





# INDICE

## Introduzione:

LA SCALA DEL TRAINING - ADDESTRARE, RENDERE DESTRO O MODELLARE .....	p. 7
--	------

## Parte Prima:

1.1 L'ALT .....	p. 16
1.2 IL PASSO .....	p. 17
1.3 IL TROTTO .....	p. 18
1.4 IL GALOPPO .....	p. 19
1.5 I PASSI INDIETRO .....	p. 21
1.6 LE TRANSIZIONI .....	p. 21
1.7 LE MEZZE FERMATE .....	p. 22
1.8 I CAMBIAMENTI DI DIREZIONE .....	p. 22
1.9 LE FIGURE .....	p. 22
1.10 CESSIONE ALLA GAMBA .....	p. 23
1.11 MOVIMENTI LATERALI .....	p. 24
1.12 PIROETTA, MEZZA PIROETTAE GIRO SULLE ANCHE .....	p. 25
1.13 PASSAGE .....	p. 27
1.14 PIAFFE .....	p. 27

## Parte Seconda:

2.1 RITMO .....	p. 30
2.2 LA DECONTRAZIONE .....	p. 30
2.3 APPOGGIO .....	p. 32
2.4 L'IMPULSO O "SPINTA" .....	p. 35
2.5 LA "RETTITUDINE" DIREZIONE .....	p. 37
2.6 RIUNIONE .....	p. 37
2.7 L'ASSETTO DA DRESSAGE .....	p. 41
2.8 AL PASSO .....	p. 44
2.9 AL TROTTO .....	p. 44
2.10 AL GALOPPO .....	p. 44
2.11 LA MEZZA FERMATA O MEZZA PARATA .....	p. 45
2.12 LA CESSIONE ALLA GAMBA .....	p. 47
2.13 LA SPALLA IN DENTRO .....	p. 48
2.14 IL TRAVERS O GROPPA IN DENTRO .....	p. 48
2.15 L'APPOGGIATA .....	p. 49
2.16 IL CAMBIO DI GALOPPO .....	p. 50
2.17 LA PIROETTA AL GALOPPO .....	p. 51
2.18 IL PIAFFÈ .....	p. 52
2.19 IL PASSAGE SECONDO IL MAESTRO NUNO OLIVEIRA .....	p. 53





## LA SCALA DEL TRAINING-ADDESTRARE, RENDERE DESTRO O MODELLARE

Modellamento è un termine usato in psicologia comportamentale e compreso dagli addestratori di animali di diverse specie.

Riguarda la focalizzazione ed il premio alle risposte, seguito dall'aggiunta passo passo di perfezionamenti fino alla risposta finale desiderata. Un delfino da spettacolo per esempio, è addestrato progressivamente non solo a saltare fuori dall'acqua, ma anche ad aggiungere un paio di capriole e di farlo contemporaneamente ad altri delfini. Senza modellamento questo è impossibile. Nella interpretazione del modellamento per quanto riguarda l'addestramento dei cavalli, dovrete prima ottenere il controllo degli arti in termini di obbedienza, ottenere una risposta immediata conseguente ad un aiuto leggero. Poi insegnare il ritmo, la direzione ed infine il portamento, insomma la cosa importante è la regolarità delle risposte agli aiuti, non ha importanza che voi addestrate western, monta da lavoro, o dressage, un cavallo ben addestrato fornisce risultati regolari sempre dopo l'applicazione degli aiuti. Questo si ottiene spezzettando tutti gli elementi dell'addestramento in unità di apprendimento singole e successivamente costruendo su di esse. ognuna deve essere ben consolidata, solo dopo passeremo all'unità successiva.

In un cavallo addestrato non è sufficiente che quando premete le gambe vada avanti nel modo che preferisce, dovrete gradualmente modellare il suo comportamento insegnando un aspetto della risposta alla volta. Nelle fasi più iniziali dell'addestramento un cavallo potrebbe andare avanti con un ritardo e solo dopo un aiuto più deciso, potrebbe essere pesante sulle mani, tendere ad accelerare, potrebbe essere storto, con la testa alta e la schiena incavata, potrebbe tirare uno o due calci e scuotere la coda. Quindi il discorso è quello di creare una scala di priorità in tutte le caratteristiche fini di ognuna delle risposte che vogliamo e di aggiungerle una ad una. l'addestramento passo passo è essenziale perchè il cavallo impari a ripetere le risposte corrette.

Quando i cavalli danno una risposta errata non possiamo pretendere che sappiano qual'è quella giusta. Solo voi lo sapete insegnare troppe cose nello stesso momento mette il cavallo in confusione. Concentrarsi su un aspetto isolato di una richiesta permette al cavallo di afferrare rapidamente la giusta risposta.

Gustav Steinbrecht (1808-1885) una delle massime autorità della tradizione equestre tedesca, era di una assoluta chiarezza riguardo all'importanza del modellamento. Affermava che l'insegnamento degli esercizi non deve essere affrettata e che deve **procedere da un passo al successivo in modo che l'esercizio precedente sia sempre un fondamento solido per il successivo. le violazioni a questa regola presenteranno sempre il conto in seguito, non solo con la perdita di tempo tre volte maggiore, ma molto frequentemente con l'insorgere di resistenze, che per molto tempo se non per sempre, interferiranno nel rapporto cavallo cavaliere.**

sarebbe bene rileggere questa frase una seconda volta, Steinbrecht non ha scritto questo come una frase usa e getta, sottolineava con forza questo aspetto critico del modellamento ed ogni scienziato comportamentista sottoscriverebbe il suo avvertimento. Tuttavia un numero insufficiente di addestratori costruiscono l'addestramento su una qualsivoglia base logica. Ai giorni nostri la prima cosa che ognuno di noi desidera è abbassare la testa del cavallo e arrotondarlo. Questo non ha senso finchè le gambe del cavallo non sono sotto controllo e non avrà raggiunto un buon equilibrio.

Nel ventesimo secolo un tale di nome Haungk ha sviluppato la scala del training tedesca. Essa si è evoluta dagli insegnamenti del maestro italiano Caprilli, del maestro Francese De La Guerinieré, dalle tradizioni della scuola di Hannover e dagli insegnamenti dei maestri tedeschi Von Weryother, Seeger, Seidler, e Steinbrecht. La scala di addestramento tedesca è una scala progressiva che comprende questi gradini:

- 1) ritmo
- 2) scioltezza-decontrazione
- 3) contatto e accettazione dell'imboccatura
- 4) impulso- spinta
- 5) direzione
- 6) riunione

questa scala fù un grandissimo passo avanti nello sviluppo pratico e teorico dell'addestramento dei cavalli. Dopo che era stata teorizzata all'inizio del ventesimo secolo, i tedeschi ottennero impareggiabili successi olimpici, sia nel dressage che nel salto ostacoli, ed una parte preponderante del loro successo è il risultato del loro approccio sistematico all'addestramento.

Ben prima che fosse pubblicata la scala di addestramento tedesca, il francese Baucher aveva sviluppato la propria scala di addestramento, parte integrale del suo secondo metodo, sfortunatamente era già stato inviato in Germania, dove il suo primo metodo (un po' fallimentare confrontato al secondo) era stato sonoramente rifiutato. Louis Seegar e altri noti addestratori tedeschi non furono ben impressionati dal grande maestro Francese. I tedeschi criticavano l'uso costante degli aiuti di baucher, soprattutto degli speroni che attribuivano al contatto di redini troppo scarso. la cosa peggiore era che i suoi cavalli erano troppo sugli anteriori. Uno dei grandi passi in avanti nell'evoluzione del sistema di addestramento tedesco era l'innalzamento della nuca del cavallo che rendeva il movimento elastico, soprattutto quando combinato con le mezze fermate e le transizioni. Baucher insisteva anche sul punto che le mezze fermate dovevano coinvolgere anche le gambe del cavaliere prima delle redini, tuttavia Seeger ( l'istruttore di Steinbrecht) non era d'accordo. Quando il cavallo è già in avanti ed è addestrato all'aiuto di redini in modo che queste possano farlo sedere allora le redini possono essere utilizzate per iniziare una mezza fermata prima delle gambe. tuttavia c'era un altro motivo nel rifiuto di Baucher da parte tedesca, in quei giorni, l'addestramento equestre era in gran parte una pratica di militari e del ceto ricco. Baucher non era nessuna delle due cose, proveniva da una classe che lavorava e ancora peggio dal circo.

