

FORMAZIONE 2018

MANUALE PER L'EQUITAZIONE DI BASE

Edizione novembre 2018 Agg. 13 aprile 2021



Federazione Italiana Sport Equestri



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

PROGRAMMA

Capitolo 1

STORIA DELL'EQUITAZIONE

Capitolo 2

TECNICA EQUESTRE

2.1 La Bardatura

2.2 Montare a Cavallo

2.3 Smontare da Cavallo

2.4 Scopi del Lavoro in Piano

2.5 Posizione ed Assetto

2.6 Andature Naturali

2.7 Il Galoppo Rovescio

2.8 La Scuola degli Aiuti

2.9 Principi di Base; La Scala del Training

2.10 Le Transizioni

2.11 La Mezza Fermata

2.12 Distensione dell'incollatura

2.13 Le Flessioni; Dritto-Flesso nel Piazzamento

2.14 La Messa in Mano

2.15 L'Alt

2.16 Il Rettangolo di Dressage

2.17 Le Figure di Maneggio



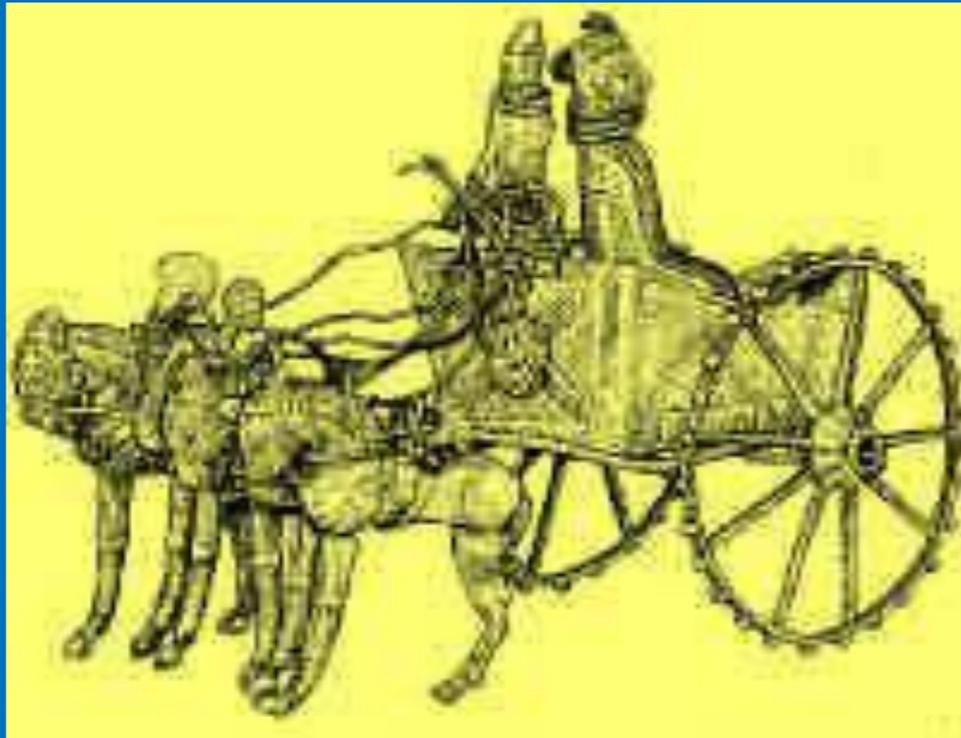


STORIA della EQUITAZIONE

Tutti i diritti
sono riservati

IL PRIMO MANUALE

“La cura e l'alimentazione del cavallo da carro”, a noi pervenuto, fu redatto dal mitanno Kikkuli (Mitanni o Mitani era il nome di un impero situato sulla sponda sinistra dell'Eufrate), nell'anno 1.350 a.C.

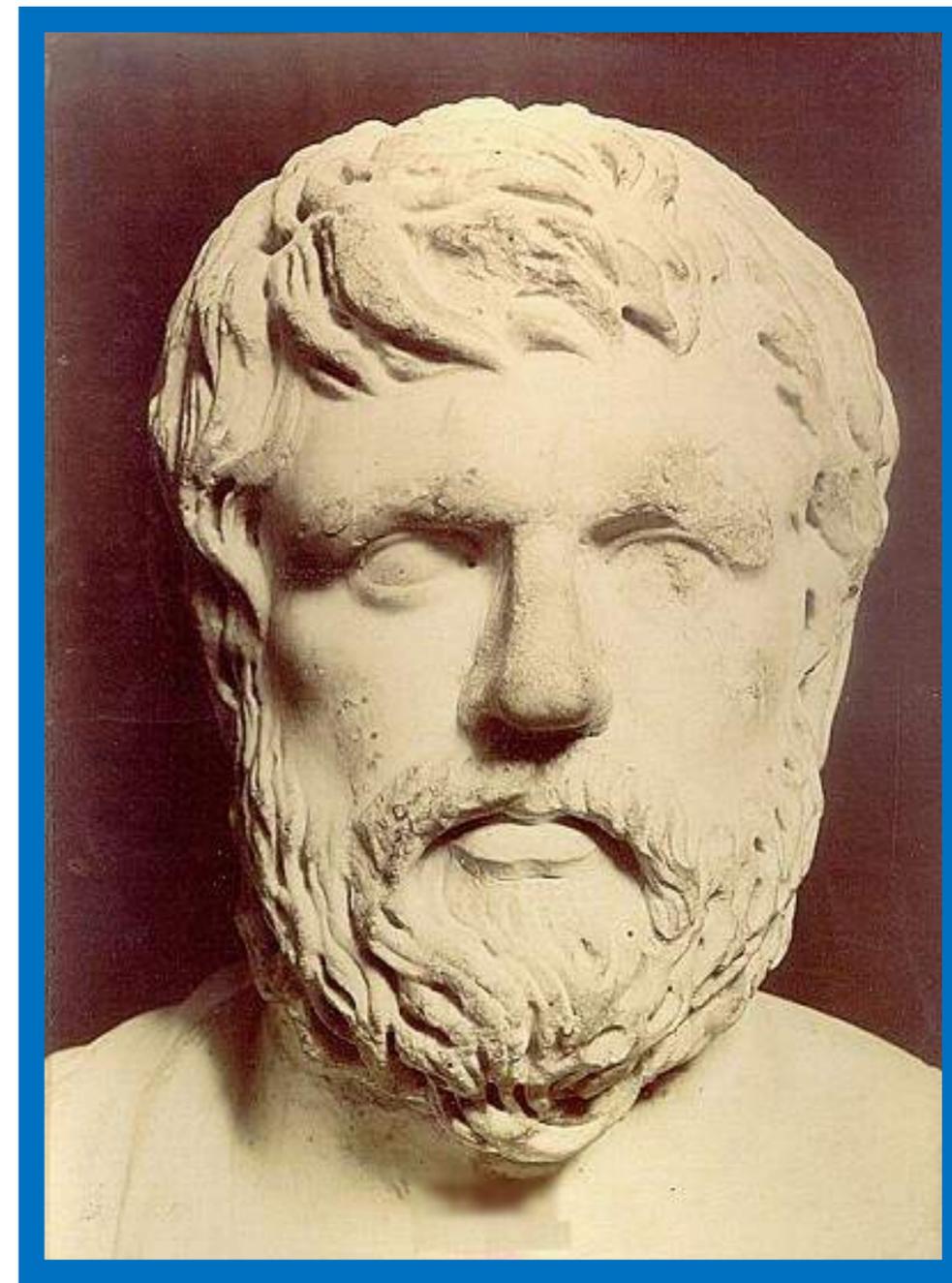


"Sull'equitazione" di Senofonte

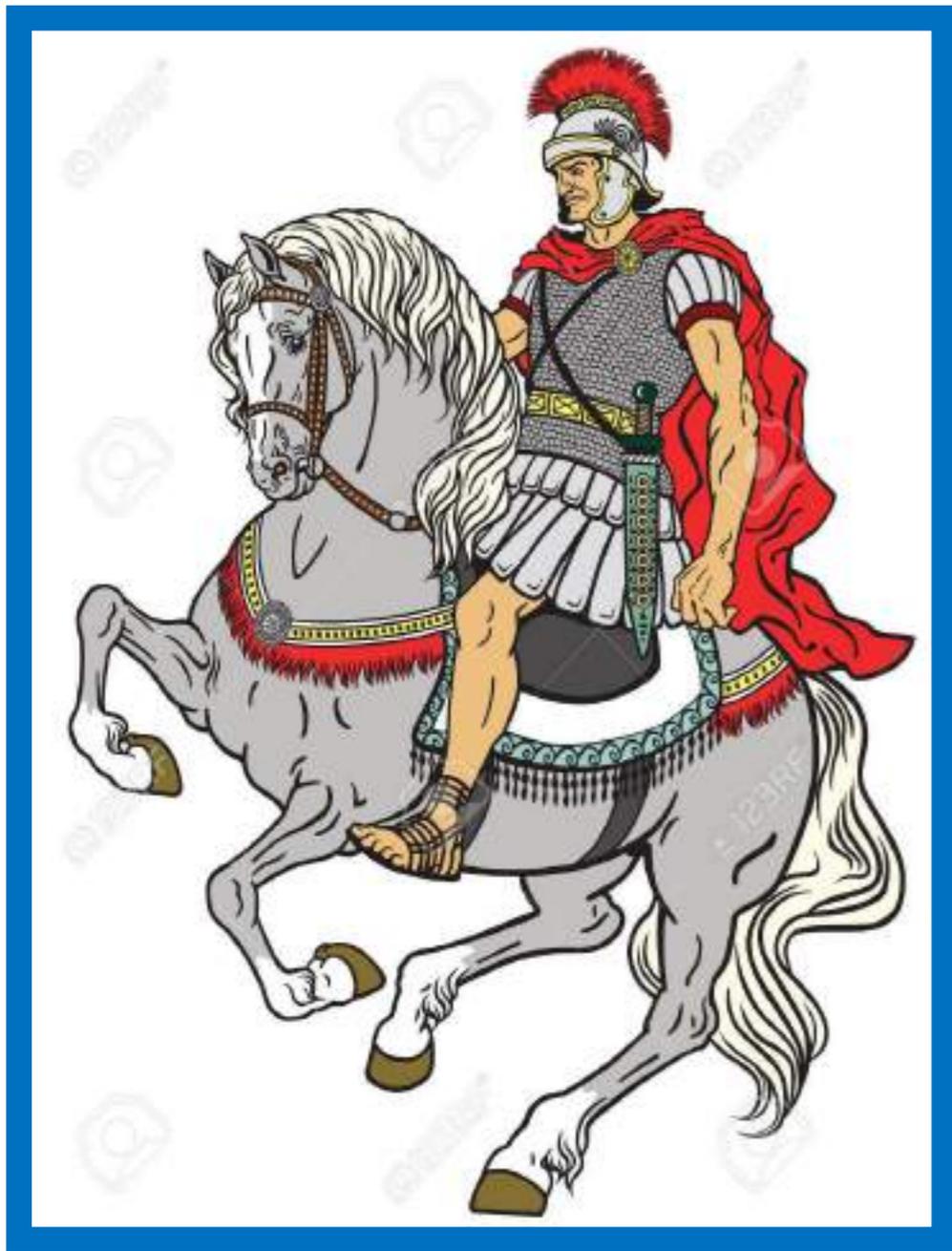
(350 a.C.),

Il più antico e più noto manuale in cui è trattato anche il modo di montare a cavallo è "Sull'equitazione" di Senofonte (350 a.C.). In quest'opera, Senofonte illustra la selezione, la gestione e l'addestramento dei cavalli, sia per uso militare che per lavoro.

Il trattato di Senofonte 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, un cavallo felice è più efficiente di uno infelice, è più efficace convincere un cavallo piuttosto che costringerlo.



Senofonte (350 a.C.),



Nella storia greca e romana

chi sapeva *equitare* acquistava un "valore aggiunto" nelle società. Da allora in poi il titolo di cavaliere divenne espressione di nobiltà, ma anche, per contro, nei secoli successivi, i nobili furono costretti ad imparare l'*arte di equitare* per partecipare alla vita politica e militare.

Storia dell'Equitazione

I Maestri

Federico Grisone (1492-1561)

Era un nobile, uno scrittore e maestro di equitazione.

Visse a Napoli, fu uno dei primi istruttori di dressage e di equitazione di corte e pubblicò uno dei primi trattati equestri dell'Europa moderna. Studiò attentamente i trattati di **Senofonte** ed aprì nel 1532 una scuola dove insegnava ai figli dell'aristocrazia napoletana l'arte dell'equitazione. I suoi insegnamenti ebbero un grande successo tanto che molti aristocratici d'Europa venivano in Italia per imparare alla sua scuola.



Durante il Rinascimento (^500 d.C.)

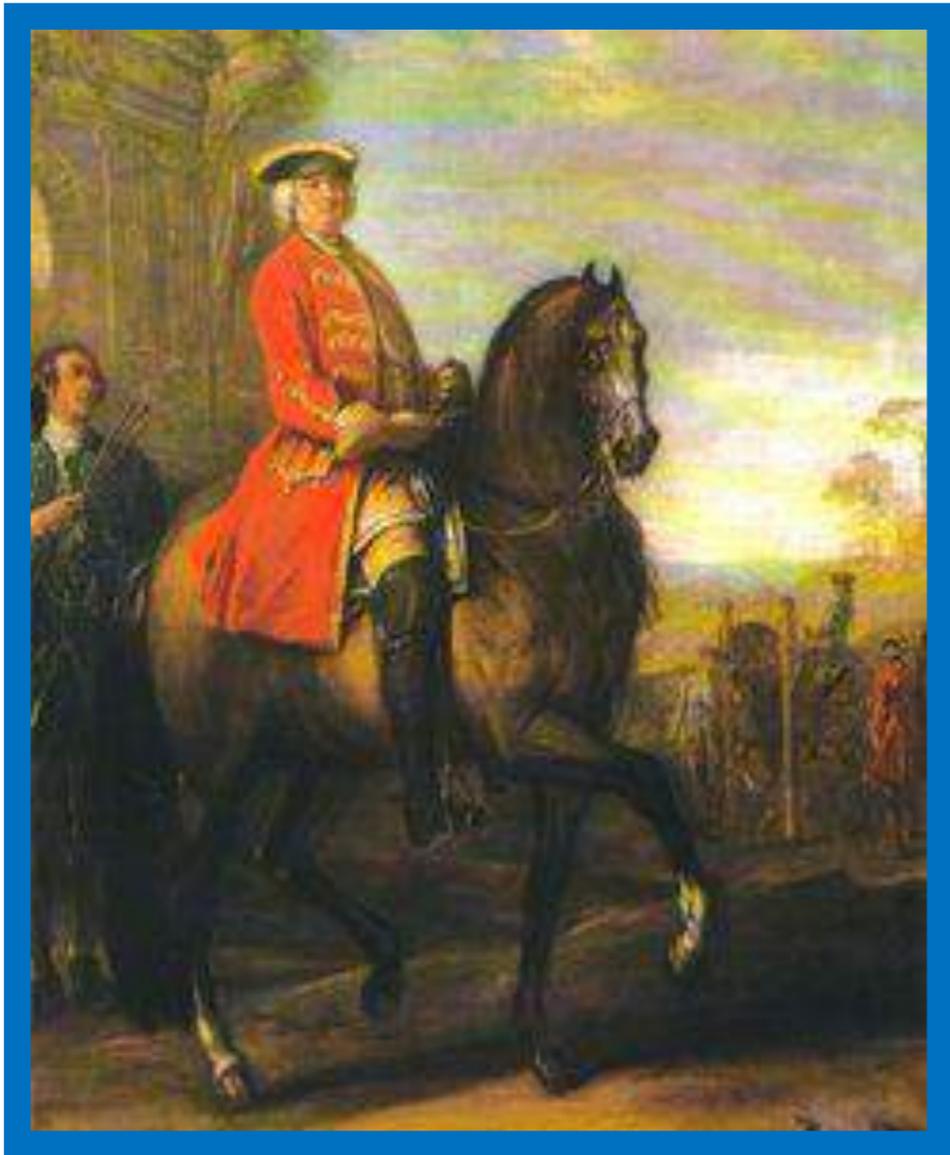
I caroselli, grandiose feste equestri, divennero elementi centrali della vita di corte.

L'elemento di maggior rilievo del carosello era un elegante ballo nel quale cavalli e cavalieri eseguivano passi, movimenti e salti dell'Alta scuola equestre. La prima e più famosa fu organizzata a Napoli da **Giovan Battista Pignatelli**.

Le varie figure di Alta scuola venivano insegnate per costituire movimenti utili in guerra, sia per l'attacco che per la difesa.



Giovan Battista Pignatelli
(circa 1525 – before 1600)



I Maestri

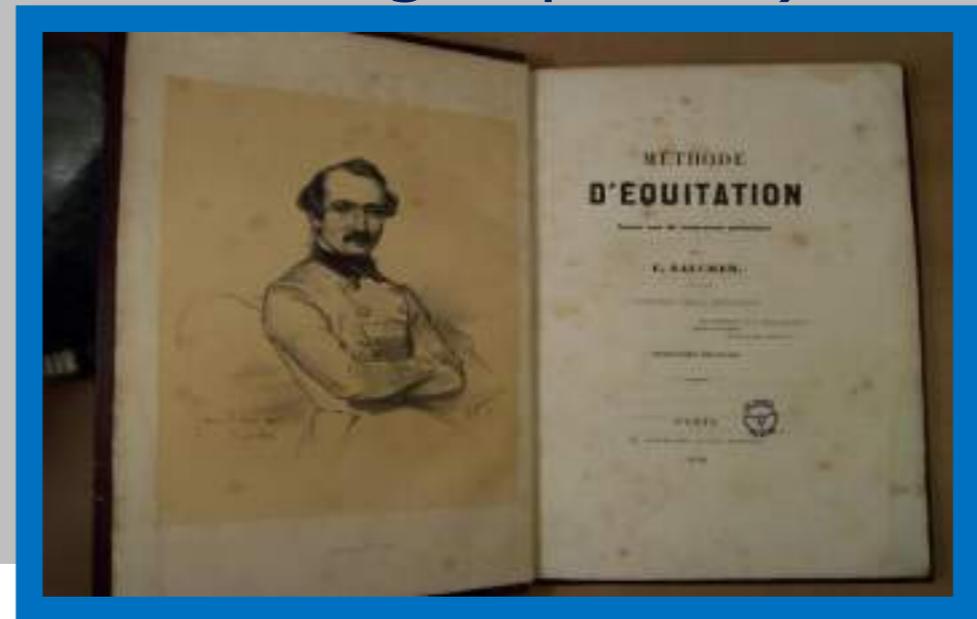
François Robichon de La Guérinière (1688 -1751),

Maestro di equitazione francese, autore di *Ecole de Cavalerie* e *Eléments de Cavalerie*, testi che sono ancora oggi considerati "Il Vangelo dell'equitazione classica". de La Guérinière rimane nella storia dell'equitazione per aver inventato un particolare "movimento" utilissimo per ginnasticare e rendere agili e flessibili i cavalli: "**la Spalla in Dentro**".

I Maestri

François Baucher (1796-1873)

primo metodo; La vera intuizione fu l'aver capito che le resistenze che il cavallo oppone al suo cavaliere sono concentrate nell'insieme **mascella – incollatura**. Il suo metodo era improntato nell'esecuzione di una serie di esercizi, da compiere sia da terra che in sella, volti all'ammorbidente della mascella e dell'incollatura mediante una serie di **flessioni** eseguite con l'aiuto della briglia (metodo molto coercitivo per l'animale prevedendo l'uso contemporaneo sia delle mani che degli speroni).



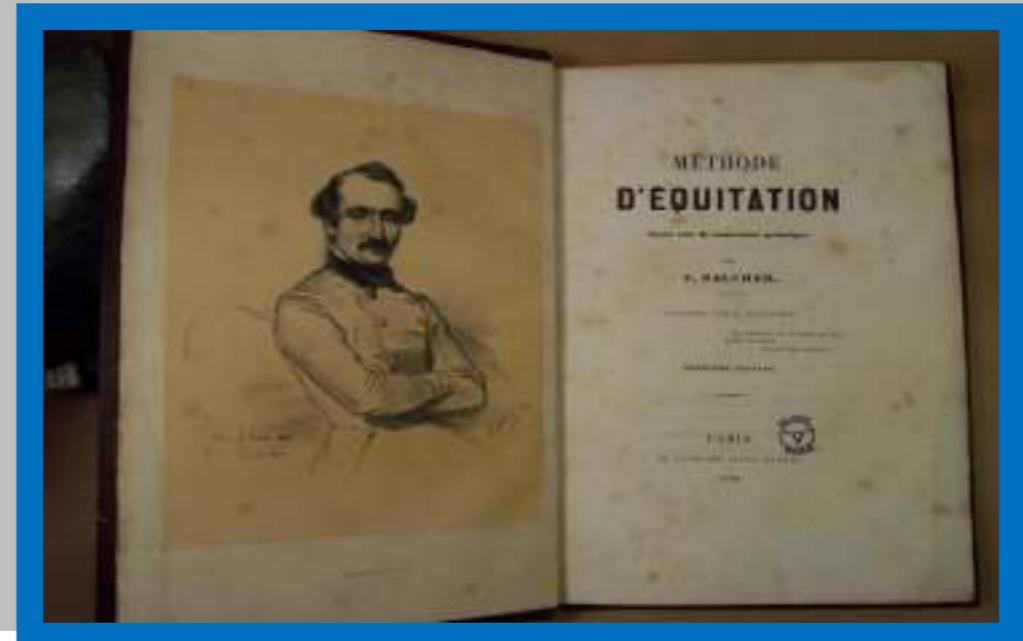
Storia dell'Equitazione



I Maestri

François Baucher (1796-1873)

Secondo metodo; Baucher ammorbidì le sue posizioni e la sua ricerca si spostò dalla "distruzione" delle forze istintive del cavallo alla loro "armonizzazione", abbandonò anche l'uso contemporaneo delle mani e delle gambe limitandolo solo all'esecuzione della mezza fermata "**mani senza gambe, gambe senza mani**". Anche per quanto riguarda l'imboccatura passò dall'uso della briglia al semplice filetto Baucher.



Storia dell'Equitazione

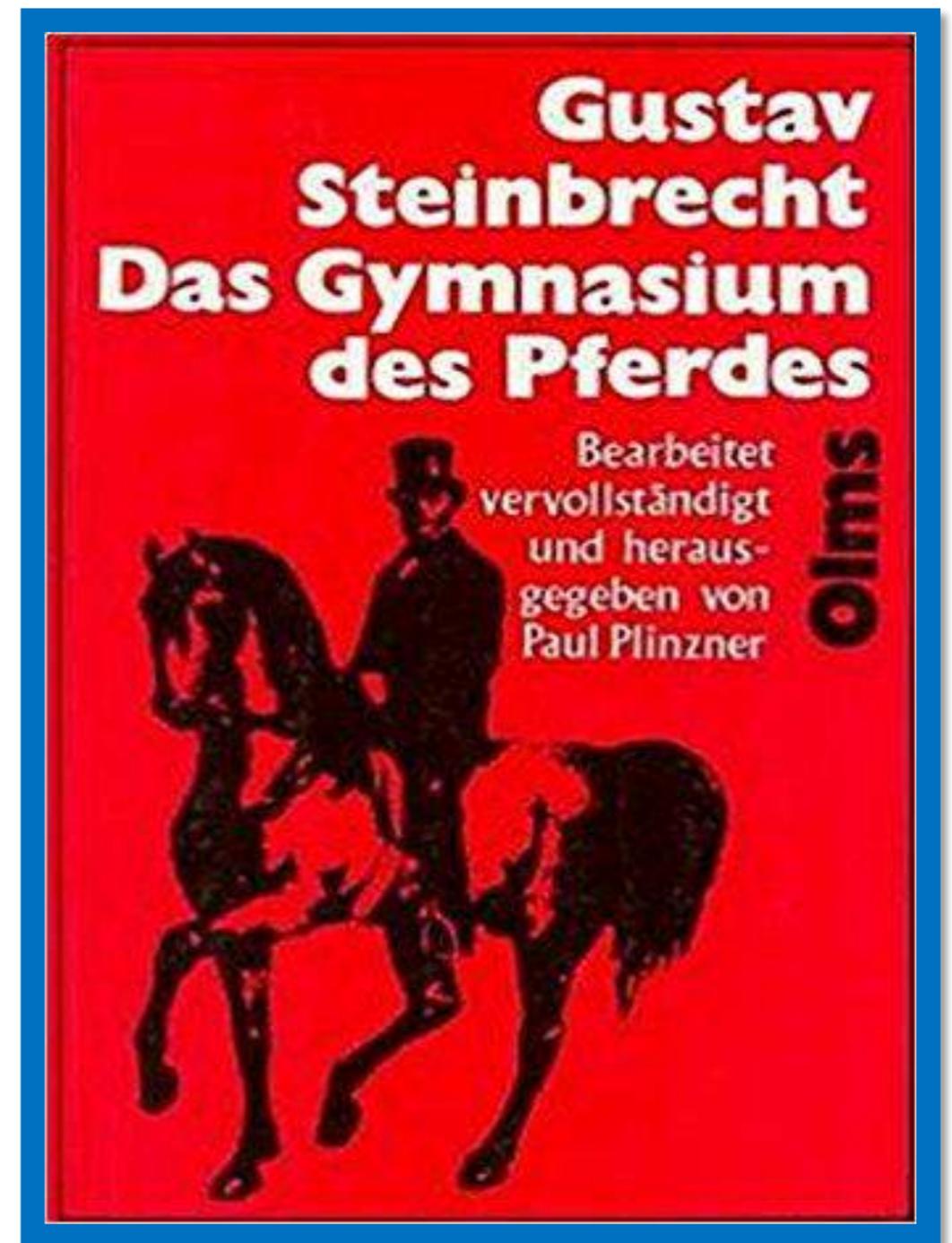


I Maestri

Gustav Steinbrecht

(1808–1885)

è considerato uno dei maestri di dressage. A lui si è ispirato l'attuale regolamento della F.E.I. È suo il principio del cavallo "in avanti e dritto".



Storia dell'Equitazione

I Maestri

Generale L'Hotte (1825-1904),

ebbe il merito di fare una sintesi dei metodi di Baucher, eliminando tutto quanto era inutile ed eccessivo.

Il suo motto era **“calmo, in avanti e dritto”**.

Per primo introdusse il trotto leggero all'inglese nell'insegnamento militare e cercò di spostare l'attenzione sul lavoro in campagna.

Calme
en avant
et droit



Federico Caprilli - Rivoluzione Caprilliana

Federico Caprilli e il Sistema Naturale

Il Capitano di Cavalleria
Federico Caprilli

(Livorno, 8 aprile 1868 – Pinerolo, 6 dicembre 1907)

è stato l'ideatore del Sistema Naturale di Equitazione, basato sul principio di permettere al cavallo un movimento il più naturale possibile.



Storia dell'Equitazione



Federico Caprilli e il Sistema Naturale



Le intuizioni di Caprilli erano in netto contrasto con quelle classiche in auge, in base alle quali nel salto il cavaliere rimane 'indietro' sulla sella, manda le gambe in avanti e tira le redini.

**Storia
dell'Equitazione**

Federico Caprilli e il Sistema Naturale



Osservando il cavallo nel salto si vede che, giungendo in prossimità dell'ostacolo, porta la punta del naso in avanti distendendo l'incollatura, contemporaneamente punta fortemente gli anteriori a terra che ricevono il peso del corpo per buttarlo sui posteriori quando questi saranno nella posizione più comoda per riceverlo.

Storia dell'Equitazione

Federico Caprilli e il Sistema Naturale



Chiaro che, quindi, il cavaliere si muoveva per assecondare questo naturale movimento, conservando - durante l'avvicinamento al salto - il cavallo con la testa dritta e tenendo le mani ferme e basse all'altezza del garrese, il corpo dritto e in equilibrio e le gambe utilizzate solo per l'indispensabile necessità di mantenere il cavallo in equilibrio.

Storia dell'Equitazione

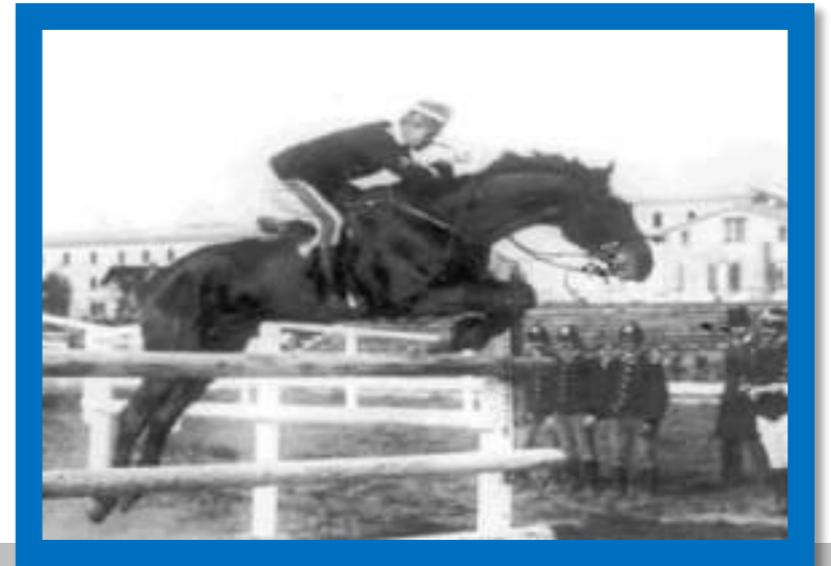


Federico Caprilli e il Sistema Naturale



Non appena il cavallo ha staccato nella battuta per il salto, il cavaliere deve accompagnare con il busto lo spostamento del centro di gravità in avanti, senza però alzare troppo il bacino dalla sella, facendo avanzare quanto più possibile i pugni, cedendo completamente le redini o facendole anche scorrere fra le dita.

Federico Caprilli e il Sistema Naturale



Piegando il busto, il cavaliere non ha però variato l'equilibrio spostando il baricentro del cavallo in avanti; il baricentro risulta così essere più arretrato e basso che gli permette di sentire con maggiore elasticità il peso del cavaliere.



TECNICA

EQUESTRE

LA BARDATURA



LA BARDATURA



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

Con il termine **BARDATURA** si intende l'insieme dell'attrezzatura che si fa indossare al cavallo per poterlo lavorare.

In particolare bisogna conoscere bene :

- una **SELLA INGLESE** vestita
- una **TESTIERA SEMPLICE** completa
- una **BRIGLIA** completa



LA BARDATURA



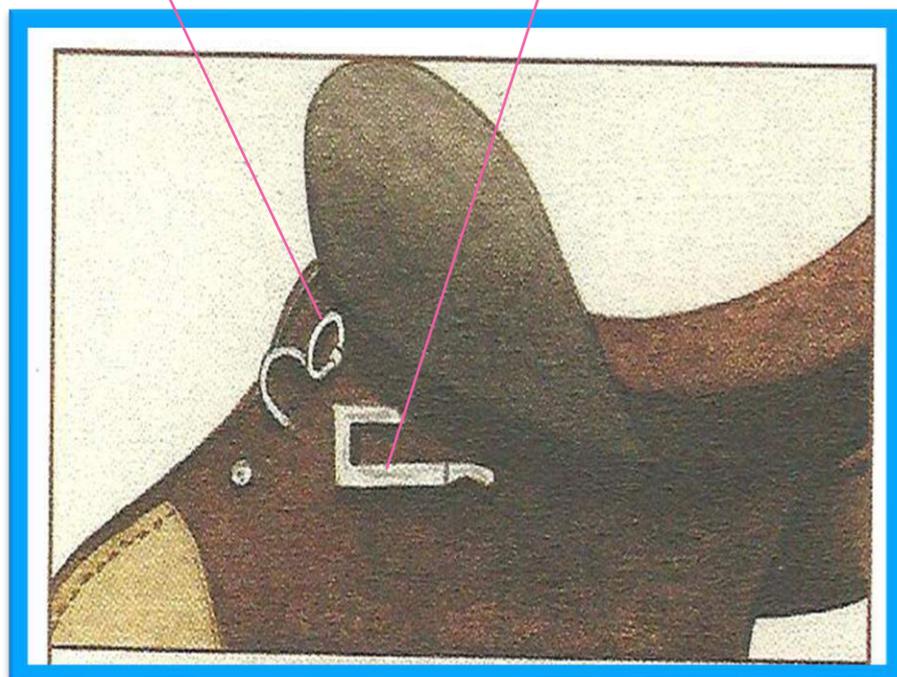
Tutti i diritti sono riservati

Dipartimento Formazione

LA SELLA

CAMBRE

SUPPORTO PORTASTAFFILE



LA BARDATURA



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

L'ARCIONE È L'ANIMA DELLA SELLA



**Staffe, Staffili e
Sottopancia rendono
la sella “*VESTITA*”.**



LE PARTI DELLA STAFFA :

- OCCHIO PORTASTAFFILE
- ARCO O BRANCA DELLA STAFFA
- PANCA DELLA STAFFA

LA BARDATURA



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

CONFRONTO TRA UNA SELLA DA DRESSAGE E UNA DA SALTO



**SELLA DA
DRESSAGE**



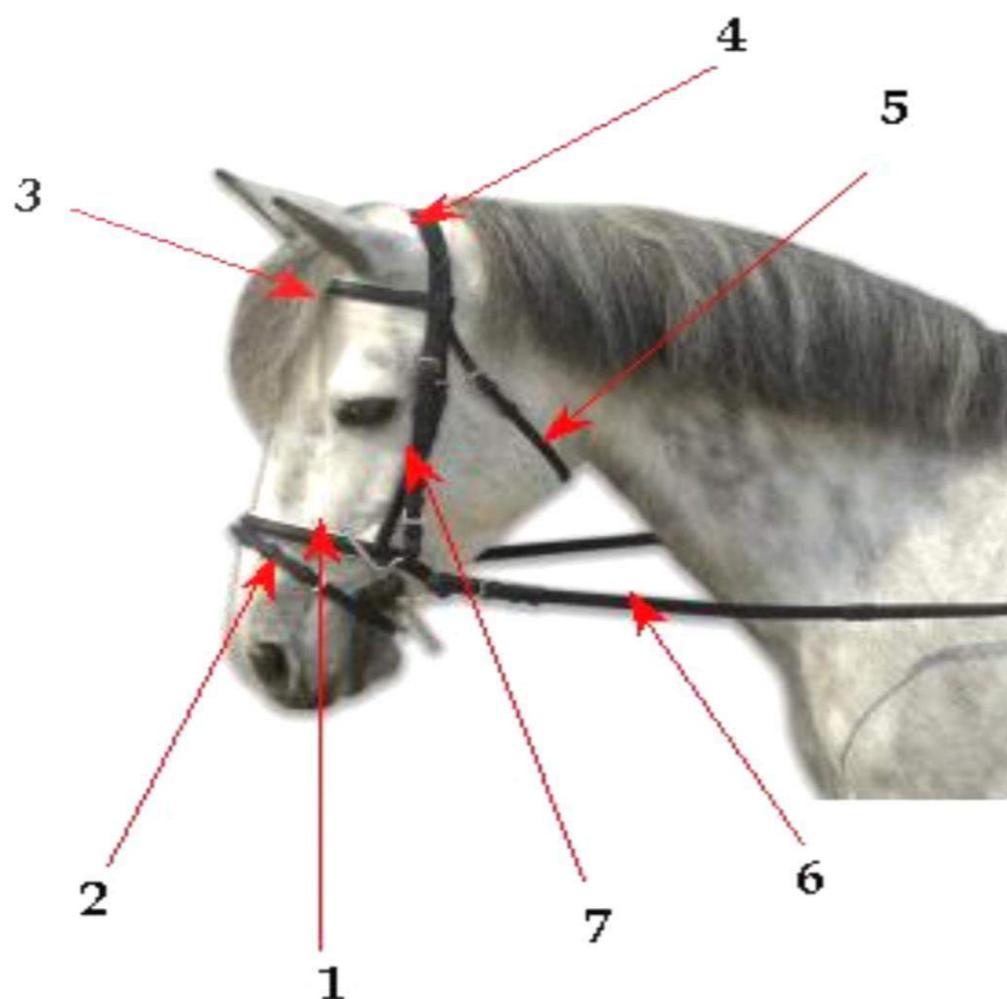
**SELLA DA
SALTO**

LA BARDATURA



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione



SOPRACAPO

FRONTALINO

SOTTOGOLA

MONTANTE

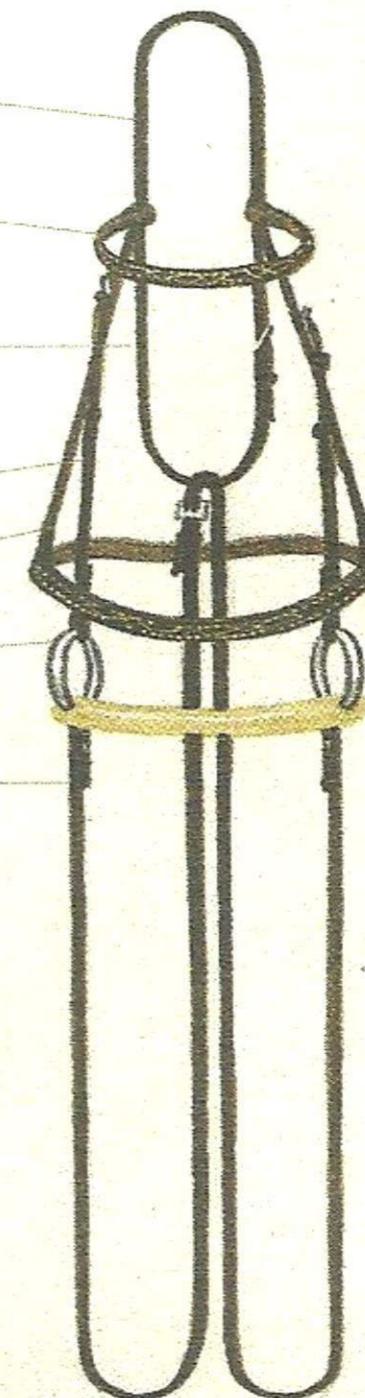
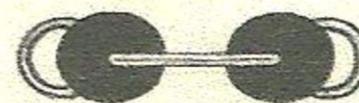
CAPEZZINA

FILETTO

REDINI

Testiera da filetto con decorazioni intessute e filetto dritto in gomma. Sotto: morso con rosette per prevenire piaghe agli angoli della bocca.

ROSETTE



LA TESTIERA

LA BARDATURA

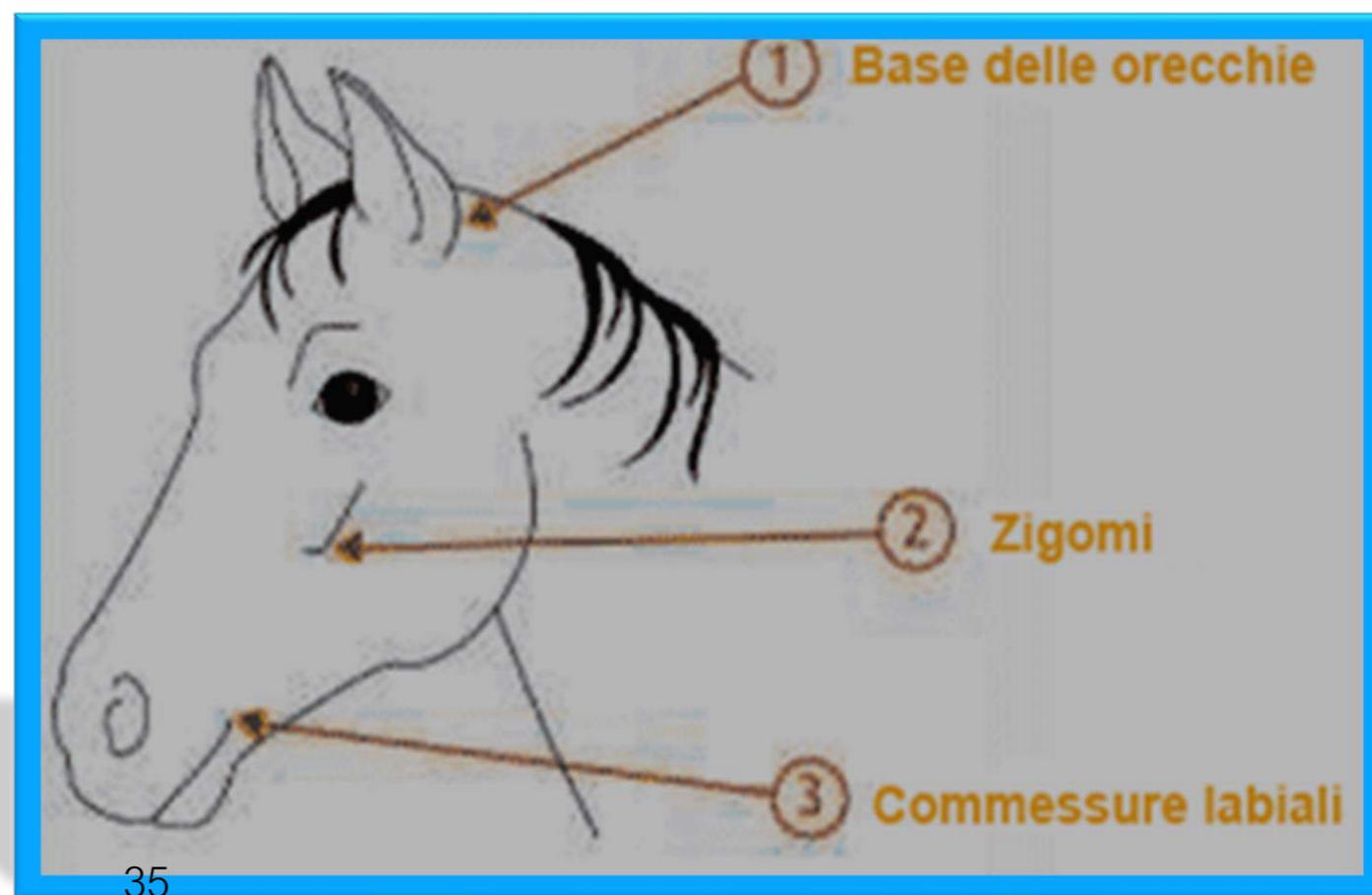


Tutti i diritti
sono riservati

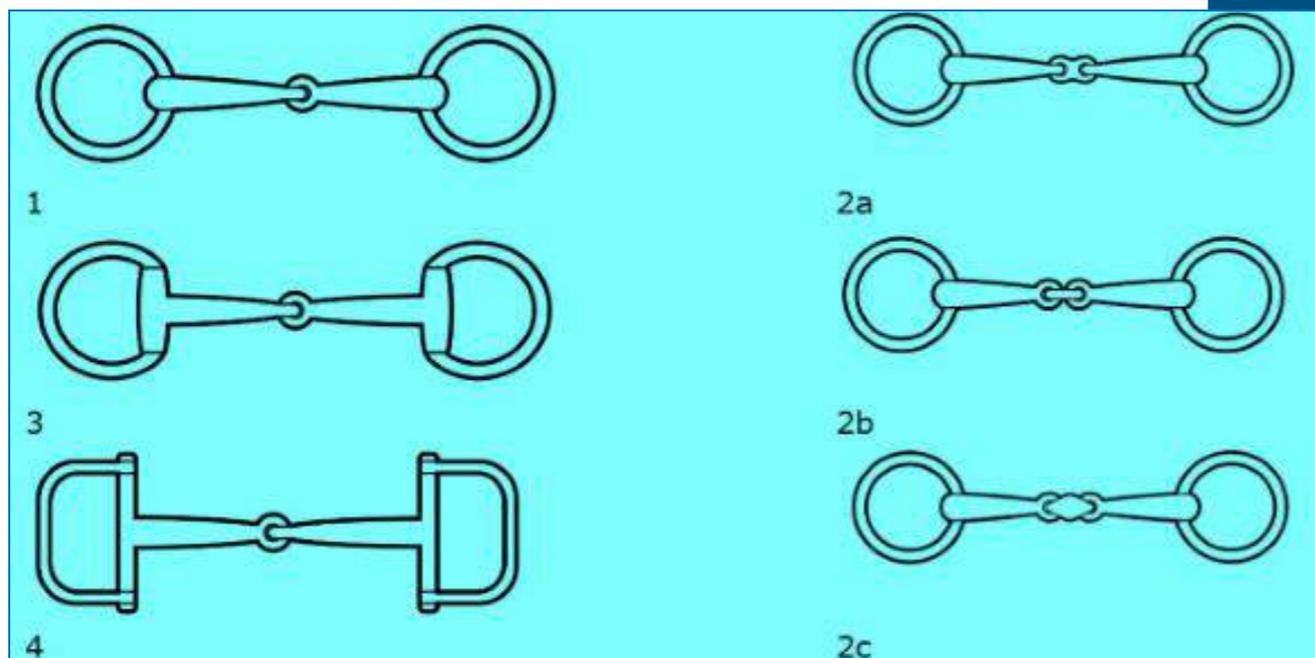
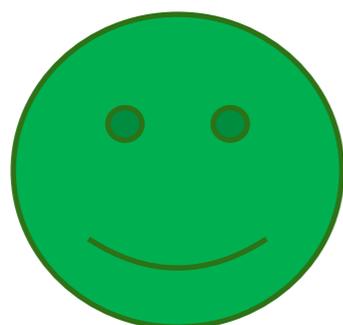
Dipartimento Formazione

Quando si sceglie una testiera completa di imboccatura bisogna fare molta attenzione alla conformazione della testa del cavallo; in particolare a tre punti :

- 1. La BASE delle ORECCHIE e il SINCIPITE**
- 2. Gli ZIGOMI**
- 3. Le CONNESSURE LABIALI (riferito all'imboccatura)**



Tipi di filetti ammessi in Dressage (sia in metallo che in plastica dura)

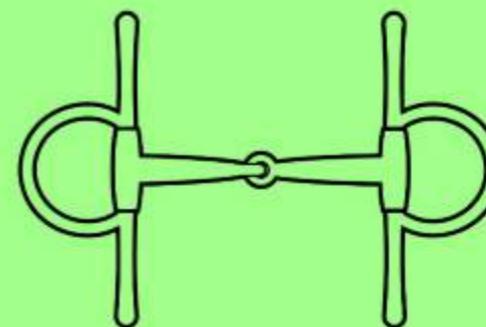


1. Filetto snodato ad anelli scorrevoli
2. a/b/c Filetto a doppio snodo con anelli scorrevoli, con la piastrina o oliva centrali (il pezzo centrale dovrebbe essere arrotondato). Anelli a D permessi
3. Filetto a olive
4. Filetto a "D"

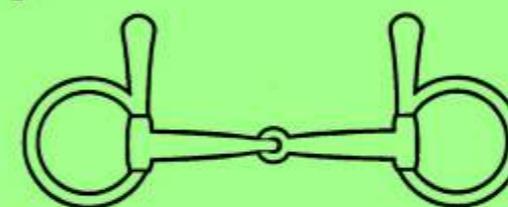
Tipi di filetti ammessi in Dressage (sia in metallo che in plastica dura)



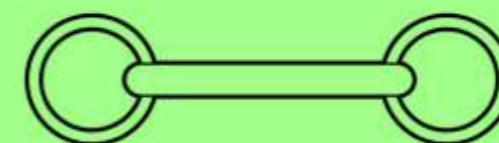
5. Filetto ad olive con aste
6. Filetto con aste e anelli scorrevoli (Fulmer)
7. Filetto snodato solo con aste superiori
8. Filetto Baucher
9. Filetto con cannone rigido (permesso anche con il cannone curvo e con gli anelli a olive)
10. Filetto rotante con snodo girevole
11. Filetto a doppio snodo con anellino centrale girevole



5



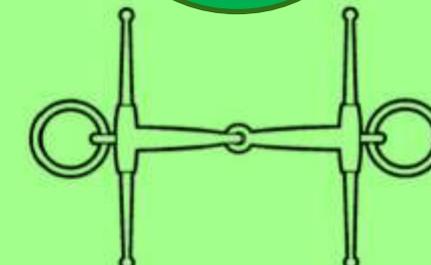
7



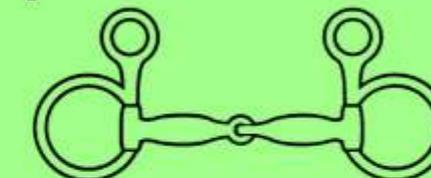
9



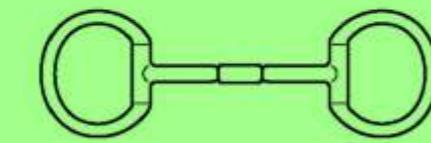
11



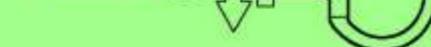
6



8



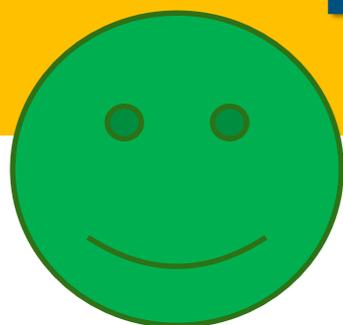
10



10

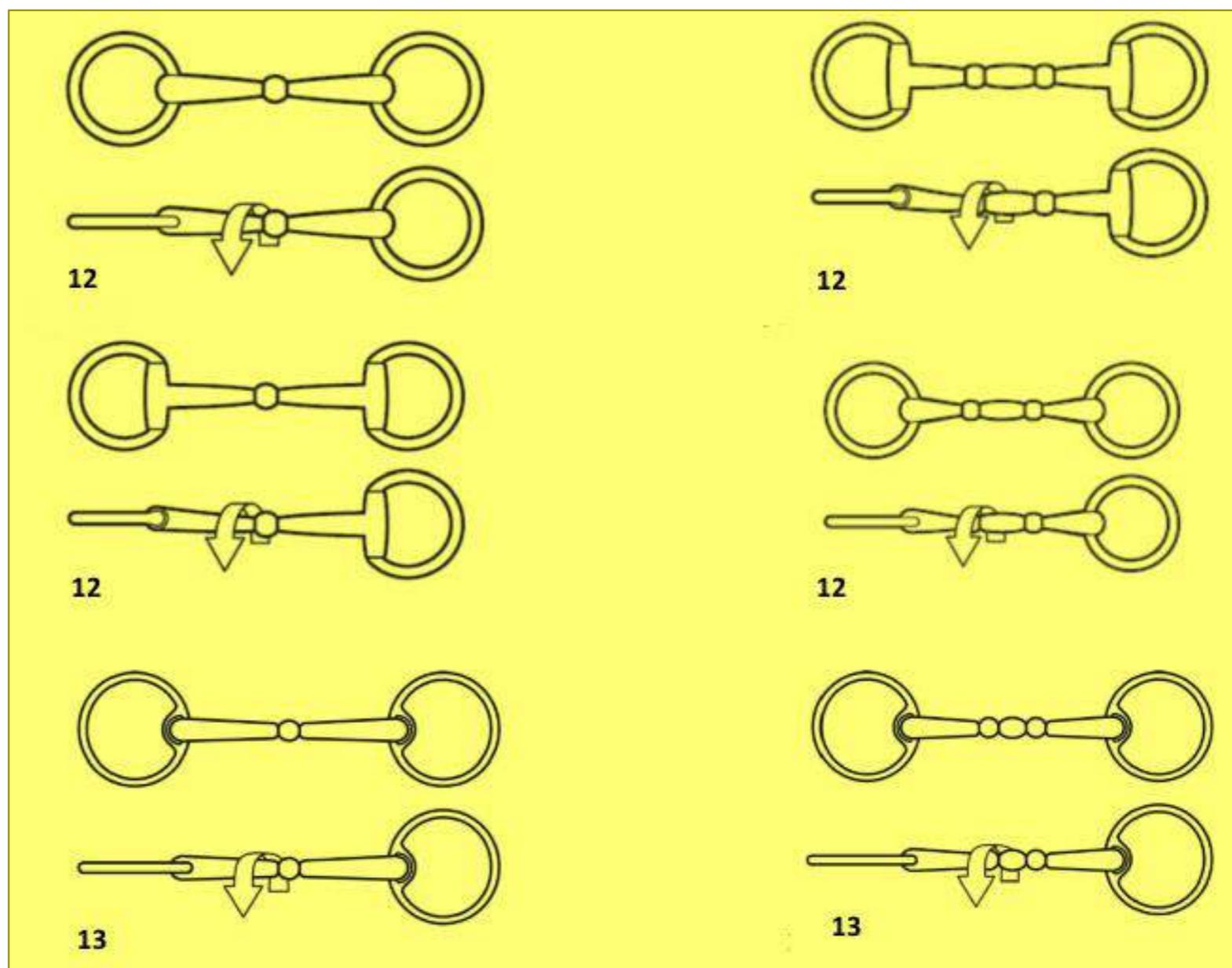
Tipi di filetti ammessi in Dressage

(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



LA BARDATURA



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

Altri tipi di imboccature, ammesse in Salto Ostacoli e nel Cross del C.C.



