dimensioni diverse, una sola barriera a terra può provocare una piccola variazione nel tipo di falcata del cavallo e quindi impegnare l'equilibrio del cavaliere.

### Esercizio straordinario: gestione delle redini

#### Svolgimento dell'esercizio

Il cavaliere deve imparare a gestire le redini in modo veloce, senza riflettere e, soprattutto, senza che il cavallo si accorga se le redini sono allungate o accorciate. La giusta tensione delle redini dev'essere istintiva: il cavaliere deve adattare la lunghezza delle redini con scioltezza, secondo la posizione del proprio busto. È necessario:

- imparare ad allentare le redini e a riprenderle, all'alt, al passo e poi al trotto; mettere le mani sugli occhi e riprendere le redini;
- imparare a regolare le redini quando si cambia posizione. Passare dalla posizione seduta a quella in sospensione modifica la posizione del busto, e quindi delle mani e, di conseguenza, la lunghezza utile delle redini. Trotto sollevato; sospensione: - 15 cm; sollevato: + 15 cm; seduto: + 15 cm; sospensione: - 30 cm...

#### CONSIGLI

Per esercitarsi a tenere le redini, è sufficiente prendere un paio di redini e legarle a una barriera. I ragazzi possono quindi esercitarsi a volontà, senza rischi per la bocca del cavallo e con un concreto risparmio di tempo sin dalle prime lezioni! Questo esercizio può essere facilmente eseguito al di fuori delle ore di corso, nelle scuderie.

# 2

## posizione

«La posizione migliore è quella che permette al cavallo, durante un determinato esercizio, di trovarsi in equilibrio e nell'impulso con il minor intervento possibile da parte del cavaliere. Ogni cavaliere, secondo la sua conformazione, la sua muscolatura e il suo grado di rilassamento, metterà in atto gli adattamenti necessari, tenendo conto anche della conformazione e degli eventuali problemi di ogni cavallo. L'essenziale, rispettando le regole, è essere in armonia con il cavallo e controllare sempre l'equilibrio d'insieme».

### A Esercizi di messa in sella

#### 1. Scioltezza e posizione del bacino e delle reni

##### Esempi di esercizi

- Salire con le due mani sulla paletta della sella.
- Mettere le due gambe davanti alla sella.
- Con le due gambe davanti alla sella, accarezza le spalle del cavallo più in basso possibile.
- Battere i piedi sotto l'incollatura.
- Alzare le ginocchia: una gamba e poi l'altra, poi le due gambe insieme. Il cavaliere deve sentirsi scivolare in avanti.



Spostamento in avanti del bacino, movimento basculante degli ischi.

#### 2. Posizione delle gambe e delle cosce

##### Esempi di esercizi

- Sempre in sella, piegare lentamente la gamba (per non incurvare la schiena), afferrare la caviglia con la mano e sollevarla più in alto possibile, verso la paletta.
- Divaricare il ginocchio, portarlo all'indietro stendendo la gamba, girare il ginocchio all'interno il più possibile e riposizionare la coscia.
- Dare colpi di tallone verso il basso.
- Agitare la parte bassa della gamba avanti e indietro (l'altra gamba e il busto devono restare fermi e la coscia relativamente ferma).
- Allungare le staffe di 3 buchi rispetto alla lunghezza normale del dressage ed eseguire qualche minuto di trotto, cercando di scendere bene con la gamba (senza perdere le staffe).
- Eseguire il trotto sollevato o in sospensione con gli occhi chiusi, le braccia tese in orizzontale o verso il cielo.



Verticalità della coscia

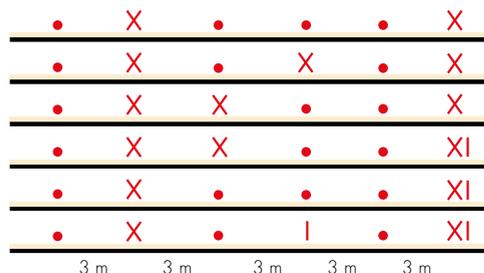
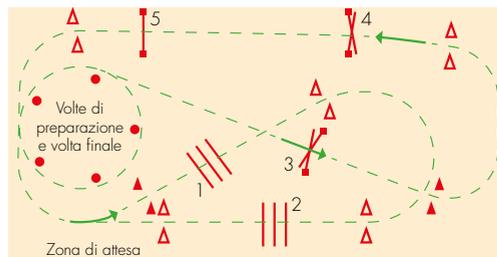


Divaricare il ginocchio, portarlo all'indietro stendendo la gamba, girare il ginocchio all'interno il più possibile e riposizionare la coscia in piano.