Nel frattempo Baucher fu vittima di un grave incidente mentre montava in un maneggio. Un gigantesco candeliere gli crollò addosso ferendolo così gravemente da non permettergli di cavalcare in pubblico mai più. ci vollero anni perchè si rimettesse. tuttavia quell'incidente ebbe un seguito positivo. Gli diede il tempo di riflettere e sperimentare con i suoi allievi, e qualche tempo dopo presentò il suo secondo metodo. Questo era molto più degno di un grande maestro, e si curava dei primi stadi dell'addestramento. Tuttavia Baucher non pubblicò mai il suo secondo metodo, e verosimilmente l'unico scritto che fornisce una accurata descrizione di questo metodo è la sua descrizione pubblicata nel 1891 da uno degli allievi di Baucher, Francois Faverot de Kerbrech. De Kerbrech descriveva Baucher come un

grande scienziato riferendosi all'attenzione che Baucher dedicava all'osservazione e alla sperimentazione.

Baucher probabilmente ha imparato alcune importanti lezioni dalle sue relazioni con altri grandi addestratori come seeger e certamente il suo secondo metodo ha scarse somiglianze con il suo primo metodo. Baucher aderì alla massima "mano senza gamba-gamba senza mano" inoltre Baucher sembrava aver compreso il processo di rinforzo negativo e la conseguente importanza del rilascio della pressione. Insisteva sull'importanza che l'addestramento a terra seguisse gli stessi principi di quello in sella, ancora una volta qualcosa che raramente appare nei manuali di dressage odierni. Gli scritti di Kerbrech indicano che il secondo metodo di Baucher incorporava il modellamento delle risposte aderendo ad un insieme di criteri ordinati in una scaletta di addestramento. Essi erano i seguenti:

- 1) addestrare e conformarsi alla leggerezza
- 2) ottenere l'obbedienza alle gambe
- 3) ottenere la direzione dritta
- 4) ottenere che il cavallo si abitui a lavorare senza gli aiuti
- 5) ottenere la riunione e l'ingaggio

resta insomma essenziale costruire un addestramento mattone su mattone su basi sempre più solide quindi:

- 1) **Tentativo di base** il cavallo è ricompensato per qualsivoglia buon tentativo che assomigli alla risposta corretta. Questo vale per i cavalli che non sanno o non vogliono offrire nemmeno una risposta grossolanamente corretta all'aiuto.
- 2) **Obbedienza-** il cavallo è reso più deciso ossia la risposta viene iniziata immediatamente e completata entro tre battute del ritmo dell'andatura. Questo comporta la trasformazione dei segnali da una pressione a un aiuto leggero. Perdite di obbedienza avvengono a tutti i livelli dell'addestramento e sono associate alla maggior parte dei problemi comportamentali dell'equitazione.
- 3) **Ritmo-** il cavallo si muove all'interno ed all'esterno delle transizioni con battute di regolare durata entro le tre battute, il ritmo è auto mantenuto e il cavallo è in grado di allungare e accorciare il passo ad ogni andatura.
- 4) **Direzione dritta-** essenzialmente è un aspetto più profondo del ritmo. Un cavallo piegato è un cavallo in cui gli arti hanno una spinta diversa, ossia non sono nello stesso ritmo e nella stessa spinta, un cavallo piegato dunque tende a spostarsi in una direzione o nell'altra in funzione del fatto che cada verso l'interno o l'esterno, a meno che non venga ricondotto sulla linea dal cavaliere. Il cavallo deve imparare a mantenere la propria direzione dritta di avanzamento.
- 5) **Contatto-** anche se il cavallo è già in contatto durante l'intero addestramento, a questo punto è in una condizione che permette un ulteriore perfezionamento perchè le sue gambe sono ormai sotto controllo completo. E a questo punto che vengono sviluppati gli aspetti finali del profilo, in base allo stadio di addestramento del cavallo. Nei primi stadi il cavallo impara ad allungare il



collo man mano che si allunga il passo (flessione longitudinale) poi impara a girare con un flessione laterale e infine impara la flessione verticale attraverso l'azione di gamba interna verso la redine esterna.

- 6) **Ingaggio-** mediante le transizioni verso l'alto e verso il basso il cavallo impara ad abbassare i quarti (sedersi) e le transizioni sono mantenute entro le tre battute del ritmo allora il cavallo sviluppa impulso e potenza e nel tempo una muscolatura più forte.
- 7) **Affidabilità-** questo significa che le risposte con tutte le qualità precedenti avvengono dovunque e sempre, ogni volta che al cavallo viene dato un aiuto. Naturalmente l'affidabilità è una cosa che compare continuamente nel senso che ogni giorno le condizioni di addestramento cambiano, tuttavia occorre notare che ambienti problematici vengono affrontati solo dopo aver consolidato un buon lavoro a casa. Quando il cavallo sopporta rimanendo tranquillo e sereno ambienti diversi (campo gara ecc) significa che la qualità del lavoro a casa è stato consolidato.

#### **LAVORO A TERRA-**

il modellamento ovviamente non si applica solo nel lavoro in sella. È essenziale anche nel lavoro a terra. Per quanto mi riguarda un cavallo bravo da montato ma meno bravo a mano è una bomba ad orologeria. Spontaneamente le confusioni e le contraddizioni in un'area dell'addestramento infetteranno l'altra. Idealmente il lavoro a terra dovrebbe seguire la stessa scaletta di quello montato. Un cavallo adeguatamente addestrato dovrebbe poter essere condotto a mano senza forti pressioni sulla longhina ma solo con aiuti leggeri, senza precipitarsi e senza bloccarsi, senza premere sulla capezza (ossia andando dritto) e con una posizione della testa corretta, ossia con la nuca appena sopra il garrese. Dovrebbe andare anche all'indietro mantenendo le stesse qualità di comportamento. Dovrebbe rimanere immobile quando fermato, alcuni addestratori guidano i cavalli con le redine lunghe per migliorare vari aspetti dell'addestramento. Vince Corvi è un australiano compreso fra gli istruttori con capacità di utilizzare le redini lunghe in modo molto raffinato ed efficace. Guidare i cavalli con la doppia redine richiede una vera abilità e sfortunatamente la maggior parte delle persone che usano questa tecnica permettono che comportamenti scorretti e tensioni siano incorporati nel loro lavoro.

Il lavoro a terra era visto come essenziale dal maestro tedesco del XIX secolo Seidler .

Seidler si era specializzato nella riabilitazione e nell'addestramento di cavalli polacchi abbastanza selvatici usati dalla cavalleria tedesca a Schwedt e successivamente ad Hannover. Usava il lavoro alla corda per correggere cavalli viziati e maliziosi che mettono in pericolo il cavaliere impennandosi, sgroppando, facendo balzi pericolosi ecc..

insomma Seidler era convinto che chi padroneggia a fondo il lavoro a terra porta il cavallo in poco tempo ad un livello di addestramento più alto di quello che si potrebbe fare montando un periodo più lungo.

#### **PERMETTERE AL CAVALLO DI SBAGLIARE-**

siccome l'addestramento del cavallo comporta anche l'uso dell'imboccatura e

degli aiuti in avanti, c'è la tentazione di prevenire gli errori del cavallo durante l'addestramento. Tuttavia è sbagliando che il cavallo impara, attraverso il rinforzo, qual'è la risposta giusta e quale è sbagliata. Come già detto l'addestramento non è e non dovrebbe essere mantenere il cavallo in una specie di partita di lotta libera fra le gambe e le mani, ma piuttosto dovrebbe insegnare al cavallo ad andare per conto suo, a mano molti cavalli non stanno fermi quando gli viene richiesto, allora la gente ricorre ad ogni possibile attrezzatura per ottenere questo risultato. Ma tutto ciò che vi serve e di allentare la longhina, lasciare che sbagli muovendosi e poi correggerlo rimettendolo immediatamente indietro nel punto in cui era, allentando nuovamente la longhina. In parte la ragione di questo è che le persone non permettono al loro cavallo di sbagliare e di imparare quello che può e quello che non può fare.