PELHAM



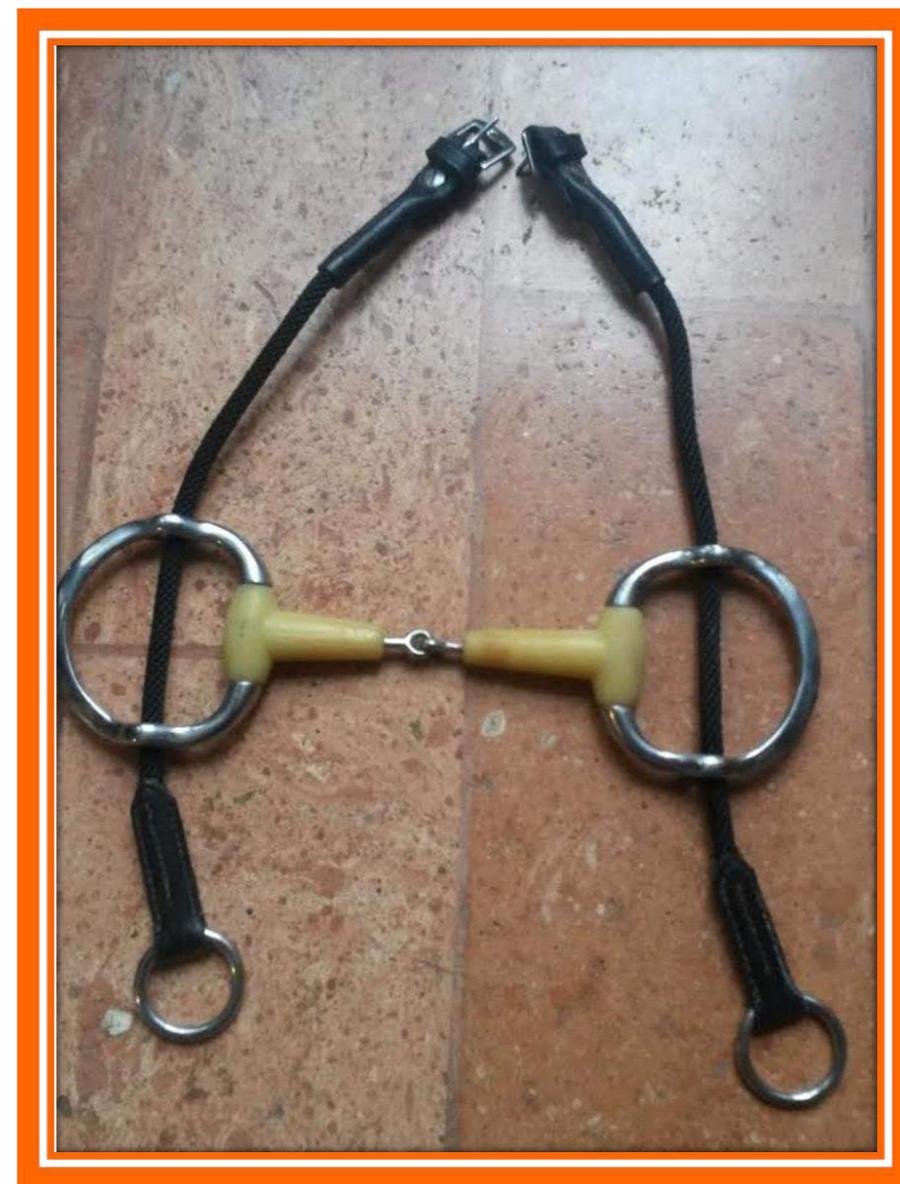
FILETTO PESSOA



KIMBERWICK

Altri tipi di imboccature, ammesse in Salto Ostacoli e nel Cross del C.C.

FILETTO
ELEVATORE



LA BARDATURA



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

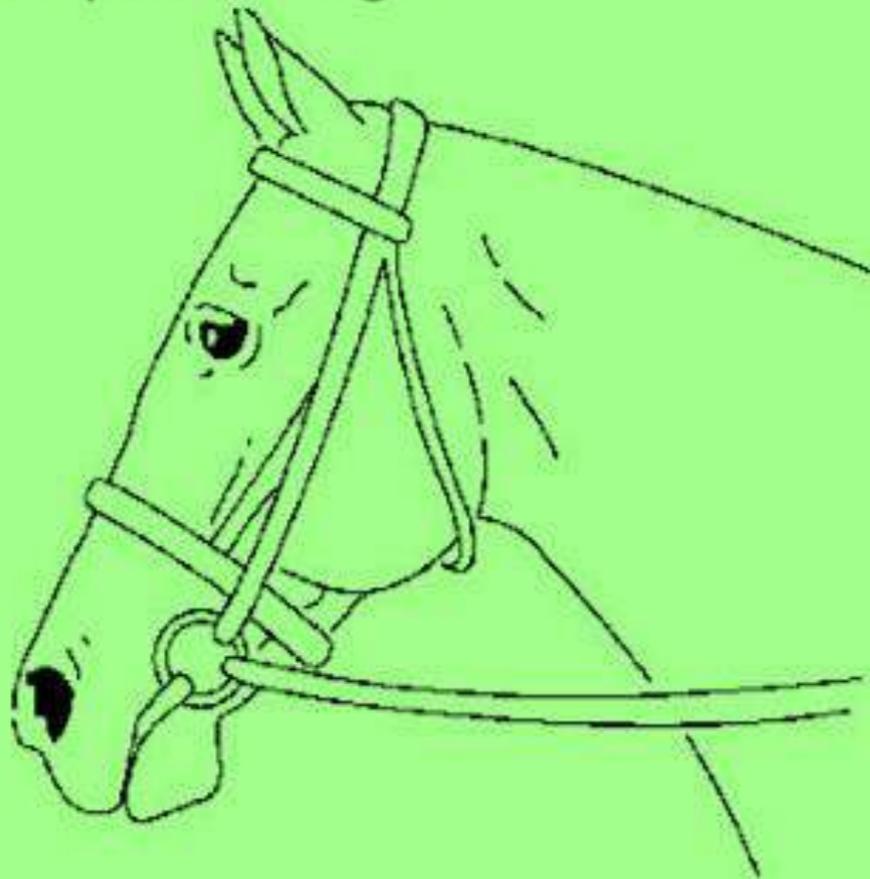
Altri tipi di imboccature, ammesse in Salto Ostacoli e nel Cross del C.C.



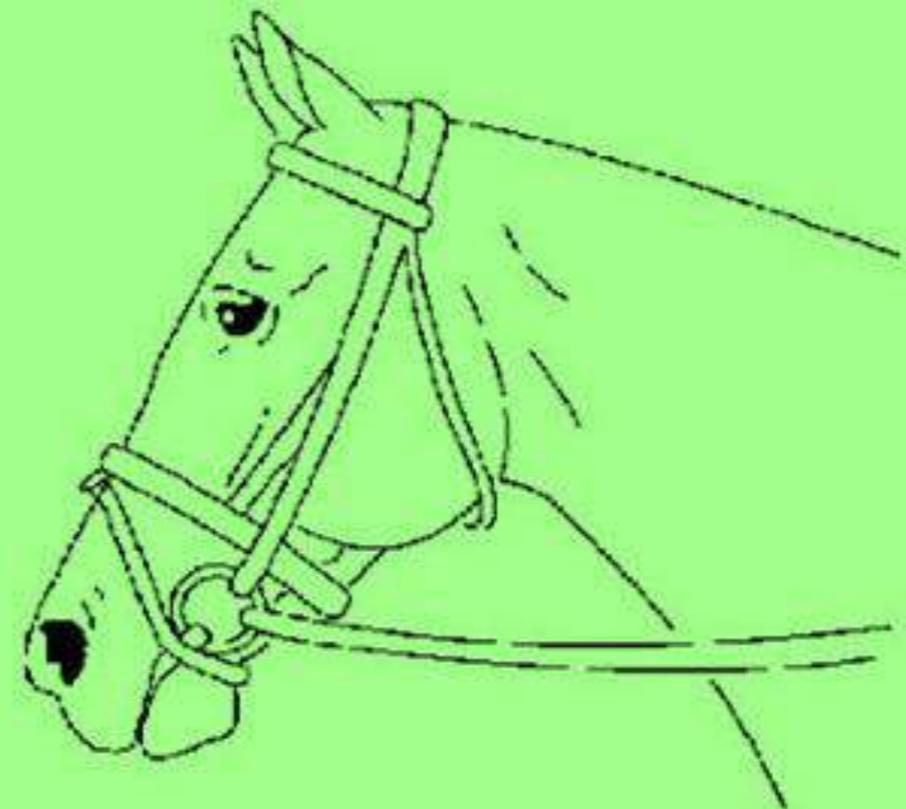
HACKAMORE

TIPI DI CAPEZZINE

2. Capezzina Inglese

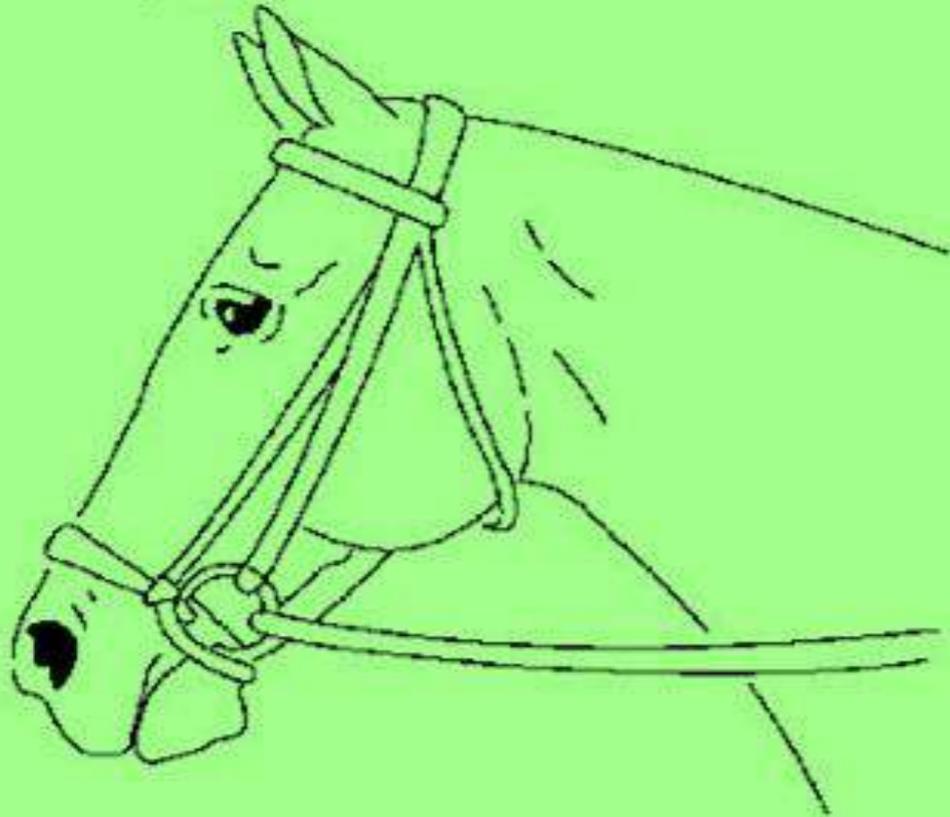


3. Capezzina con Chiudibocca

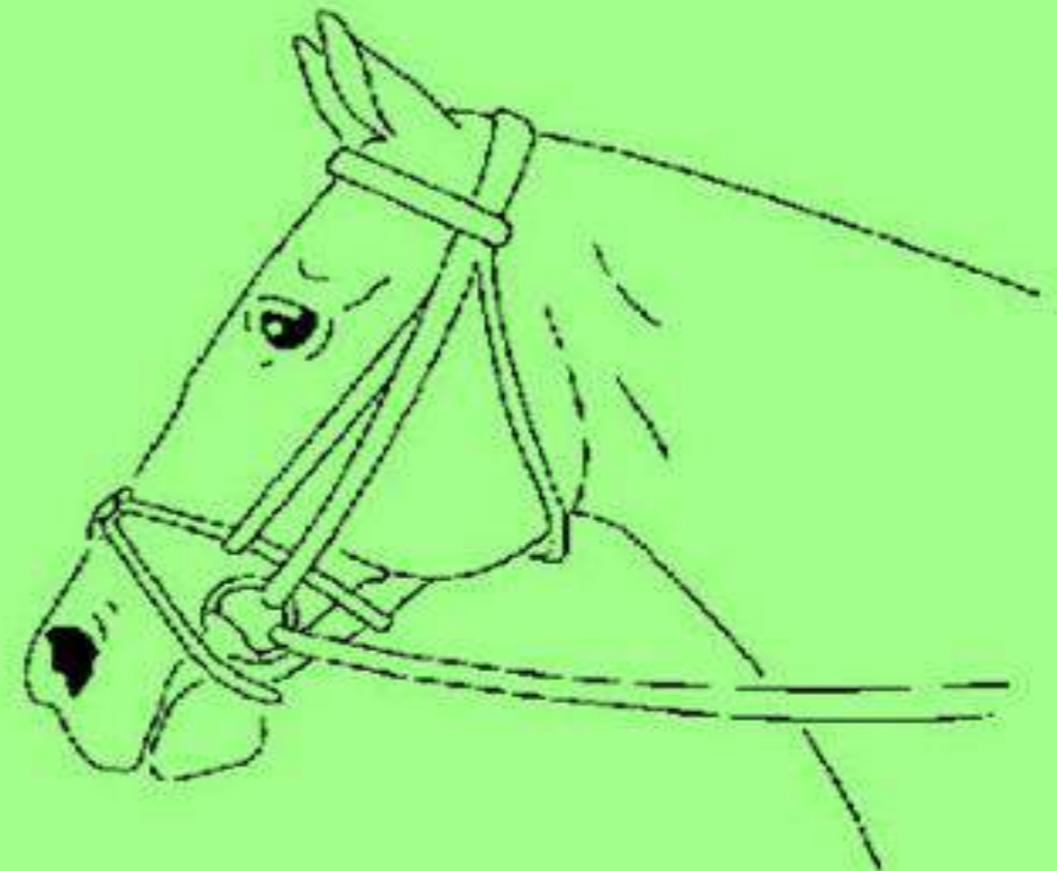


TIPI DI CAPEZZINE

1. Capezzina Tedesca

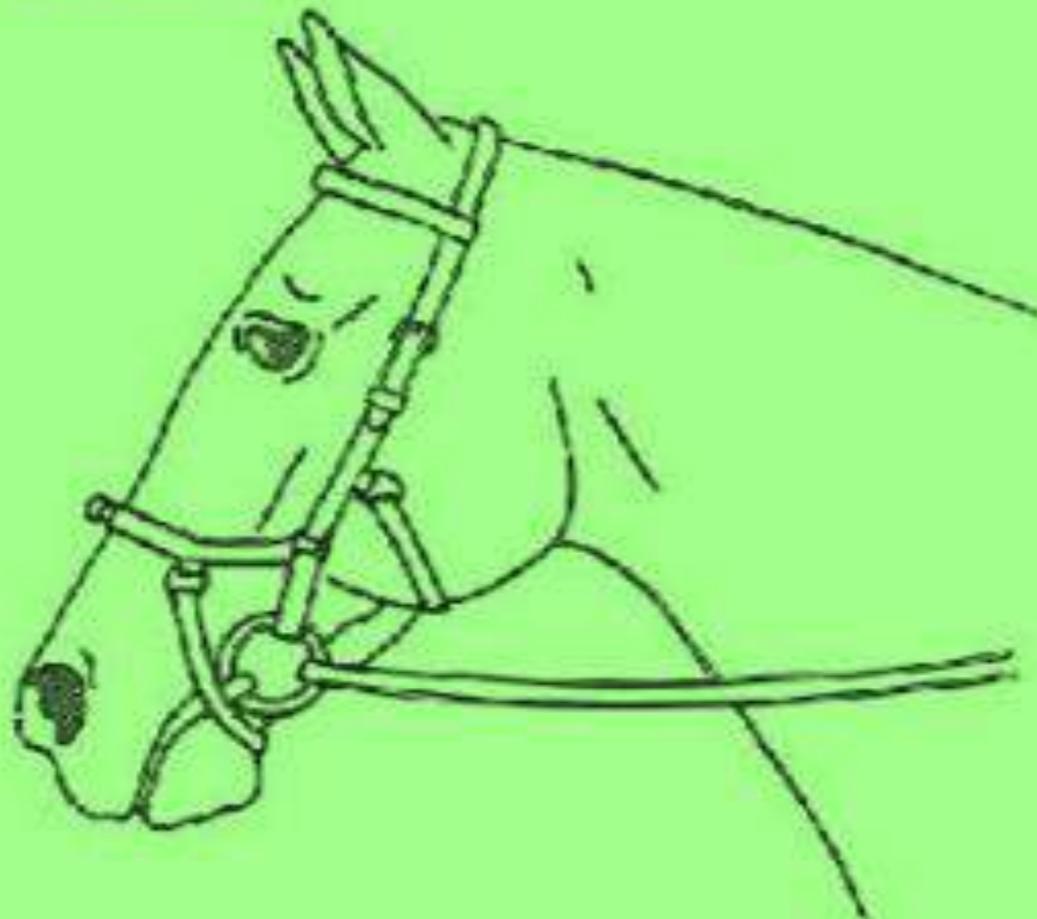


4. Capezzina Messicana

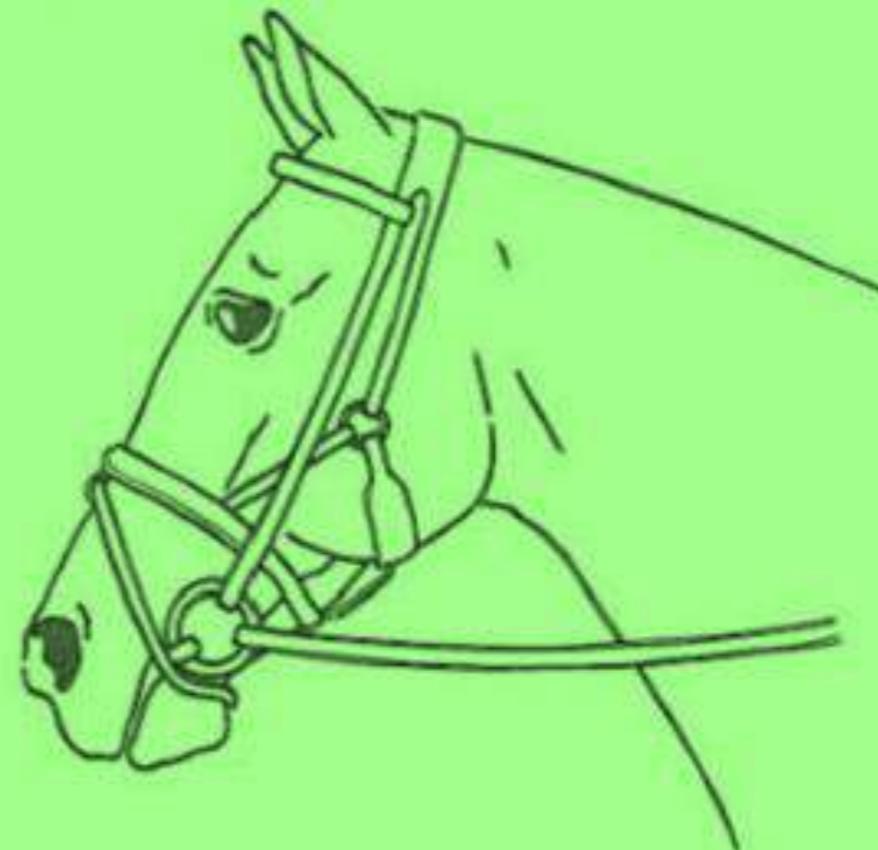


TIPI DI CAPEZZINE

6. Micklem



5. Stotztem (Capezzina combinata)



LA BRIGLIA

La **BRIGLIA** o **MORSO** e **FILETTO** è una testiera composta da due imboccature, un morso e un filetto.



LA BRIGLIA

Il Filetto ha un'azione diretta, mentre il Morso ha un'azione di leva.



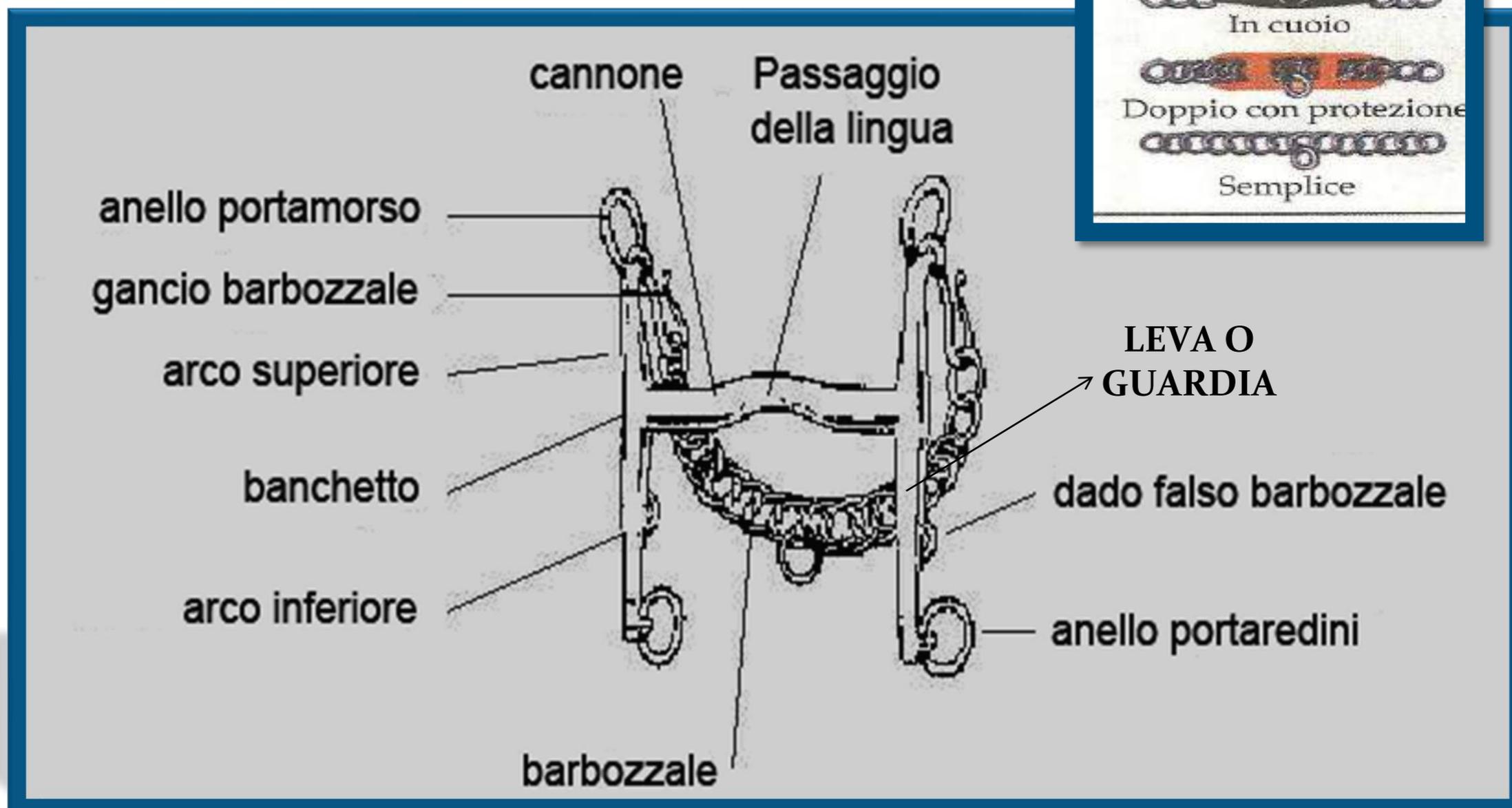
LA BARDATURA



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

IL MORSO



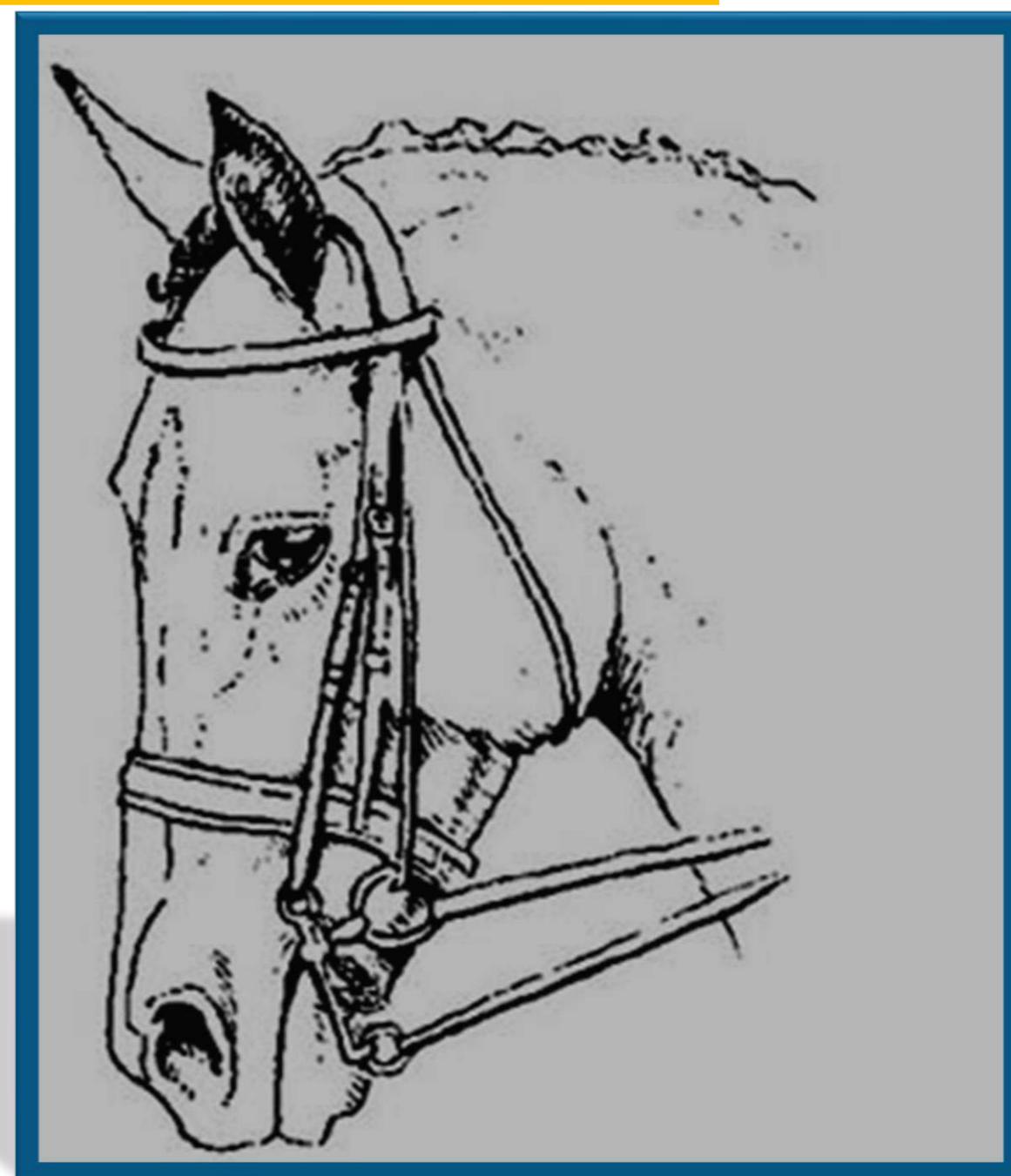
LA BARDATURA



Tutti i diritti
sono riservati

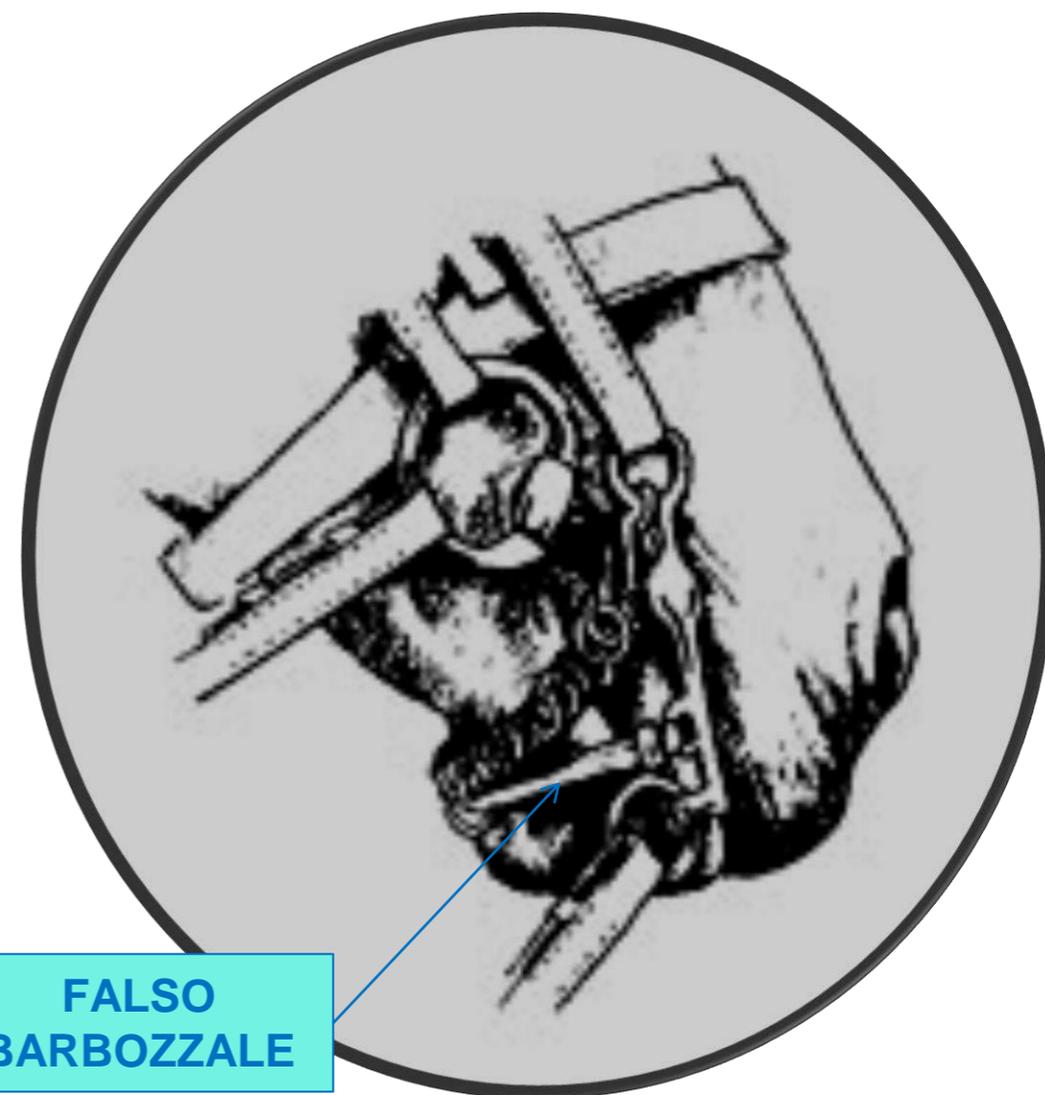
Dipartimento Formazione

LA BRIGLIA



IL FALSO BARBOZZALE

Il FALSO BARBOZZALE è un cinghietto, normalmente in cuoio, attaccato a metà delle due GUARDIE del morso che serve come sicurezza a tenere in posizione e non perdere il Barbozzale.



FALSO
BARBOZZALE

Montare a CAVALLO



Montare a Cavallo

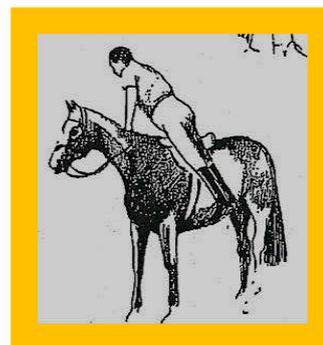
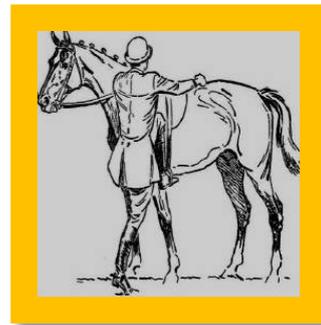


Tutti i diritti sono riservati

Dipartimento Formazione

Con il termine Montare a cavallo (NON SALIRE!) si intendono quelle azioni che il cavaliere compie per prendere posizione sulla sella. È possibile effettuarlo nei seguenti modi:

- CON LA STAFFA
- CON LA GAMBA
- IN APPOGGIO
- CON LA SCALETTA



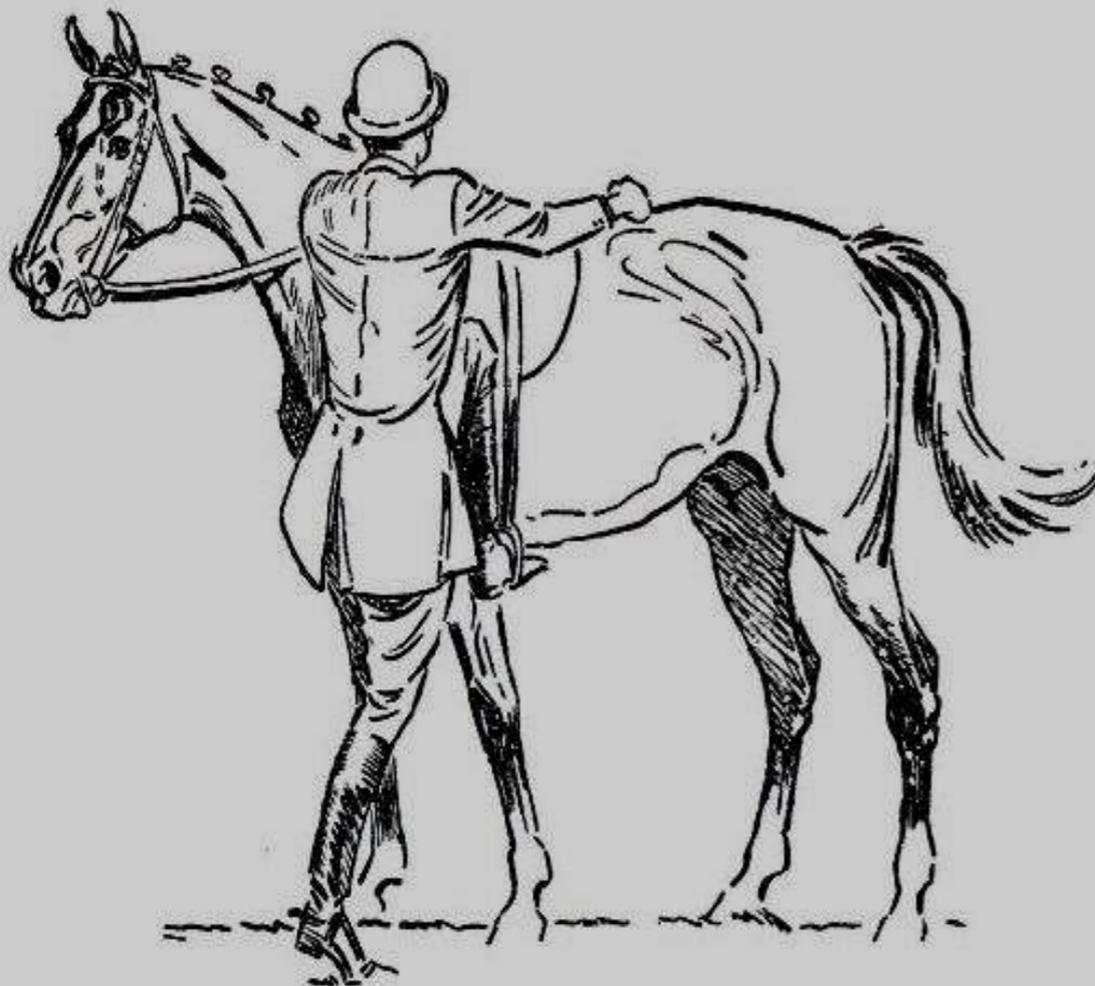
Montare a Cavallo



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

MONTARE CON LA STAFFA



Dando le spalle alla testa del cavallo, impugnamo le redini con la mano sinistra e teniamola all'altezza del garrese. Infiliamo il piede sinistro nella staffa, facendo attenzione a non urtare con la punta il costato del cavallo.



Molleggiamoci un paio di volte sulla gamba destra per darci la spinta. Facciamo quindi forza sul piede nella staffa e spingiamoci in sella. La mano sinistra continua a tenere le redini, mentre con la destra ci aiutiamo a salire.

Montare a Cavallo



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

MONTARE CON LA GAMBA

Farsi aiutare per montare a cavallo con la gamba è il modo migliore, perché non ci sarà nessuno choc a livello delle apofisi spinose del garrese.