## Svolgimento dell'esercizio

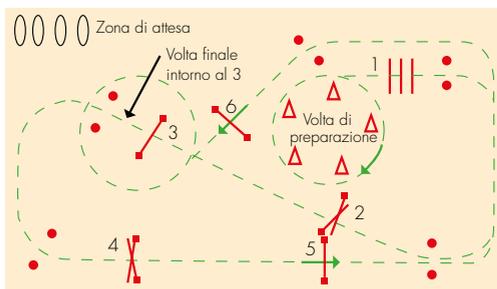
1. Effettuare tutto il percorso in ripresa, al trotto sollevato.
2. Effettuare tutto il percorso individualmente, al passo e poi al trotto sollevato.
3. Via via, trasformate l'ultima serie di barriere in croce fino al momento in cui i cavalieri eseguono in sequenza tutto il percorso.

Transizione al trotto dopo ogni linea perché, in questo caso, si richiede una geometria impeccabile.



## Variante

Altro tipo di percorso: in questo caso, ci sono meno coni perché servono a volte per segnalare due ostacoli e sono più distanziati, lasciando al cavaliere quindi un po' più di «libertà».



## CONSIGLI

- Questo esercizio va proposto preferibilmente nel quadro di un allenamento: servirà come lavoro sul piano la mattina, preparatorio al percorso del pomeriggio.
- Il vantaggio di questo tipo di lezione è quello di poter far lavorare livelli diversi di cavalieri e cavalli: una coppia cavaliere-cavallo principiante lavorerà maggiormente sul percorso di barriere a terra, mentre una coppia più esperta si eserciterà quando quasi tutte le croci saranno state montate.
- I concorrenti di una prova di salto ostacoli eseguono una ricognizione a piedi del percorso. Ciò permette di riflettere sulla traiettoria che imposteranno da un ostacolo all'altro. Allora, perché non farlo durante le lezioni? Non è inutile, prima di una seduta di ostacoli, andare sulla pista per dedicarsi a questo piccolo esercizio.

# 13

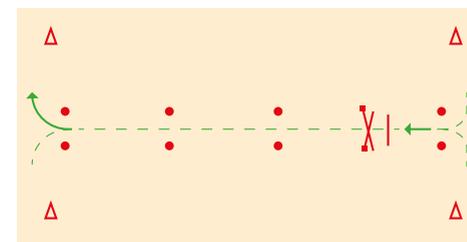
## Riceversi sul piede giusto

### A Verificare il prerequisito: definire il piede del galoppo

Posizionate una croce sulla linea di centro, l'approccio è segnalato con due coni, la ricezione invece con un corridoio di tre volte due coni.

#### Svolgimento dell'esercizio

I cavalieri saltano la croce uno alla volta avvicinandosi al trotto. Alla ricezione, devono continuare dritti al galoppo ed essere in grado di dire, prima della fine del corridoio di coni, su quale piede galoppano (l'istruttore corregge, se necessario) e girare su questo lato.



### B Comprendere e fare ginnastica

#### 1. Ricezioni sinistra/destra sul cerchio

Esercizio su una croce situata in X, salto nella larghezza. La pista dev'essere larga almeno 18 metri.

#### Svolgimento dell'esercizio

1. Riscaldamento in piano:
  - verificare che il cavaliere sia in grado di vedere il diagonale su cui trotta;
  - ridefinire gli aiuti della partenza al galoppo a sinistra e a destra.
2. Riscaldamento agli ostacoli:
  - a. approccio con pista a mano sinistra, ricezione a destra (eseguire una S);