### **Addestramento significa premiare ogni buon tentativo**

nell'insegnare l'allungamento al passo o al trotto, la gente spesso ha paura di permettere al cavallo di accelerare il suo ritmo. Perché l'allungamento consiste nel mantenere il ritmo aumentando l'ampiezza del passo. l'andatura più allungata aumenta la velocità del corpo del cavallo senza aumentare la velocità del movimento delle gambe. Molti cavalli offrono piuttosto un movimento delle gambe più veloce insieme all'allungamento, o in alternativa. In definitiva l'aumento del ritmo è giusto almeno a metà, perché il cavallo ha accelerato. Se a un cavallo è permesso di accelerare il ritmo mentre cmq lo si spinge ulteriormente avanti, presto allungherà il passo, allora gli aiuti devono cessare finché non perde il passo allungato, e dopo riapplicarli per ottenerlo di nuovo. La lunghezza si svilupperà anche dalla velocità perché l'aumento della velocità degli arti è un meccanismo inefficiente per tutti i quadrupedi. È molto più facile per un cavallo ottenere un velocità di spostamento più rapida con andature lunghe piuttosto che con andature rapide. Transizioni fluide, allungare, riunire, creano ritmo.

### **PERCHÈ RICERCARE LA REGOLARITÀ O L'UNIFORMITÀ?**

Quando l'addestramento è completato, volete che il cavallo esegua un dato movimento nello stesso modo, ogni volta che voi schiacciate il pulsante, ossia volete tutti gli elementi di una risposta corretta, obbedienza, ritmo, direzione, adeguata postura e impulso. l'insieme di queste caratteristiche implica un controllo completo del corpo del cavallo e del vostro, perfetta armonia del binomio.

La regolarità vedete non è solo un desiderio dei cavalieri è anche un bene per lo stato mentale del cavallo, il professore olandese Piet Wiepkema descrive che la regolarità delle risposte dopo gli stimoli è elemento critico per il benessere mentale del cavallo. Tutti gli animali, uomo compreso, si sono evoluti per diminuire lo stress quando le risposte agli stimoli sono regolari, e per aumentare lo stress quando non lo sono. la fiducia vera comincia quando un animale può "leggerne" un altro- quando la risposta ad uno stimolo è prevedibile. Questo dà agli animali ed all'uomo controllo e sicurezza riguardo al loro ambiente e alle risorse disponibili. In termini evolutivisti è un modo per eliminare gli individui poco adatti che sviluppano stress cronico. Non c'è niente di peggio dell'imprevedibilità degli altri per aumentare il vostro livello di stress. Non sorprende che più regolarmente un aiuto porta ad una risposta costante maggiore è la calma del cavallo. In altre parole la perdita di costanza ed uniformità negli animali e nell'uomo porta ad uno dei tre stati seguenti: aggressione, tensione, o torpidità. I comportamenti determinati da tensione e da aggressività comprendono l'aggressione verso l'uomo e gli altri cavalli, lo scarto,

la sgroppata, l'impennata ecc. gli stati di conflitto cronico hanno anche effetti sulla fisiologia e sul sistema immunitario del cavallo e possono determinare ulcere, coliche, stati catabolici (cavalli a basse prestazioni e di aspetto emaciato) e perfino automutilazioni mordendosi. Un buon addestramento è una buona cosa per i cavalli un cattivo addestramento può esserne una sentenza di morte.





## **SCOPO E PRINCIPI GENERALI DEL DRESSAGE**

1. Scopo del dressage e lo sviluppo del Cavallo in un Atleta sereno (felice) attraverso una educazione armoniosa. Come risultato, il dressage rende il Cavallo calmo, morbido, sciolto e esibibile, ma anche Fiducioso, attento e disponibile, raggiungendo così una perfetta intesa con il proprio Atleta. Queste qualità si manifestano con:

- Franchezza e regolarità delle andature.
- Armonia, leggerezza e facilità dei movimenti
- Leggerezza del treno anteriore e impegno dei posteriori che hanno origine da un vivace impulso
- Accettazione della imboccatura senza alcuna tensione o resistenza, cioè in totale decontrazione.

2. Il Cavallo dà quindi l'impressione di eseguire di propria iniziativa quanto gli è richiesto. Fiducioso e attento, si dà generosamente al controllo dell'Atleta, rimanendo assolutamente dritto in ogni movimento in linea retta e adattando la propria curvatura alle linee curve.

3. Il passo è regolare, libero e franco. Il trotto è libero, sciolto, regolare e attivo. Il galoppo è regolare, leggero e in equilibrio. I posteriori non sono mai inattivi o pigri. Il Cavallo alla minima indicazione dell'Atleta risponde animando così tutto il proprio corpo.

4. Grazie all'impulso sempre pronto e alla scioltezza delle articolazioni, non irrigidite da alcuna resistenza, il Cavallo ubbidisce volentieri e senza esitazioni e risponde agli aiuti con calma e precisione, mostrando un equilibrio naturale e armonioso sia Fisico che psicologico.

5. In tutto il lavoro, compreso l'alt, il Cavallo deve essere "nella mano". Un Cavallo si dice "nella mano" quando l'incollatura è più o meno rilevata e arrotondata a seconda del livello di addestramento e dell'estensione o riunione dell'andatura, accettando docilmente l'imboccatura con un contatto leggero e morbido. La testa dovrebbe rimanere in una posizione stabile, come regola generale con la linea del naso leggermente avanti la verticale, con la nuca mantenuta morbida come punto più alto dell'incollatura. Il Cavallo non deve opporre alcuna resistenza all'Atleta.

6. La cadenza e l'espressione della particolare armonia che un Cavallo mostra muovendosi con regolarità, impulso ed equilibrio ben marcati al trotto ed al galoppo. Deve essere mantenuta in tutti i differenti esercizi al trotto o al galoppo, e in tutte le variazioni di queste andature.

7. La regolarità delle andature è fondamentale nel dressage.

### **1.1 L'ALT**

1. Nell'alt il Cavallo deve rimanere attento, ingaggiato, immobile, dritto, in appiombato e con il peso distribuito equamente su tutti i quattro arti. L'incollatura deve essere rilevata, la nuca il punto più alto e la linea del naso leggermente davanti alla verticale. Mentre rimane in mano e mantiene un contatto morbido e leggero con la mano dell'Atleta, il Cavallo può masticare tranquillamente l'imboccatura, e dovrebbe essere pronto a muoversi in avanti alla minima indicazione dell'Atleta. L'alt deve essere mantenuto per almeno 3 secondi. L'alt deve essere mantenuto durante il saluto.

2. L'alt è ottenuto tramite una azione propriamente incrementata dell'assetto e delle gambe dell'atleta, che spingono il Cavallo verso una mano chiusa con morbidezza. Si ottiene così lo spostamento graduale del peso del Cavallo sui posteriori, producendo un alt quasi istantaneo ma non brusco nel punto richiesto. L'alt è preparato da una serie di mezze fermate (vedi l'articolo Transizioni). La qualità delle andature prima e dopo l'alt è parte integrante della valutazione della figura.

## 1.2 IL PASSO

1. Il passo è un'andatura camminata nella quale gli arti del Cavallo si posano uno dopo l'altro in quattro tempi, ad intervalli regolari, ben marcati. Questa regolarità, combinata con una decontrazione totale, deve essere mantenuta durante tutti i movimenti al passo.

2. Quando gli arti anteriori e quelli posteriori dello stesso lato si posano quasi contemporaneamente il passo tende a diventare un movimento per bipedi laterali. Questa irregolarità, che portata all'estremo potrebbe degenerare in ambio, costituisce un grave deterioramento dell'andatura.

3. Si distinguono: passo medio, riunito, allungato e libero. I vari tipi di passo devono essere sempre chiaramente distinguibili l'uno dall'altro in base alla differenza della sagoma del corpo del Cavallo e dell'ampiezza dell'andatura.

(a) **Passo medio.** È un passo deciso, regolare e sciolto di media ampiezza.

Il Cavallo, rimanendo nella mano, cammina in modo energico ma rilassato con passi uniformi e decisi, e con gli zoccoli posteriori che si posano davanti all'orma degli zoccoli anteriori. L'Atleta mantiene un contatto morbido, leggero e costante con la bocca, permettendo il naturale movimento della testa e dell'incollatura.

(b) **Passo riunito.** Il Cavallo, rimanendo nella mano, si muove risolutamente in avanti con l'incollatura rilevata e arrotondata e mostrando una chiara capacità di portarsi. La linea del naso si avvicina alla verticale e viene mantenuto un contatto leggero. I posteriori sono ingaggiati con una buona azione dei garretti.

L'andatura deve rimanere camminata e energica, gli zoccoli devono essere posati con la sequenza regolare. Le falcate coprono meno terreno che nel passo medio, ma sono più rilevate perché tutte le articolazioni siettono in modo più marcato.