Montare a Cavallo

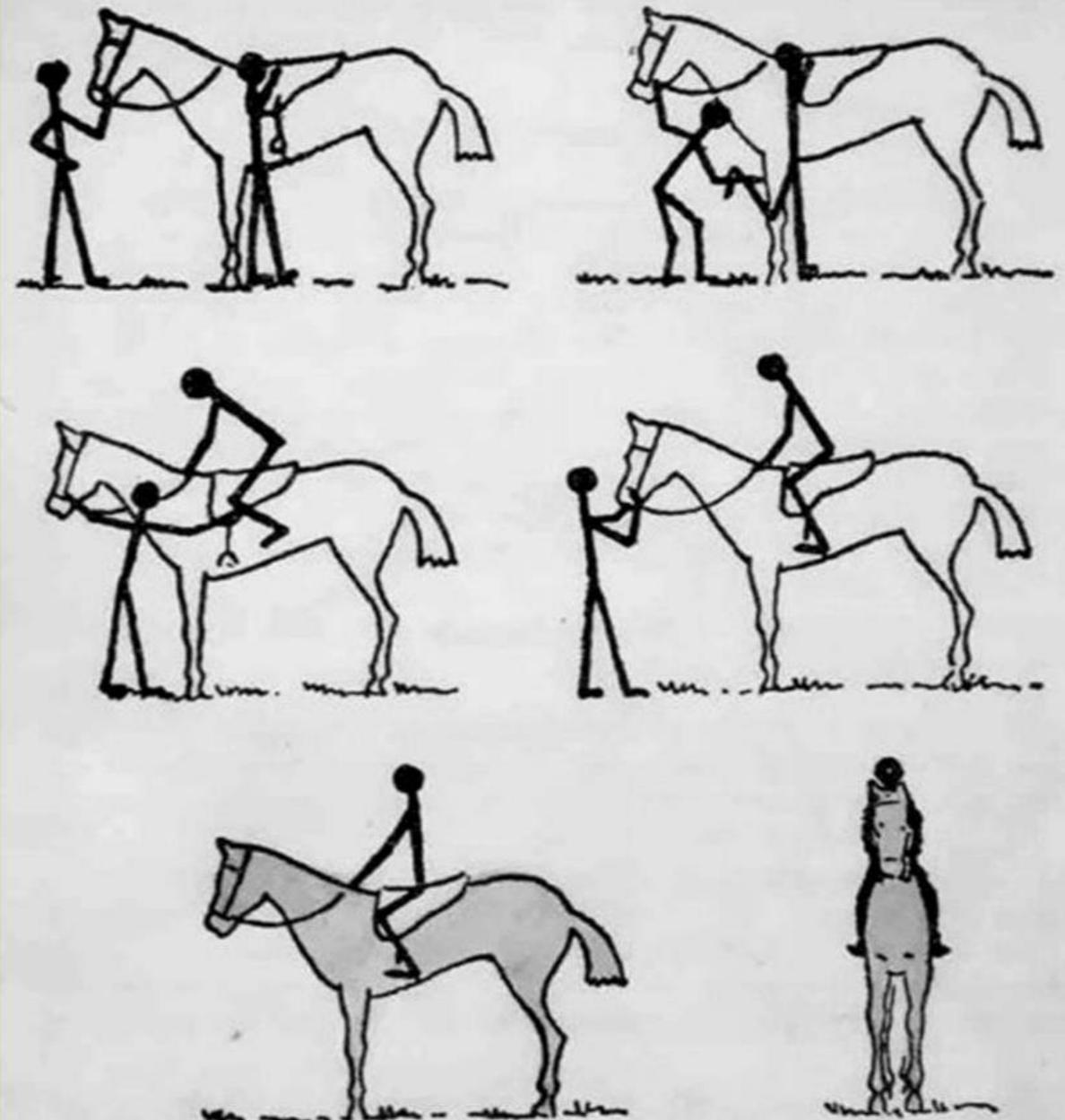


Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

MONTARE CON LA GAMBA

**FASI DEL
MONTARE A
CAVALLO
CON LA
GAMBA.**



Montare a Cavallo

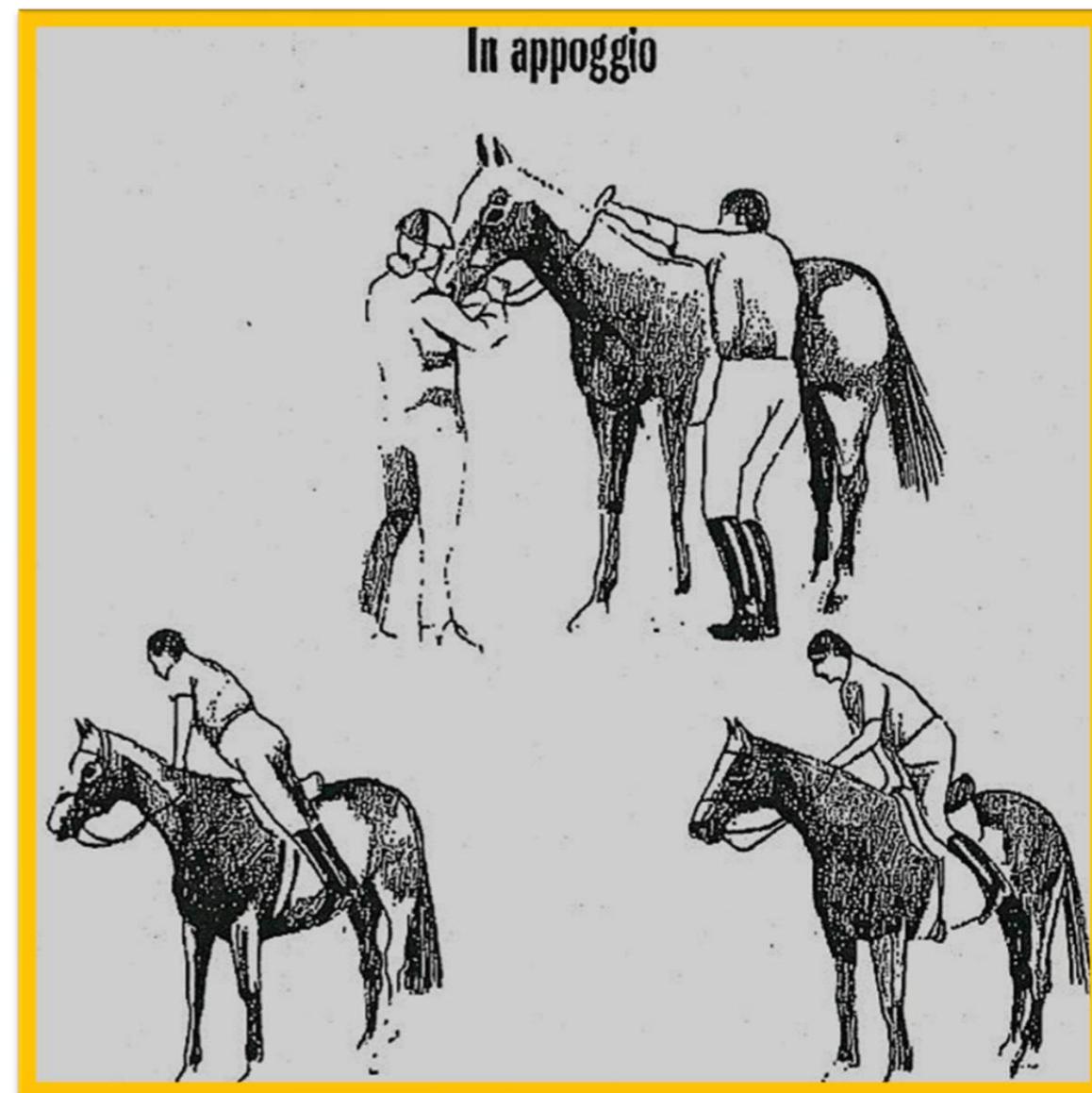


Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

MONTARE IN APPOGGIO

- 1) Posizionare la mano sinistra a metà collo e la mano destra alla base del collo.
- 2) Molleggiarsi un paio di volte con le gambe per darsi la spinta.
- 3) Mantenersi sospeso sulle braccia tenendo le gambe unite.
- 4) Scavalcare con la gamba destra .
- 5) Infilare i piedi nelle staffe e rimanere in sospensione.
- 6) Sedersi morbidamente.



Montare a Cavallo



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

MONTARE CON LA SCALETTA

Questo metodo di montare a cavallo è molto usato dai neofiti meno giovani che, avendo difficoltà a montare a cavallo negli altri modi, usano questo per rendere fattibile quest'azione, quindi:

- 1) Posizionare la scaletta a fianco del cavallo (vedi foto).
- 2) Con la mano sinistra tenere le redini e la criniera e la mano destra sul pomo della sella.
- 3) Infilare il piede sinistro nella staffa sinistra.
- 4) Scavalcare con la gamba destra.
- 5) Infilare i piedi nelle staffe e rimanere in sospensione.
- 6) Sedersi morbidamente.



Smontare da CAVALLO



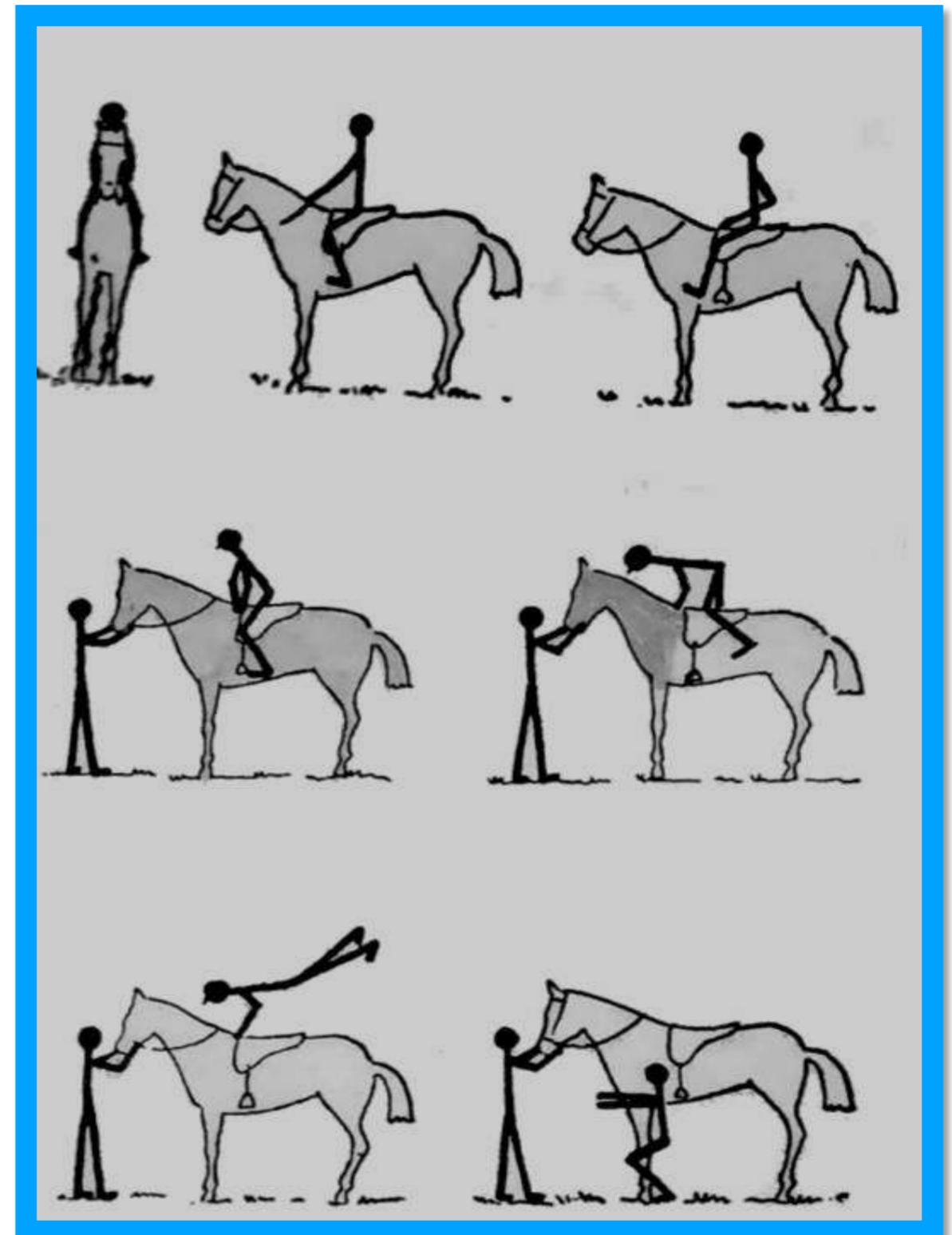
Smontare da Cavallo



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

Con il termine smontare da cavallo si intendono tutte quelle azioni che il cavaliere compie per fare piede a terra. Possiamo spiegarle in diverse fasi :



Smontare da Cavallo

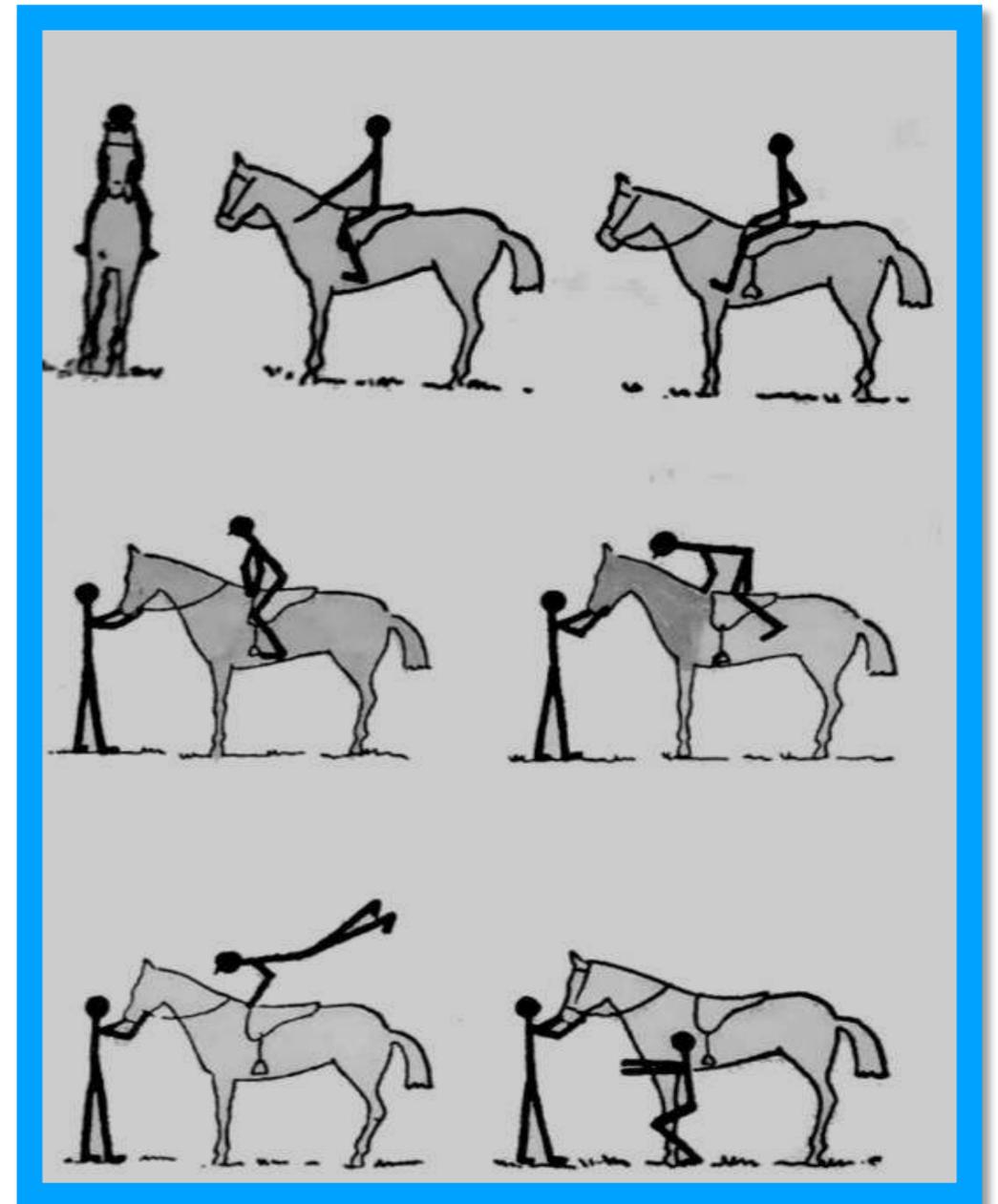


Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

1. Togliere entrambi i piedi dalle staffe,

Con il termine smontare da cavallo si intendono tutte quelle azioni che il cavaliere compie per fare piede a terra. Possiamo spiegarle in diverse fasi :



Smontare da Cavallo

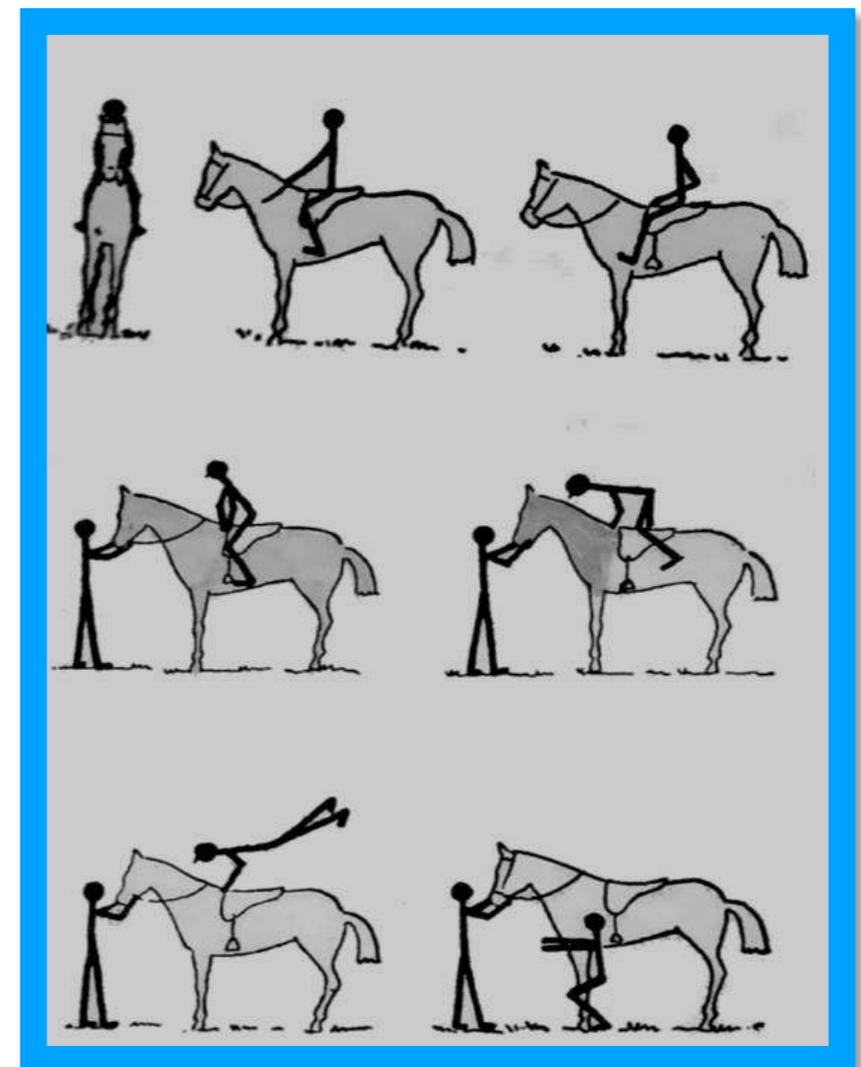


Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

Con il termine smontare da cavallo si intendono tutte quelle azioni che il cavaliere compie per fare piede a terra. Possiamo spiegarle in diverse fasi :

1. **Togliere entrambi i piedi dalle staffe,**
2. **Prendere entrambe le redini con la mano sinistra,**



Smontare da Cavallo

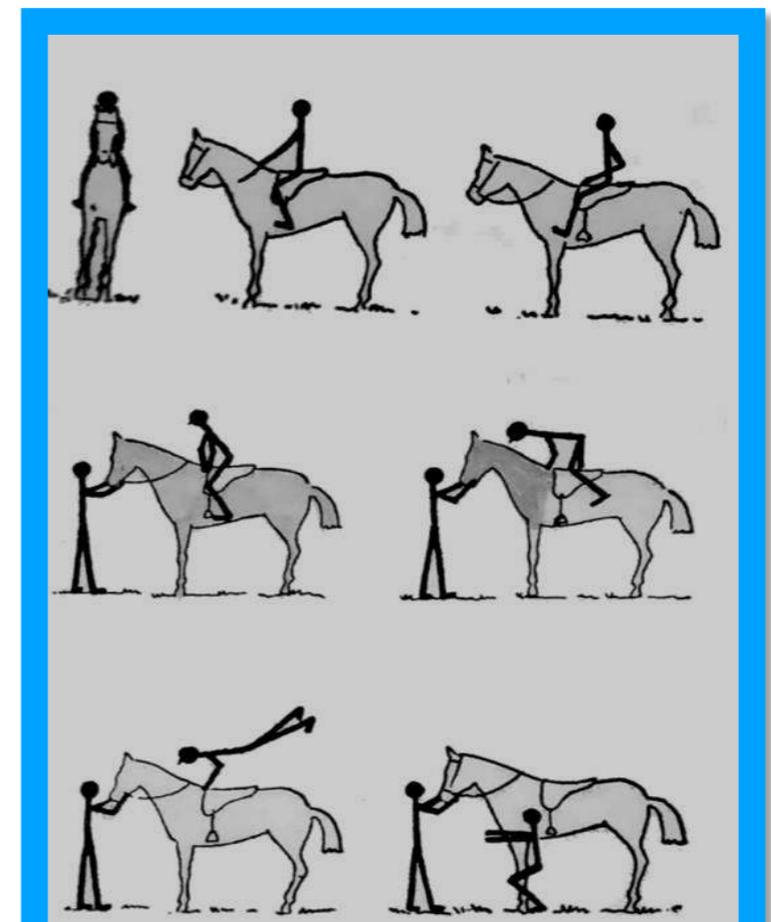


Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

Con il termine smontare da cavallo si intendono tutte quelle azioni che il cavaliere compie per fare piede a terra. Possiamo spiegarle in diverse fasi :

1. **Togliere entrambi i piedi dalle staffe,**
2. **Prendere entrambe le redini con la mano sinistra,**
3. **Appoggiare la mano sinistra sul garrese,**



Smontare da Cavallo

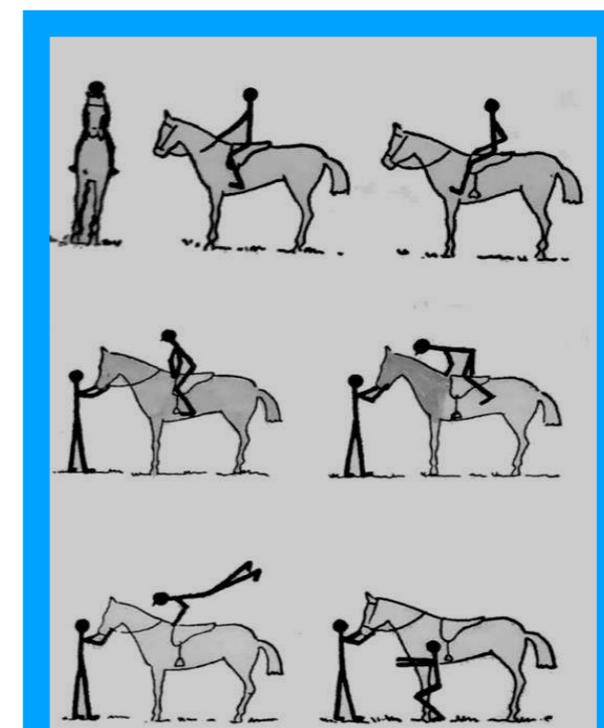


Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

Con il termine smontare da cavallo si intendono tutte quelle azioni che il cavaliere compie per fare piede a terra. Possiamo spiegarle in diverse fasi :

1. **Togliere entrambi i piedi dalle staffe,**
2. **Prendere entrambe le redini con la mano sinistra,**
3. **Appoggiare la mano sinistra sul garrese,**
4. **Appoggiare la mano destra sul quartiere destro,**



Smontare da Cavallo

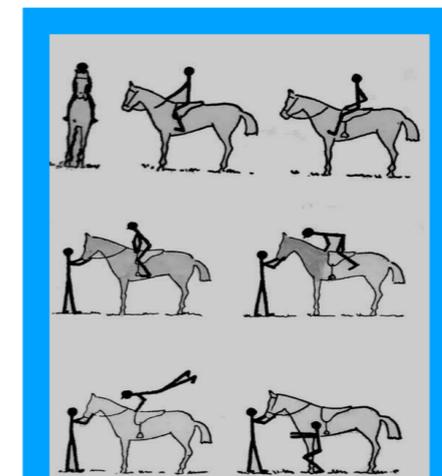


Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

Con il termine smontare da cavallo si intendono tutte quelle azioni che il cavaliere compie per fare piede a terra. Possiamo spiegarle in diverse fasi :

1. **Togliere entrambi i piedi dalle staffe,**
2. **Prendere entrambe le redini con la mano sinistra,**
3. **Appoggiare la mano sinistra sul garrese,**
4. **Appoggiare la mano destra sul quartiere destro,**
5. **Piegare in avanti le spalle e scavalcare con la gamba destra,**



Smontare da Cavallo

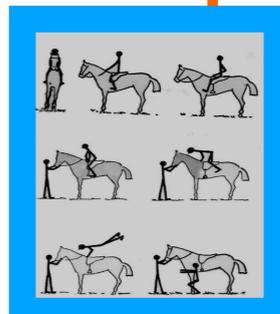


Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

Con il termine smontare da cavallo si intendono tutte quelle azioni che il cavaliere compie per fare piede a terra. Possiamo spiegarle in diverse fasi :

1. **Togliere entrambi i piedi dalle staffe,**
2. **Prendere entrambe le redini con la mano sinistra,**
3. **Appoggiare la mano sinistra sul garrese,**
4. **Appoggiare la mano destra sul quartiere destro,**
5. **Piegare in avanti le spalle e scavalcare con la gamba destra.**
6. **Lasciarsi andare facendo piede a terra con i piedi uniti.**



Scopi del LAVORO IN PIANO





**IL LAVORO IN PIANO È UNA
GINNASTICA SISTEMATICA CHE
PORTA IL CAVALLO A MIGLIORARE LE
PROPRIE DOTI FISICHE E PSICHICHE !**

**Scopi del
lavoro in piano**

RICERCARE

- EQUILIBRIO PSICO-FISICO
- SVILUPPO MUSCOLARE
- MANEGGEVOLEZZA
- DECONTRAZIONE
- SOTTOMISSIONE

CAVALLO
ATLETA

Scopi del
lavoro in piano



“Si può affermare come concetto generale, che il lavoro in piano ha come scopo quello di ottenere dal cavallo sottomissione ed obbedienza, intesa come attiva e serena collaborazione, maneggevolezza, cioè scioltezza nei movimenti, equilibrio sia fisico che psichico e giusto sviluppo muscolare: in sintesi “L’ATLETA”

Gen. Ludovico Nava



**Scopi del
lavoro in piano**



Seduta di Allenamento

In una seduta di allenamento bisogna sempre tenere presente i seguenti punti:

- **Muscoli funzionano in condizione aerobica**
- **Muscoli devono acquisire elasticità per favorire l'ampiezza dei movimenti**
- **Muscoli potenziati nel treno posteriore**
- **Frequenza cardiaca tra 60 e 150 battiti al minuto**
- **Moduli di seduta di allenamento: 8'-12'**
- **Pause nell'allenamento: 3'- 4'**

Scopi del lavoro in piano



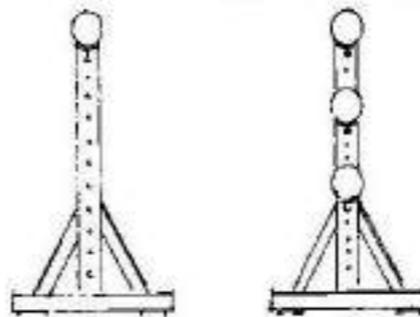
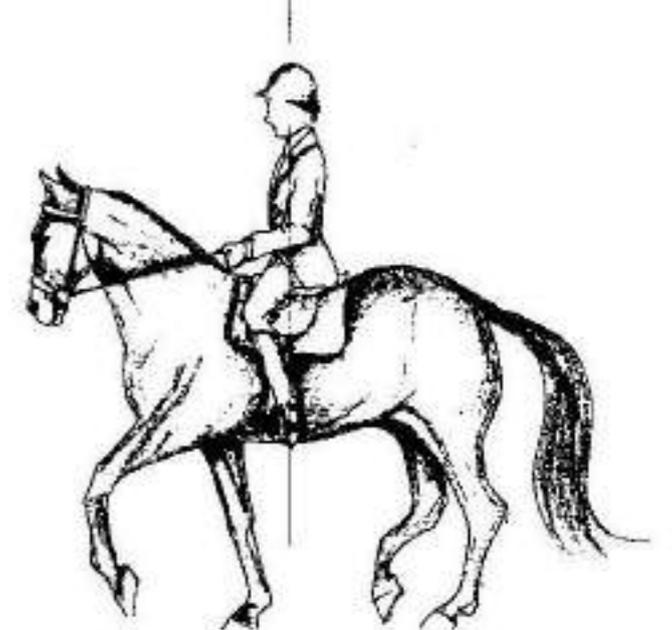
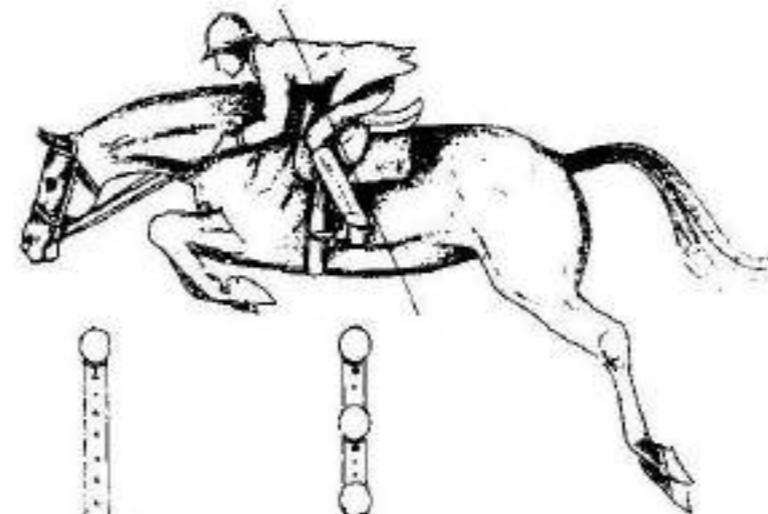
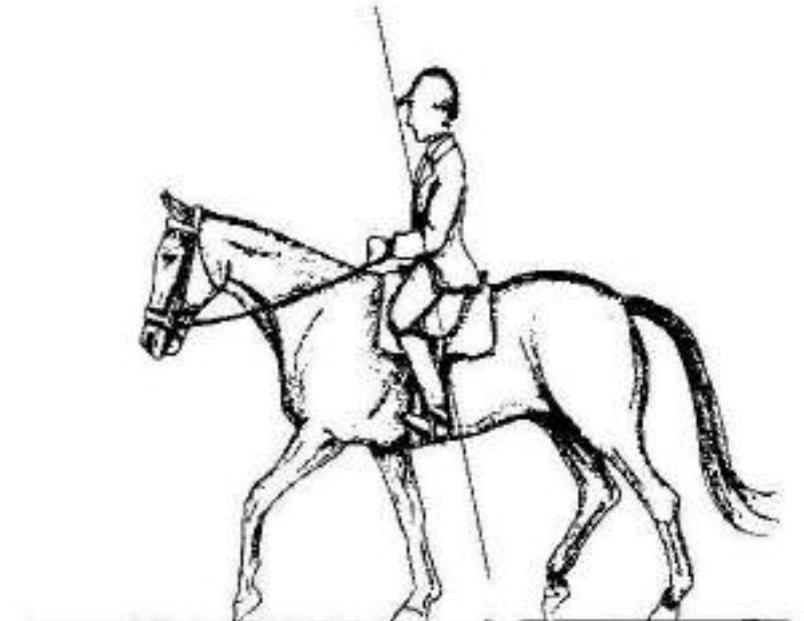
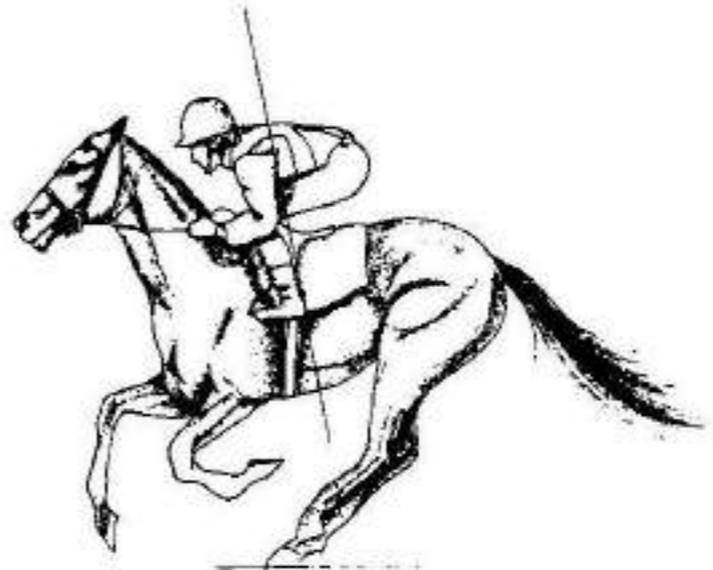
Posizione ed ASSETTO



LA POSIZIONE

Con il termine
Posizione si
intende il modo
di disporre le
parti del corpo
del cavaliere a
cavallo !

La posizione cambia in base alle esigenze dinamiche; l'assetto permane.



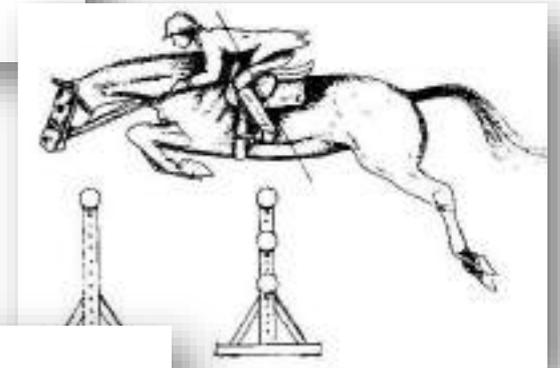
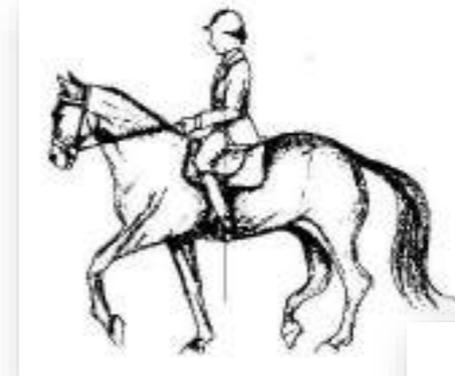
Posizione ed Assetto

LA POSIZIONE

Con il termine **Posizione** si intende il modo di disporre le parti del corpo del cavaliere a cavallo !

In base alle esigenze dinamiche del cavallo e quindi della staffatura distinguiamo tre tipi di posizione :

- **SEDUTA**
- **SOLLEVATA**
- **DA CORSA**



Posizione ed Assetto

LA POSIZIONE

Con il termine **Posizione** si intende il modo di disporre le parti del corpo del cavaliere a cavallo !

In base alle esigenze dinamiche del cavallo e quindi della staffatura distinguiamo tre tipi di posizione :

Distinguiamo anche:

- **SEDUTA IN LEGGEREZZA**



Posizione ed Assetto

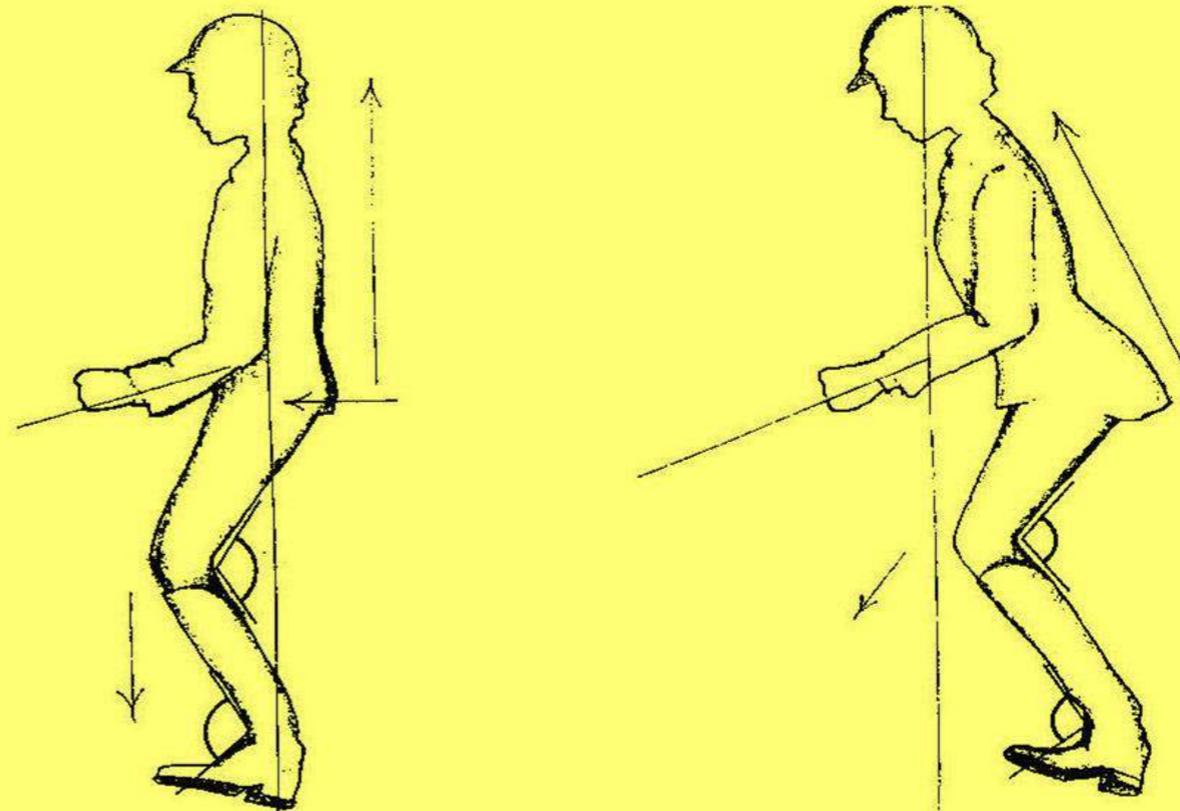


Tutti i diritti
sono riservati

Gli Angoli della Posizione cambiano in relazione alla lunghezza degli staffili.

Possono chiudersi o aprirsi per ammortizzare le sollecitazioni dinamiche date dal movimento del cavallo.

**LA POSIZIONE
e gli angoli
ammortizzatori**



LE ARTICOLAZIONI COME AMMORTIZZATORI

**Posizione
ed Assetto**

L'Inforcatura, cioè le parti del corpo del cavaliere; bacino, coscia, ginocchio e polpaccio, che "inforcandosi in Aderenza" nella sella permettono di stare a cavallo senza sforzo, in equilibrio, stabilità e in completa sicurezza.

**LA POSIZIONE:
Inforcatura
e
Aderenza**



L'ADERENZA è una qualità della posizione e serve per migliorare e ottimizzare l'equilibrio.

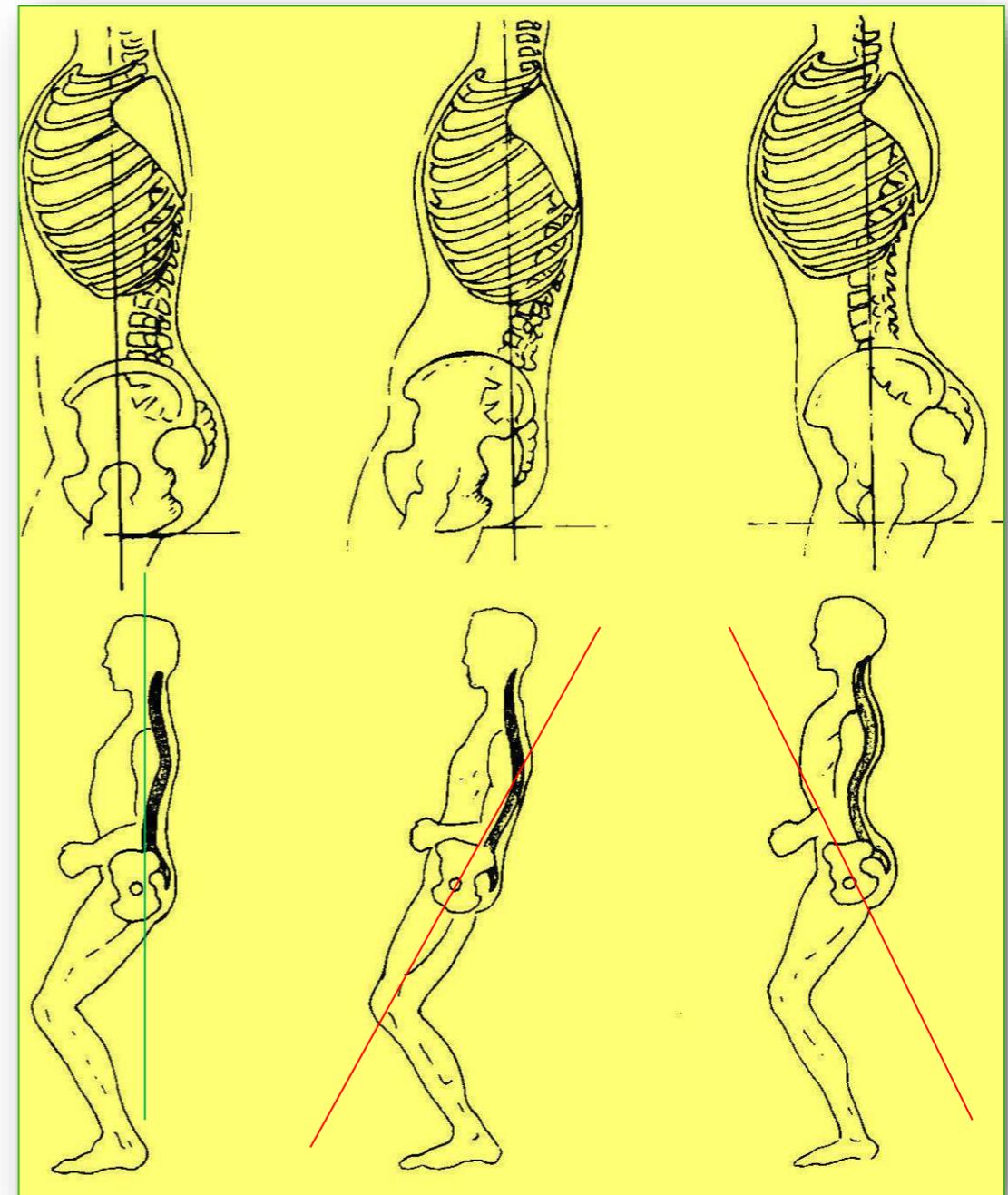
**Posizione
ed Assetto**



Tutti i diritti
sono riservati

LA POSIZIONE e le rotazioni del Bacino

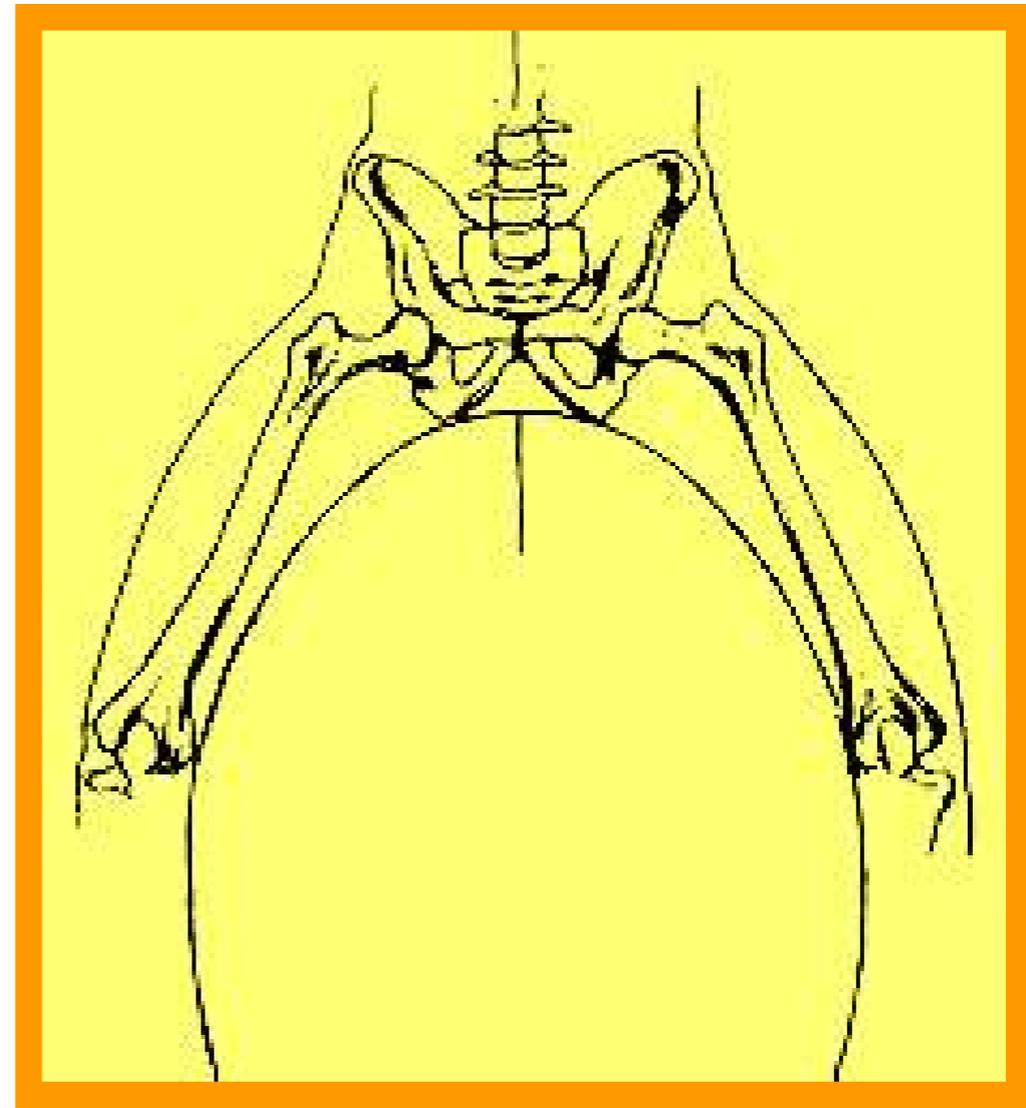
Nella posizione seduta si vuole che la testa, le spalle, le anche e i talloni siano disposti su una linea perpendicolare al terreno. Il busto si allunga verso l'alto, le gambe si allungano verso il basso consentendo all'inforcatura una buona Aderenza.



Posizione ed Assetto

Si ha una posizione centrale nel momento in cui le ossa dell'ischio sono centrali sulla sella.

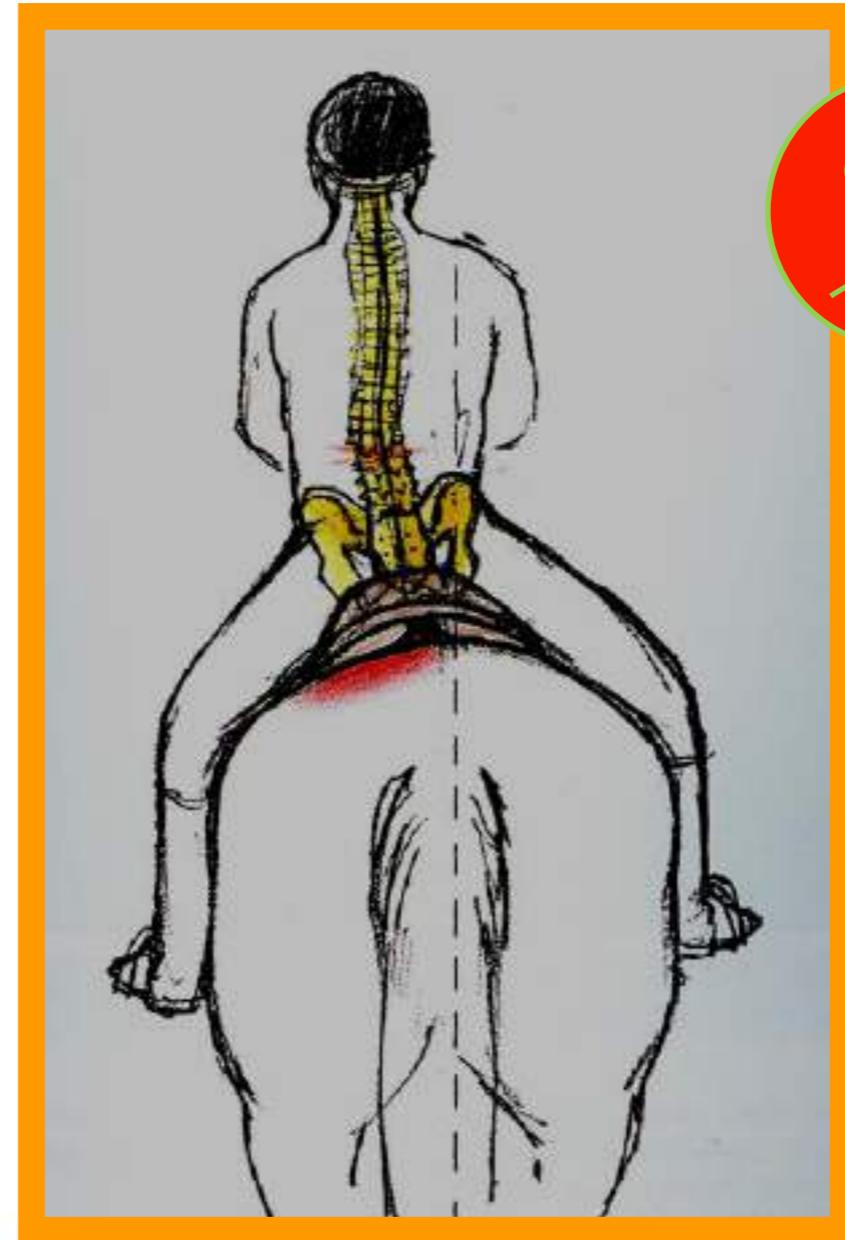
**LA POSIZIONE
Centrale**



**Posizione
ed Assetto**

Una posizione NON CENTRALE potrà creare problemi alla schiena del cavallo ma anche alla colonna vertebrale del cavaliere.

**LA POSIZIONE
NON centrale**



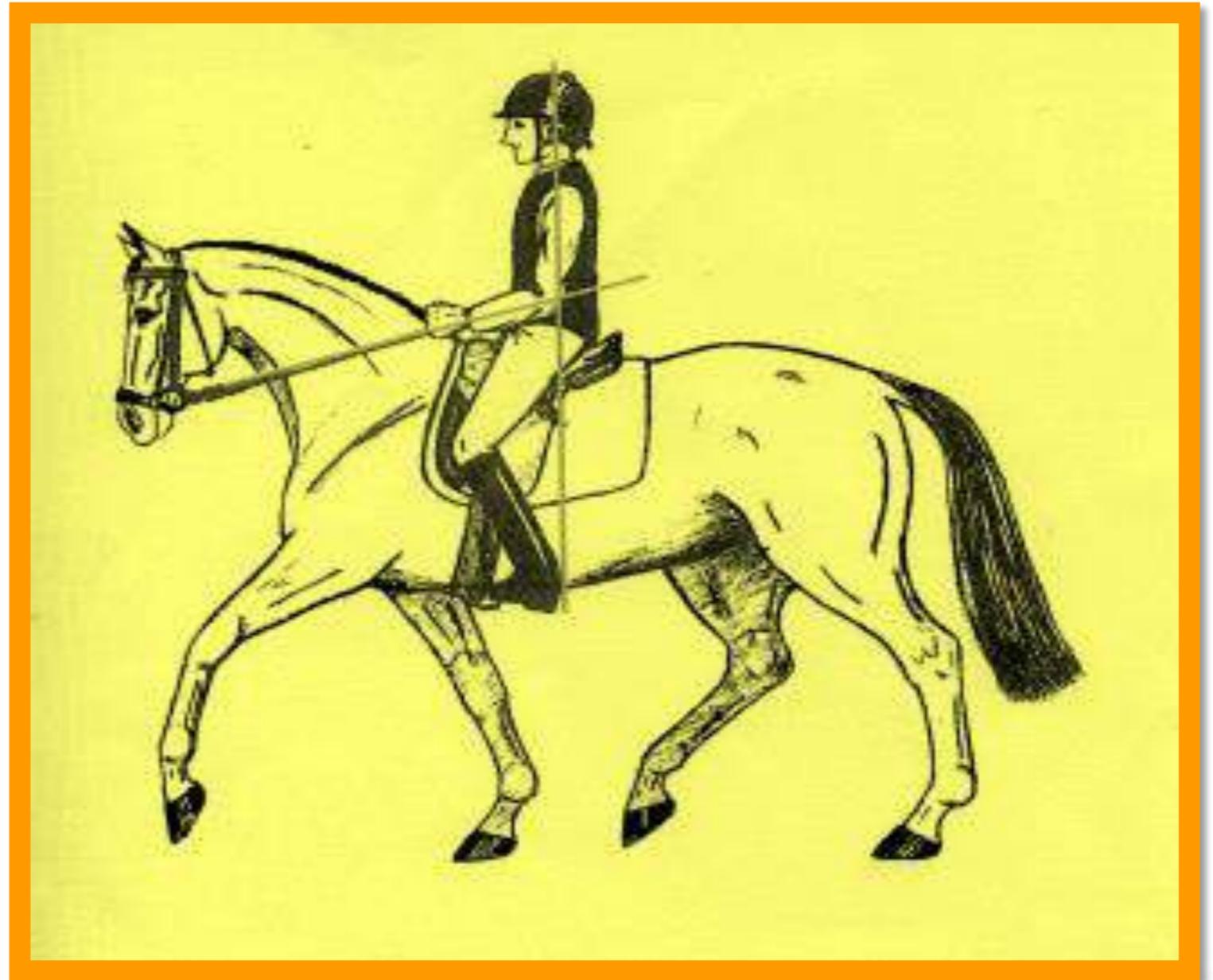
**Posizione
ed Assetto**

LE DUE LINEE RETTE PER UNA GIUSTA POSIZIONE

LA POSIZIONE

Orecchio, spalla,
anca e tallone.

Gomito,
avanbraccio,
polso, mano e
redine.



Posizione
ed Assetto



Tutti i diritti
sono riservati

L'ASSETTO

È la capacità di adeguare le varie posizioni nel movimento; questo viene misurato dal rapporto tra il baricentro del cavallo e quello del cavaliere.

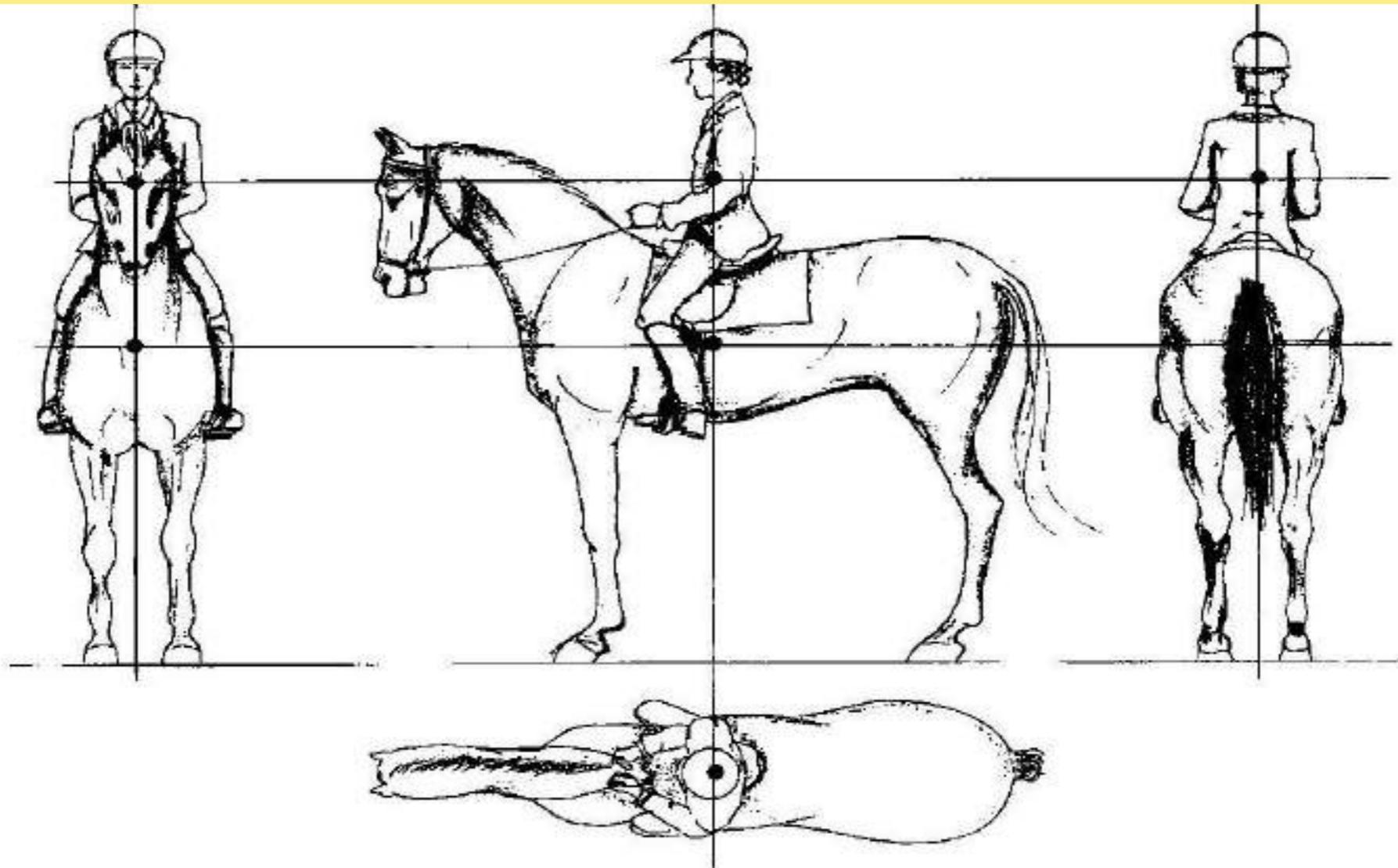
**Posizione
ed Assetto**



Tutti i diritti
sono riservati

L'ASSETTO e il Baricentro

L'equilibrio del binomio è ottenuto dall'avvicinamento dei baricentri dei due corpi !



Posizione
ed Assetto

L'ASSETTO e la POSIZIONE

Mentre la posizione è un concetto più statico, l'assetto è una concezione più dinamica.



**Posizione da
Corsa;
2 punti di
ADERENZA,
le 2 gambe.**

**L'Assetto in Posizione da Corsa;
questa non è una posizione usata nelle tre discipline Olimpiche, ma la si può usare per far capire agli allievi che la staffatura si può accorciare moltissimo come esercizio per la sensazione del movimento galoppo, su due punti di aderenza dinamici e per capire un altro equilibrio in sella.**

Posizione ed Assetto



Tutti i diritti
sono riservati

L'ASSETTO e la POSIZIONE

Mentre la posizione è un concetto più statico, l'assetto è una concezione più dinamica.



**Posizione Seduta;
3 punti di
ADERENZA
le 2 gambe +
il bacino (natiche).**

**L'Assetto in Posizione Seduta;
viene naturalmente se si allunga la schiena
verso l'alto e le gambe verso il basso,
permettendo all'inforcatura di essere più
profonda. Per seguire il movimento del
cavallo, il cavaliere deve avere il bacino
retroverso con le natiche appoggiate alla
sella.**

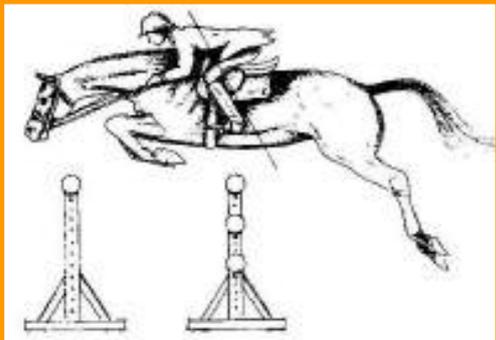
Posizione ed Assetto



Tutti i diritti
sono riservati

L'ASSETTO e la POSIZIONE

Mentre la posizione è un concetto più statico, l'assetto è una concezione più dinamica.



**Posizione Sollevata;
2 punti di
ADERENZA
le 2 gambe.**

L'Assetto in Posizione Sollevata;

La posizione sollevata è la posizione in cui il cavaliere non è a contatto con il seggio della sella. Per riuscire ad avere un buon assetto in posizione sollevata è fondamentale una buona inforcatura : scendere bene nelle staffe, aderenza delle gambe, caviglia passiva con tallone che spinge verso il basso, favorendo

**la sovrapposizione dei due baricentri.
Le spalle sono aperte, morbide e rilassate.**

Posizione ed Assetto



Tutti i diritti
sono riservati

L'ASSETTO e la POSIZIONE

Mentre la posizione è un concetto più statico, l'assetto è una concezione più dinamica.



Seduta in Leggerezza; 2+½ punti di ADERENZA, le 2 gambe + ½ bacino (natiche).

L'Assetto in Posizione Seduta in Leggerezza;

La Posizione Seduta in Leggerezza il cavaliere la assume piegandosi leggermente all'inguine, quel tanto che basta ad alleggerire il peso sulla sella.

Questa è una posizione usata, ad esempio, all'interno delle combinazioni di salto e/o nelle ultime falcate di galoppo (2-3) prima della battuta per il salto. È usata anche nel galoppo quando si vuole dare un po' di leggerezza alla schiena.

Posizione ed Assetto



Tutti i diritti sono riservati

Hai controllato il
baricentro?



Tutti i diritti
sono riservati

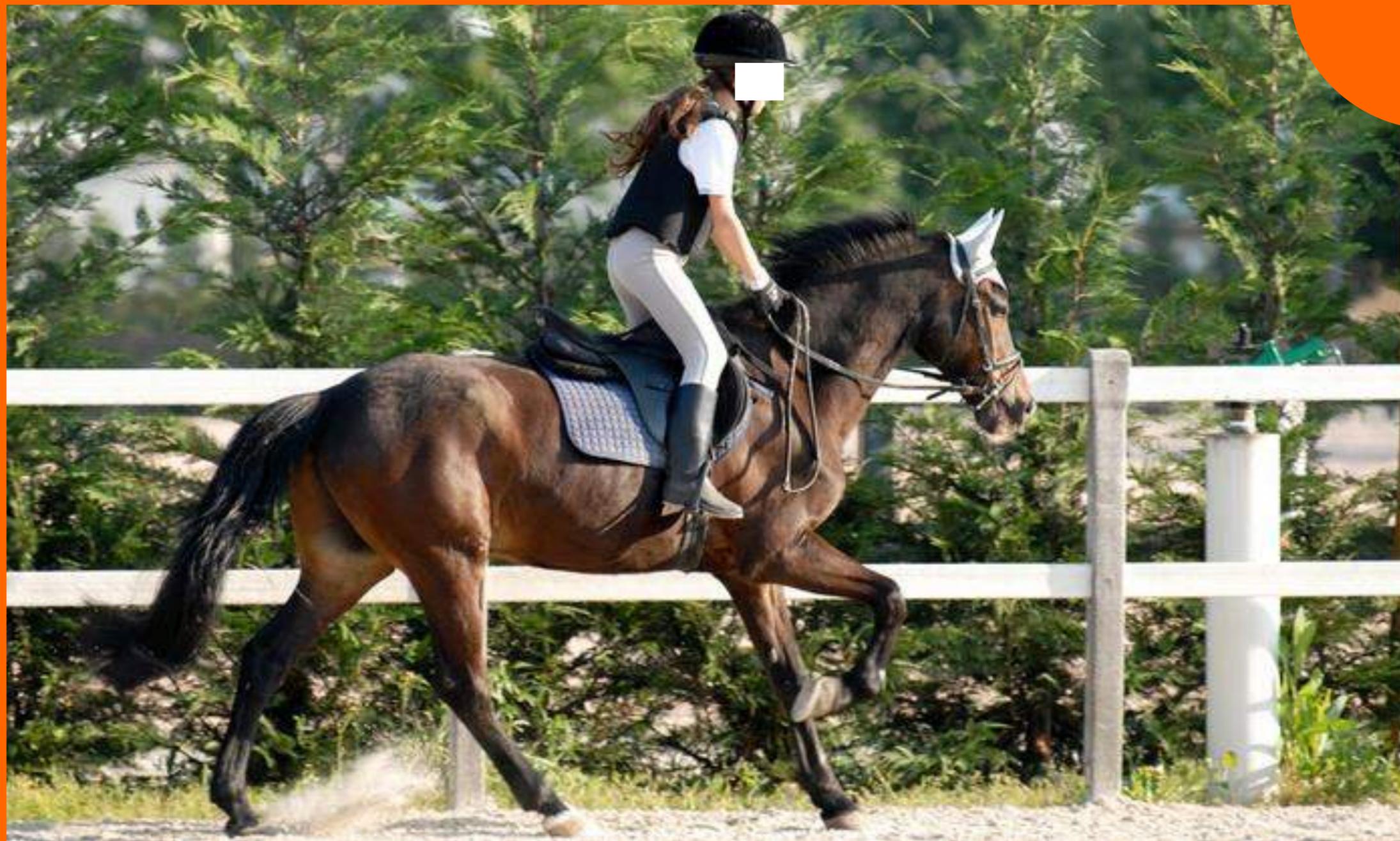


Osserviamo, discutiamo e valutiamo correggendo le varie posizioni specifiche di ogni disciplina.



Tutti i diritti sono riservati

Come correggiamo questa allieva?



Posizione ed Assetto



Come correggiamo questa allieva?



**Posizione
ed Assetto**



Come correggiamo questa allieva?



**Posizione
ed Assetto**



Tutti i diritti
sono riservati

Come correggiamo queste due allieve?



Posizione ed Assetto



Tutti i diritti
sono riservati

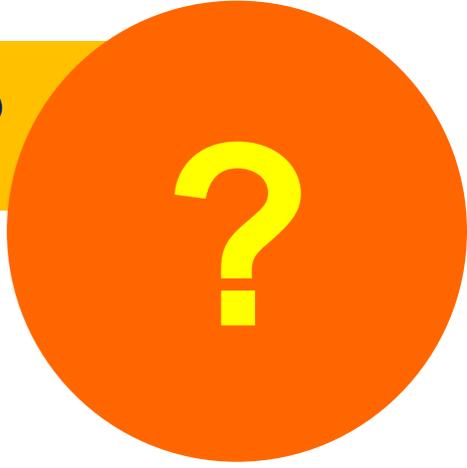
Come correggiamo questi due allievi?



Posizione ed Assetto



Come correggiamo questi due allievi?



Posizione ed Assetto

Come correggiamo questi due allievi?



Posizione ed Assetto



Come correggiamo questi due allievi?



Posizione ed Assetto



ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELL'ASSETTO

- **Esercizi per mobilità del corpo (ginnici)**
- **Lavoro senza staffe**
- **Esercizi alla longia**
- **Esercizi sulla palla ginnica**
- **Movimenti di maneggio tipo serpentine**
- **Movimenti laterali**
- **Le Transizioni**

**Posizione
ed Assetto**



Tutti i diritti
sono riservati
115

ANDATURE NATURALI



Federazione Italiana Sport Equestri



Tutti i diritti
sono riservati

117

Dipartimento Formazione

**Per ANDATURA
si intende il
modo con cui il
cavallo si sposta
nello spazio,
muovendo
gli arti.**

**Per NATURALE
si intende il
movimento
che il cavallo
mostra in
libertà.**

**LE
ANDATURE
NATURALI**

**Andature
Naturali**



Tutti i diritti
sono riservati

Biomeccanica del Movimento

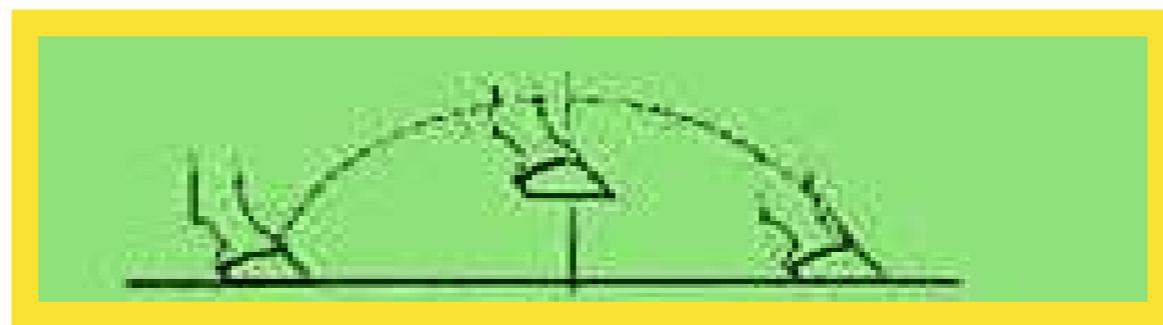


**FASI DEGLI
ARTI NEL
MOVIMENTO!**
Gli arti si
muovono in
tre fasi:

1- LEVATA: fase in cui l'arto si alza dal terreno a conclusione della Spinta.

2- POSATA: fase in cui l'arto si riceve sul terreno e prepara la Spinta.

3- BATTUTA: fase in cui viene creata la forza e quindi la Spinta.

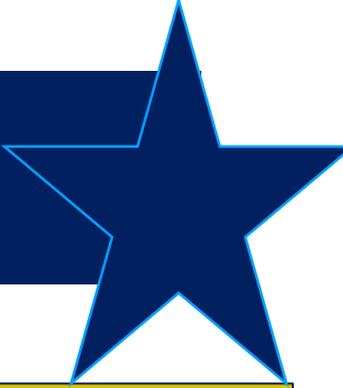


**Andature
Naturali**



Tutti i diritti
sono riservati

Proprie delle andature sono:



- **FRANCHEZZA:** La franchezza è strettamente correlata a tutti i difetti di andatura, (arpeggio, falciare, fabbricare, attingersi) anche se non alterano la regolarità.
- **REGOLARITA':** È la simmetria e la coordinazione fra levate e posate, ogni squilibrio allo schema motorio determinerà un'irregolarità.

Andature
Naturali



Tutti i diritti
sono riservati

Propria delle andature è anche:



- **VELOCITA':**
Per velocità si intende il tempo che si impiega per percorrere una distanza.

- **PASSO:** 80-100 m/m

- **TROTTO:** 200-220 m/m

- **GALOPPO:** 300-350 m/m

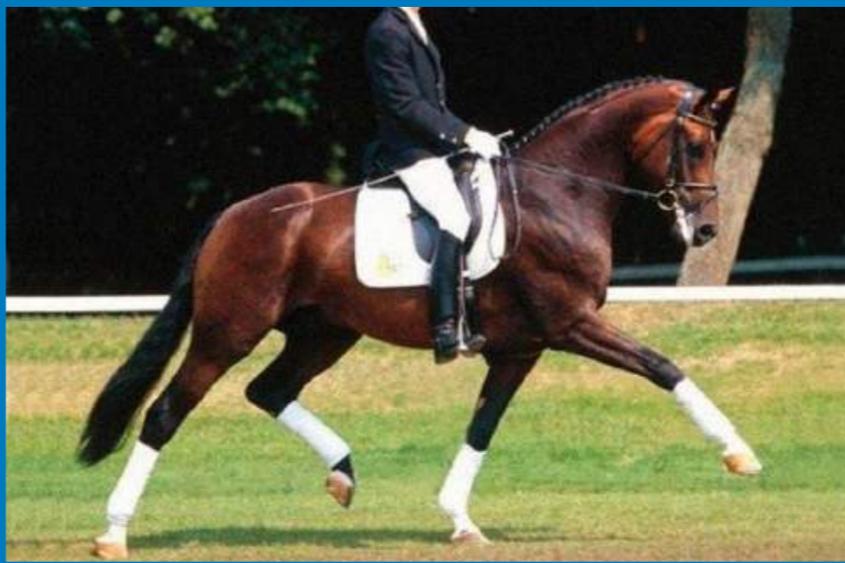
Andature Naturali



Tutti i diritti
sono riservati



MODALITÀ DELLE ANDATURE



**Andature
Naturali**

MODALITÀ DEL PASSO



PASSO RIUNITO

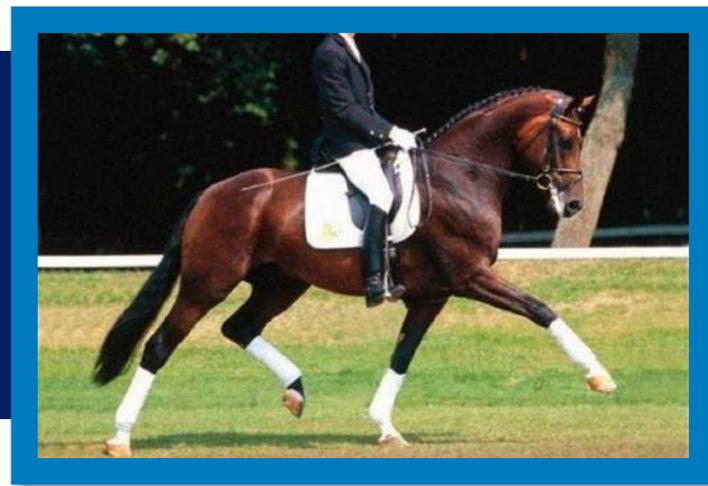
PASSO MEDIO

PASSO ALLUNGATO

PASSO LIBERO

**Andature
Naturali**

MODALITÀ DEL TROTTO



TROTTO RIUNITO

TROTTO DI LAVORO

TROTTO MEDIO

TROTTO ALLUNGATO

**Andature
Naturali**

MODALITÀ DEL GALOPPO



GALOPPO RIUNITO

GALOPPO DI LAVORO

GALOPPO MEDIO

GALOPPO ALLUNGATO

**Andature
Naturali**



E VARIANDO LA MODALITÀ ?

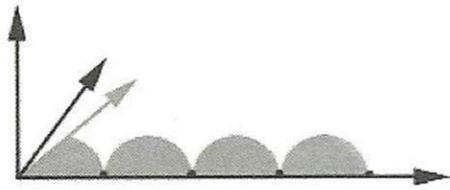
CAMBIA

Ampiezza della falcata
Posizione dell'incollatura

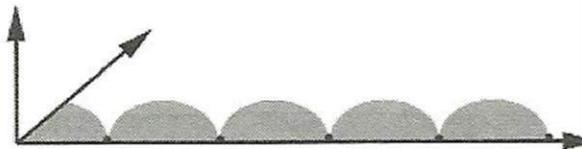
NON CAMBIA

Equilibrio
Ritmo

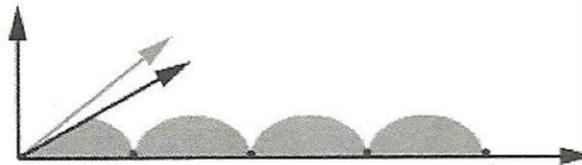
Andature riunite



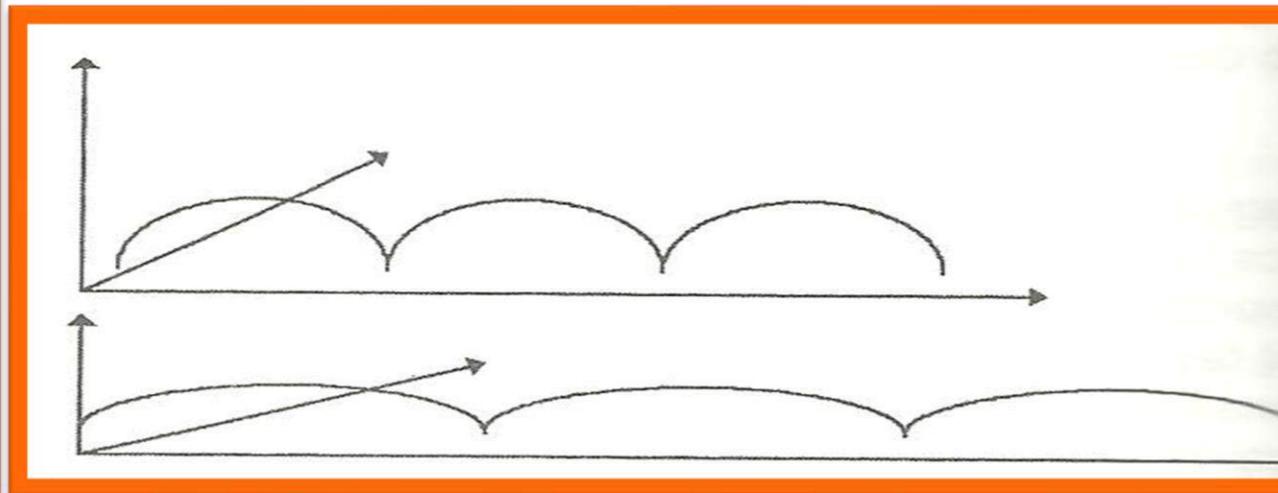
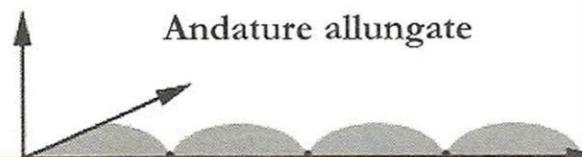
Andature di lavoro



Andature medie



Andature allungate



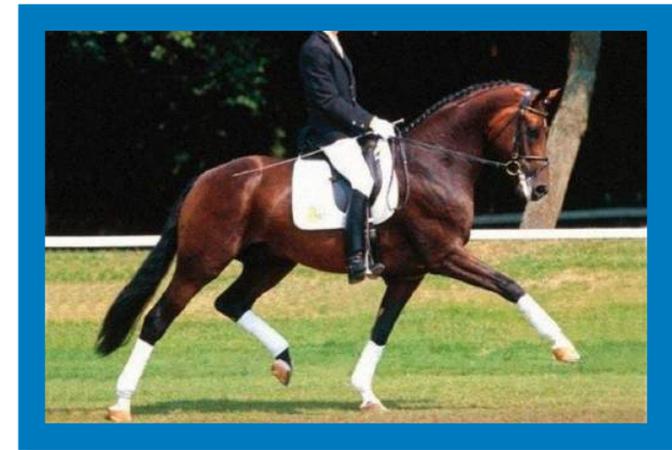
Andature Naturali

**LE TRE
ANDATURE
NATURALI
SONO:**

1.PASSO



2.TROTTO



3.GALOPPO



**Andature
Naturali**



Tutti i diritti
sono riservati

IL PASSO

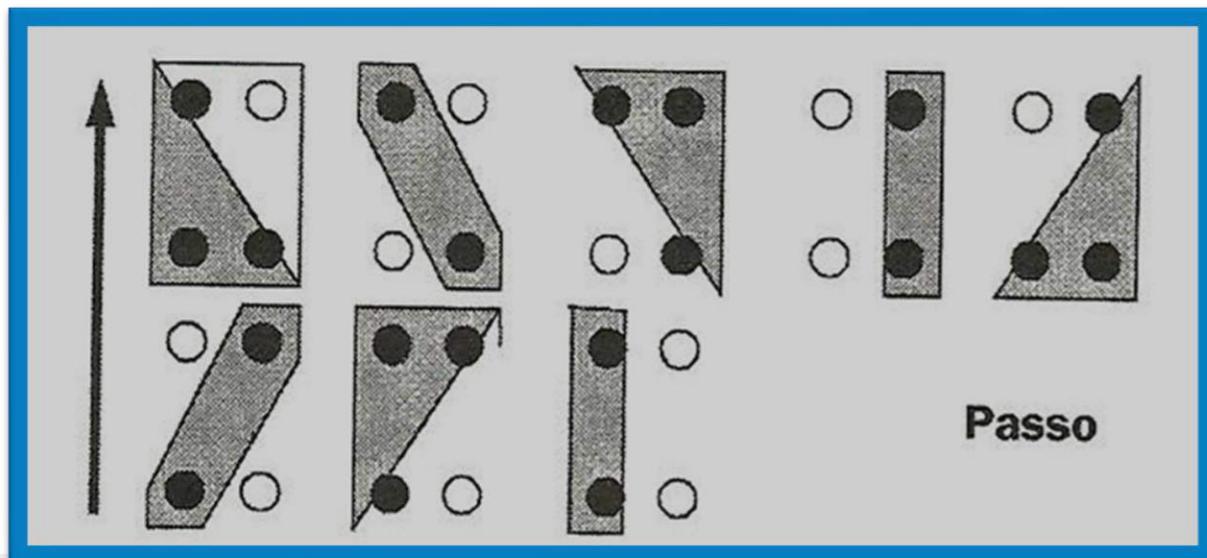
- **NATURALE**
- **SIMMETRICA**
- **BASCULATA**
- **CAMMINATA**
- **A QUATRO TEMPI**



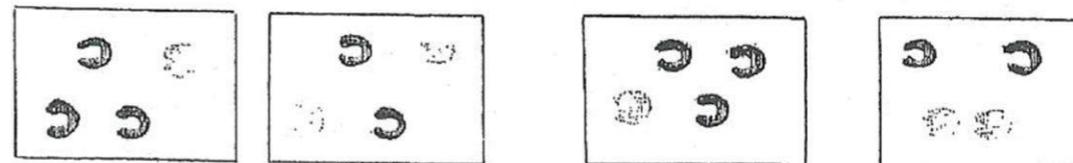
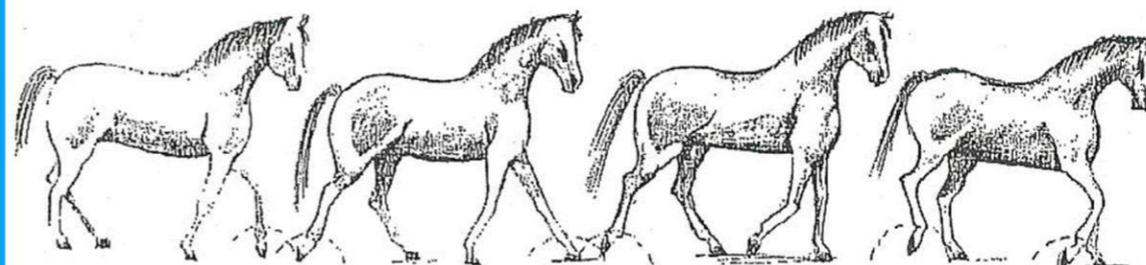
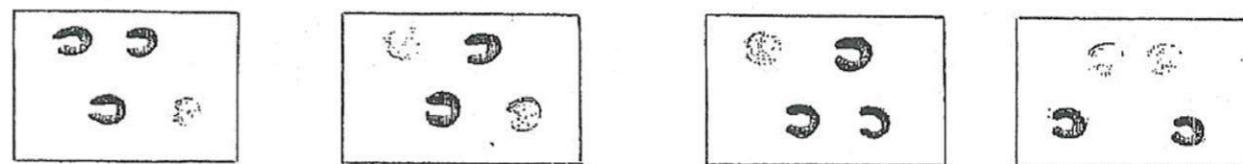
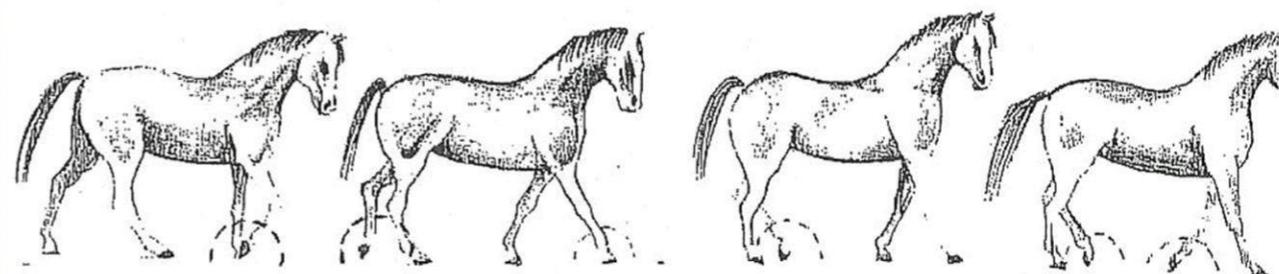
**Andature
Naturali**

I QUATTRO TEMPI DEL PASSO

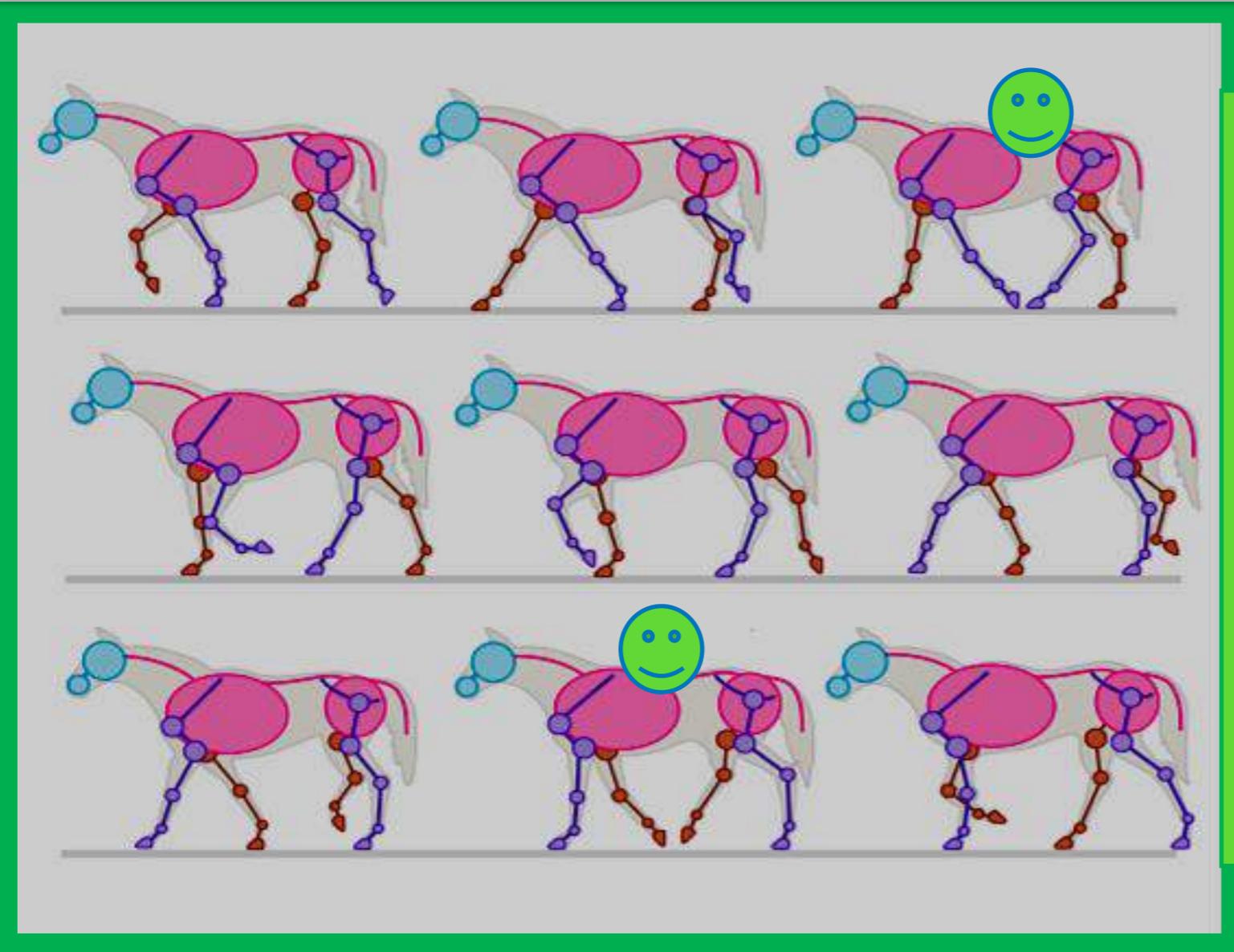
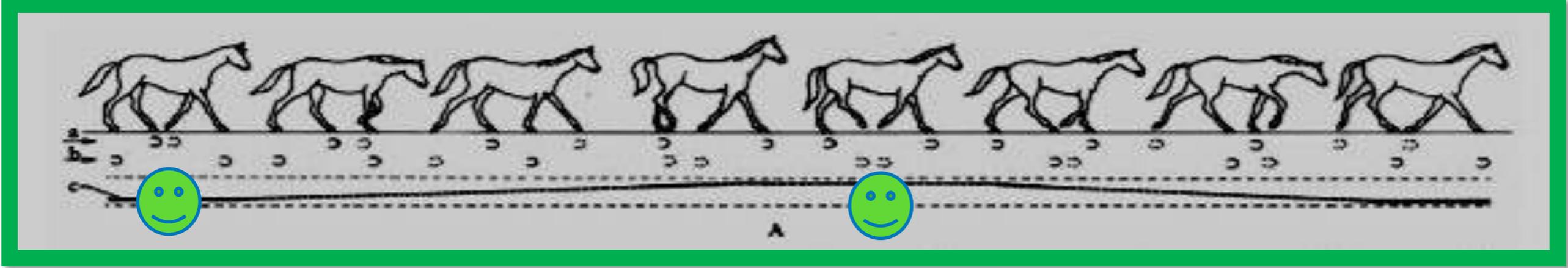
1. Anteriore Destro
2. Posteriore Sinistro
3. Anteriore Sinistro
4. Posteriore Destro



8 Poligoni di appoggio del passo



Andature
Naturali

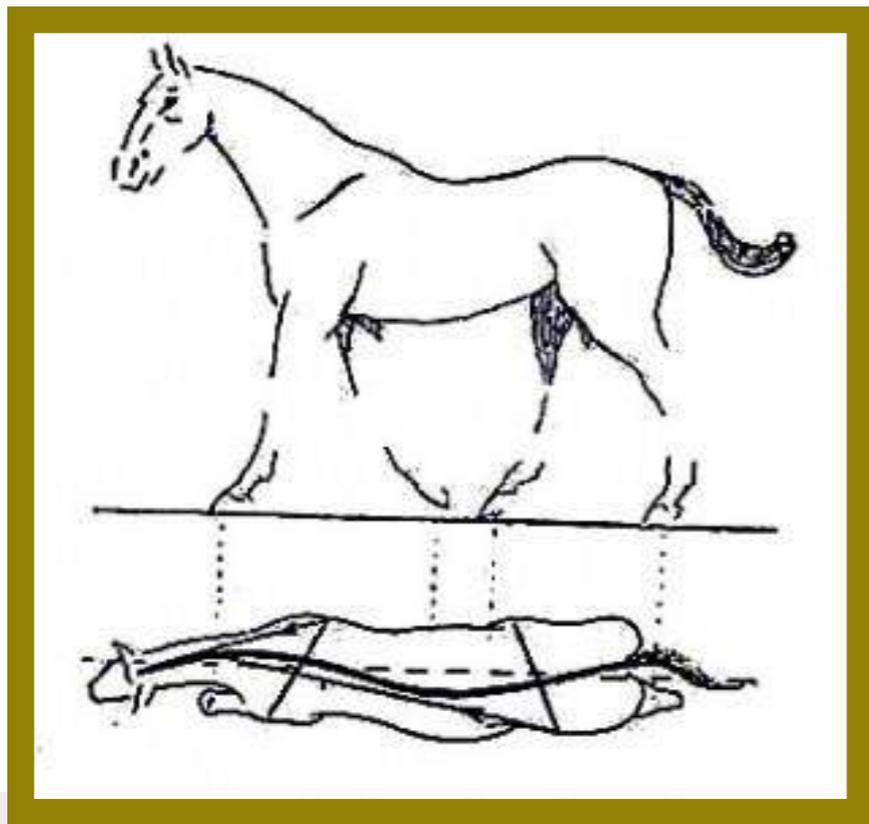


UNA BUONA QUALITA' DEL PASSO E' DATA DALLA V CHE IL BIPEDE LATERALE METTE IN EVIDENZA !

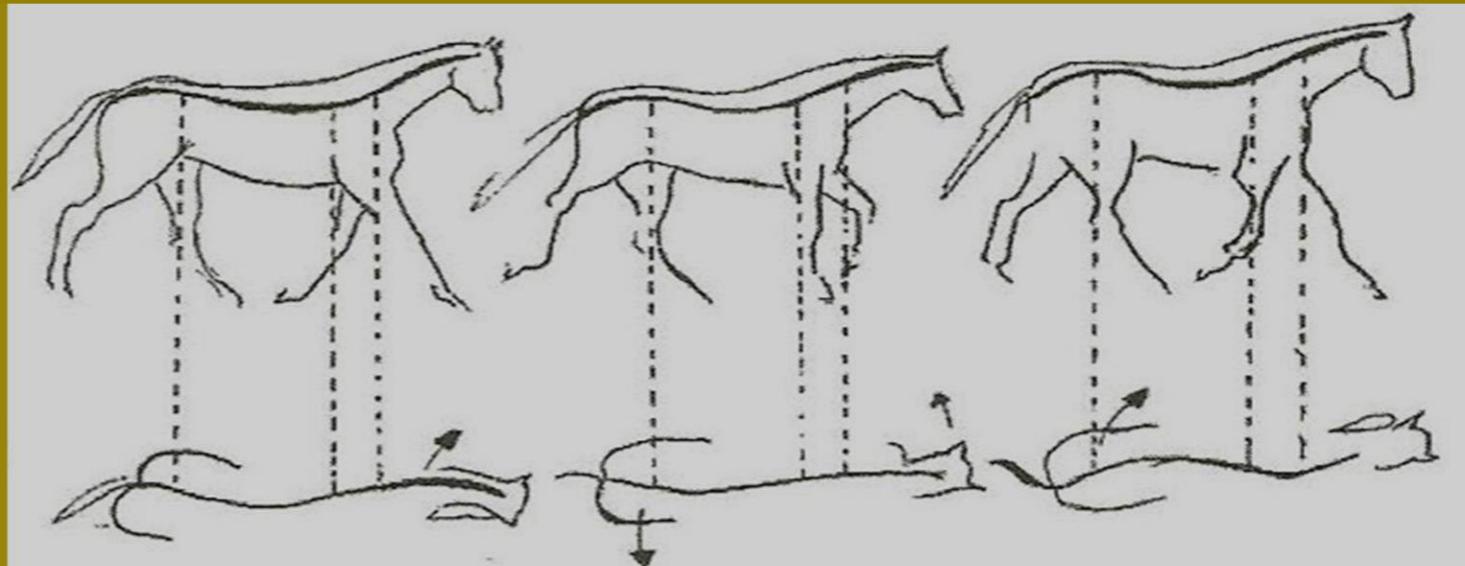
Andature Naturali



Nel caso in cui la colonna vertebrale si blocca, irrigidendosi, il passo si deteriorerebbe diventando un'andatura a due tempi per bipedi laterali, gravemente errata chiamata "AMBIO"



CORRETTO COMPORTAMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE AL PASSO



**Andature
Naturali**



Tutti i diritti
sono riservati

Nel caso in cui la colonna vertebrale si blocca, irrigidendosi, il passo si deteriorerebbe diventando un'andatura a due tempi per bipedi laterali, gravemente errata chiamata "AMBIO"



AMBIO

Andature Naturali

- **NATURALE**
- **SIMMETRICA**
- **SALTATA**
- **NON BASCULATA**
- **A DUE TEMPI**

IL TROTTO



**Andature
Naturali**



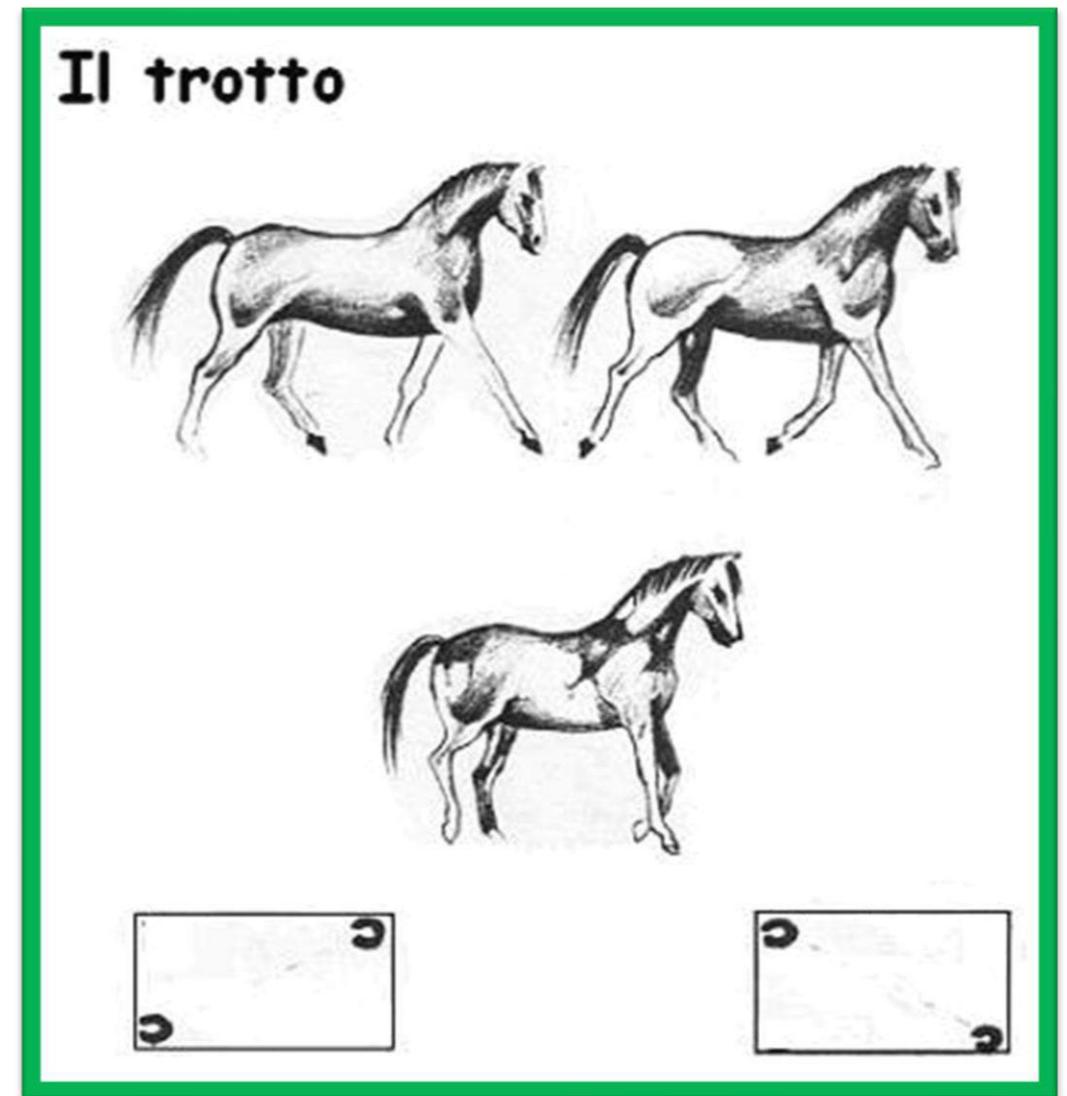
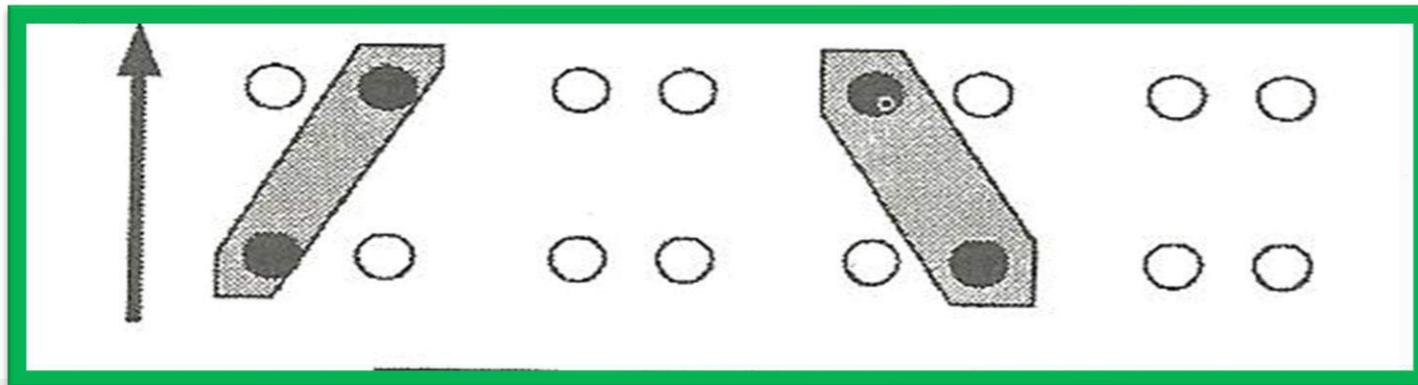
Tutti i diritti
sono riservati

I DUE TEMPI DEL TROTTO

«ANDATURA PER BIPEDI DIAGONALI»

1. **Bipede Diagonale Destro**
2. **Bipede Diagonale Sinistro**

Ogni tempo d'appoggio è intervallato da un tempo di sospensione!