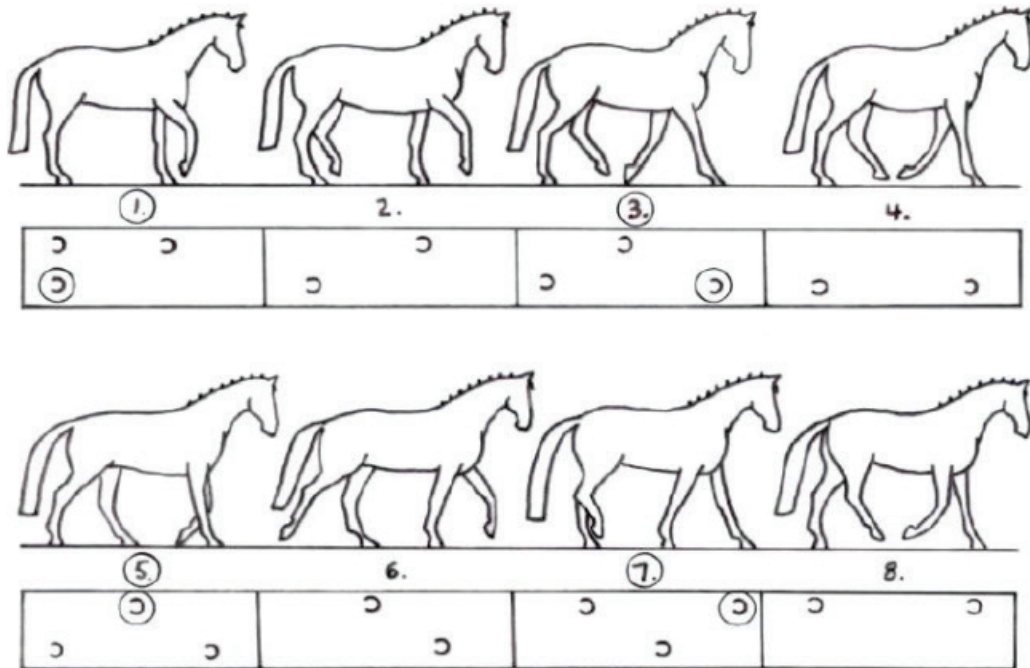
Il passo riunito è più corto del passo medio, ma dimostra maggiore attività.

(c) **Passo allungato.** Il Cavallo copre quanto più terreno possibile, senza precipitare e senza perdere la regolarità della sequenza. Gli zoccoli posteriori devono posarsi chiaramente davanti alle orme di quelli anteriori. L'Atleta permette al Cavallo di distendere in basso e in avanti la testa e l'incollatura senza perdere il contatto con la bocca e il controllo della nuca. La linea del naso deve essere chiaramente davanti alla verticale.

(d) **Passo libero.** Il passo libero è un'andatura di distensione nella quale al Cavallo viene concessa completa libertà di abbassare e allungare la testa e l'incollatura.

L'ampiezza dei passi, con gli zoccoli posteriori che si posano chiaramente davanti all'orma di quelli anteriori, è un elemento essenziale per la qualità del passo libero.

(e) **“Distendere l'incollatura allungando le redini”.** Questo esercizio dà una chiara indicazione della rispondenza del Cavallo agli aiuti che dimostra equilibrio, scioltezza, obbedienza e decontrazione. Per poter eseguire questo esercizio correttamente, l'Atleta deve allungare le redini e il Cavallo si deve distendere gradualmente in avanti e in basso. La bocca dovrebbe arrivare più o meno all'altezza della linea orizzontale corrispondente alla punta della spalla. Durante l'esercizio la mano dell'Atleta deve mantenere un contatto elastico e costante con la bocca del Cavallo. L'andatura deve mantenere la sequenza in quattro tempi, e il Cavallo deve rimanere in equilibrio con i posteriori attivi. Al momento in cui le redini vengono riprese il Cavallo deve ritornare in atteggiamento senza resistenze né alla bocca né alla nuca.



*Il Passo e un'andatura in 4 tempi e 8 poligoni di appoggio  
(I numeri cerchiati indicano i poligoni di appoggio delle battute)*

### 1.3 IL TROTTO

1. Il trotto è un'andatura a due tempi per bipedi diagonali alternati (anteriore sinistro e posteriore destro e viceversa) intervallati da un tempo di sospensione.
2. Il trotto deve mostrare falcate libere, attive e regolari.
3. La qualità del trotto si giudica dall'impressione d'insieme, cioè dalla regolarità e elasticità delle falcate, da cadenza e impulso mantenuti regolari sia nelle andature riunite che in quelle medie/allungate. Questa qualità trae origine da una schiena morbida e dal buon impegno del posteriore, oltre che dalla capacità di mantenere lo stesso ritmo e un equilibrio naturale in tutte le variazioni del trotto.
4. Si distinguono i seguenti tipi di trotto: di lavoro, allungare le falcate, riunito, medio, allungato.

(a) **Trotto di lavoro.** È un'andatura intermedia che sta tra il trotto riunito e il trotto medio, per un Cavallo non ancora pronto ai movimenti riuniti. Il Cavallo dimostra un equilibrio corretto e, rimanendo nella mano, avanza con falcate regolari e elastiche, con buona azione dei garretti. L'espressione "buona azione dei garretti" sottolinea l'importanza di un impulso che scaturisce dall'azione del treno posteriore.

(b) **Allungare le falcate.** Nelle riprese elementari e/o riservate ai Cavalli di quattro anni viene richiesto di "allungare le falcate". Questa è una variazione tra il trotto di lavoro e il trotto medio richiesta quando l'addestramento del Cavallo non è ancora abbastanza avanzato e pronto per l'esecuzione del trotto medio.

(c) **Trotto riunito.** Il Cavallo, rimanendo "nella mano", si porta in avanti con l'incollatura rilevata e arrotondata. I garretti, ben ingaggiati e essi, devono mantenere un impulso energetico, permettendo alle spalle una maggiore libertà. Il Cavallo dimostra una grande capacità di portarsi. Benché il Cavallo compia falcate più corte che negli altri tipi di trotto, l'elasticità e la cadenza devono mantenersi invariate.

(d) **Trotto medio.** Questa è una andatura di media estensione rispetto al trotto allungato, ma si mantiene più "rotonda". Il Cavallo deve avanzare senza arretare, allungando chiaramente le falcate, con un impulso che proviene dal posteriore. L'Atleta permette al Cavallo di portare la linea del naso un poco più

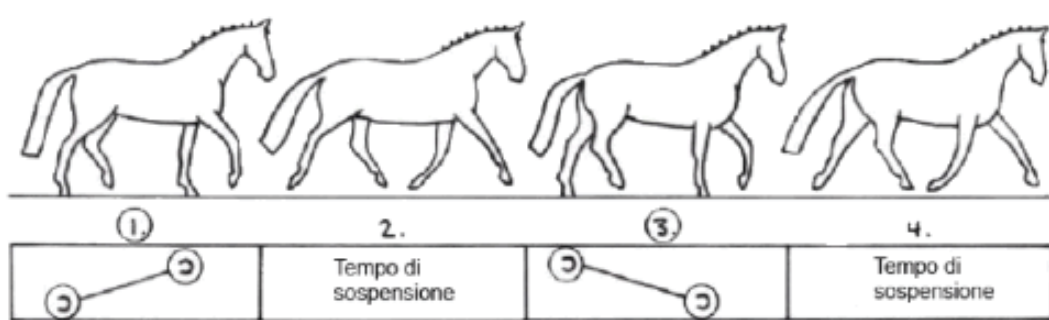


avanti alla verticale rispetto al trotto riunito e a quello di lavoro, consentendogli, nello stesso tempo, di abbassare leggermente la testa e l'incollatura. Le falcate devono essere regolari e tutto il movimento dovrebbe essere equilibrato e uido.

(e) **Trotto allungato.** Il Cavallo copre quanto piu terreno possibile. Senza a rettare, le falcate sono allungate al massimo grazie ad un grande impulso generato dal treno posteriore. L'Atleta permette al Cavallo di allungare la propria sagoma e di guadagnare terreno pur mantenendolo nella mano e controllandone la nuca. Gli zoccoli anteriori dovrebbero posarsi nel punto indicato dalla loro proiezione. Nel momento dell'estensione il movimento degli arti anteriori e posteriori dovrebbe essere simile (piu o meno parallelo). L'intero movimento dovrebbe essere in equilibrio e la transizione al trotto riunito dovrebbe essere eseguita in modo uido portando maggior peso sul posteriore.