Andature
Naturali

Degenerazioni del trotto



- **TROTTO PASSAGE'**

Questo particolare modo di trottare si verifica nel momento in cui il cavallo ancora non pronto di spingere peso (avanzare) trotta verso l'alto rimanendo troppo a lungo sospeso.

- **IRREGOLARITA' DEL RITMO**

Falcate corte, affrettate ed irregolari.

Andature
Naturali



Tutti i diritti
sono riservati

Degenerazioni del trotto



- **TRAFALCO O TRAVALCO**

Andatura irregolare del trotto (detta anche trapasso e/o trotto rotto), nella quale il cavallo trotta col bipede anteriore e galoppa col posteriore, per cui le battute diagonali sono parzialmente dissociate: può essere conseguenza dell'affaticamento del cavallo, oppure di un eccesso di velocità o di un vizio di addestramento.

Andature
Naturali



Tutti i diritti
sono riservati



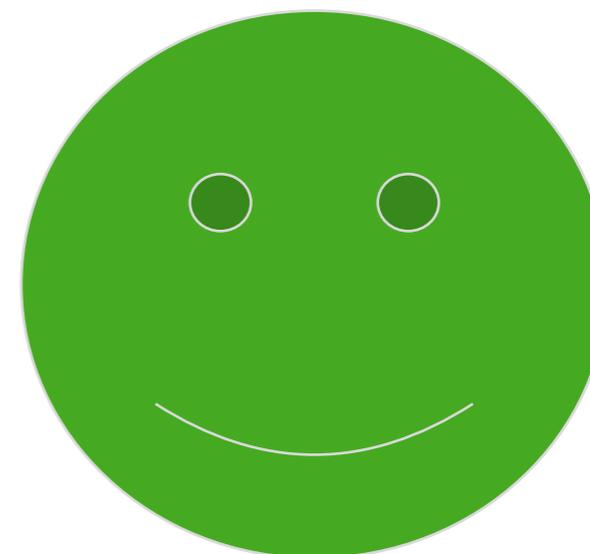
Andature Naturali



Con quale Andatura si sta muovendo questo cavallo?



GALOPPO



Andature
Naturali



IL GALOPPO

- **NATURALE**
- **ASIMMETTRICA**
- **BASCULATA**
- **SALTATA**
- **A TRE TEMPI**



**Andature
Naturali**

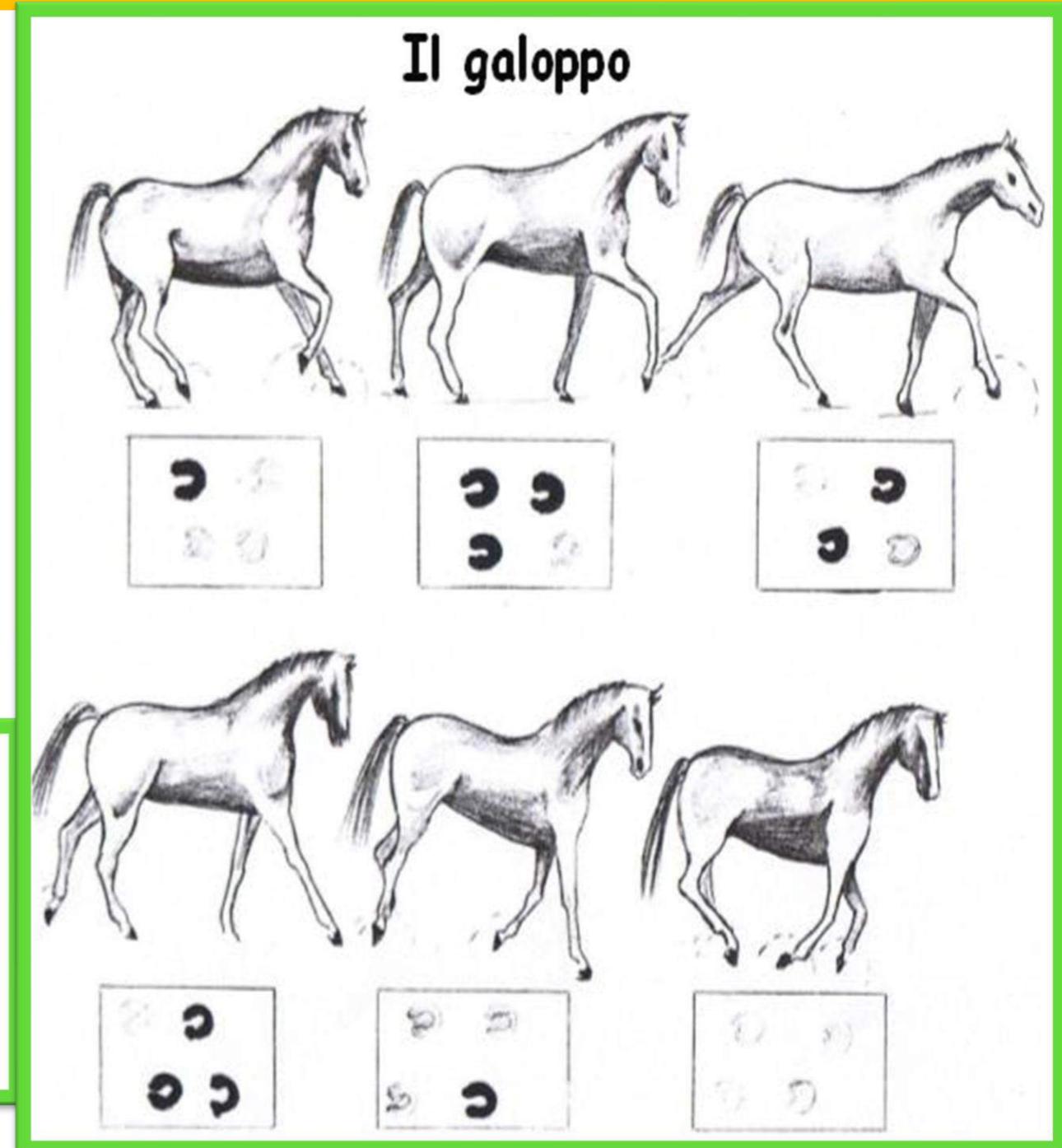


Tutti i diritti
sono riservati

I TRE TEMPI DEL GALOPPO

1. Posteriore Esterno
2. Diagonale Esterno
3. Anteriore Interno

Dopo il terzo tempo ci sarà il tempo di sospensione!



Andature
Naturali



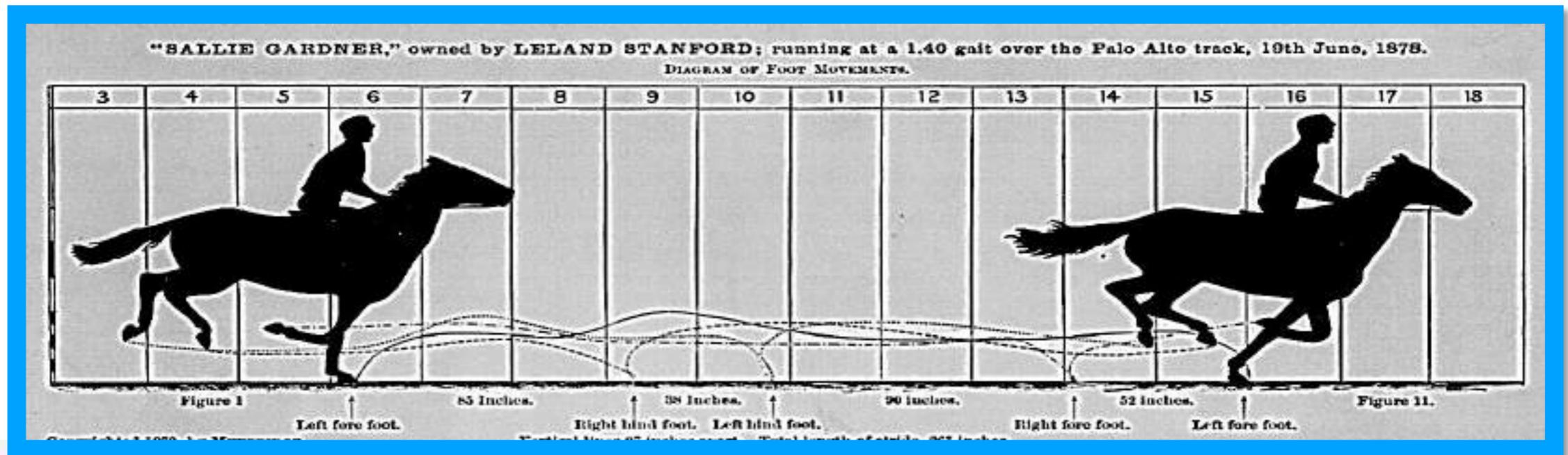
Andature Naturali



?

Come si calcola la falcata di GALOPPO ?

Bisogna misurare la distanza che passa dalla posata di un arto alla posata successiva dell'arto stesso !



Andature
Naturali



Degenerazioni del galoppo

Galoppo in quattro tempi

Si verifica nel momento in cui si DISGIUNGE il diagonale, cioè il secondo tempo!

Questo può accadere per due motivazioni, esprimendosi in due modalità differenti:

1) il cavallo per perdita di impulso DISGIUNGE il diagonale appoggiando gli arti uno alla volta; post. est. – ant. est. – post. int. – ant. int.

2) il cavallo nella corsa per coprire più terreno, con un notevole risparmio di energia, DISGIUNGE il diagonale, quindi lo schema motorio sarà; post. est. – post. int. – ant. est. – ant. int.



Andature
Naturali



Tutti i diritti
sono riservati

Degenerazioni del galoppo



- **CAVALLO CHE TRAINA**

**Andatura irregolare
per la quale il cavallo
galoppa con il bipede anteriore e
trotta con il bipede posteriore.**

**Andature
Naturali**



Tutti i diritti
sono riservati

DISTINGUIAMO

**GALOPPO
GIUSTO**

Galoppo sinistro eseguito a mano sinistra con leggera flessione a sinistra.

**GALOPPO
FALSO**

Galoppo sinistro eseguito a mano destra con flessione a destra e non voluto.

**GALOPPO
ROVESCIO**

Galoppo giusto eseguito dall'altra mano voluto dal cavaliere.

**GALOPPO
DISUNITO**

Il cavallo galoppa giusto davanti e falso dietro, o viceversa.

**Andature
Naturali**



Tutti i diritti
sono riservati



Andature Naturali



1- Su quale piede galoppa questo cavallo?

?

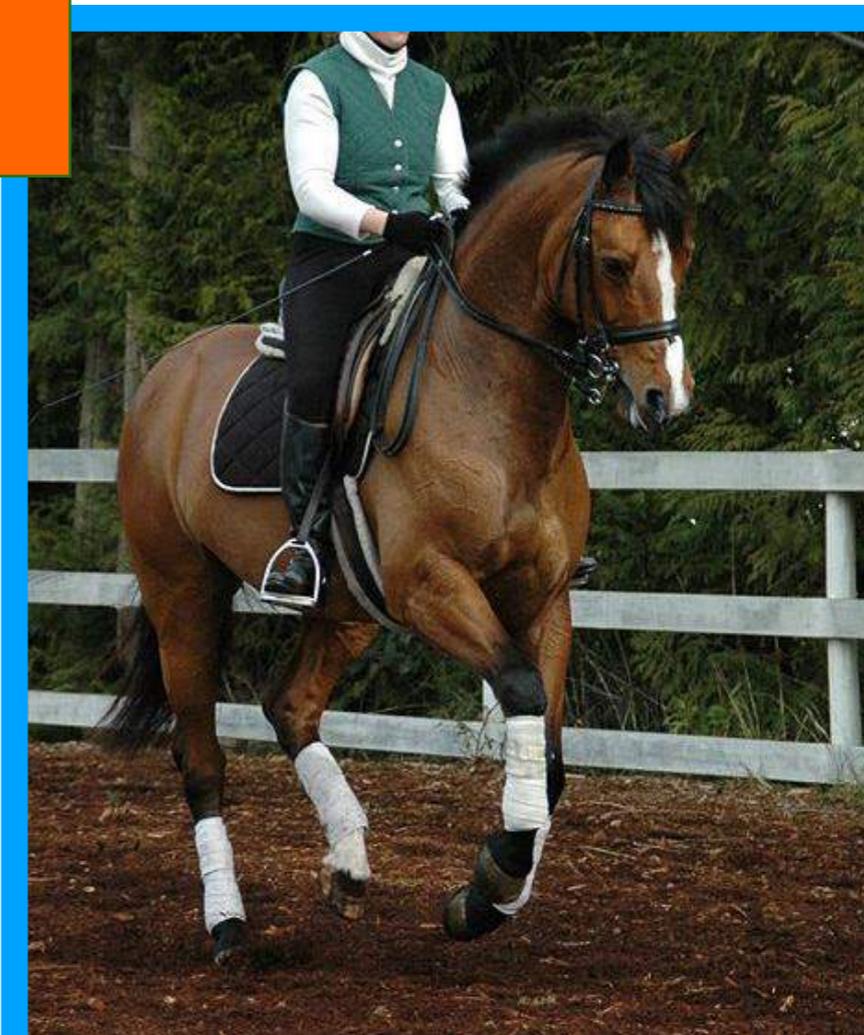
2- In quale tempo di galoppo è?

?

SINISTRO



1° Tempo



Andature
Naturali

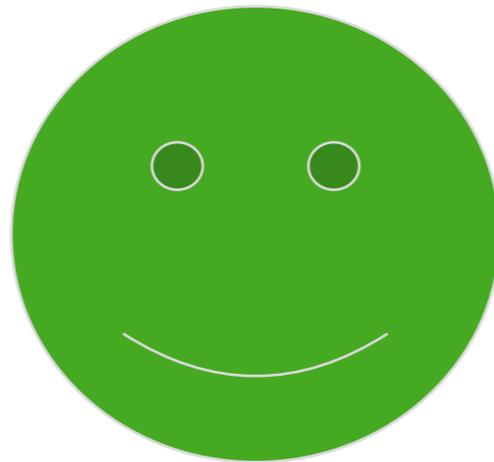


Tutti i diritti
sono riservati

Su quale piede galoppa questo cavallo?

?

SINISTRO



Tempo di
sospensione

In quale
tempo
di
galoppo
è?



Andature Naturali

GALOPPO

ROVESCIO



Federazione Italiana Sport Equestri



Tutti i diritti
sono riservati

198

Dipartimento Formazione

Il Galoppo Rovescio

Gli scopi del galoppo rovescio sono:

- **Migliorare il coordinamento dell'utilizzo degli aiuti**
- **Migliorare la Decontrazione**
- **Stiramento della muscolatura del costato**
- **Migliorare l'Equilibrio**
- **Correggere le asimmetrie**

**Galoppo
Rovescio**



Tutti i diritti
sono riservati

LA SCUOLA DEGLI AIUTI



Federazione Italiana Sport Equestri



Tutti i diritti
sono riservati
201

Dipartimento Formazione

Gli AIUTI sono i mezzi che il cavaliere ha a disposizione per comunicare con il cavallo, e sono:

NATURALI

1- GAMBE

2- MANI

3- PESO DEL CORPO

AUSILIARI

1- SPERONI

2- FRUSTINO

3- VOCE

**La Scuola
degli Aiuti**

LE GAMBE



La Scuola
degli Aiuti



LE GAMBE



La Scuola
degli Aiuti



LE GAMBE



**Le GAMBE agiscono per
pressione sul costato del cavallo
e sono direttamente correlate al
Treno Posteriore.**

**La Scuola
degli Aiuti**





LE GAMBE



L'azione non deve essere prolungata nel tempo, ma le gambe andranno usate nel momento un cui il cavallo ne avrà bisogno.

**La Scuola
degli Aiuti**





LE GAMBE



In assenza di risposta da parte del cavallo, l'azione dovrà essere riproposta con intensità maggiore per ottenere la risposta voluta.



LE GAMBE



Molto importante sarà acquisire i differenti modi di usarle e i differenti impieghi di esse.

**La Scuola
degli Aiuti**





LE GAMBE



AI PASSO si usano alternate, cioè prima una poi l'altra.



La Scuola degli Aiuti





LE GAMBE



Battendo la sella al TROTTO si usano insieme ogni volta che ci si siede in sella.



Montando al TROTTO seduto e sull'inforatura si usano insieme ad ogni posata degli arti sul terreno.



**La Scuola
degli Aiuti**



LE GAMBE



AI GALOPPO si usa la gamba interna alle cinghie ad ogni falcata, mentre l'esterna rimane più o meno arretrata per contenere la groppa.



**La Scuola
degli Aiuti**

Cosa fanno le gambe?

- Creano l'avanzamento
- Creano la flessione del costato
- Creano lo spostamento laterale
- Hanno un'Azione di contenimento
- Danno la direzione
- Creano Aderenza



La Scuola
degli Aiuti

LE MANI



La Scuola
degli Aiuti

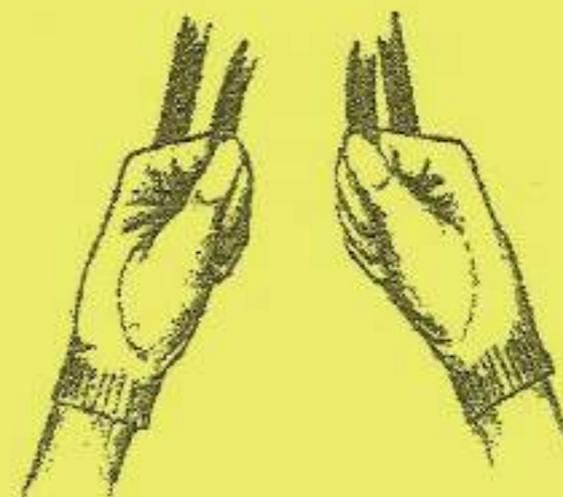


LE MANI

Le mani sono collegate alla bocca del cavallo tramite le redini e sono direttamente correlate al Treno Anteriore!

POSIZIONE DELLE MANI

Corretta tenuta delle redini



Polsi rigidi



Mani rivolte in basso

Dita della mano non chiuse



Mano che attraversa la criniera

La Scuola degli Aiuti



LE MANI



**Distinguiamo diverse
AZIONI delle redini**

**La Scuola
degli Aiuti**



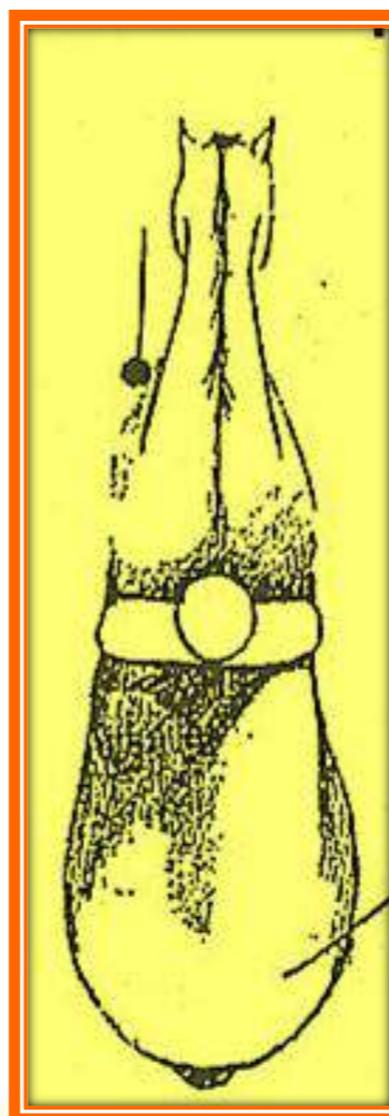


LE MANI



Azioni delle redini

**Redine
Diretta**



**La Scuola
degli Aiuti**

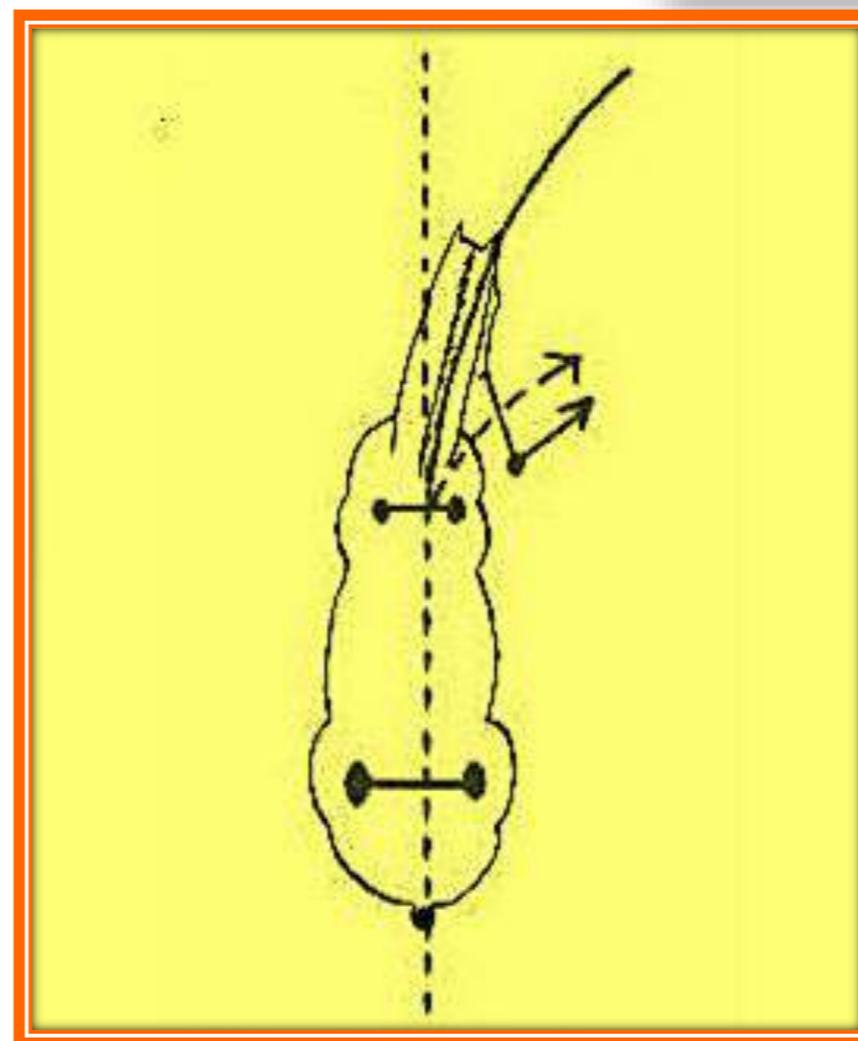


LE MANI



Azioni delle redini

Redine di Apertura



La Scuola degli Aiuti



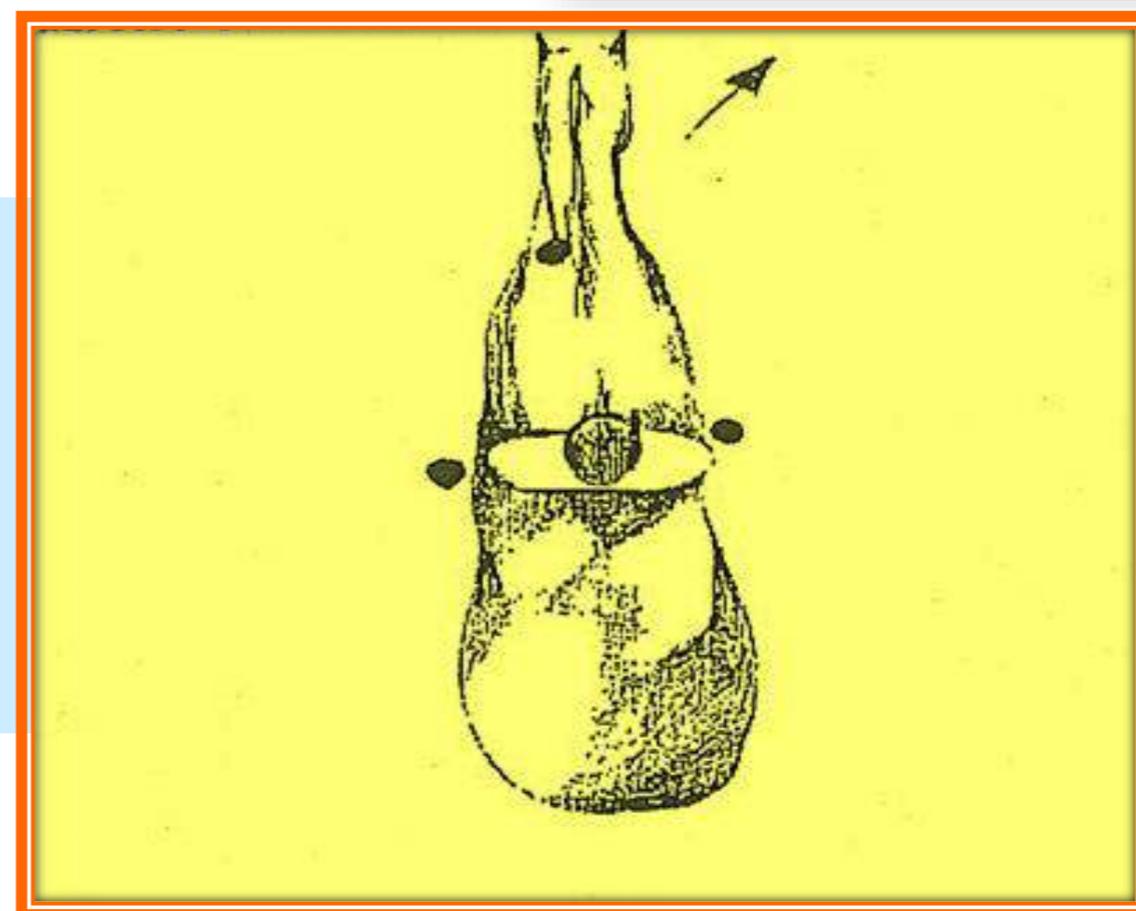


LE MANI



Azioni delle redini

Redine di Contenimento



La Scuola
degli Aiuti



LE MANI



Distinguiamo altre AZIONI delle redini, tuttavia non è consigliabile insegnarle ad allievi con conoscenze elementari, ma potranno essere insegnate ad un livello più avanzato!

**La Scuola
degli Aiuti**



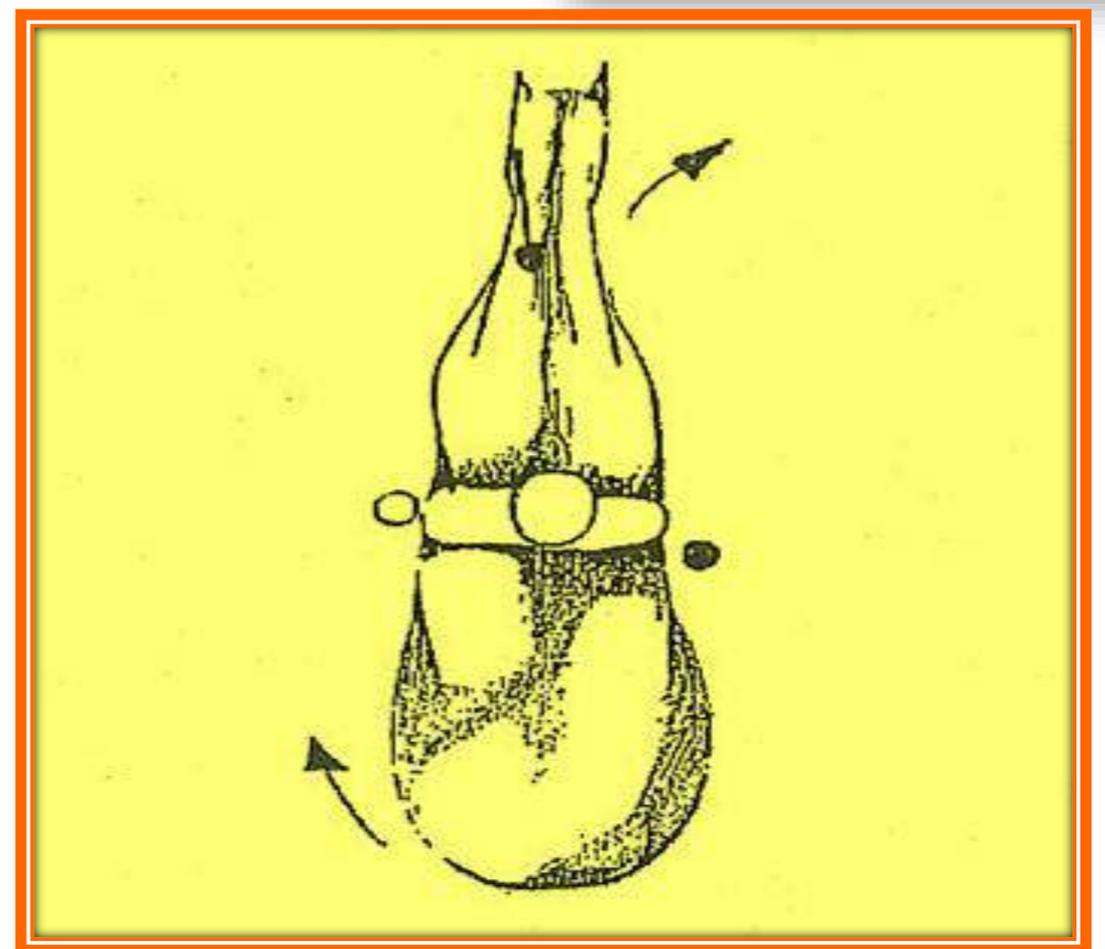


LE MANI



Azioni avanzate delle redini

Redine di Opposizione



La Scuola
degli Aiuti



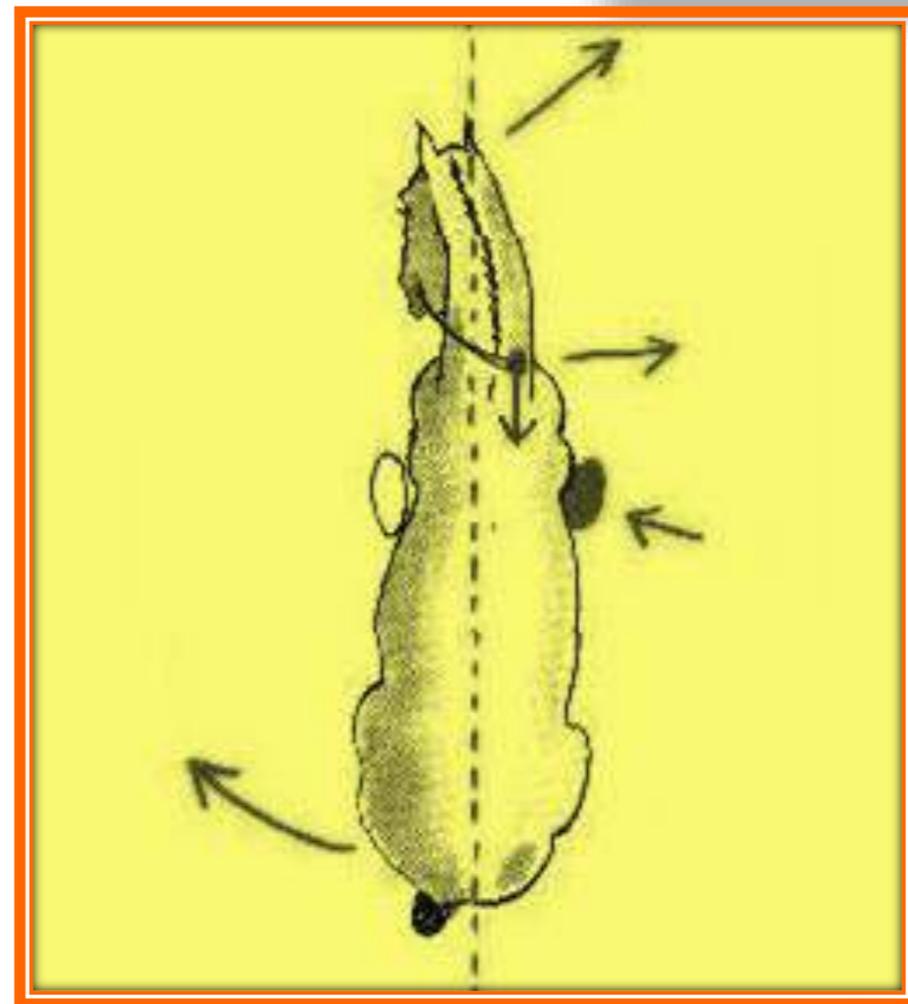


LE MANI



Azioni avanzate delle redini

Redine Contraria di Opposizione



La Scuola
degli Aiuti

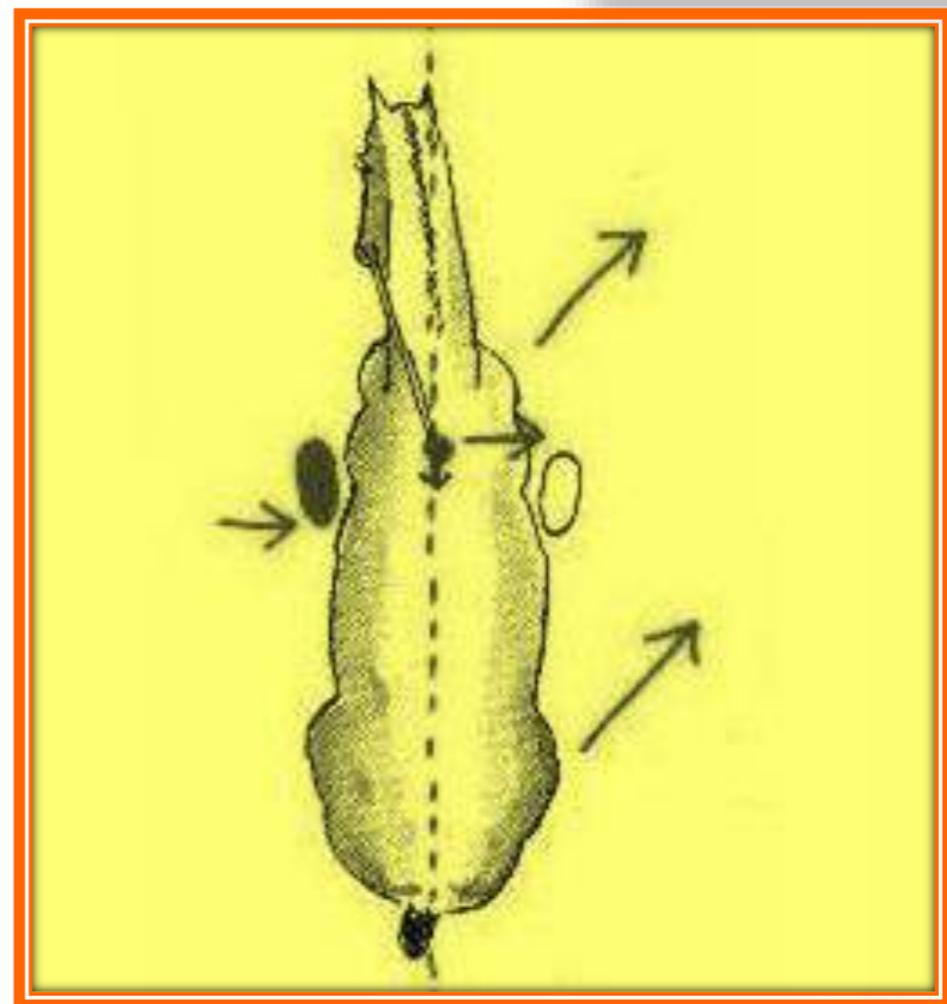


LE MANI



Azioni avanzate delle redini

Redine Contraria d'Appoggio

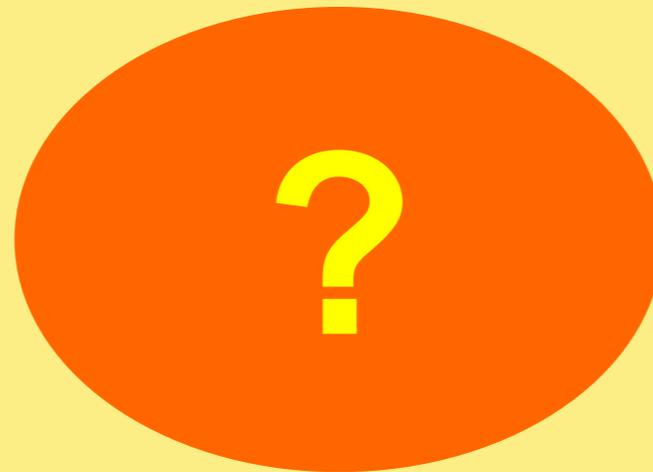


La Scuola
degli Aiuti



- Creano contatto
- Creano flessione
- Aiutano la direzione
- Contengono
- Cedono
- Seguono la bocca (es. mentre bascula)
- Premiano

Cosa fanno le MANI ?





ATTENZIONE



Tutti i diritti
sono riservati

**Posizione
scorretta
delle Mani**



**Posizione
corretta
delle Mani**



**La Scuola
degli Aiuti**

IL PESO DEL CORPO



La Scuola
degli Aiuti

Azioni nell' utilizzo del peso del corpo;

AZIONE EQUILIBRANTE:
I baricentri vicini per distribuire
l'equilibrio.



AZIONE PROPULSIVA:
Indurre il cavallo, per azione dello
spostamento longitudinale del busto,
ad una variazione del suo baricentro.



AZIONE TRAENTE:
Si avrà quando agendo sul centro di gravità
del cavallo si sposta lateralmente il centro
di gravità del cavaliere.



La Scuola degli Aiuti

Schiocchi di
lingua, fischi,
uoooo, prrr.

LA VOCE

Schiocchi di
lingua, fischi,
uoooo, prrr.

La Voce è un Aiuto che non può essere usato nelle gare di Dressage ma è molto importante per l'addestramento del giovane cavallo con cui dapprima la comunicazione sarà esclusivamente verbale nel lavoro alla Longia, poi nella fase successiva dopo averlo scavalcato si continua a comunicare con la voce coordinandola con gli altri aiuti, in questo modo il puledro imparerà per associazione.

**La Scuola
degli Aiuti**



Tutti i diritti
sono riservati



Apprendimento Degli Aiuti

La Scuola
degli Aiuti

**APPRENDIMENTO
DEGLI AIUTI**

*Esistono vari
gradi di
apprendimento
degli aiuti :*

**MINIMA
CONDUZIONE**

Conoscenza essenziale

**QUALITÀ DEGLI AIUTI
Conduzione avanzata**

1- Indipendenza

2- Coordinazione

3- Tempismo

4- Intensità

**La Scuola
degli Aiuti**

**APPRENDIMENTO
DEGLI AIUTI**

*Esistono vari
gradi di
apprendimento
degli aiuti :*

**MINIMA
CONDUZIONE**

Conoscenza essenziale

**QUALITÀ DEGLI AIUTI
Conduzione avanzata**

1- Indipendenza

2- Coordinazione

3- Tempismo

4- Intensità

**La Scuola
degli Aiuti**

APPRENDIMENTO DEGLI AIUTI

MINIMA CONDUZIONE

Conoscenza essenziale

La Minima Conduzione è la capacità acquisita di un allievo di gestire il cavallo in autonomia, ad esempio in una lezione in gruppo. L'istruttore avrà insegnato al neofita, in forma grezza, 4 semplici azioni:

- 1- Partire***
- 2- Fermarsi***
- 3- Girare a destra***
- 4- Girare a sinistra***

PRINCIPI DI BASE

LA SCALA DEL TRAINING



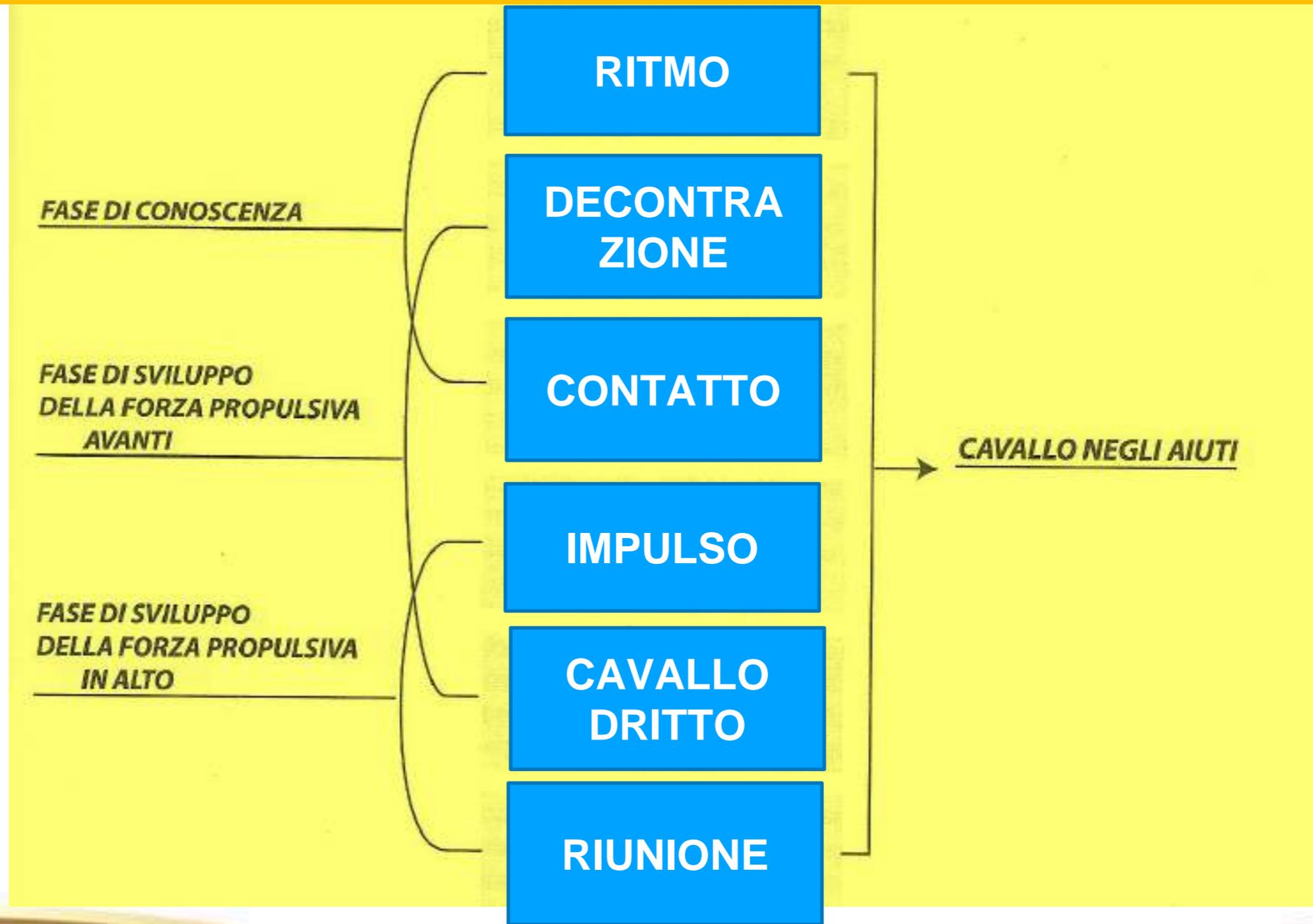
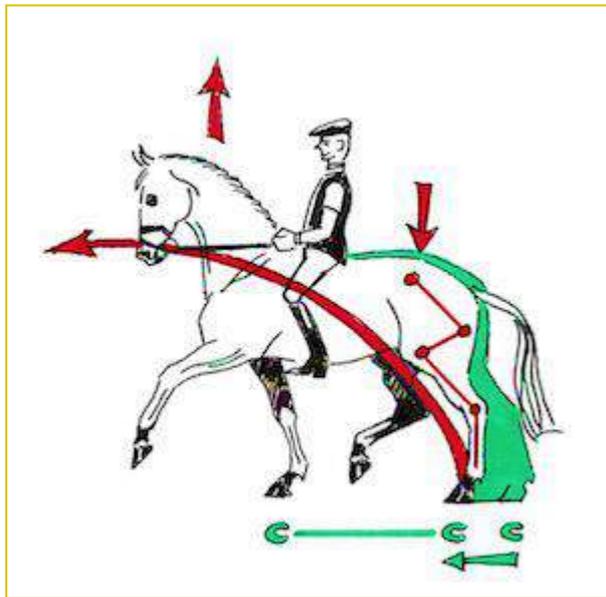
I principi di base della scala del training indicano la progressione dell'addestramento di cavallo e cavaliere.