5. Tutti gli esercizi al trotto si eseguono al trotto seduto, tranne quando diversamente indicato nella ripresa.

6. "Distendere l'incollatura allungando le redin". Questo esercizio da una chiara indicazione della rispondenza del Cavallo agli aiuti che dimostra equilibrio, scioltezza, obbedienza e decontrazione. Per poter eseguire questo esercizio correttamente, L'Atleta deve allungare le redini e il Cavallo deve distendere l'incollatura gradualmente in avanti e in basso. La bocca dovrebbe arrivare piu o meno all'altezza della linea orizzontale corrispondente alla punta della spalla. Durante l'esercizio la mano dell'Atleta deve mantenere un contatto elastico e costante con la bocca del Cavallo. L'andatura deve mantenere il ritmo, e il Cavallo deve rimanere in equilibrio con i posteriori impegnati. Al momento in cui le redini vengono riprese il Cavallo deve ritornare in atteggiamento senza resistenza ne alla bocca ne alla nuca.



*Il Trotto e un'andatura in 2 tempi e 4 poligoni di appoggio  
(I numeri cerchiati indicano i poligoni di appoggio delle battute)*

## 1.4 IL GALOPPO

1. Il galoppo e un'andatura a tre tempi. La sequenza delle battute, prendendo ad esempio il galoppo destro e la seguente: posteriore sinistro, diagonale sinistro (simultanea posata dell'anteriore sinistro e del posteriore destro), anteriore destro, seguiti da un tempo di sospensione dei quattro arti , prima dell'inizio della falcata successiva.

2. Il galoppo, sempre con falcate regolari, cadenzate e eseguite con leggerezza, dovrebbe essere preso senza esitazione.

3. La qualita del galoppo si giudica dall'impressione d'insieme ovvero:

- (a) la regolarita e la leggerezza delle falcate;
- (b) la tendenza a rilevarsi,
- (c) la cadenza, che deriva dall'accettazione dell'imboccatura con la nuca morbida;
- (d) dall'impegno dei posteriori;
- (e) l'energica azione dei garretti;
- (f) la capacita di mantenere lo stesso ritmo ed equilibrio naturale anche in transizioni.

Il Cavallo dovrebbe rimanere sempre dritto sulle linee dritte e correttamente esso su quelle curve.

4. Si distinguono le seguenti tipi di galoppo: di lavoro, allungare le falcate, riunito, medio e allungato.

(a) **Galoppo di lavoro.** E un'andatura intermedia tra il galoppo riunito e il galoppo medio in cui l'addestramento del Cavallo non è ancora sufficientemente avanzato e pronto per i movimenti riuniti. Il Cavallo mostra un equilibrio naturale mentre rimane nella mano, avanza con falcate regolari, leggere e attive e con una buona azione dei garretti. L'espressione "buona azione dei garretti" sottolinea l'importanza di un impulso che scaturisce dalla spinta del treno posteriore.

(b) **Allungare le falcate.** Nelle riprese riservate ai 4 anni viene richiesto di "allungare le falcate". Questa è una variazione tra il galoppo di lavoro e il galoppo medio e viene richiesta quando l'addestramento del Cavallo non è ancora abbastanza avanzato e pronto per l'esecuzione del galoppo medio.

(c) **Galoppo riunito.** Il Cavallo, rimanendo nella mano, avanza con l'incollatura rilevata e arrotondata. I garretti, ben ingaggiati, mantengono un impulso energico, rendendo le spalle libere di muoversi con maggior facilità, dimostrando così la capacità di portarsi e la tendenza a rilevarsi. Le falcate sono più corte che negli altri tipi di galoppo, senza perdere elasticità e cadenza.

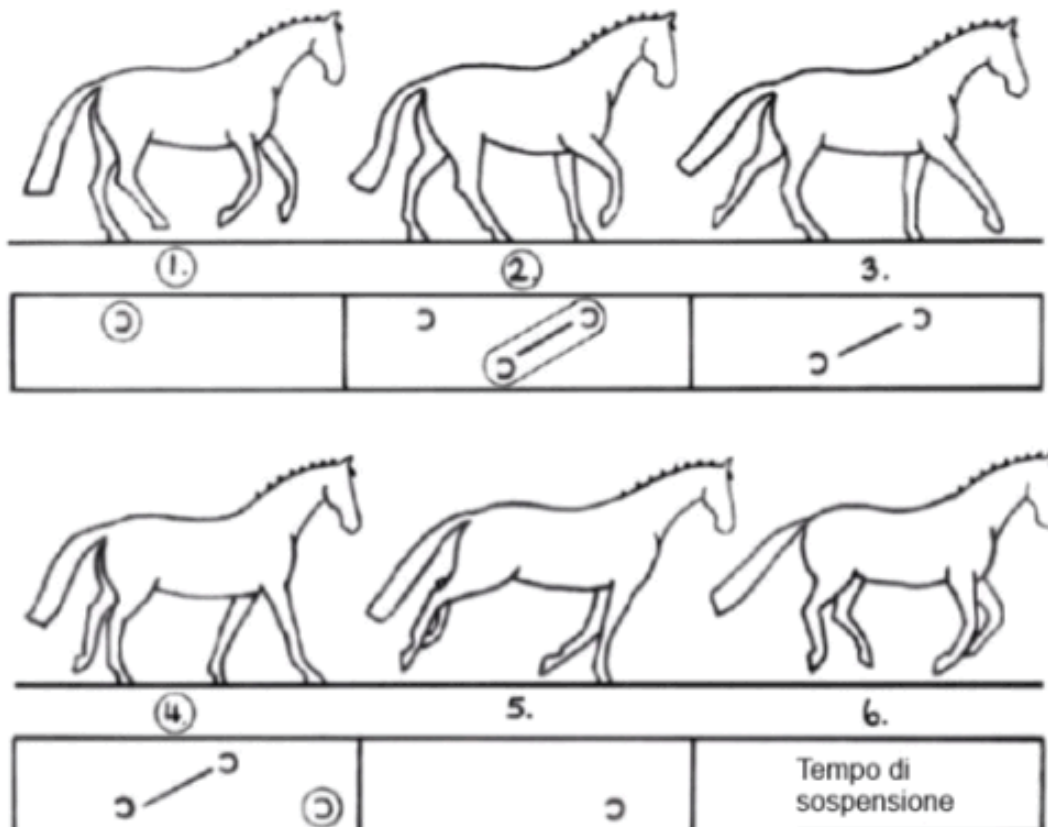
(d) **Galoppo medio.** E un'andatura intermedia tra il galoppo di lavoro e il galoppo allungato. Senza arretrare il Cavallo avanza con falcate chiaramente ampie e con un deciso impulso del treno posteriore. L'Atleta permette al Cavallo di portare la linea del naso un poco più avanti alla verticale rispetto al galoppo riunito e a quello di lavoro, consentendogli, nello stesso tempo, di abbassare leggermente la testa e l'incollatura. Le falcate devono essere regolari e tutto il movimento dovrebbe essere equilibrato e uido.

(e) **Galoppo allungato.** Il Cavallo copre maggior terreno possibile. Senza arretrare, allunga al massimo le sue falcate. Il Cavallo rimane calmo, leggero e dritto grazie di un grande impulso generato del treno posteriore. L'Atleta permette al Cavallo di guadagnare terreno allungando la propria sagoma e mantenendo il controllo della nuca. L'intero movimento dovrebbe essere in equilibrio e la transizione al galoppo riunito dovrebbe essere eseguita in modo uido portando maggior peso sul posteriore.

(f) **Galoppo rovescio.** Il galoppo rovescio è un movimento che migliora l'equilibrio e che rende il Cavallo dritto. Dovrebbe essere eseguito con un certo grado di riunione. È un movimento, nel quale l'Atleta richiede volontariamente al suo Cavallo, per esempio, in un circolo a mano sinistra di galoppare sul piede destro. Il Cavallo galoppa con una sequenza corretta con l'anteriore dalla parte in cui galoppa che precede, con un leggero piego dalla parte corrispondente. Gli anteriori dovrebbero essere allineati sulla stessa pista dei posteriori.

(g) **Cambio di piede semplice.** È un cambio di piede nel quale il Cavallo effettua una transizione dal galoppo direttamente al passo e, dopo 3/5 tempi chiari di passo, effettua una immediata transizione al galoppo sull'altro piede.

(h) **Cambio di piede al volo.** Il cambio di piede al volo si esegue in una falcata, con anteriore e posteriore che cambiano nello stesso momento, durante il tempo di sospensione. Gli aiuti devono essere precisi e discreti. I cambi di piede al volo possono essere eseguiti ogni 4,3,2, o a un tempo. Il Cavallo, nei cambi in serie, deve rimanere leggero, calmo e dritto, con un vivace impulso, mantenendo lo stesso ritmo ed equilibrio. Per evitare di perdere leggerezza, udità e ampiezza, nei cambi in serie è necessario mantenere un impulso adeguato. Lo scopo dei cambi in serie è mostrare la reattività, la sensibilità e l'ubbidienza agli aiuti per i cambi di piede al volo.



*Il Galoppo e un'andatura in 3 tempi e 6 poligoni di appoggio  
(I numeri cerchiati indicano i poligoni di appoggio delle battute)*

### 1.5 I PASSI INDIETRO

1. I passi indietro sono un movimento retrogrado in due tempi, per bipedi diagonali e senza tempo di sospensione. Ciascun bipede diagonale si alza e si posa sul terreno in modo alternato, con gli arti anteriori allineati sulla stessa pista degli arti posteriori.

2. Durante l'intero esercizio, il Cavallo dovrebbe rimanere nella mano, mantenendo il desiderio di portarsi in avanti.

3. Sono errori gravi:

- (a) l'anticipazione o precipitazione del movimento,
- (b) ogni resistenza o non accettazione del contatto,
- (c) la deviazione del treno posteriori dalla linea retta,
- (d) i posteriori che si allargano o si mostrano pigri,
- (e) ogni trascinarsi degli anteriori

4. I passi indietro sono contati nel momento in cui ogni arto anteriore si muove indietro. Dopo aver eseguito il numero richiesto di passi, il Cavallo dovrebbe effettuare un alt oppure muoversi immediatamente in avanti all'andatura prevista. Nelle riprese in cui si chiede di indietreggiare di una lunghezza di Cavallo il numero di passi da eseguire e di tre o quattro.

5. La serie di passi indietro (Schaukel) è costituita da una combinazione di due serie di passi indietro intervallati da tempi di passo in avanti. Dovrebbe essere eseguita con transizioni uide e rispettando il numero di passi prescritto.

### 1.6 LE TRANSIZIONI

Le transizioni da una andatura all'altra o le variazioni di ampiezza all'interno della stessa andatura dovrebbero essere eseguite esattamente al punto prescritto. La cadenza (eccetto che nel passo) dovrebbe sempre essere mantenuta, no al momento in cui l'andatura o il movimento cambiano o il Cavallo esegue un alt.

Le transizioni all'interno della stessa andatura devono essere chiaramente denite. Il ritmo e la cadenza devono rimanere regolari. Il Cavallo, mantenuto nella mano,

dovrebbe rimanere leggero e calmo con una posizione corretta. Lo stesso vale anche per le transizioni da un movimento ad un altro, per esempio, dal Passage al Pia e viceversa.

### 1.7 LE MEZZE FERMATE

Ogni movimento o transizione dovrebbe essere preparato in modo invisibile da una o più mezze fermate quasi impercettibili. La mezza fermata consiste in un'azione quasi simultanea e coordinata dell'assetto, delle gambe e della mano dell'Atleta. Ha lo scopo di aumentare l'attenzione e l'equilibrio del Cavallo prima di richiederli l'esecuzione di certi movimenti o di transizioni alle andature (inferiore o superiore). Riportando leggermente più peso sul treno posteriore del Cavallo, si migliorano l'impegno dei posteriori e l'equilibrio sulle anche, favorendo l'alleggerimento del treno anteriore e un miglior equilibrio generale del Cavallo.

### 1.8 I CAMBIAMENTI DI DIREZIONE

1. In tutti i cambiamenti di direzione, il Cavallo dovrebbe adattare la flessione del suo corpo alla curvatura della linea che sta percorrendo, rimanendo decontratto e attento alle indicazioni dell'Atleta senza alcuna resistenza o cambiamento di andatura, ritmo o velocità.

2. I cambiamenti di direzione possono essere eseguiti nei seguenti modi:

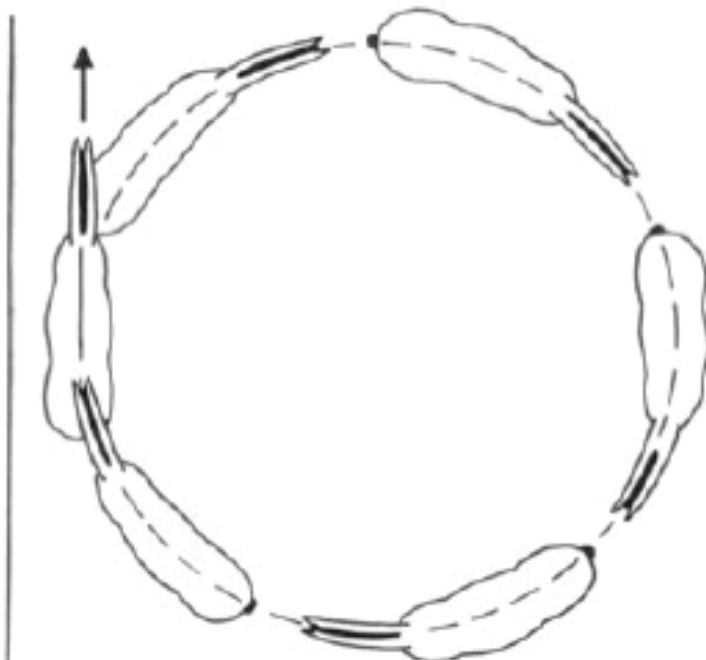
- (a) Girate ad angolo retto, tra le quali comprendiamo l'entrare negli angoli
- (b) Diagonali corte e lunghe
- (c) Mezze volte e mezzi circoli con cambiamento di mano\*
- (d) Mezze piroette e mezzi giri sulle anche
- (e) Serpentine\*
- (f) Contro cambiamento di mano (per es. in ZigZag = e un movimento che comprende più di due appoggiate con relativi cambiamenti di direzione.)

\*Il Cavallo deve essere diritto per un momento prima del cambio di direzione.

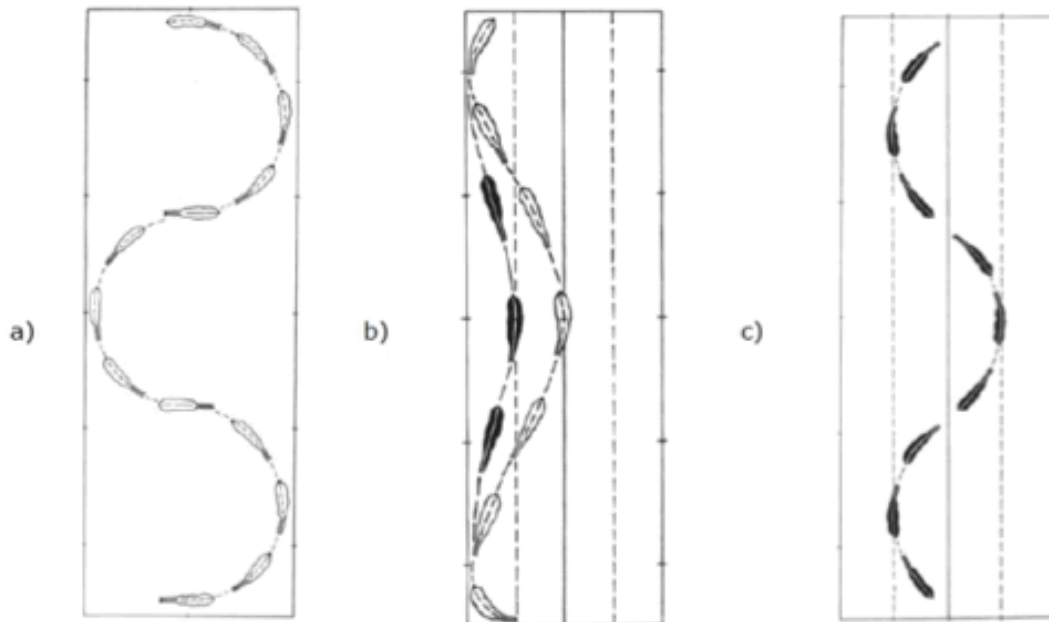
### 1.9 LE FIGURE

Le figure usate nelle riprese di Dressage sono le volte, le serpentine e gli "otto" (vedi tavole in appendice)