Principi di Base



Tutti i diritti sono riservati

LA SCALA DEL TRAINING



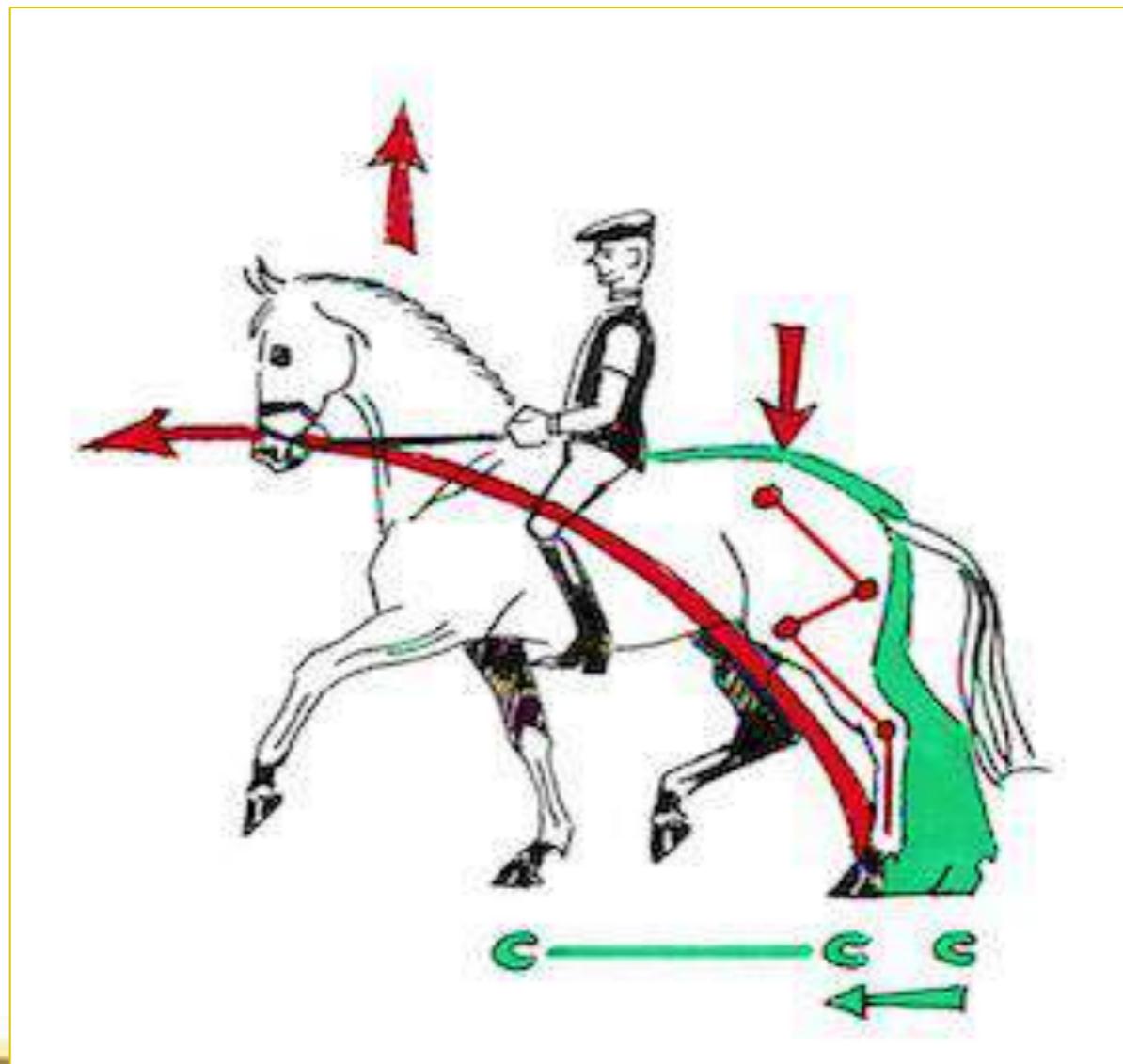
Principi di Base



Tutti i diritti sono riservati

LE TRE FASI DELLA SCALA DEL TRAINING

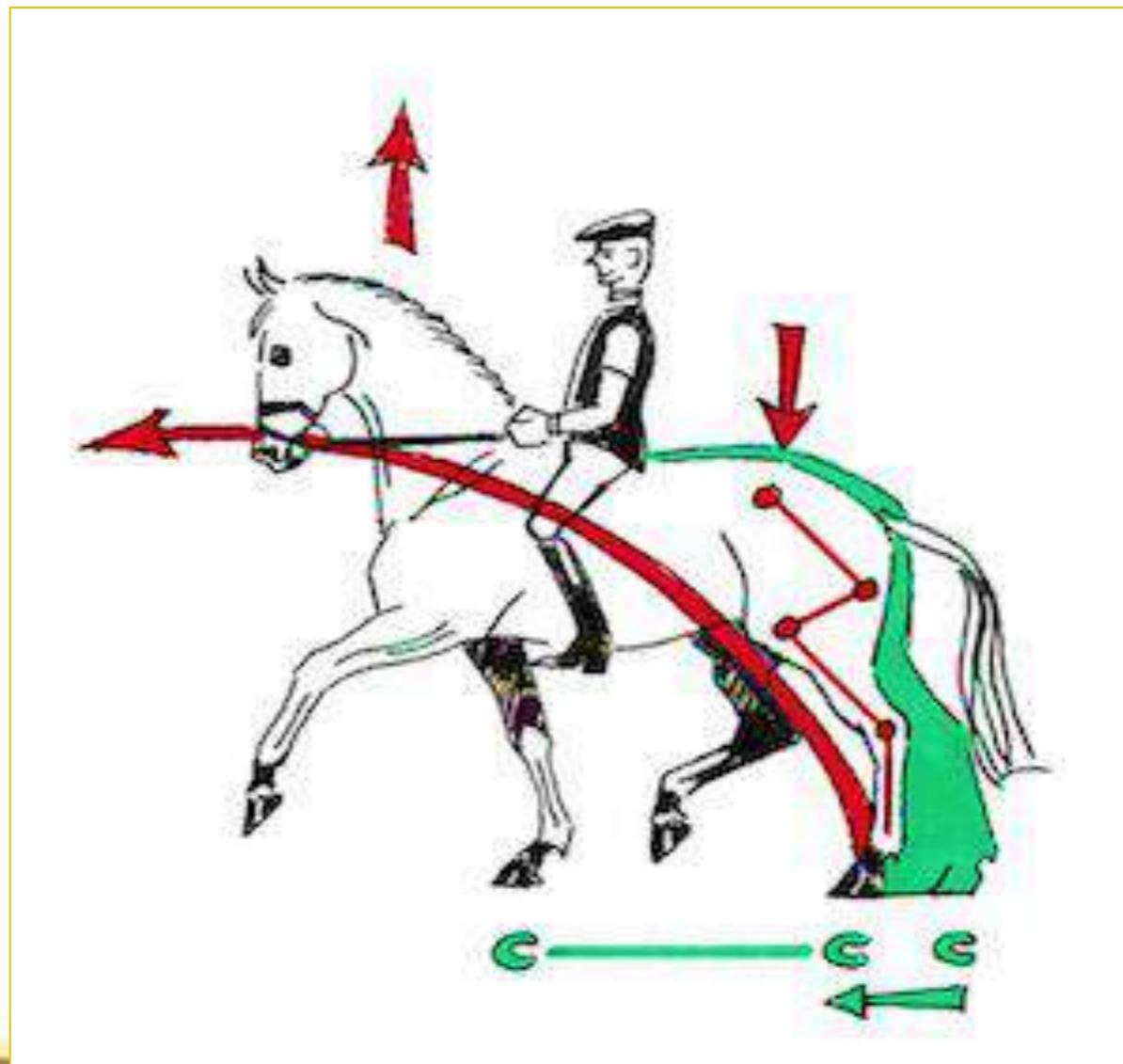
- **Prima Fase :**



Principi di Base

LE TRE FASI DELLA SCALA DEL TRAINING

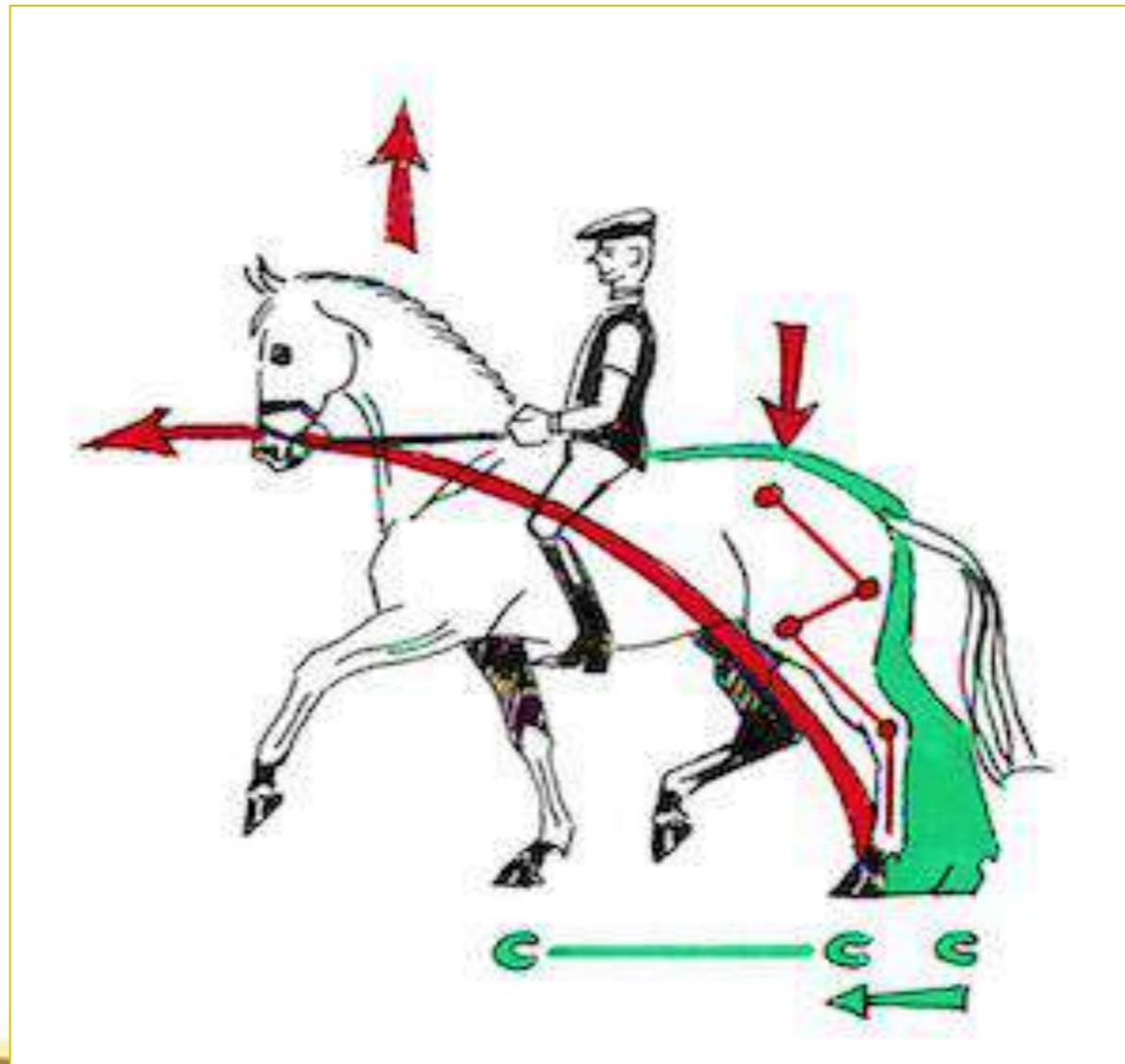
- **Prima Fase :**



Principi di Base

LE TRE FASI DELLA SCALA DEL TRAINING

- **Prima Fase :**
- **Seconda Fase :**



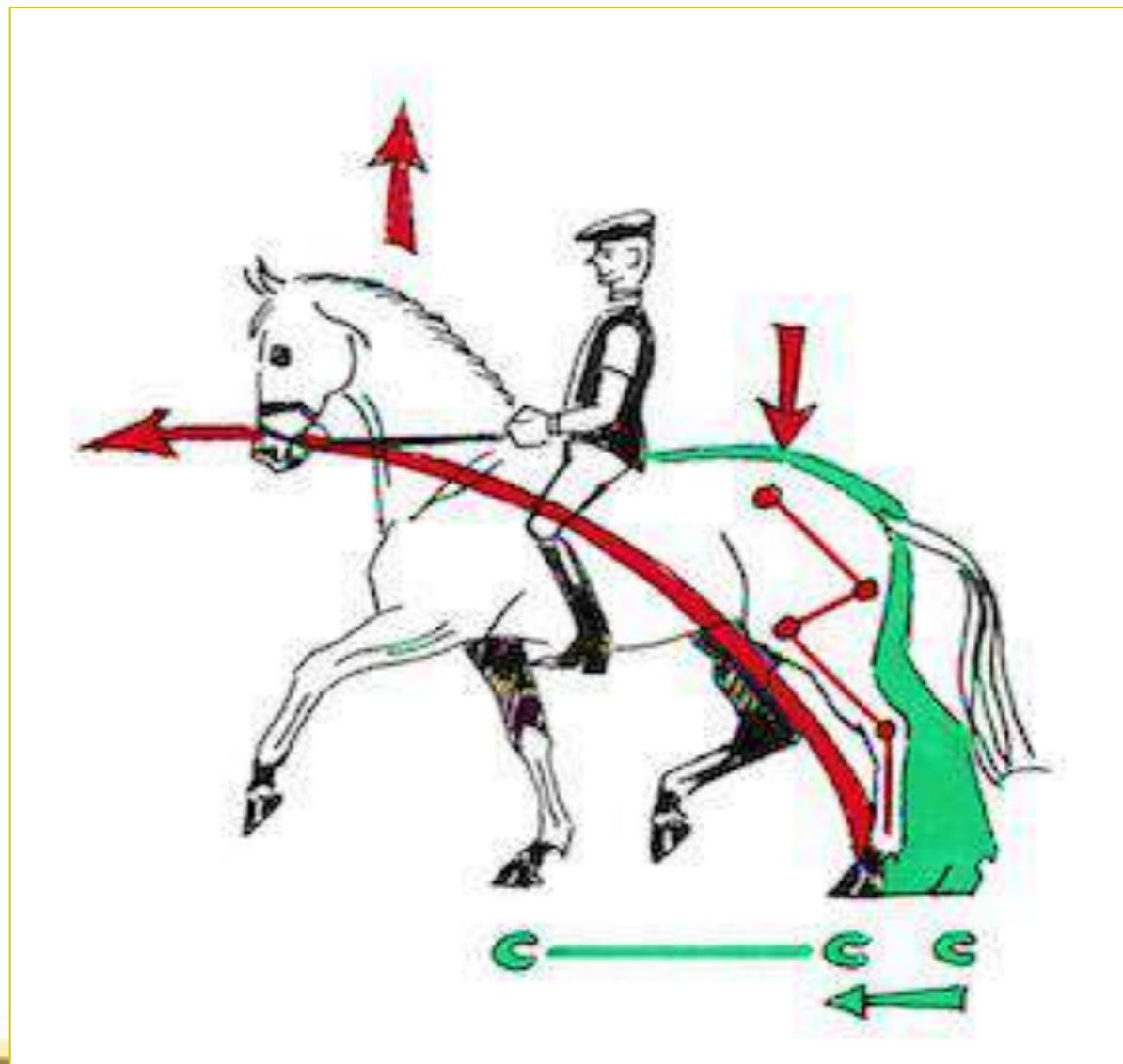
Principi di Base



Tutti i diritti
sono riservati

LE TRE FASI DELLA SCALA DEL TRAINING

- **Prima Fase :**
- **Seconda Fase :**



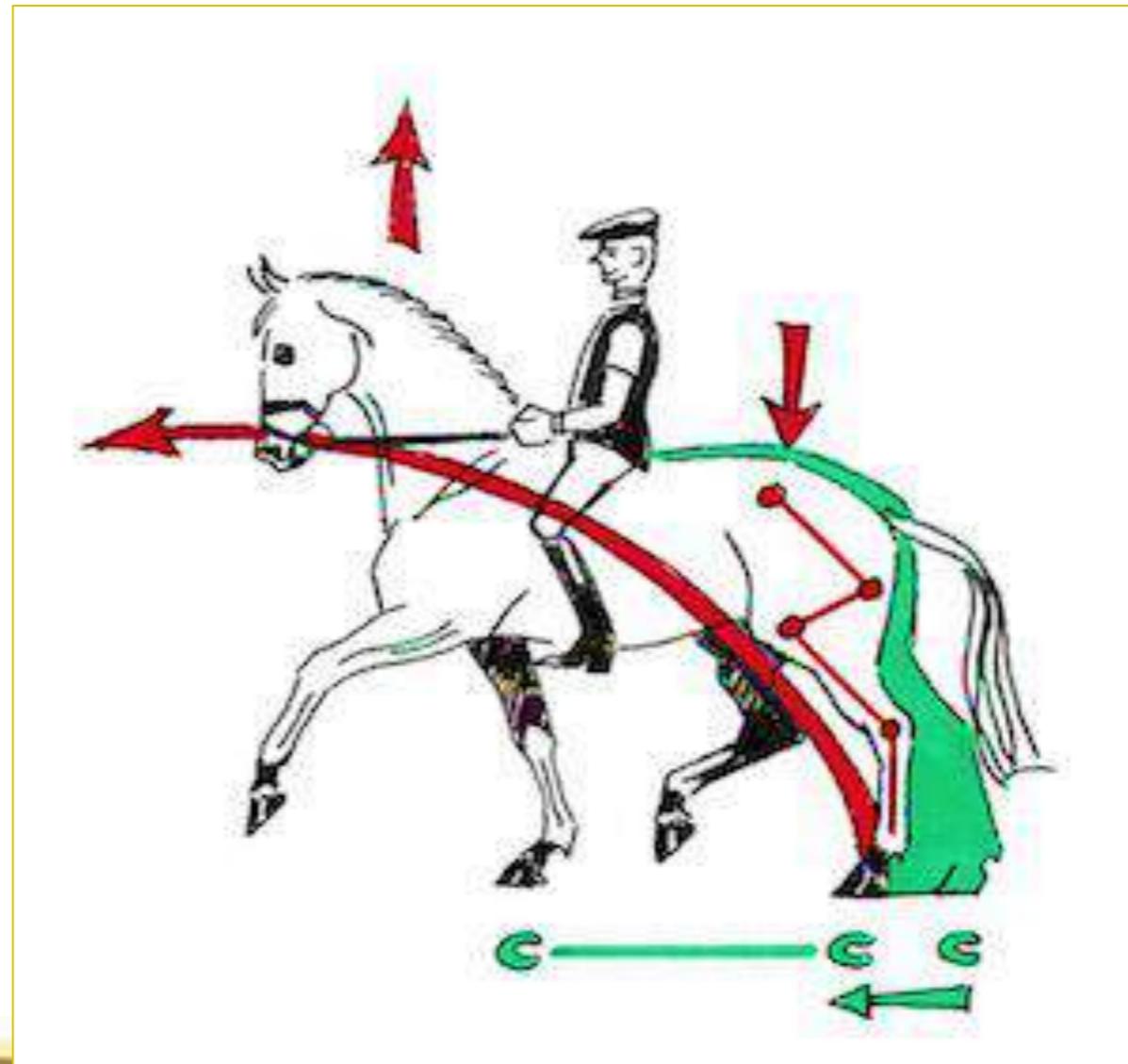
Principi di Base



Tutti i diritti
sono riservati

LE TRE FASI DELLA SCALA DEL TRAINING

- **Prima Fase :**
- **Seconda Fase :**
- **Terza Fase :**



Principi di Base



Tutti i diritti
sono riservati

GLI STEP DELLA PRIMA FASE:

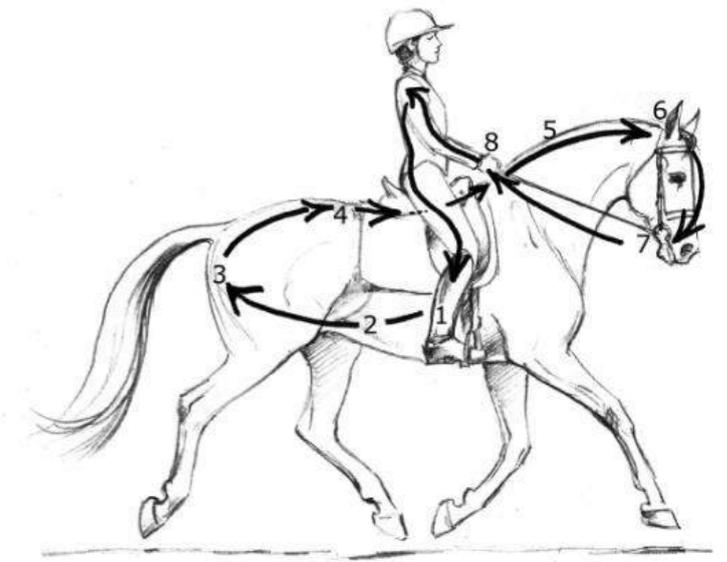
- **RITMO** ; È L'INTERVALLO TRA LE BATTUTE SUL TERRENO. Parte integrante del ritmo è lo schema motorio caratteristico di ciascuna andatura che è determinato dalla sequenza corretta.
- **DECONTRAZIONE** ; È UNA CONDIZIONE PSICO-FISICA POSITIVA DEL CAVALLO, che il cavaliere deve sempre ottenere e costantemente verificare nel lavoro quotidiano !
- **CONTATTO** ; PER CONTATTO SI INTENDE IL RAPPORTO ELASTICO E COSTANTE TRA LA MANO DEL CAVALIERE E LA BOCCA DEL CAVALLO!

Principi di Base



Tutti i diritti
sono riservati

RIASSUMENDO



IL CONTATTO

Per contatto si intende il rapporto elastico e costante tra la mano del cavaliere e la bocca del cavallo!

L'APPOGGIO

E' la risultante del rapporto che intercorre tra bocca del cavallo e la mano del cavaliere !

Principi di Base



Tutti i diritti sono riservati

IL RITMO

RIASSUMENDO

**È L'INTERVALLO
TRA LE BATTUTE
SUL TERRENO.** Parte
integrante del ritmo è lo
schema motorio
caratteristico di
ciascuna andatura che
è determinato dalla
sequenza corretta.

LA DECONTRAZIONE

**E' una condizione
psico-fisica positiva
che il cavaliere deve
sempre ottenere e
costantemente
verificare nel lavoro
quotidiano del suo
cavallo !**

Principi di Base



Tutti i diritti
sono riservati

RIASSUMENDO

LA DECONTRAZIONE

LA SOTTOMMISSIONE

E' l'accettazione fiduciosa, serena e non coercitiva, da parte del cavallo degli aiuti del cavaliere, in modo particolare la mano con la bocca del cavallo!

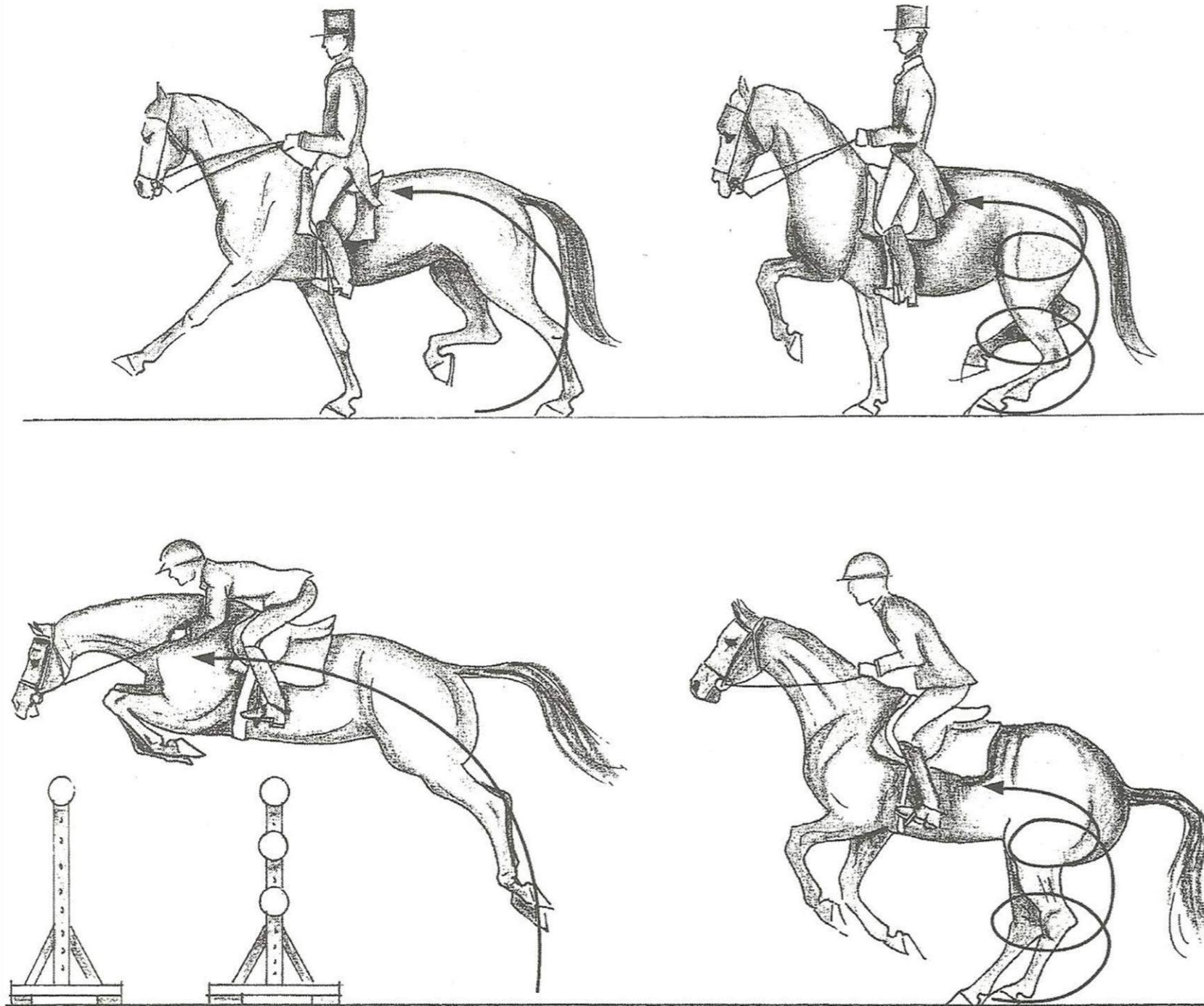
E' una condizione psico-fisica positiva che il cavaliere deve sempre ottenere e costantemente verificare nel lavoro quotidiano del suo cavallo !

Principi di Base



Tutti i diritti
sono riservati

Rappresentazione dell'impulso



L'IMPULSO

L'IMPULSO è la volontà del cavallo di portarsi in avanti!

Questo viene espresso dall'attività dei garretti che flettendosi e distendendosi in sincronia con una schiena elastica e un contatto morbido creano la forza propulsiva!

Principi di Base

LE

TRANSIZIONI



Federazione Italiana Sport Equestri



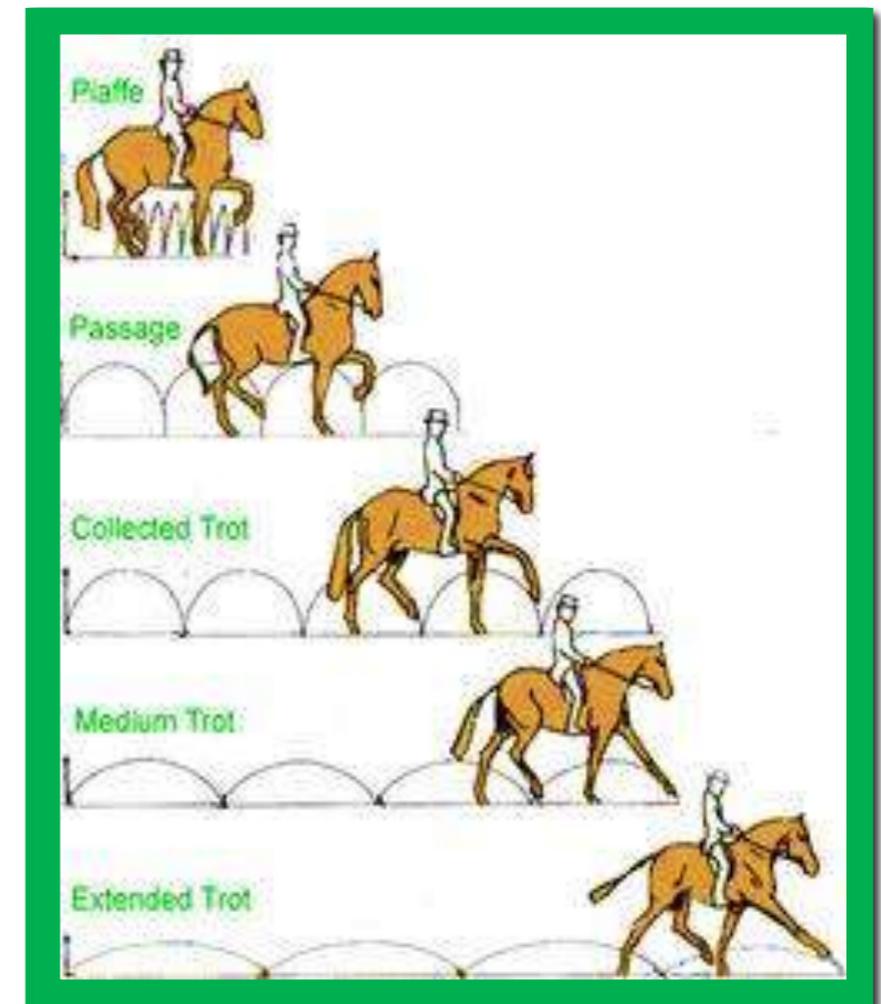
Tutti i diritti
sono riservati

278

- **Per TRANSIZIONE si intende il passaggio da un'andatura ad un'altra o da una modalità ad un'altra all'interno della stessa andatura.**

- **Le transizioni sono considerate la verifica dell'equilibrio.**

- **Possono essere a salire o a scendere.**



Le Transizioni

Transizioni tra un'andatura a l'altra

A SALIRE :

es. passo-trotto,
trotto –galoppo ecc.

A SCENDERE :

es. galoppo-trotto,
trotto-passo ecc.

Transizioni all'interno della stessa andatura

A SALIRE :

es. trotto di lavoro-
trotto medio ecc.

A SCENDERE :

es. galoppo medio-
galoppo di lavoro ecc.

Le Transizioni



Tutti i diritti
sono riservati

LA MEZZA FERMATATA



Federazione Italiana Sport Equestri



Tutti i diritti
sono riservati
282

Dipartimento Formazione

Alla base di ogni transizione ci dovrà sempre essere il sapiente uso della **MEZZA FERMATA.**

-“ La mezza fermata, che deve essere appena visibile, risulta da un’azione quasi simultanea e coordinata dell’assetto, delle gambe e delle mani del cavaliere.

- Ha lo scopo di aumentare l’attenzione e l’equilibrio del cavallo prima dell’esecuzione di transizioni o di alcuni movimenti.

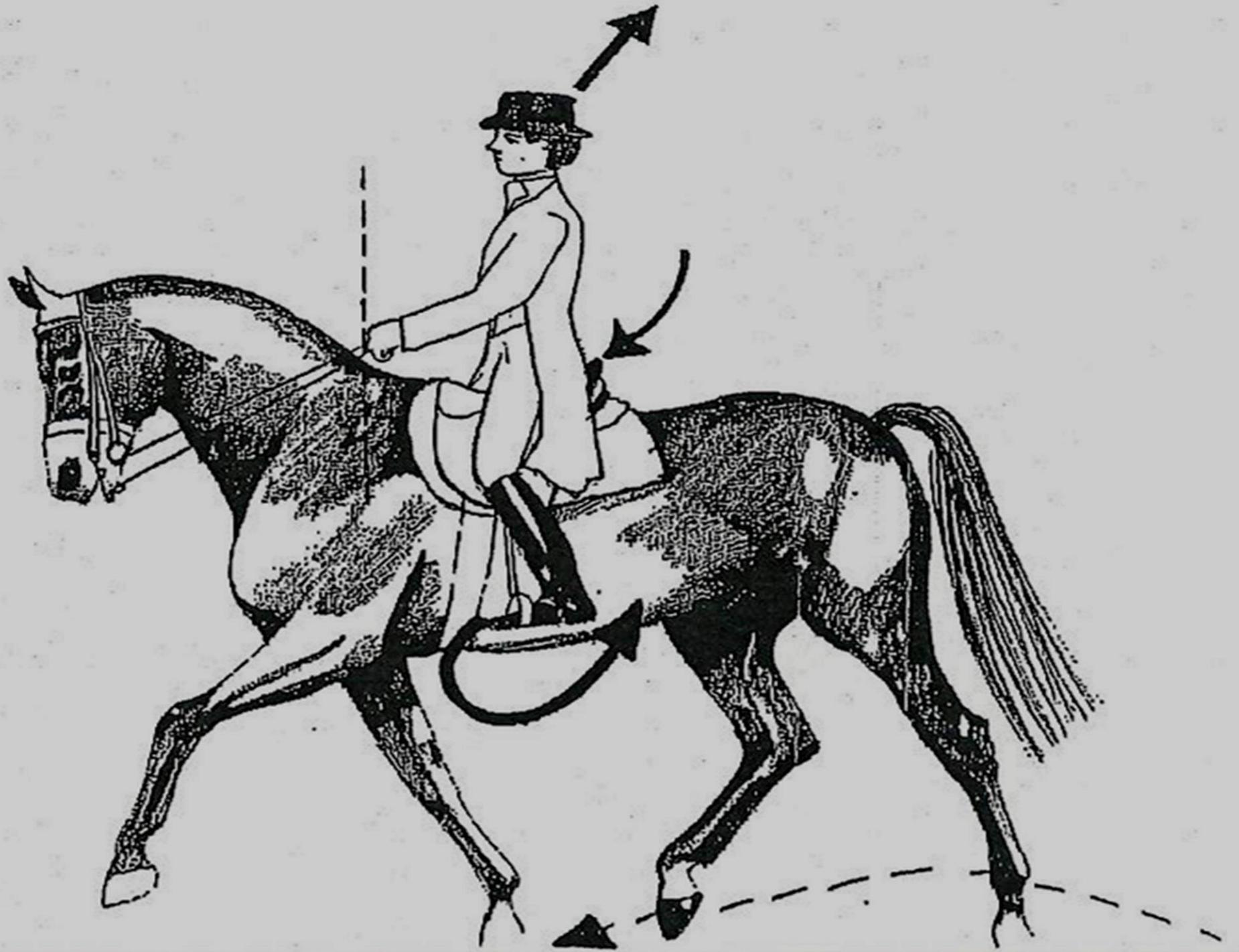
- Riporterà anche un leggero peso sul posteriore abbassando le anche e alleggerendo il treno anteriore” !

Dal regolamento dressage, art. 408

La Mezza Fermata



La mezzafermata



La Mezza Fermata

287



Tutti i diritti
sono riservati

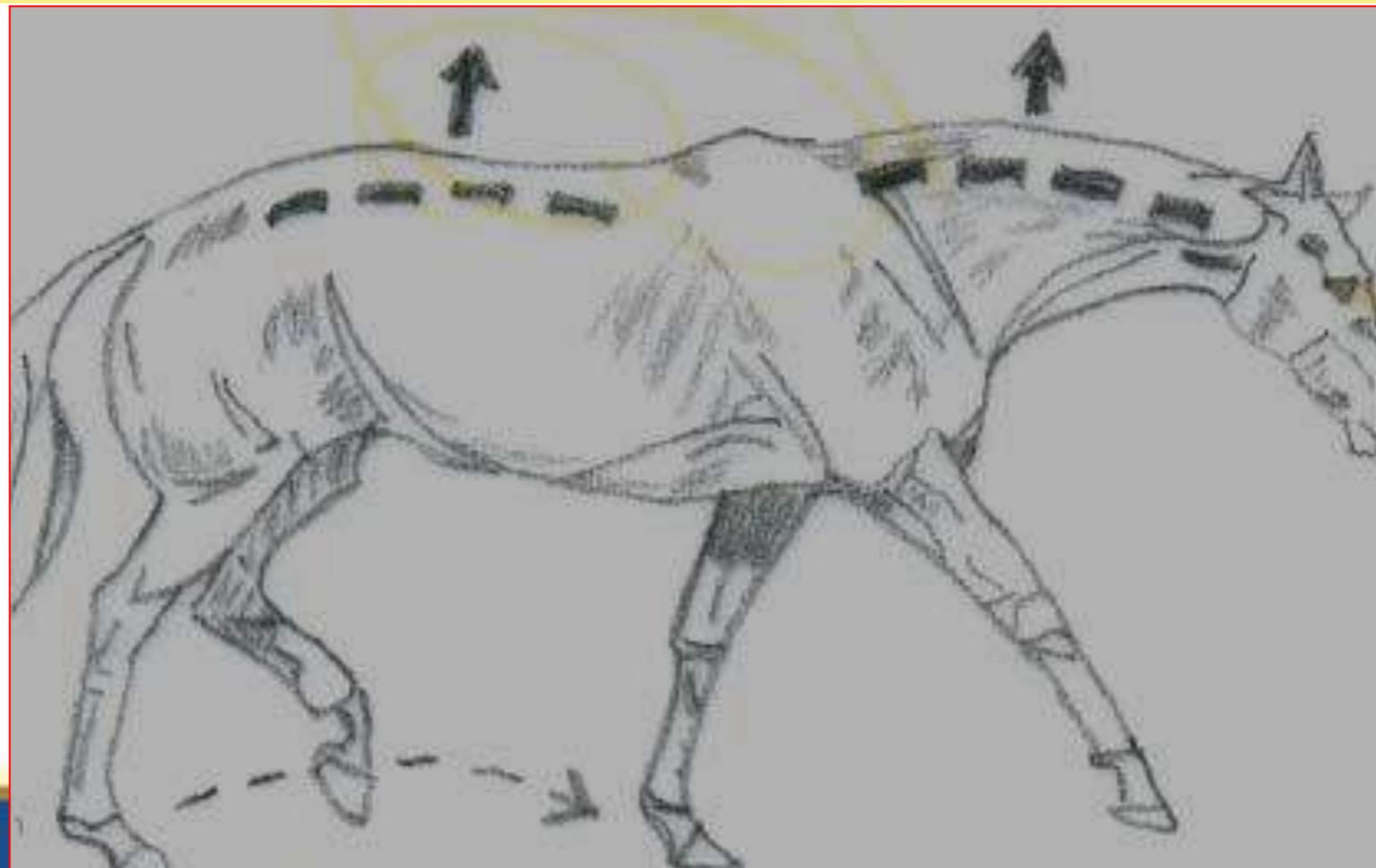
Dipartimento Formazione

Distensione della

INCOLLATURA



Il “Legamento Cervicale” e il “Legamento Sopraspinoso”, entrambi saldamente agganciati alle apofisi spinose delle vertebre del garrese, tendendosi nell’abbassamento dell’incollatura, provocano l’inarcamento verso l’alto delle vertebre dorsali, permettendo così ai posteriori di impegnarsi e portarsi sotto la massa !

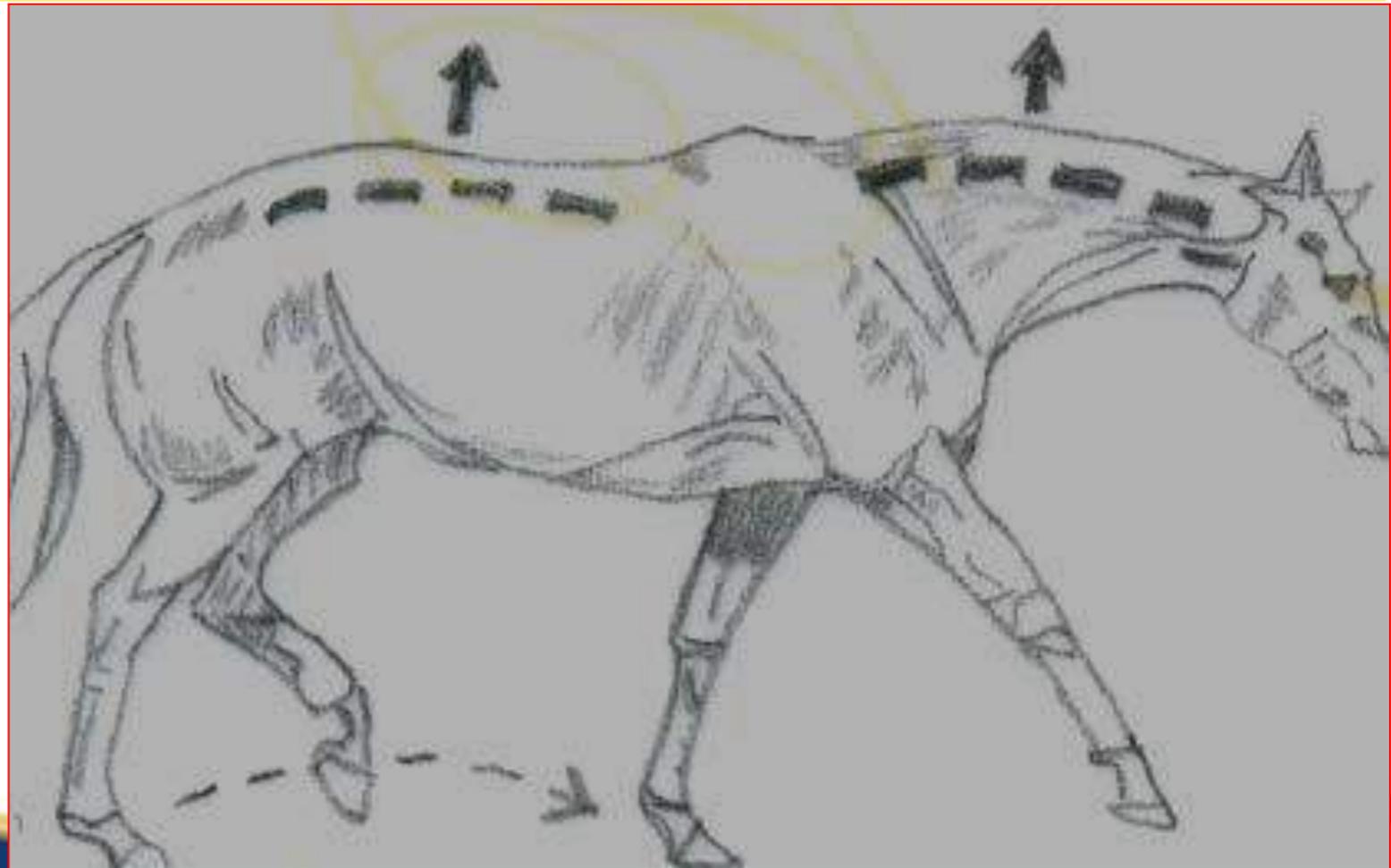


**Distensione
dell’Incollatura**

Il “Legamento Cervicale” e il “Legamento Sopraspinoso”, entrambi saldamente agganciati alle apofisi spinose delle vertebre del garrese, tendendosi nell’abbassamento dell’incollatura, provocano l’inarcamento verso l’alto delle vertebre dorsali, permettendo così ai posteriori di impegnarsi e portarsi sotto la massa !