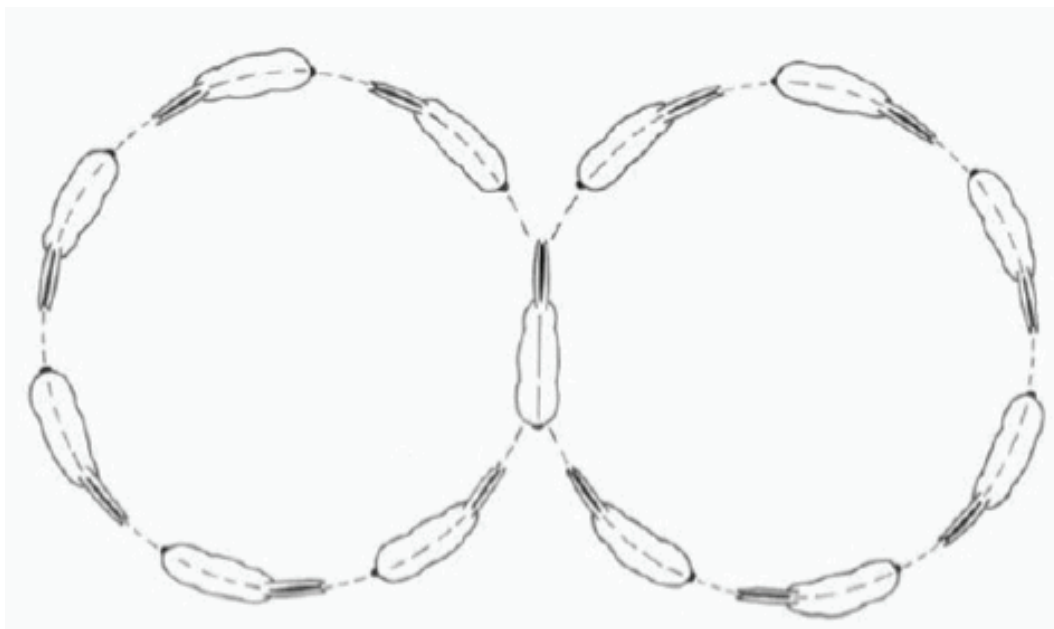
1. **Volta e Circolo.** La volta è un circolo di 6, 8 o 10 metri di diametro. Se il diametro è superiore ai 10 metri è un Circolo.



2. **Serpentina.** La serpentina tangente al lato lungo consiste di mezzi circoli uniti tra loro da una linea dritta. Quando il Cavallo incrocia la linea di centro dovrebbe essere parallelo al lato corto (a) La lunghezza di tale linea varia a seconda della ampiezza dei mezzi circoli. La serpentina semplice e eseguita allontanandosi di 5 o 10 metri dalla pista (b). Le serpentine lungo la linea di centro sono eseguite tra le linee di quarto (c).



3. **L'otto.** Questa figura consiste di due volte o circoli di uguale diametro come indicato nella ripresa, tangenti al centro dell'otto. L'Atleta deve mettere il Cavallo dritto un istante prima di cambiare direzione al centro della figura.



### 1.10 CESSIONE ALLA GAMBA

1. Lo scopo della cessione alla gamba e quello di dimostrare la decontrazione e la sensibilita laterale del Cavallo.
2. L'esercizio viene eseguito al trotto di lavoro. Il Cavallo e pressoché dritto, eccetto che per una leggera essione alla nuca dalla parte opposta alla direzione del movimento, cosicché all'Atleta e appena possibile scorgere l'arcata sopraciliare

e la narice dalla parte interna. Gli arti interni scavalcano e incrociano davanti agli arti esterni. La cessione alla gamba dovrebbe essere inserita nell'adestramento di un Cavallo prima che sia pronto al lavoro riunito. In seguito, insieme alla spalla in dentro che è un movimento più avanzato, la cessione alla gamba è il miglior esercizio per rendere un Cavallo sciolto, libero e decontratto, migliorandone la libertà, l'elasticità e la regolarità delle andature, così come l'armonia, la leggerezza e la facilità dei movimenti.

3. La cessione alla gamba può essere eseguita "sulla diagonale". In tal caso, il Cavallo deve rimanere il più parallelo possibile ai lati lunghi del rettangolo, con il treno anteriore che precede leggermente il treno posteriore. Il movimento può essere anche eseguito "lungo la parete". In tal caso, l'angolo formato dal Cavallo rispetto alla direzione del movimento dovrebbe essere di circa i 35 gradi.

### **1.11 MOVIMENTI LATERALI**

1. Lo scopo principale dei movimenti laterali (ad eccezione della cessione alla gamba) è di sviluppare e aumentare l'ingaggio del treno posteriore e quindi anche la riunione.

2. In tutti i movimenti laterali, Spalla in dentro, Travers, Renvers, e Appoggiata, il Cavallo è leggermente piegato e si muove su piste distinte.

3. L'incurvatura o la cessione non devono mai essere esagerati, per non compromettere il ritmo, l'equilibrio e la qualità del movimento.

4. Nei movimenti laterali l'andatura deve rimanere libera e regolare, sostenuta da un impulso costante e il Cavallo deve essere decontratto, cadenzato e in equilibrio. Spesso si osserva una perdita d'impulso dovuta principalmente alla preoccupazione dell'Atleta di incurvare il suo Cavallo e di spingerlo lateralmente.

5. Spalla in dentro. Questo esercizio viene eseguito al trotto riunito. Il Cavallo è leggermente esso ma uniformemente intorno alla gamba interna dell'Atleta, e avanza mantenendo costanti l'ingaggio, la cadenza ed un'angolazione di circa 30 gradi. L'anteriore interno incrocia davanti all'anteriore esterno; il posteriore interno si porta in avanti sotto la massa seguendo la stessa pista dell'anteriore esterno, con un abbassamento dell'anca interna. Il Cavallo è esso in senso opposto alla direzione del movimento.

6. Travers. Questo esercizio può essere eseguito al trotto riunito o al galoppo riunito. Il Cavallo è leggermente piegato attorno alla gamba interna dell'Atleta ma con un maggiore grado di cessione rispetto alla spalla in dentro. Deve essere mantenuto un angolo costante di circa 35 gradi (il movimento osservato di fronte e da dietro deve evidenziare 4 tracce). Gli arti anteriori rimangono sulla pista mentre la groppa si porta verso l'interno. Gli arti del lato esterno incrociano davanti a quelli del lato interno. Il Cavallo è esso nella direzione del movimento.

Per iniziare il travers la groppa deve lasciare la pista oppure, dopo un angolo o un circolo, non viene riportata sulla pista. Alla fine del travers, la groppa si riporta sulla pista (senza alcuna contro cessione di nuca/incollatura), come se si terminasse un circolo.

Scopo del travers: mostrare un'andatura riunita e fluida, su una linea dritta e una corretta cessione mantenendo cadenza ed equilibrio.

7. Renvers. Il renvers è il movimento inverso rispetto al travers. La groppa rimane sulla pista mentre gli arti anteriori vengono spostati all'interno. Per terminare la figura il treno anteriore torna ad allinearsi alla groppa sulla pista. Per tutto il resto, si applicano gli stessi principi e condizioni del travers. Il Cavallo è leggermente piegato intorno alla gamba interna dell'Atleta. Gli arti del lato esterno scavalcano e incrociano davanti

a quelli del lato interno. Il Cavallo è esso nella direzione del movimento.

Scopo del renvers: mostrare un'andatura riunita uida, su una linea diritta e una corretta essione mantenendo cadenza ed equilibrio con un maggior grado di essione rispetto alla spalla in dentro.

8. Appoggiata. L'Appoggiata è una variante del travers eseguita su una linea diagonale anziché lungo la parete. Può essere eseguita al trotto riunito o al galoppo riunito (nei Freestyle livello Grand Prix anche al Passage). Il Cavallo deve essere leggermente piegato intorno alla gamba interna dell'Atleta e nella direzione del movimento. Deve mantenere la stessa cadenza e lo stesso equilibrio durante tutto il movimento. Al fine di dare maggiore libertà e mobilità alle spalle e di grande importanza che sia mantenuto l'impulso e specialmente l'ingaggio del posteriore interno. Il corpo del Cavallo è quasi parallelo al lato lungo con il treno anteriore che precede leggermente il treno posteriore. Al trotto gli arti esterni scavalcano e incrociano davanti a quelli interni. Al galoppo il movimento viene eseguito con una serie di falcate in cui il Cavallo si muove in avanti e lateralmente.