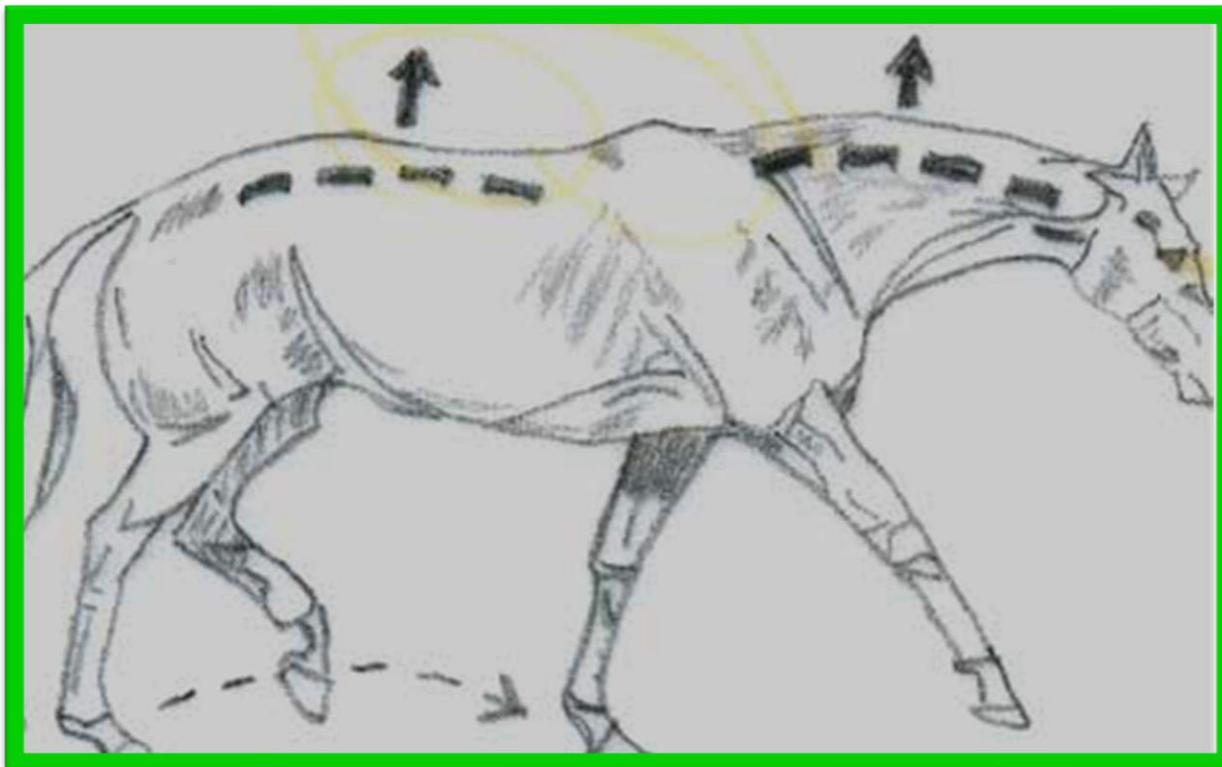
MUSCOLI IN LAVORO E IN POTENZIAMENTO

- ✓ **Muscoli Addominali**
- ✓ **Muscoli Pettorali**
- ✓ **Muscoli delle Spalle**

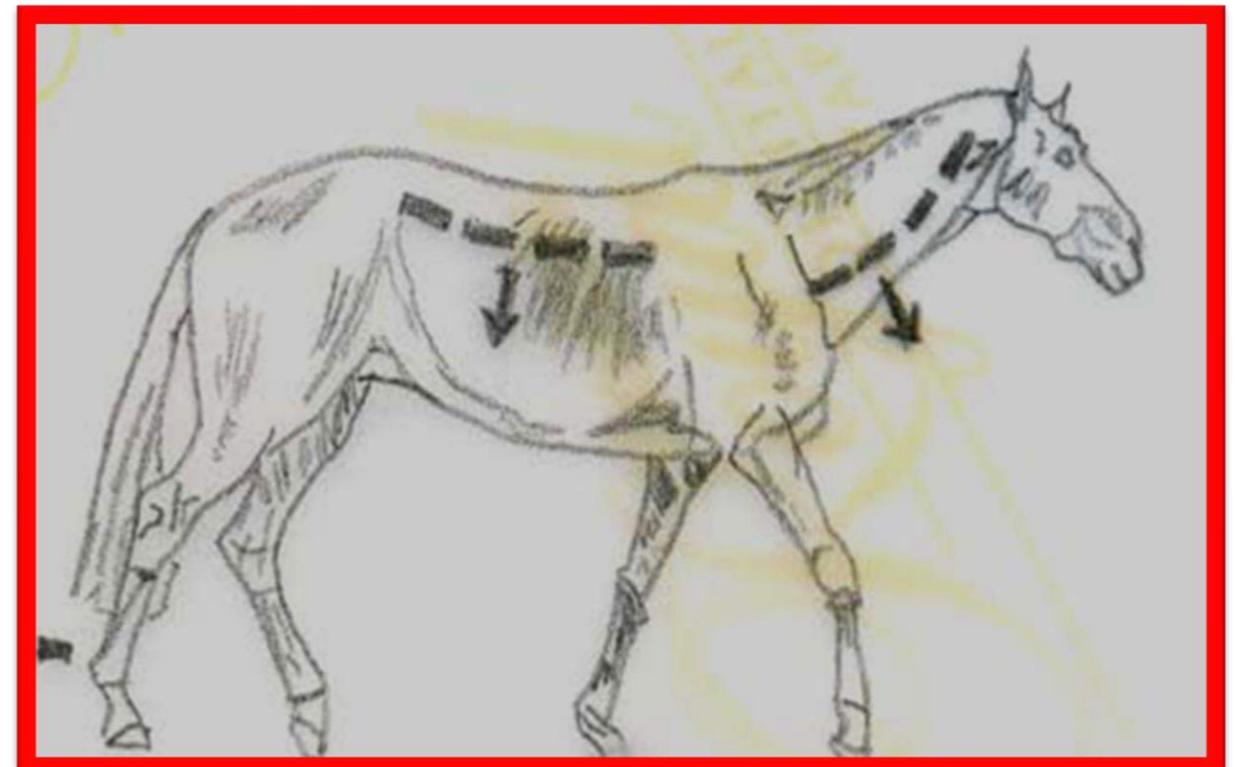


**Distensione
dell’Incollatura**

CORRETTA POSIZIONE



ERRATA POSIZIONE



**Distensione
dell'Incollatura**

LE FLESSIONI

Dritto-Flesso nel Piazzamento



Federazione Italiana Sport Equestri

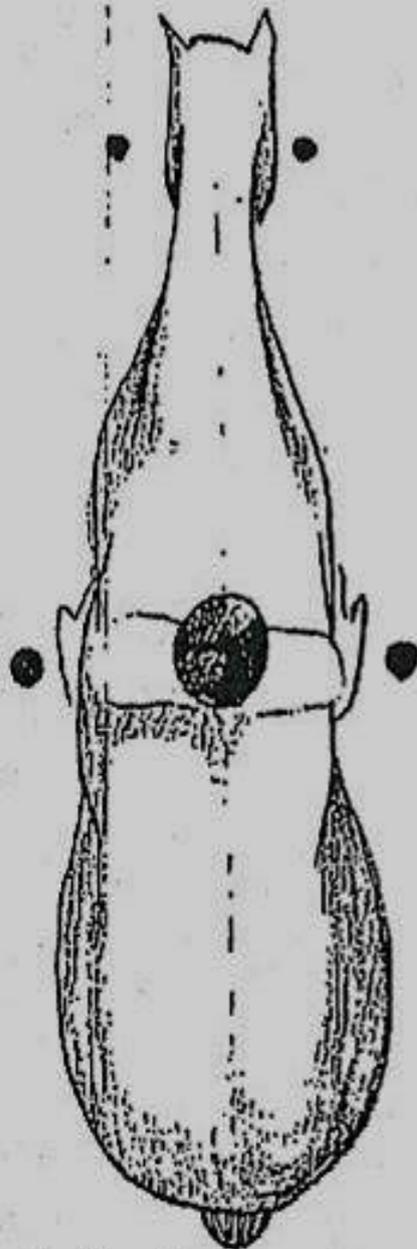


Tutti i diritti
sono riservati
298

Dipartimento Formazione

CAVALLO DRITTO

**IL CAVALLO E' DRITTO
QUANDO
PROCEDENDO IN
AVANTI LE ORME DEI
POSTERIORI
SORMONTANO
QUELLE DEGLI
ANTERIORI**



Nelle linee rette

Le Flessioni

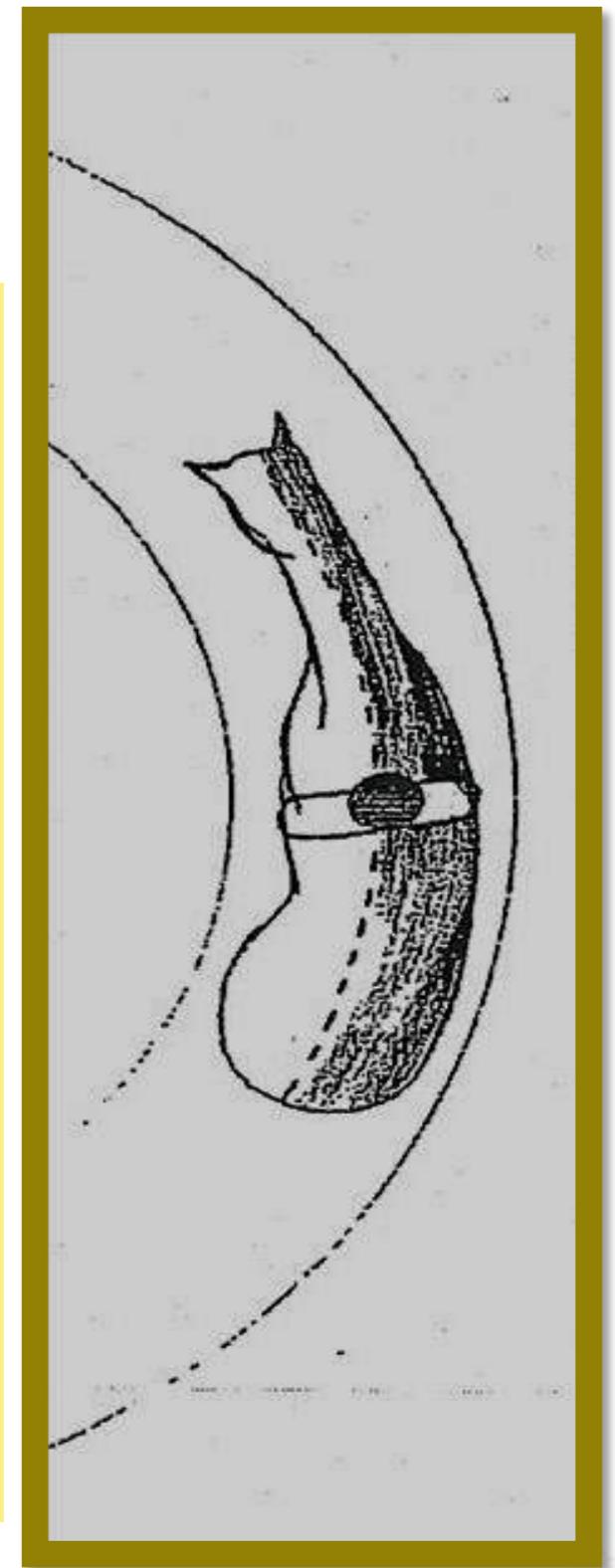


Tutti i diritti
sono riservati

CAVALLO FLESSO

Con la parola flessione si intende l'incurvamento laterale della colonna vertebrale del cavallo !

L'anca interna si avvicina alla spalla interna e allontana l'anca esterna alla spalla esterna, il posteriore interno deve così avanzare maggiormente sotto la massa portando peso, mentre quello esterno deve coprire maggior spazio impegnando di più la leva estensibile !



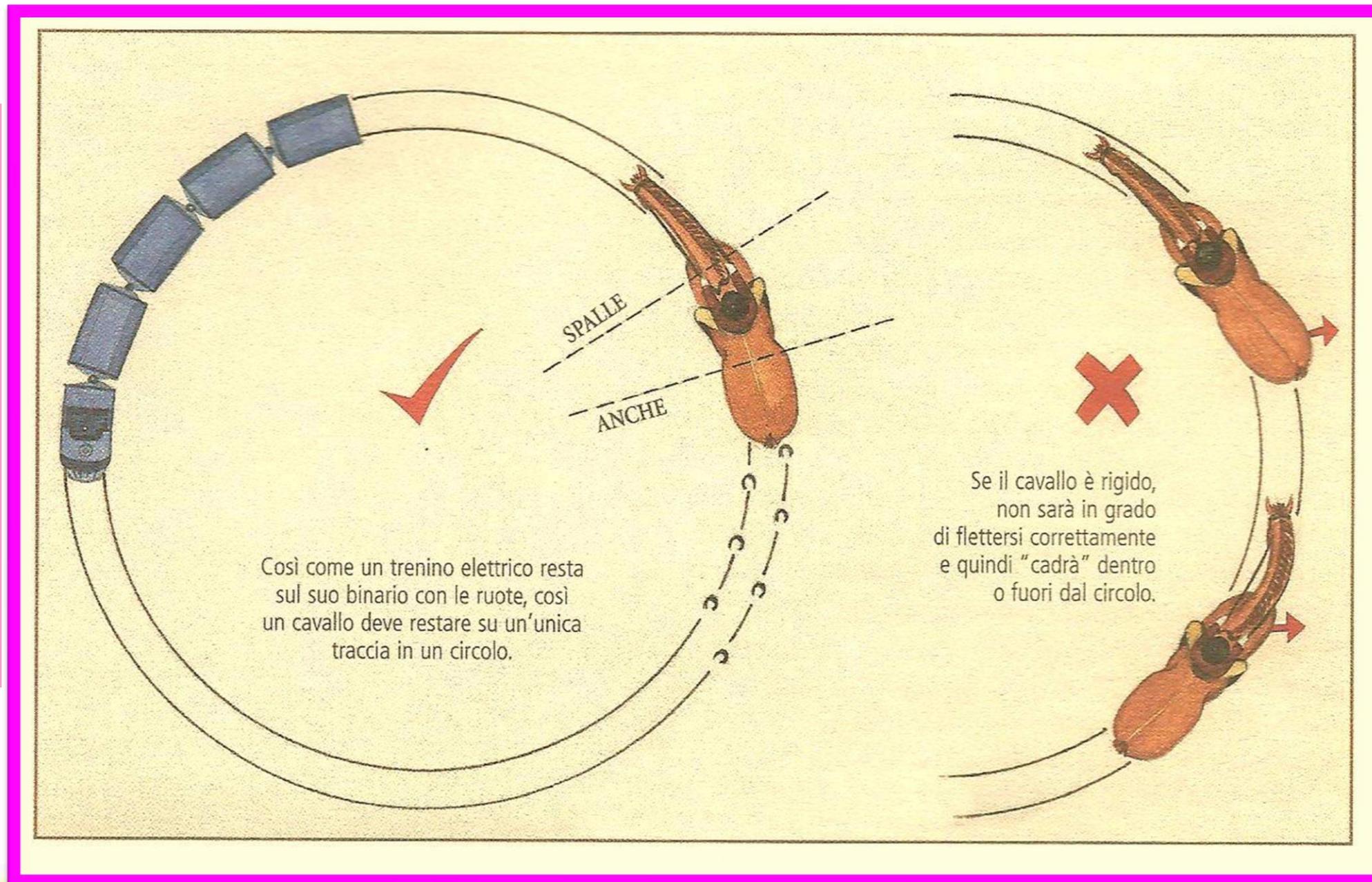
Le Flessioni



Tutti i diritti
sono riservati

CAVALLO NEL PIAZZAMENTO

**IL CAVALLO SI
DICE NEL
PIAZZAMENTO
QUANDO SARA'
DRITTO E
FLESSO
PROCEDENDO
NELLA CURVA!**



Le Flessioni



Tutti i diritti
sono riservati



UNA FLESSIONE
ECCESSIVA PUO'
PROVOCARE ...

... UN
DERAGLIAMENTO

Le Flessioni



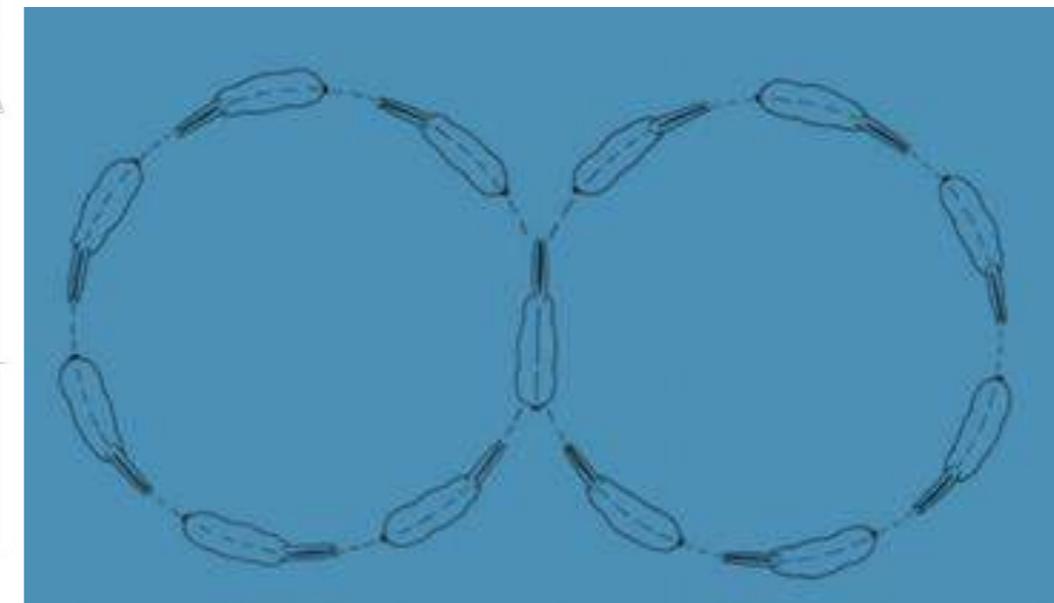
Tutti i diritti
sono riservati

**FLESSIONE O
PIEGO ALLA
NUCA**

**CAVALLO IN UN
CAMBIAMENTO DI
FLESSIONE, NEI
TRE PIAZZAMENTI
RICHIESTI**

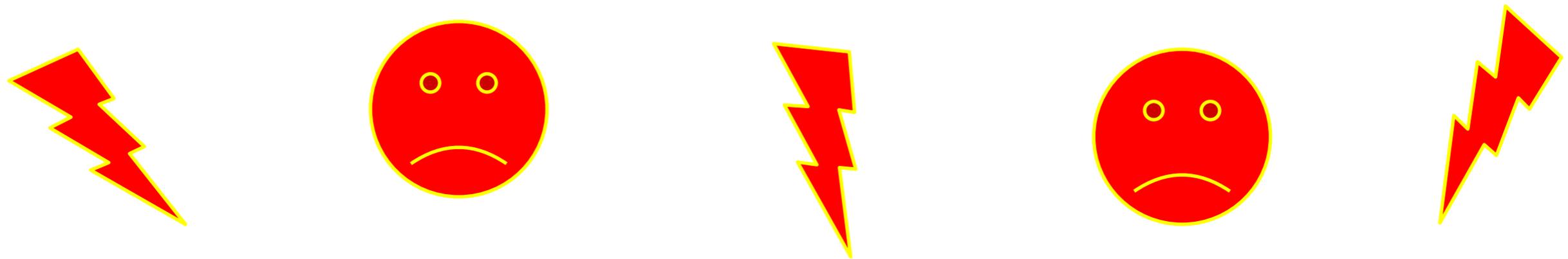
**FLESSIONE AL
COSTATO**

LE DIVERSE FLESSIONI E I SUOI UTILIZZI

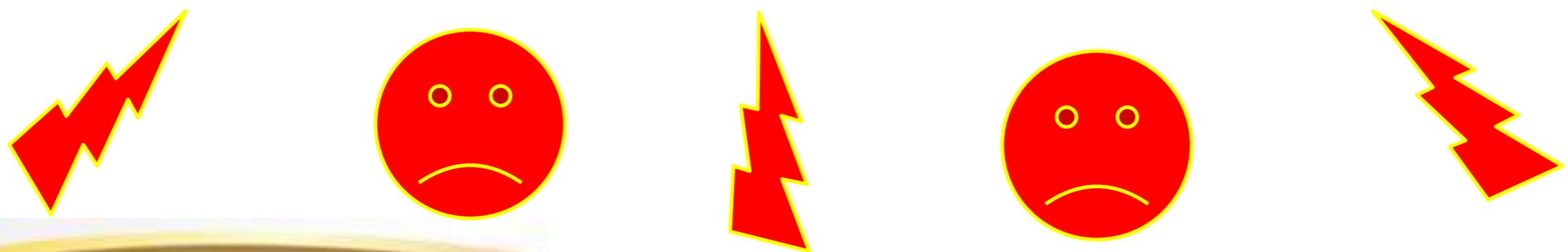


Le Flessioni





ATTENZIONE



Le Flessioni

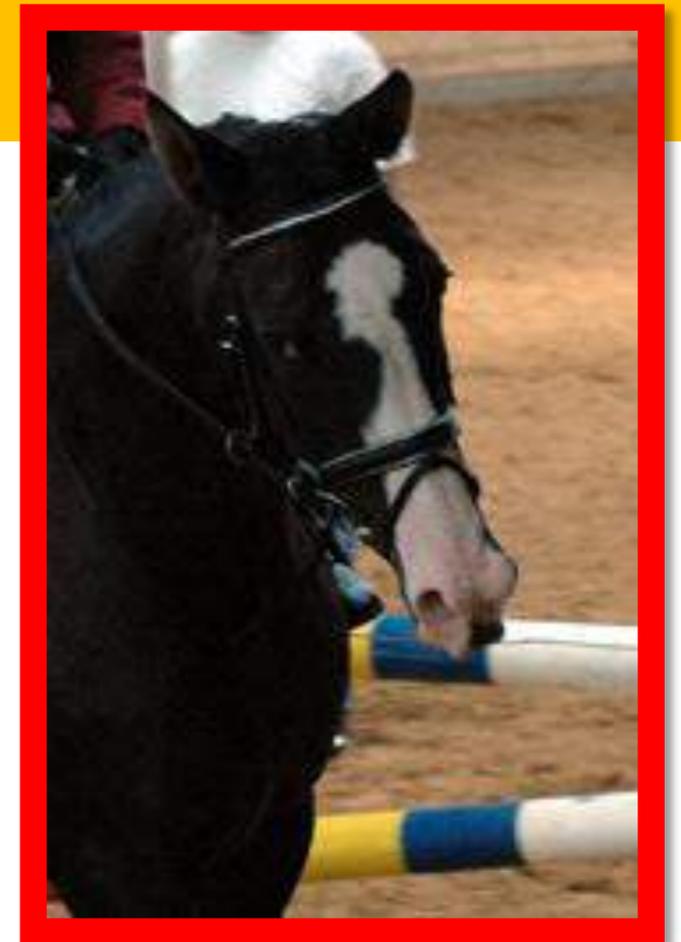


Tutti i diritti sono riservati

TESTA BASCULATA



La testa si dice basculata nel momento in cui, chiedendo una flessione, il cavallo sposta la nuca verso l'interno mettendo in diagonale la linea superiore del cranio !



Le Flessioni



Tutti i diritti
sono riservati

La Messa in MANO



Federazione Italiana Sport Equestri

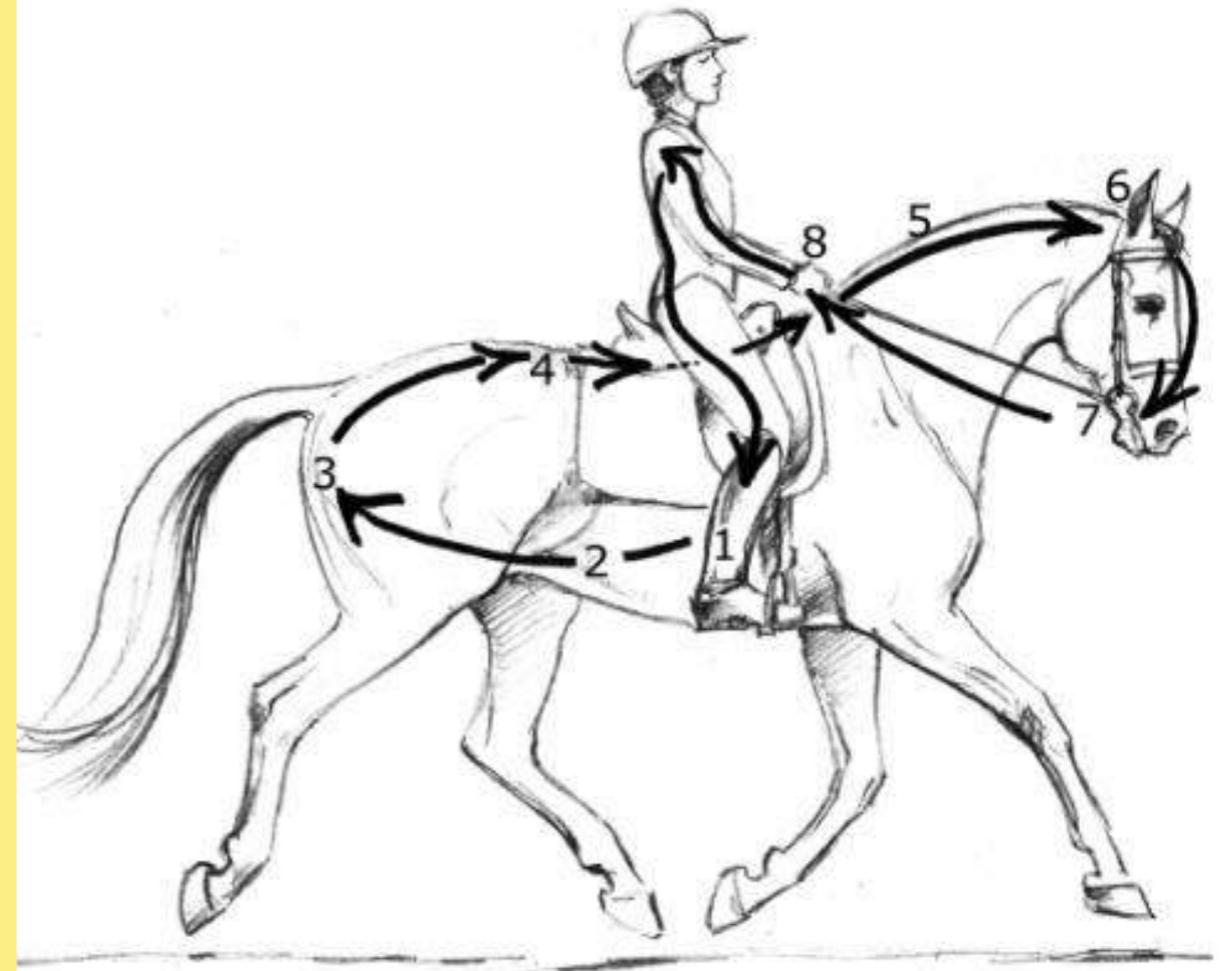


Tutti i diritti
sono riservati
307

Dipartimento Formazione

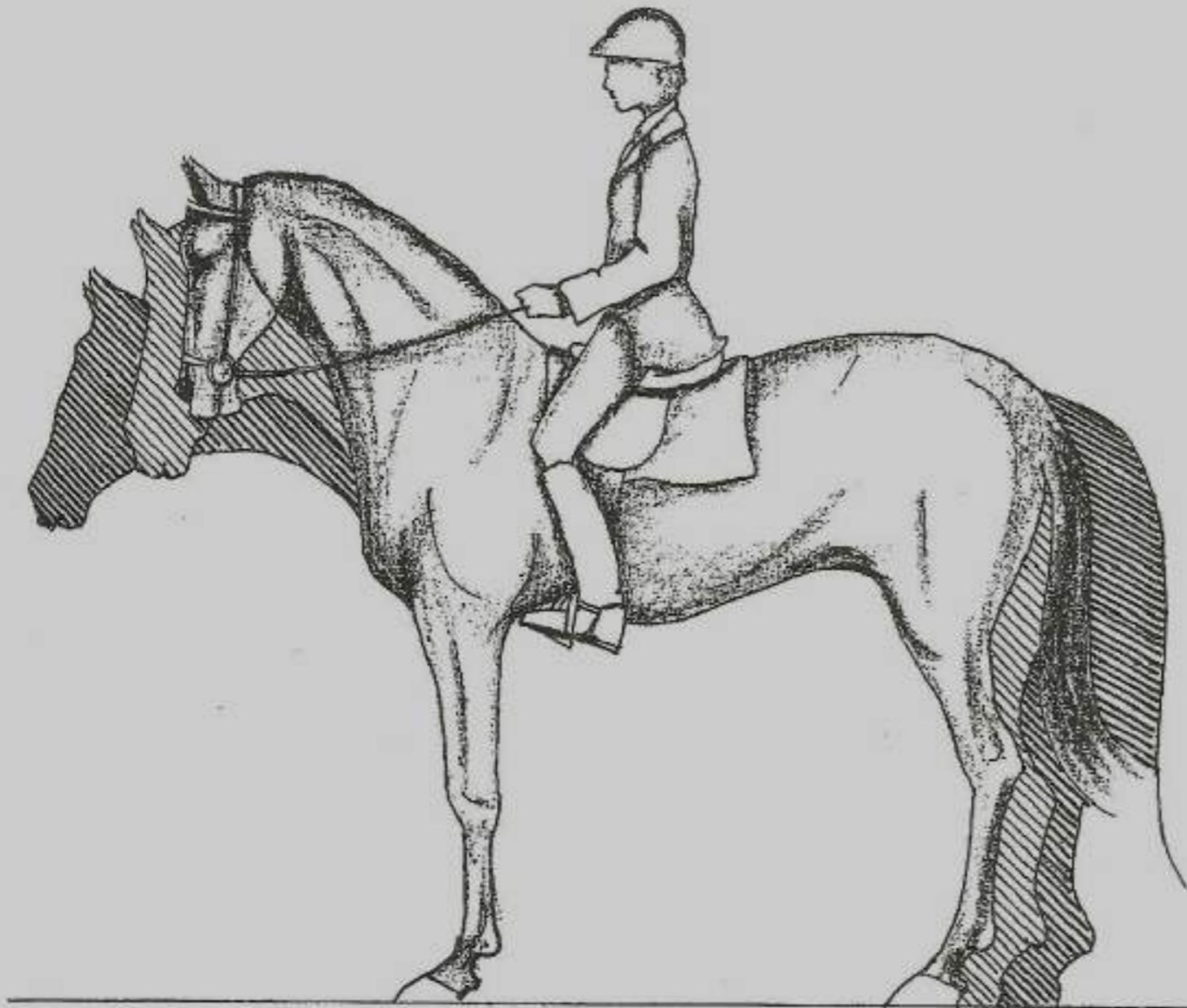
La MESSA IN MANO è data dallo stretto rapporto che passa tra la spinta del posteriore e l'appoggio che il cavallo prende sul contatto offerto dal cavaliere !

Questo rapporto dovrà essere inversamente proporzionale; maggiormente il cavallo porterà peso per effetto di un posteriore attivo, una schiena elastica e morbida, meno sarà il “peso negativo” dell'appoggio che il cavaliere percepisce. Come risultante si avrà un arrotondamento dell'incollatura! Indispensabile sarà la decontrazione assoluta della bocca e di tutta la muscolatura!



La Messa in Mano

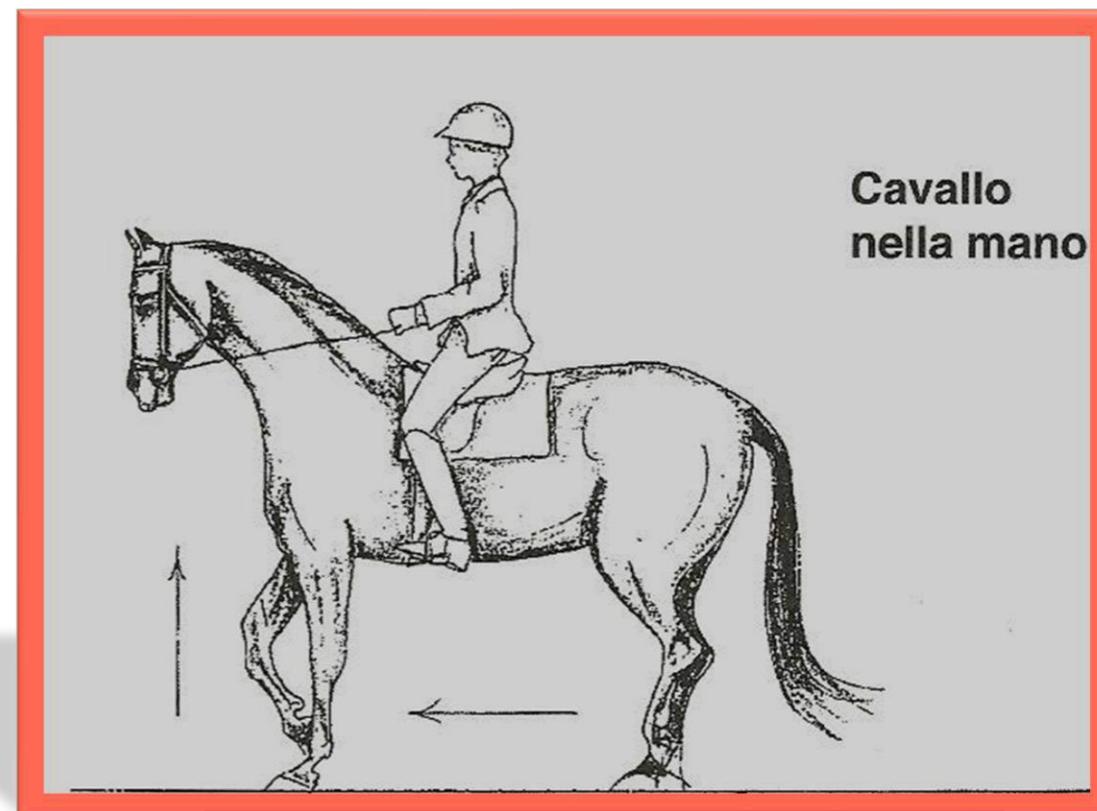
Livelli di addestramento: tre differenti gradi di messa in mano



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

La Messa in Mano

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

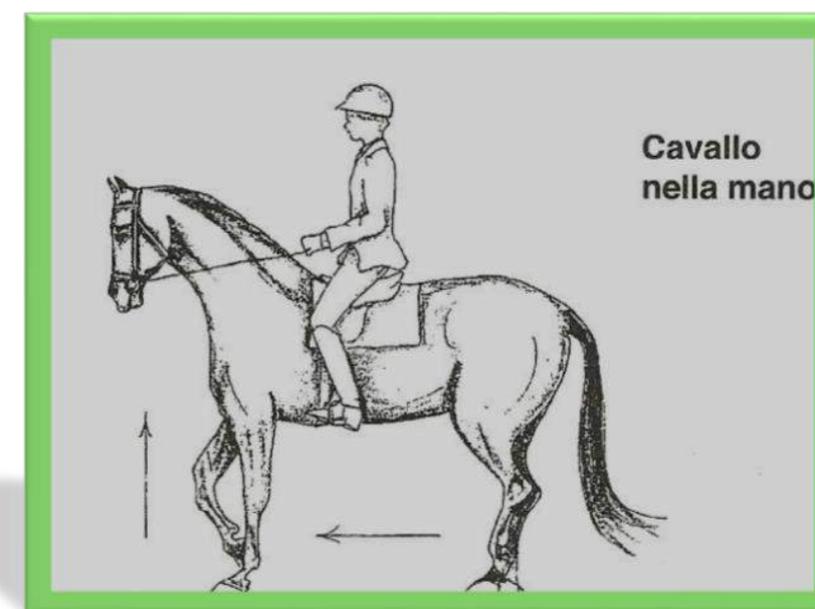
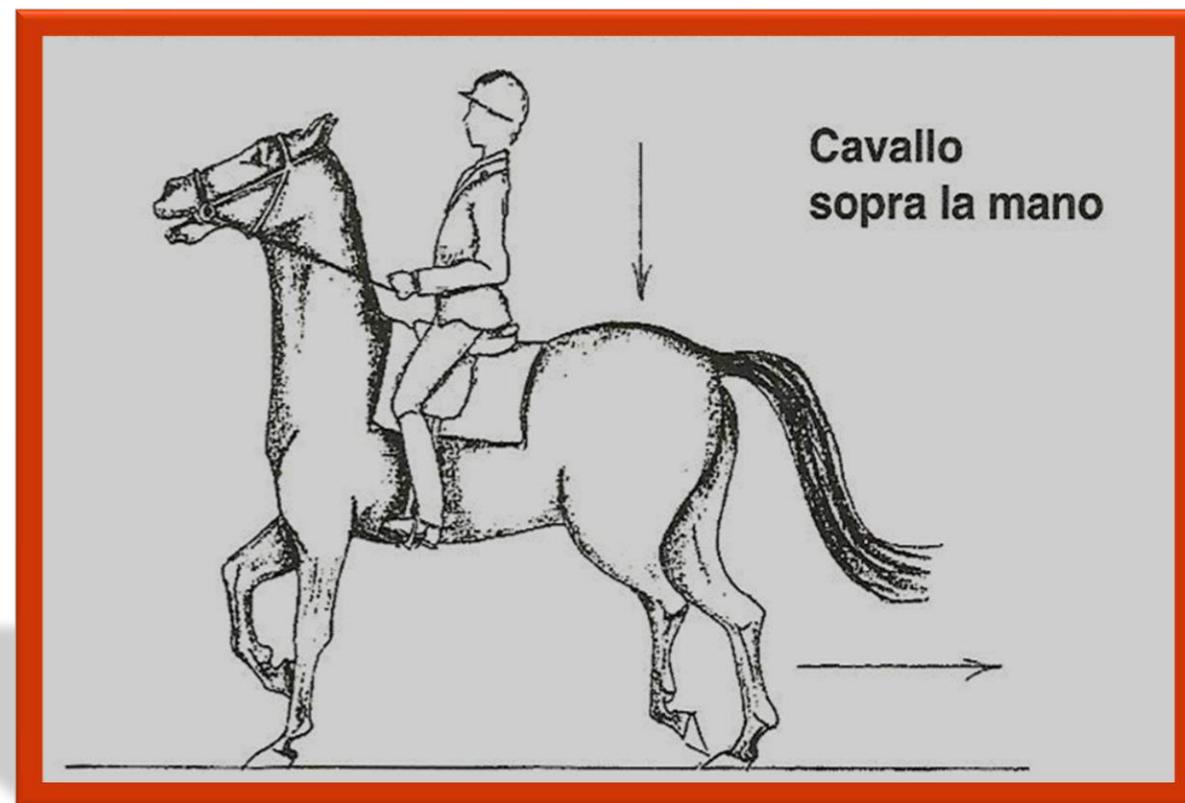


LINEA RETTA
Gomito,
Avanbraccio,
Polso,
Mano,
Redine.

**La Messa
in Mano**

SOPRA LA MANO

sarà il cavallo che ribellandosi alla mano del cavaliere passerà con la bocca sopra la linea immaginaria formata dal gomito, avanbraccio, polso, mano e redine ! Questa DIFESA può anche chiamarsi «testa al vento».



La Messa in Mano

CORREZIONI



Flessioni laterali.



Transizioni a scendere.

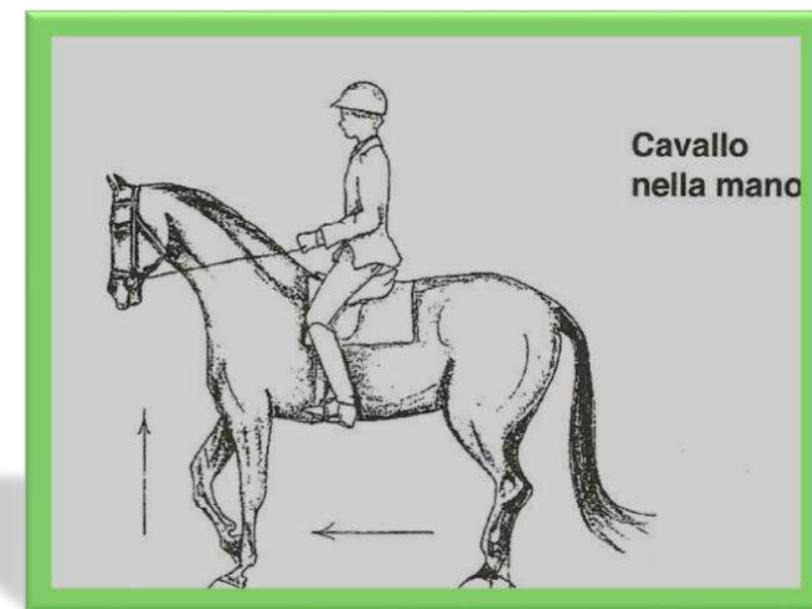
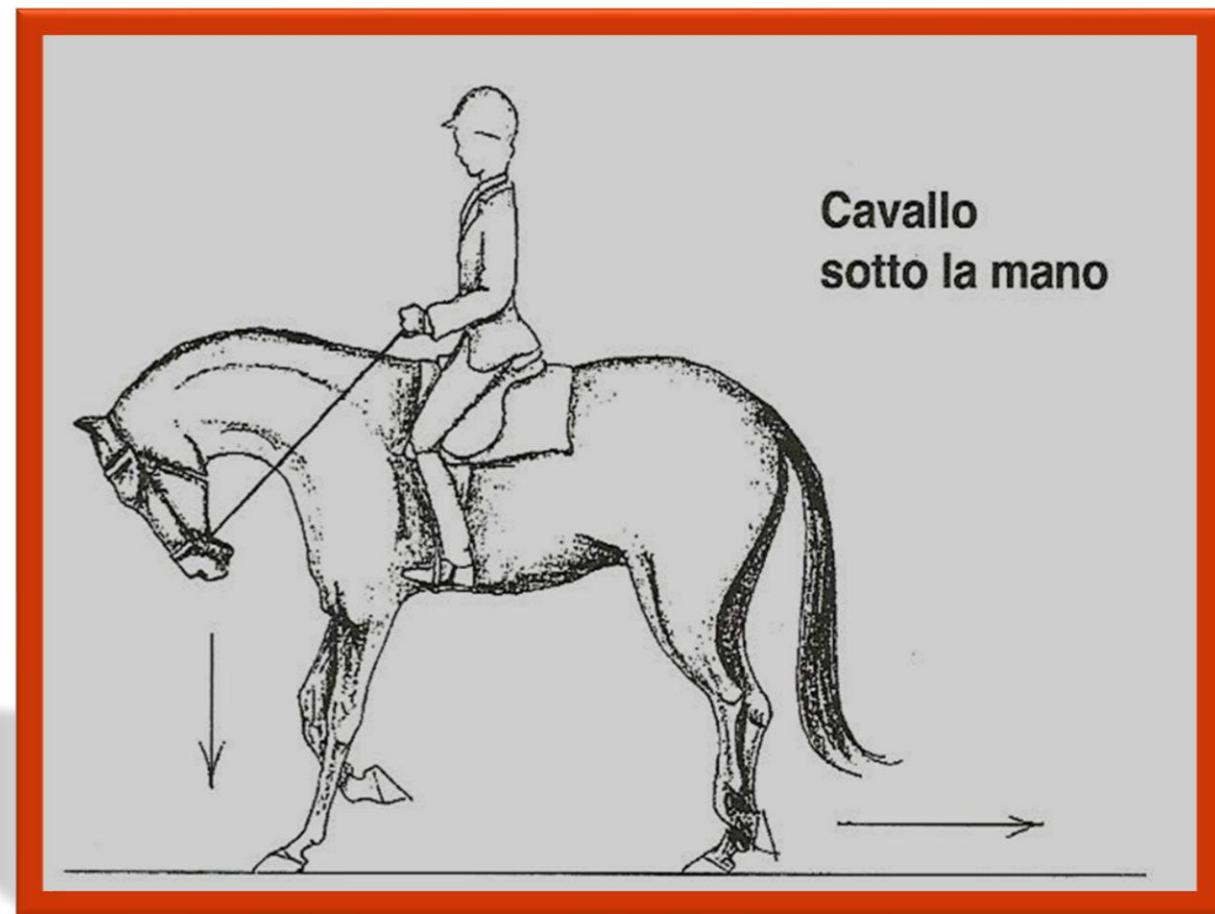
SOPRA LA MANO
sarà il cavallo che ribellandosi alla mano del cavaliere passerà con la bocca sopra la linea immaginaria formata dal gomito, avambraccio, polso, mano e redine ! Questa DIFESA può anche chiamarsi «testa al vento».



**La Messa
in Mano**

SOTTO LA MANO

sarà il cavallo che sottraendosi alla mano del cavaliere passerà con la bocca SOTTO la linea immaginaria formata dal gomito, avanbraccio, polso, mano e redine ! Questa DIFESA può anche chiamarsi «sotto la verticale»



La Messa in Mano

CORREZIONI

Transizioni a salire.

Cedendo le redini mandare il cavallo in avanti.

SOTTO LA MANO

sarà il cavallo che sottraendosi alla mano del cavaliere passerà con la bocca SOTTO la linea immaginaria formata dal gomito, avambraccio, polso, mano e redine ! Questa DIFESA può anche chiamarsi «sotto la verticale»



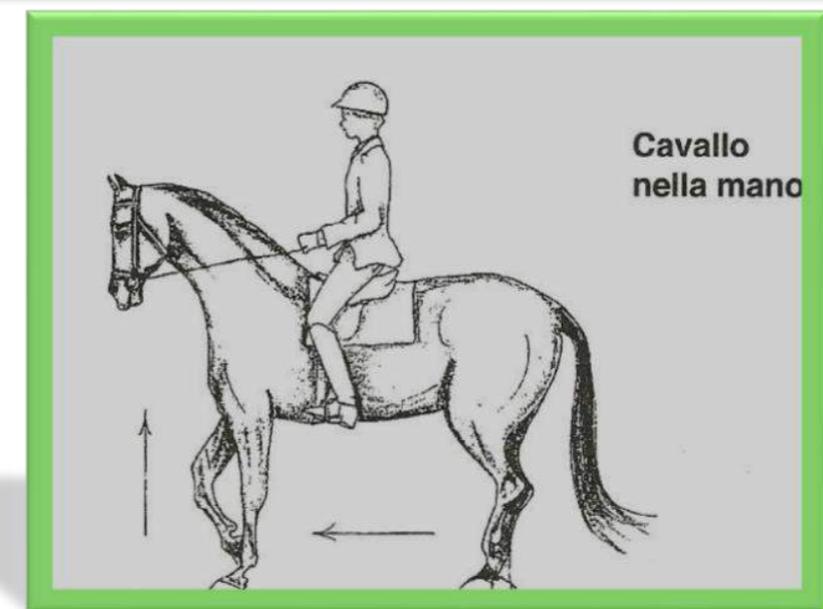
**La Messa
in Mano**



Tutti i diritti
sono riservati

CONTRO LA MANO

sarà il cavallo che evade in modo marcato il contatto offerto dal cavaliere, e deriva da ansia psicologica. I muscoli antagonisti dell'incollatura saranno usati per resistere alla mano del cavaliere, il tutto mentre la schiena si irrigidirà.



La Messa in Mano

CORREZIONI



Flessioni laterali.

Decontrarre con le dita inducendo il cavallo a masticare.

Transizioni a scendere.



CONTRO LA MANO

sarà il cavallo che evade in modo marcato il contatto offerto dal cavaliere, e deriva da ansia psicologica. I muscoli antagonisti dell'incollatura saranno usati per resistere alla mano del cavaliere, il tutto mentre la schiena si irrigidirà.



Cavallo contro la mano

**La Messa
in Mano**



Tutti i diritti
sono riservati

L'ALIT



Federazione Italiana Sport Equestri



Tutti i diritti
sono riservati
318

Dipartimento Formazione

La buona esecuzione di un ALT è strettamente legata alla qualità della transizione. Perché avvenga in equilibrio si deve verificare uno spostamento del baricentro in direzione del treno posteriore. Un buon ALT deve avere queste caratteristiche:



L'Alt

La buona esecuzione di un ALT è strettamente legata alla qualità della transizione. Perché avvenga in equilibrio si deve verificare uno spostamento del baricentro in direzione del treno posteriore. Un buon ALT deve avere queste caratteristiche:

- **IMMOBILITA'**
- **CONTATTO SEMPRE COSTANTE**
- **VOLONTA' DI RIAVANZARE**
- **NUCA PUNTO PIU' ALTO**
- **ESSERE PIAZZATO (arti appaiati)**

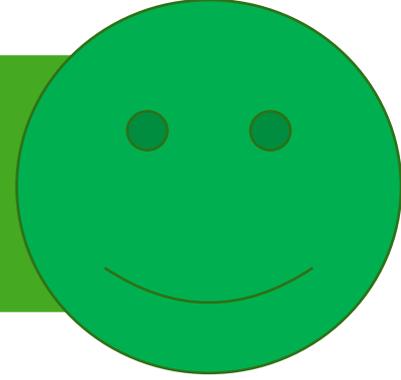


L'Alt



Tutti i diritti
sono riservati

OTTIMO ALT !



L'Alt



Il rettangolo

di

DRESSAGE

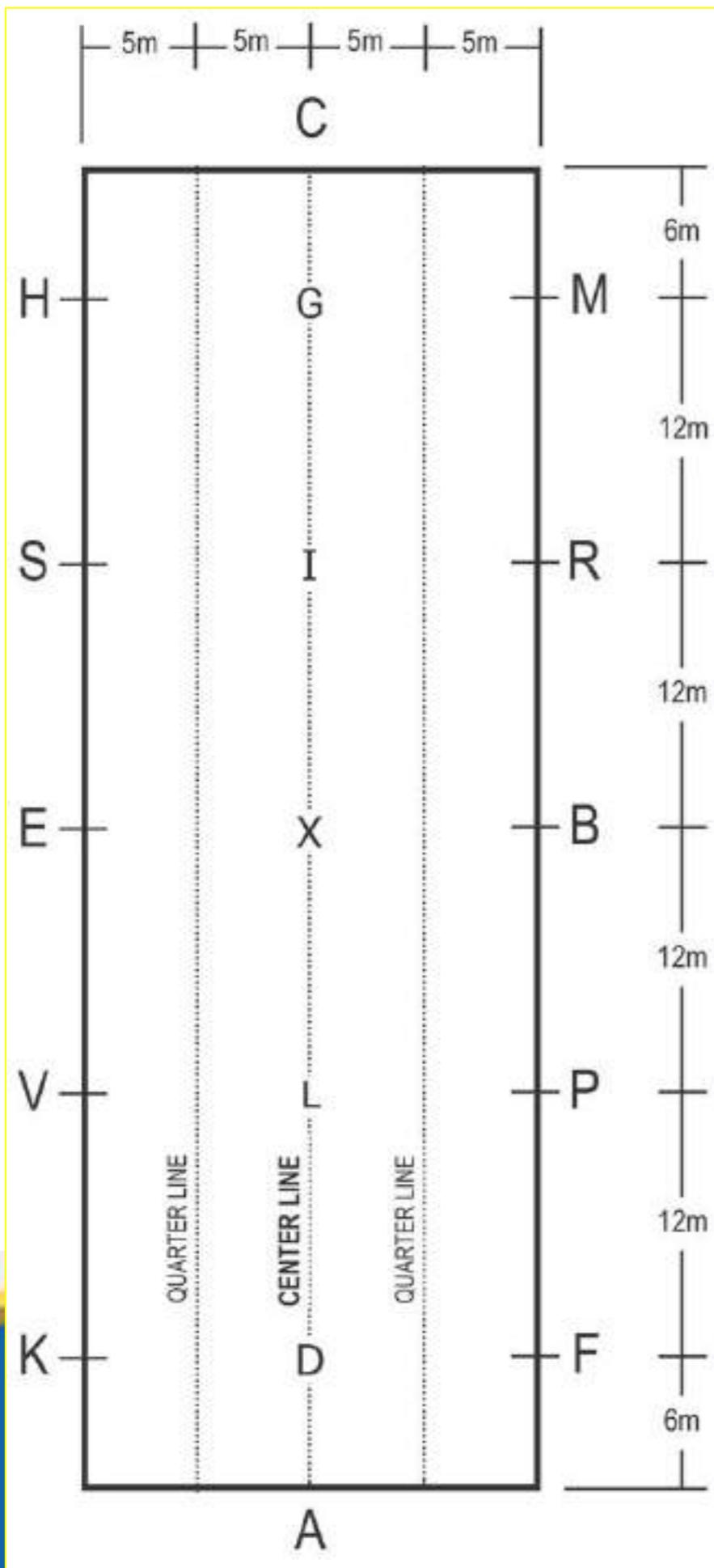


Federazione Italiana Sport Equestri

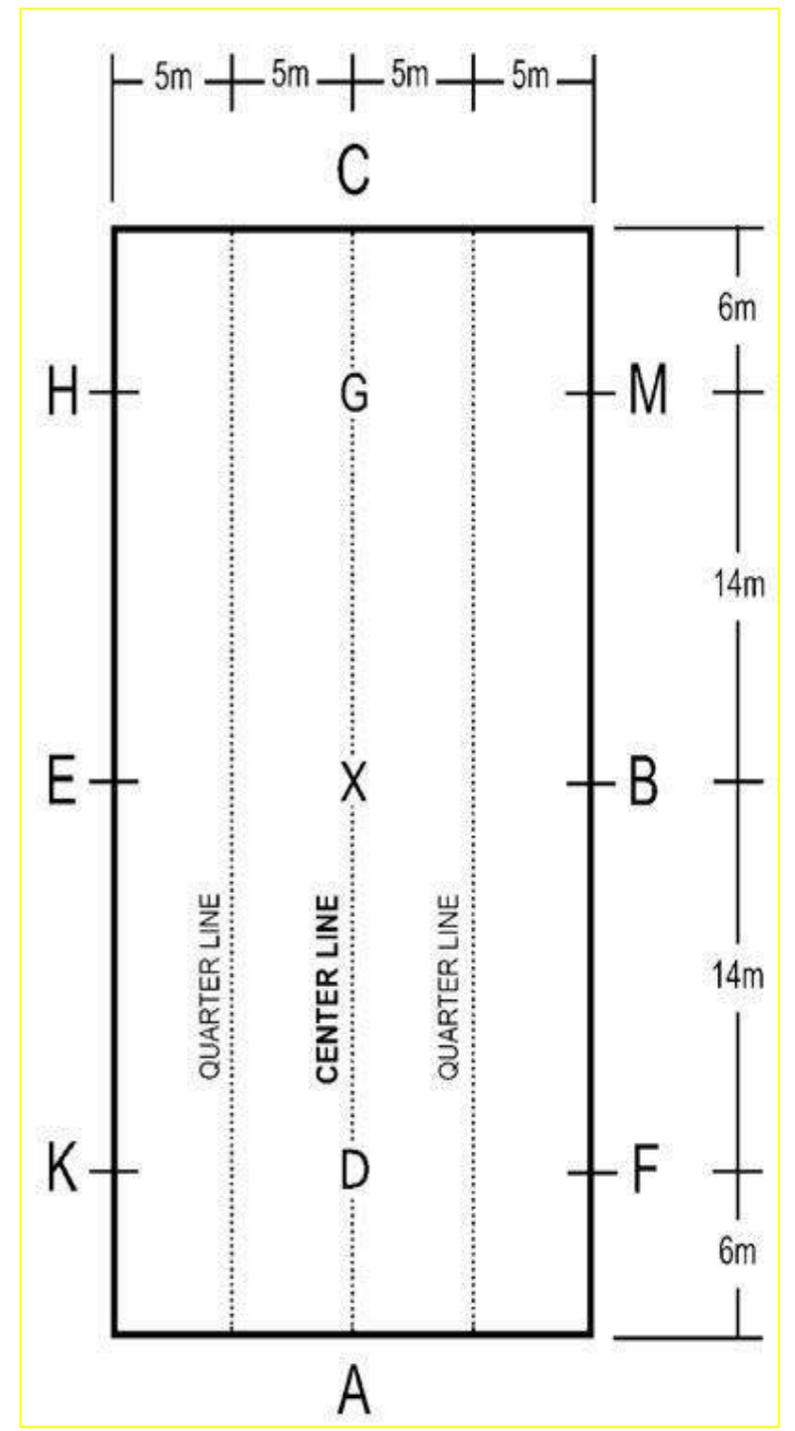


Tutti i diritti
sono riservati
328

Dipartimento Formazione



**DUE SONO
LE MISURE
DEI
RETTANGOLI
POSSIBILI DA
DRESSAGE:
20x40
e
20x60**



Tutti i diritti sono riservati

I MOVIMENTI DI MANEGGIO



Federazione Italiana Sport Equestri



Tutti i diritti
sono riservati
331

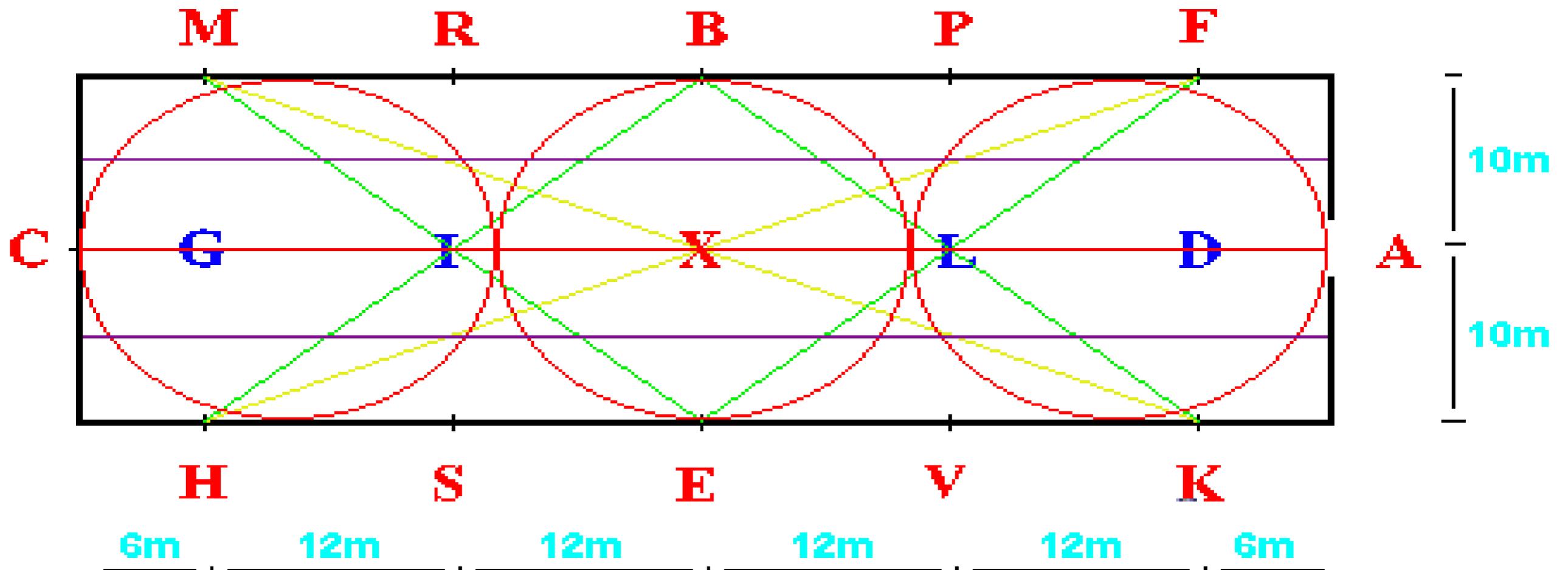
Dipartimento Formazione

I Movimenti di Maneggio



Tutti i diritti sono riservati

Dipartimento Formazione



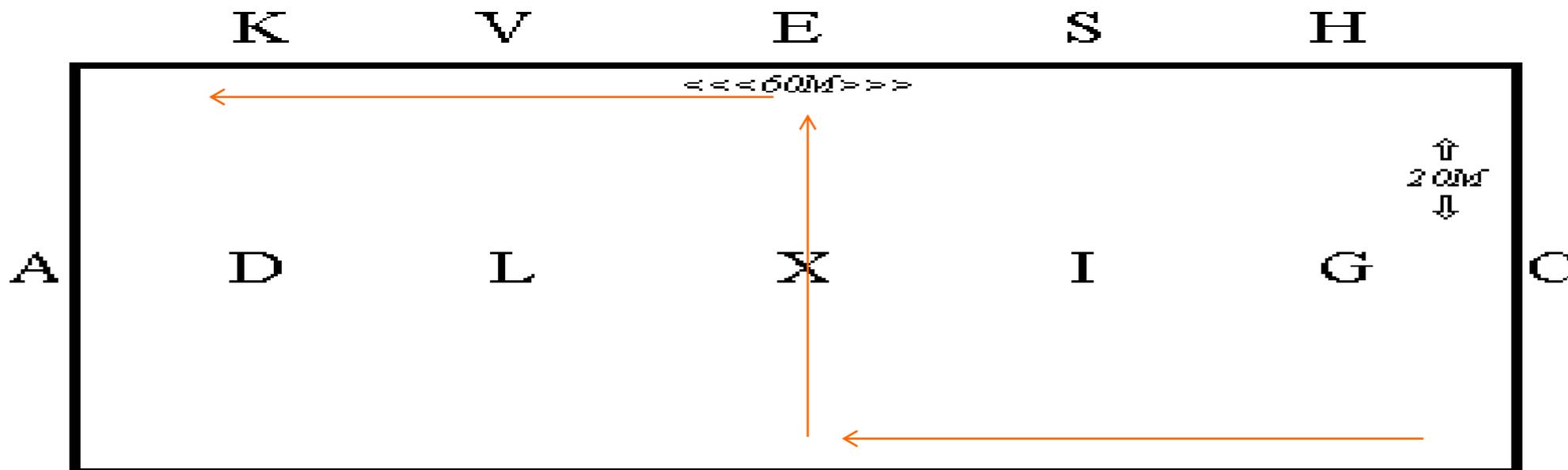
Possiamo distinguere due tipi di movimenti di maneggio: Cambiamenti di mano e non Cambiamenti di mano.

I Movimenti di Maneggio

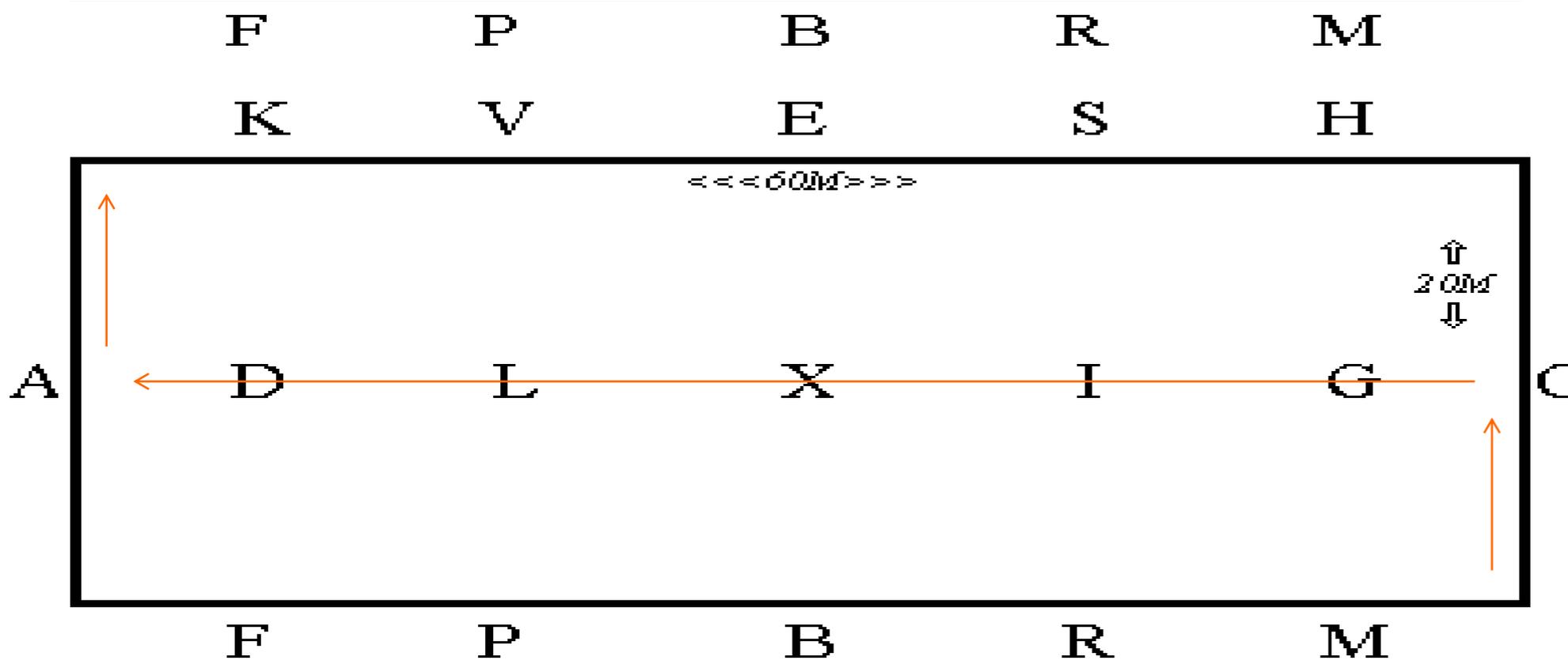


Tutti i diritti sono riservati

Dipartimento Formazione



Cambiamento Trasversale



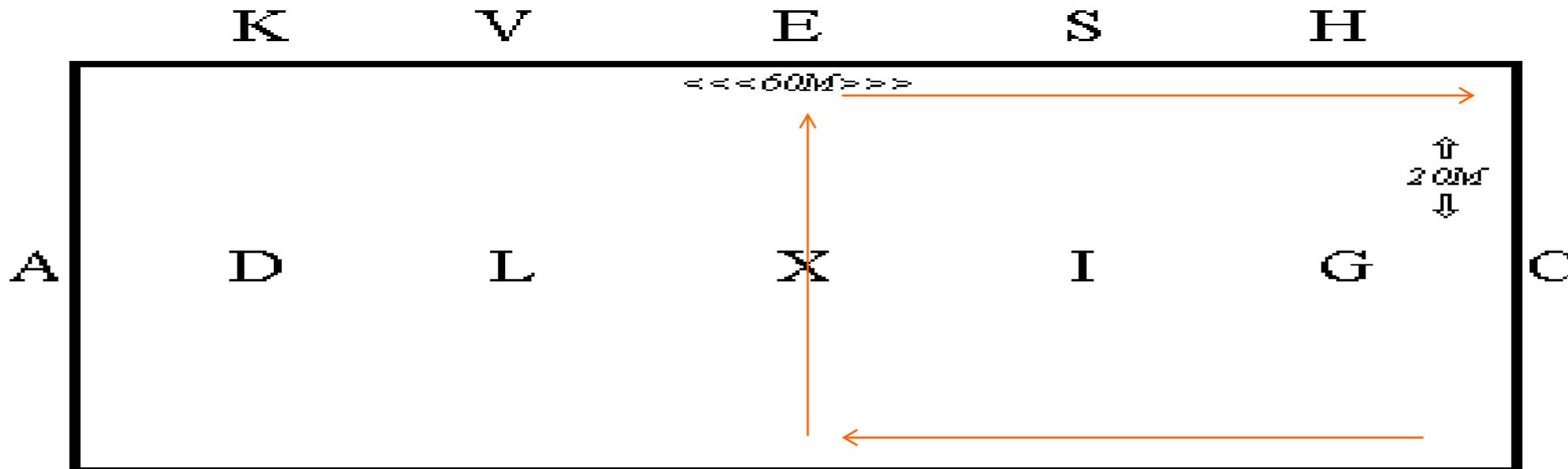
Cambiamento Longitudinale

I Movimenti di Maneggio

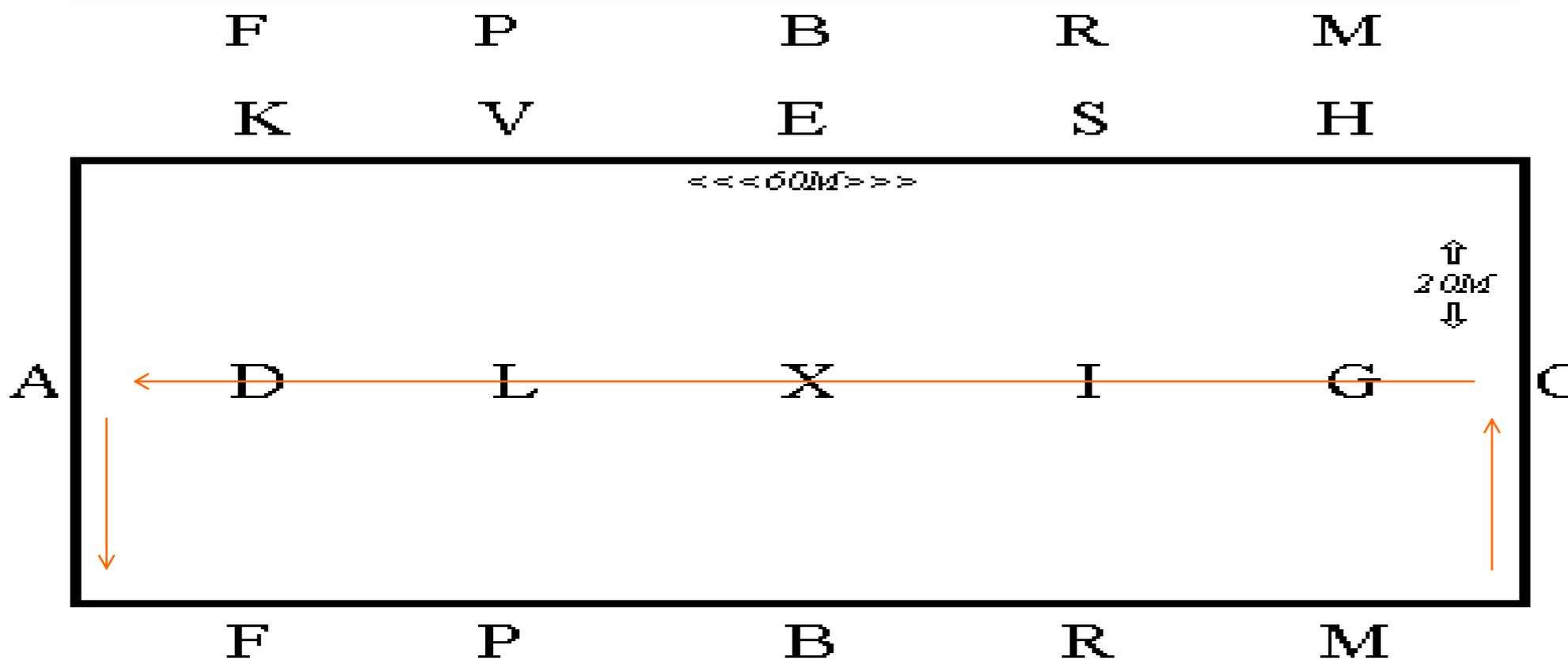


Tutti i diritti sono riservati

Dipartimento Formazione



Tagliate Trasversale



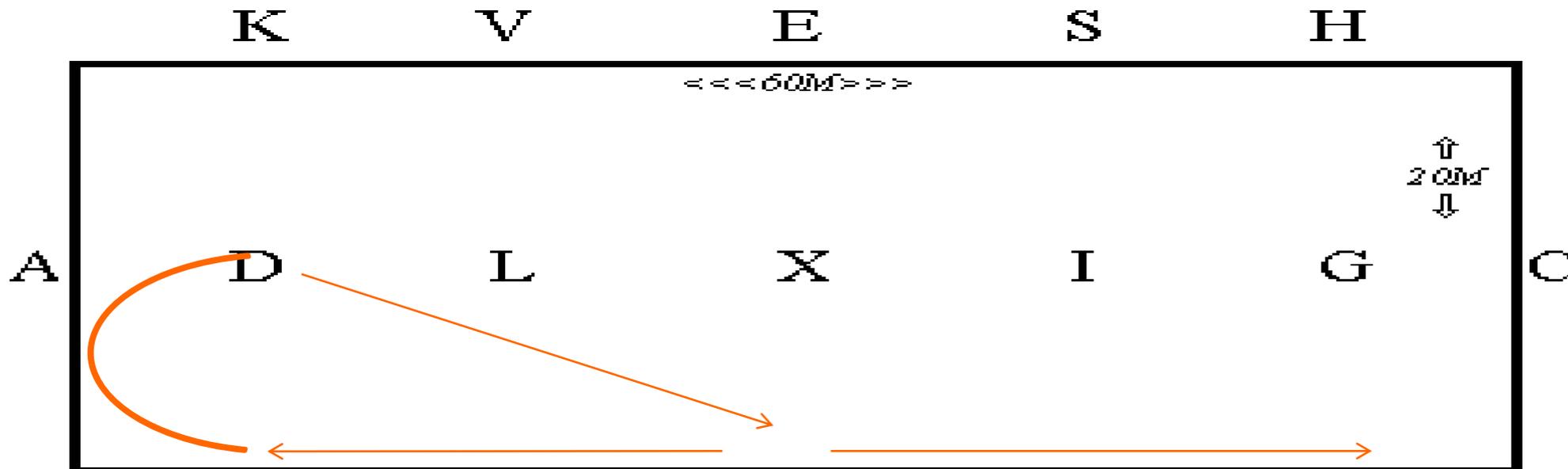
Tagliate Longitudinale

I Movimenti di Maneggio

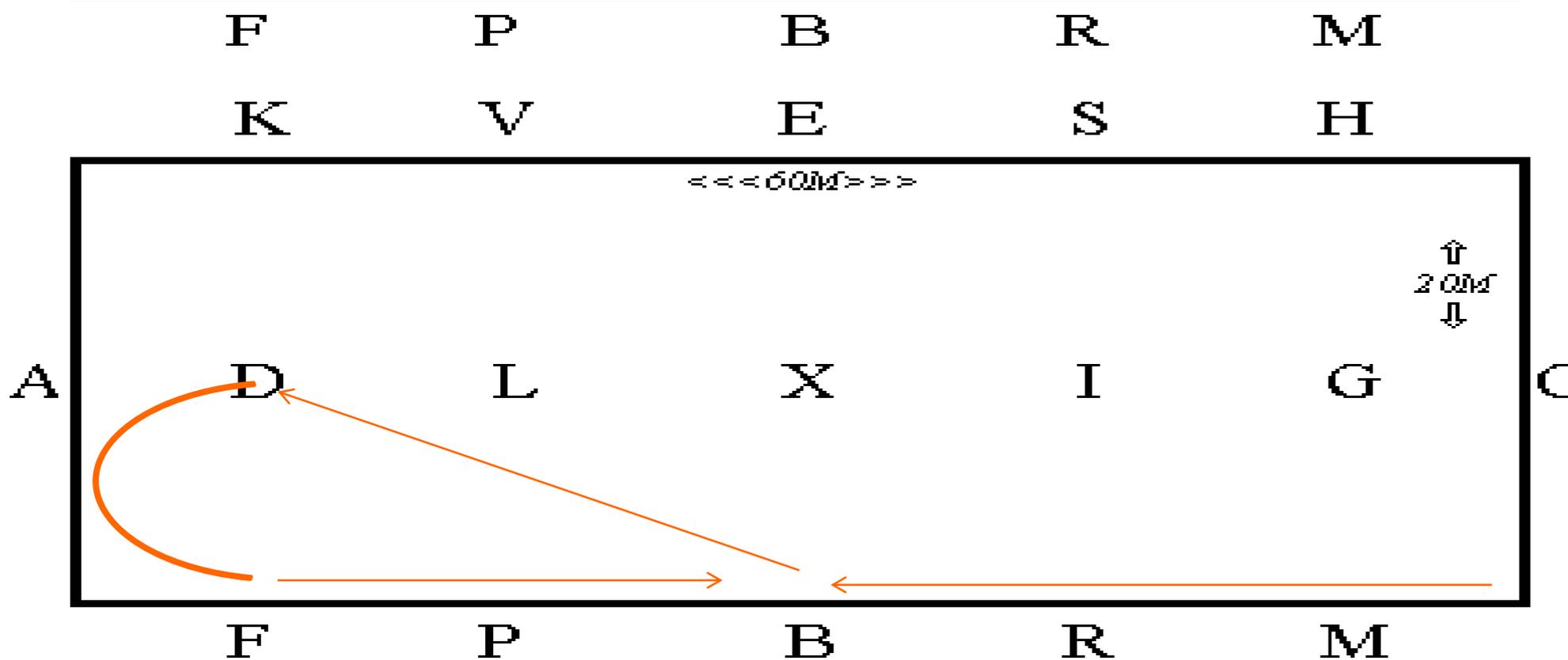


Tutti i diritti sono riservati

Dipartimento Formazione



Cambiamento Mezza volta



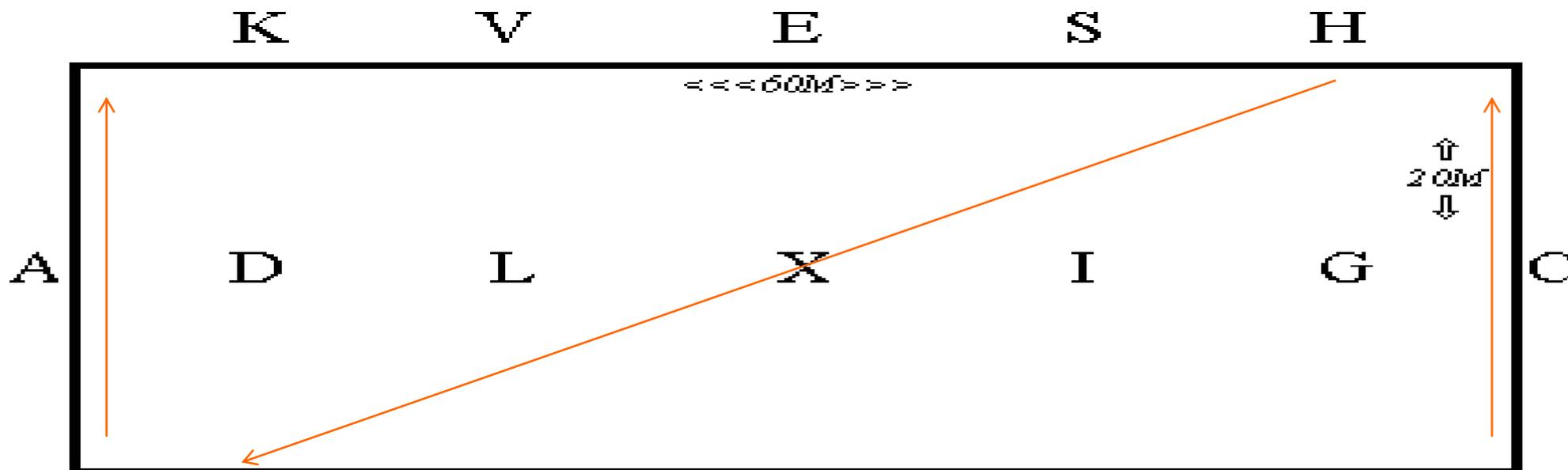
Cambiamento Contro-Mezza-volta

I Movimenti di Maneggio

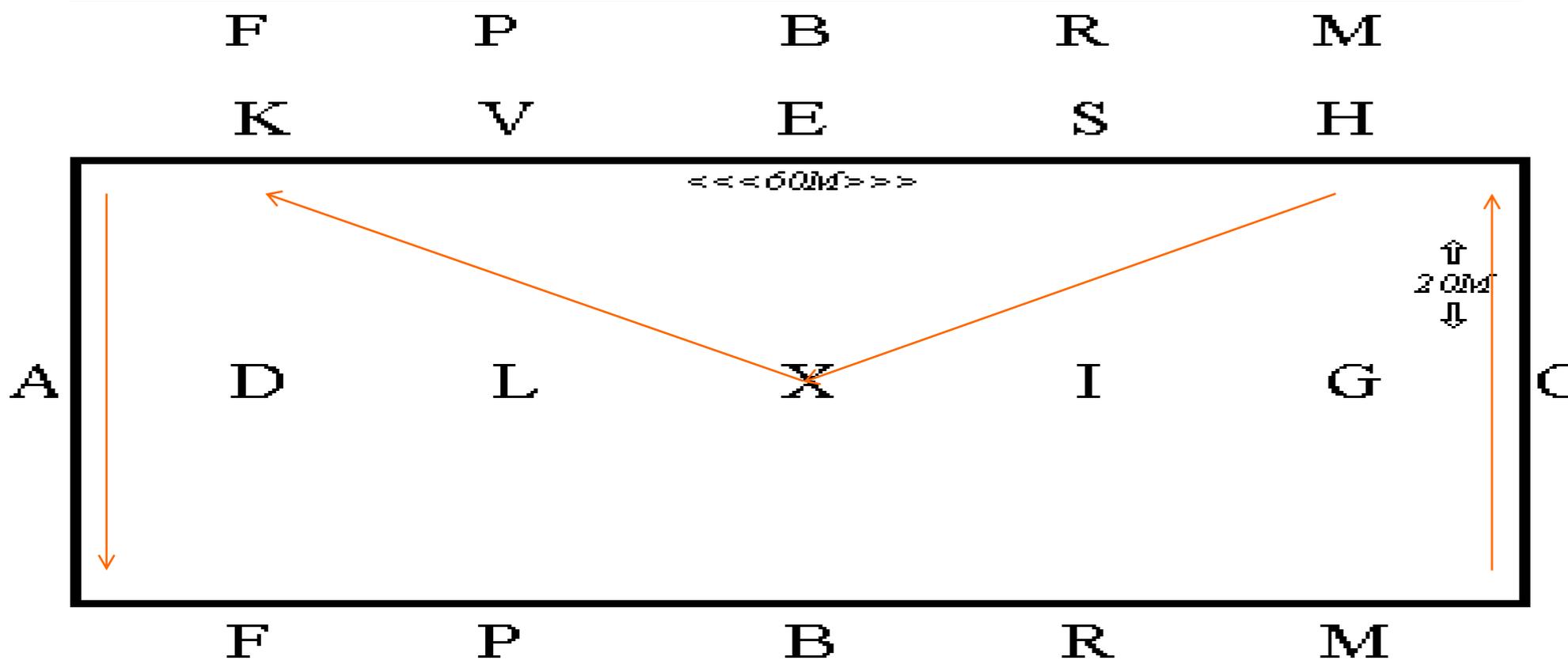


Tutti i diritti sono riservati

Dipartimento Formazione



Cambiamento Diagonale



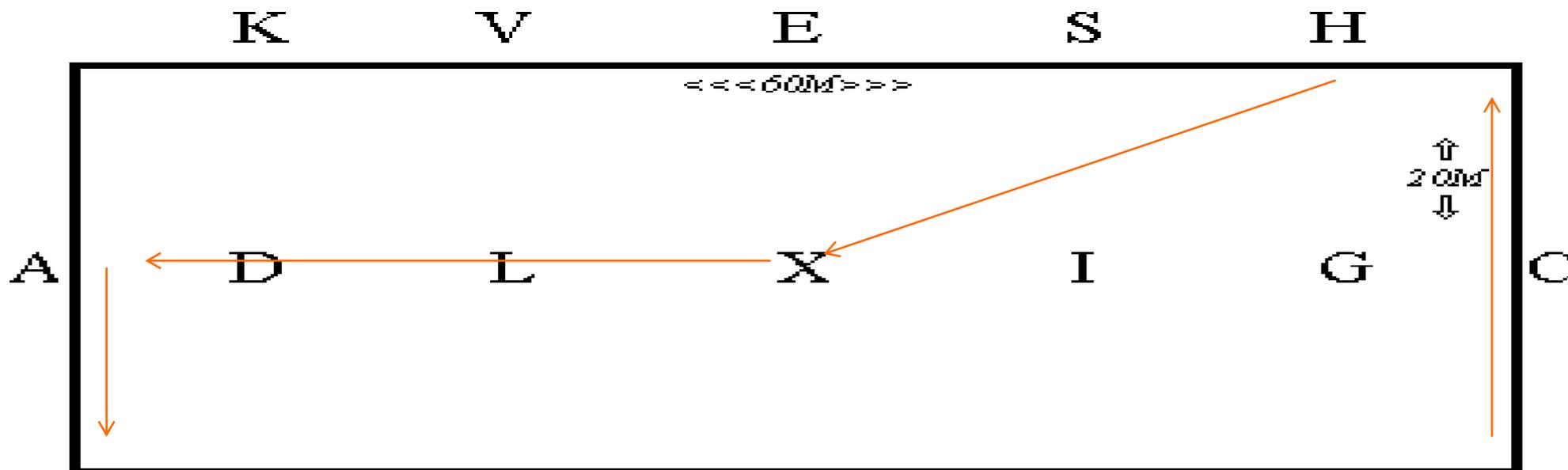
Contro Cambiamento Diagonale-diagonale

I Movimenti di Maneggio

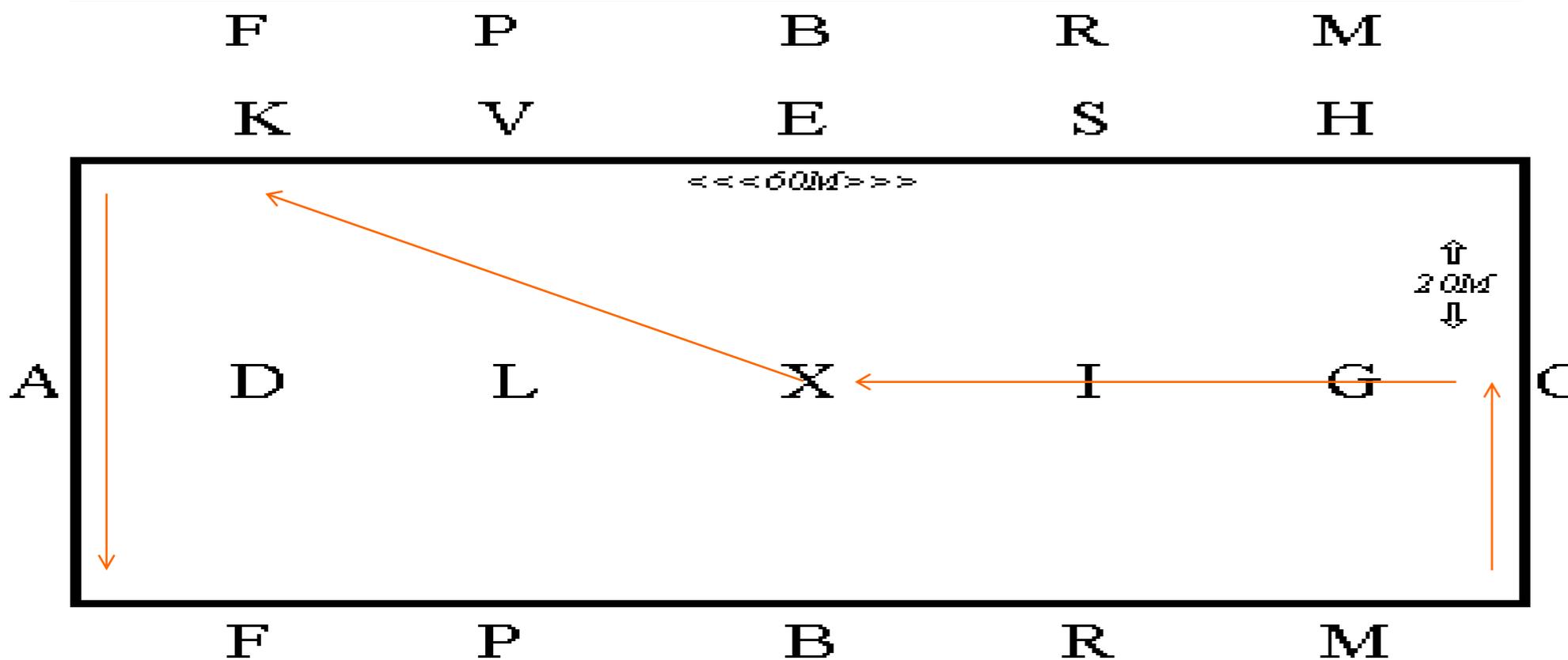


Tutti i diritti sono riservati

Dipartimento Formazione



**Contro
Cambiamento
Diagonale-
longitudinale**



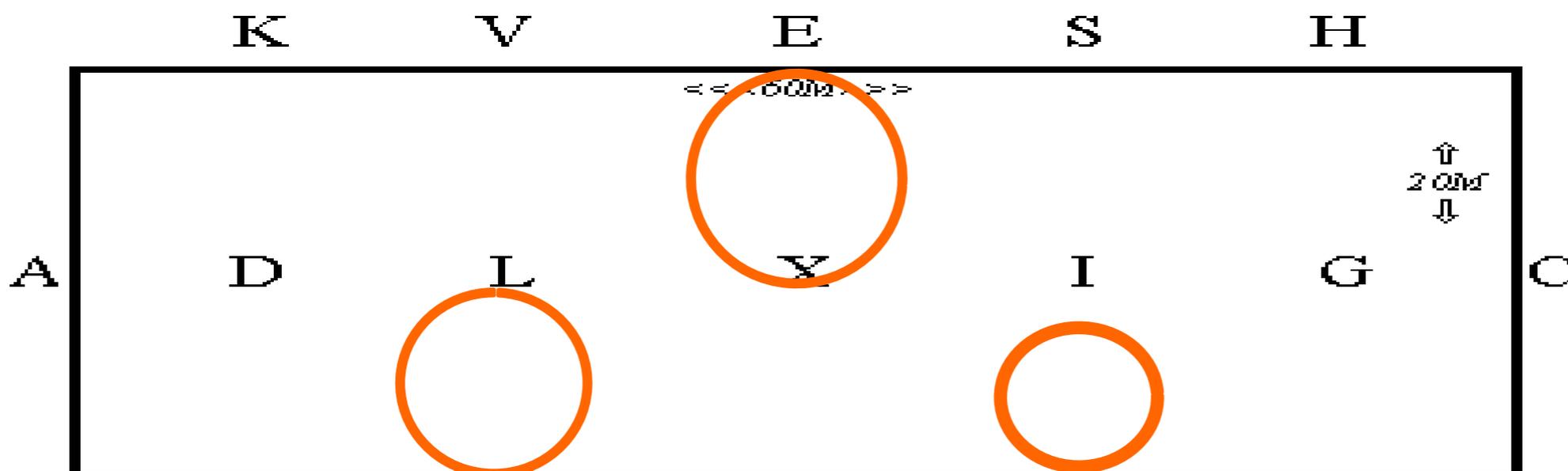
**Contro
Cambiamento
Longitudinale-
diagonale**

I Movimenti di Maneggio

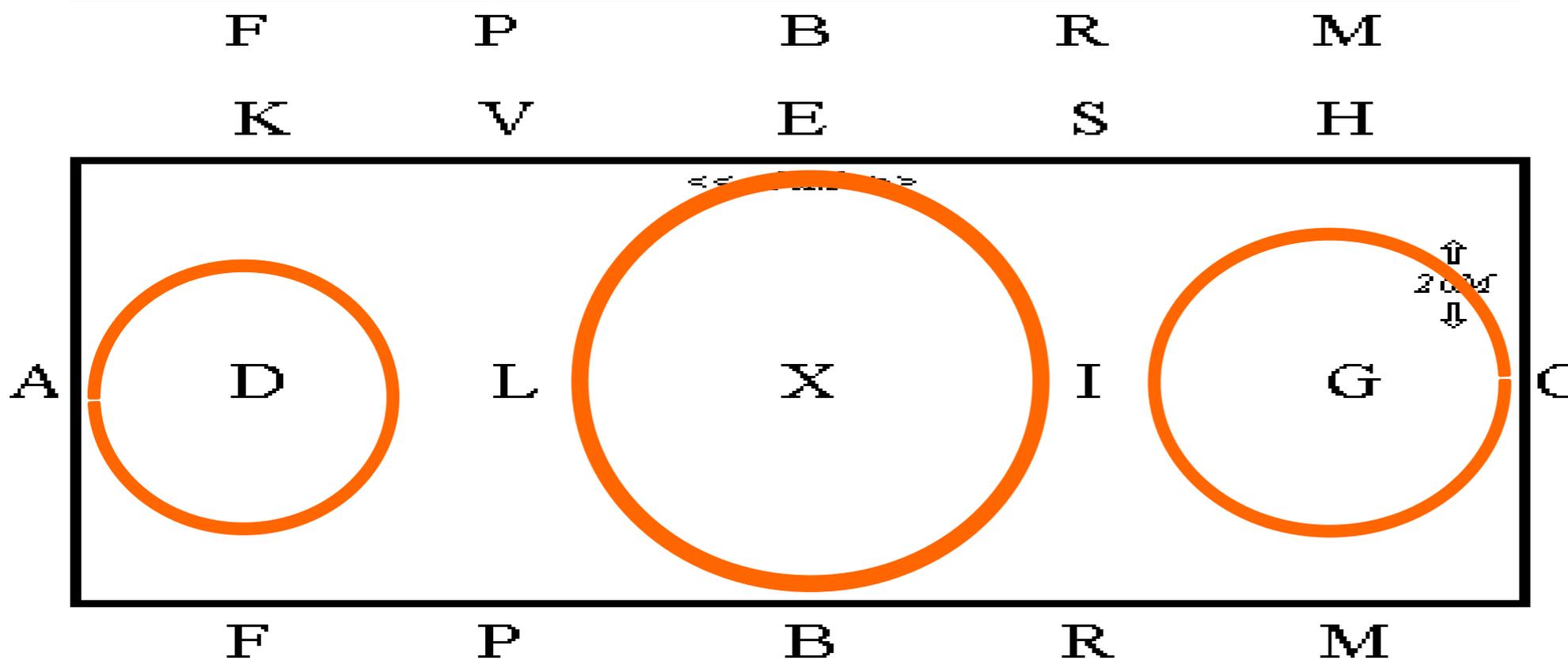


Tutti i diritti sono riservati

Dipartimento Formazione



**Volte:
da 6m. a 10m.**



**Circoli:
da 12m. a 20m.**

I Movimenti di Maneggio



Tutti i diritti
sono riservati

Dipartimento Formazione

Vari movimenti di maneggio

- 1) **Movimenti lineari corti**
(es. trasversali)
- 2) **Movimenti lineari lunghi**
(es. longitudinali poi diagonali)
- 3) **Movimenti curvi semplici** (es. circoli)
- 4) **Movimenti curvi composti**
(es. serpentine)

FINE DELLA PRESENTAZIONE



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

Lavoro realizzato da:
Alberto Protti

Con la stretta collaborazione di:
Marco Gazzarrini

e l'assistenza della:
Commissione Formazione FISE



Federazione Italiana Sport Equestri



Tutti i diritti
sono riservati

719

Dipartimento Formazione