Scopi dell'appoggiata al trotto: mostrare un trotto riunito uido, su una linea diagonale e un maggior grado di essione rispetto alla spalla in dentro. Gli arti anteriori e posteriori si incrociano e cadenza ed equilibrio devono essere mantenuti costanti.

Scopi dell'appoggiata al galoppo: mostrare e sviluppare la riunione e la decontrazione del galoppo. Questo si evidenzia in un movimento fluido, in avanti e lateralmente, senza perdere ritmo, equilibrio, decontrazione e mantenendo la flessione.

## **1.12 PIROETTA, MEZZA PIROETTA E GIRO SULLE ANCHE**

1. Piroetta (mezza piroetta). È una rotazione di 360 gradi (o 180 gradi per la mezza piroetta) eseguita su due piste, con un raggio uguale alla lunghezza del Cavallo e il treno anteriore che ruota intorno alle anche.

2. Le piroette (mezze piroette) si eseguono di solito al passo riunito o al galoppo, ma si possono eseguire anche al pia e.

3. Nella piroetta (mezza piroetta) gli anteriori e il posteriore esterno si spostano intorno al posteriore interno. Il posteriore interno descrive un circolo il più piccolo possibile.

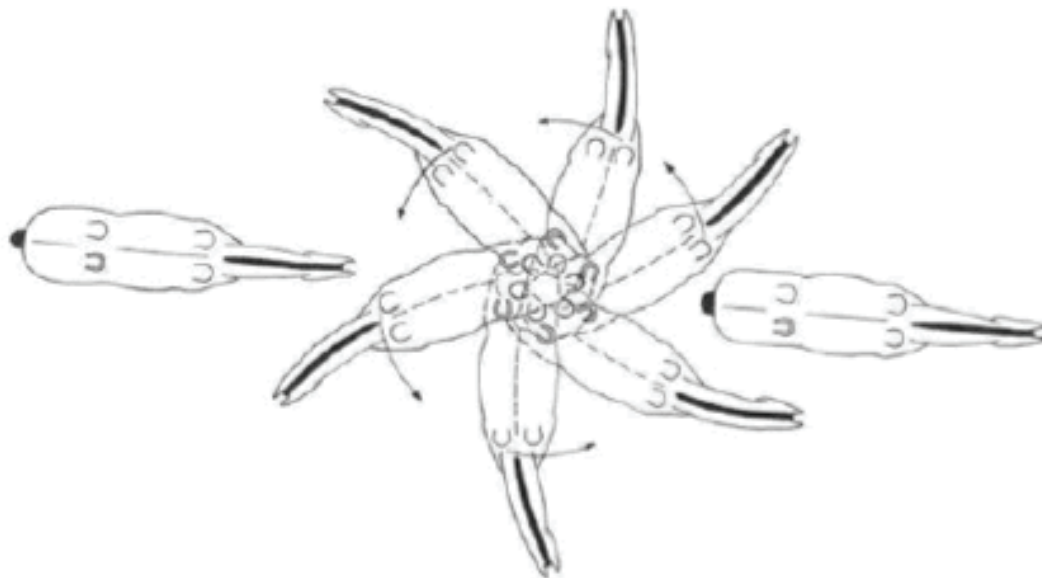
4. A qualsiasi andatura sia eseguita, nella piroetta il Cavallo deve essere leggermente esso nella direzione dell'esercizio, rimanendo nella mano con un leggero contatto, ruota in modo uido, mantenendo la sequenza del ritmo delle battute di quelle andatura. La nuca deve restare il punto più alto durante tutto il movimento.

5. Durante la piroetta (mezza piroetta) il Cavallo deve mantenere il suo impulso/attività e mai, neanche minimamente, muoversi all'indietro o lateralmente.

6. Nell'eseguire il movimento al galoppo, l'Atleta dovrebbe conservare la leggerezza del Cavallo accentuandone la riunione. Il treno posteriore deve essere ben ingaggiato e le anche abbassate, e mostrare una buona essione delle articolazioni. Parte integrale del movimento è la qualità delle falcate di galoppo prima e dopo la piroetta. Le falcate dovrebbero mostrare un aumento dell'attività, impulso e della riunione prima della piroetta e l'equilibrio dovrebbe essere mantenuto sino alla fine.

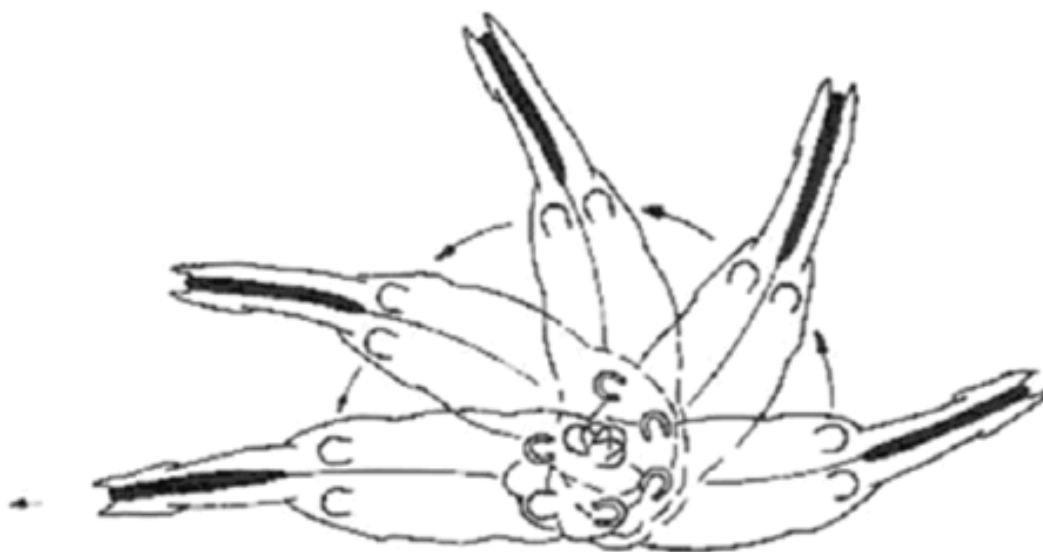
Scopi della piroetta e della mezza piroetta al galoppo: mostrare la disponibilità del Cavallo a ruotare intorno al posteriore interno su un piccolo raggio, leggermente esso nella direzione del movimento mentre mantiene l'impulso e una precisa sequenza delle battute del galoppo, restando diritto e in equilibrio prima e dopo la piroetta.

Nella piroetta e mezza piroetta al galoppo i giudici dovrebbero poter riconoscere una autentica falcata di galoppo sebbene gli arti del bipede diagonale (posteriore interno e anteriore esterno) non si posino simultaneamente.



7. La qualità delle piroette (mezzo piroette) si giudica secondo la decontrazione, la leggerezza, la regolarità e la precisione e la fluidità nell'entrata e all'uscita. Le piroette al galoppo dovrebbero essere eseguite in sei/otto falcate, le mezzo piroette in tre/quattro.

8. Le mezzo piroette al passo (180 gradi) sono eseguite al passo riunito con la riunione mantenuta per l'intero esercizio. Quando il Cavallo esce dalla mezza piroetta ritorna sulla linea iniziale senza che gli arti posteriori incrocino.



9. Mezzo giro sulle anche. Per Cavalli giovani che non sono ancora in grado di mostrare il passo riunito, il mezzo giro sulle anche costituisce un esercizio mirato alla preparazione del Cavallo alla riunione. Questo esercizio viene eseguito al passo medio, preparato con delle mezzo fermate atte a raccorciare un po' le falcate e migliorare la capacità di estendere le articolazioni degli arti posteriori. Il Cavallo non si deve fermare prima o dopo il mezzo giro. Il mezzo giro sulle anche può anche essere eseguito su un raggio maggiore (circa mezzo metro) rispetto alla piroetta al passo, ma i requisiti della Scala del training relativi a ritmo, contatto, attività e Cavallo diritto sono gli stessi.

10. Mezzo giro sulle anche da alt ad alt (180 gradi). Per mantenere la tendenza ad avanzare del movimento uno o due passi in avanti all'inizio del mezzo giro sono permessi. Lo stesso criterio si applica per il mezzo giro sulle anche dal passo medio.



### **1.13 PASSAGE**

1. Il Passage è un trotto misurato, molto riunito, molto rilevato e molto cadenzato. È caratterizzato da un pronunciato impegno del treno posteriore, da una più accentuata estensione di ginocchia e garretti e dalla elasticità piena di grazia del movimento. Ogni bipede diagonale si alza e si posa alternativamente con cadenza e con un tempo di sospensione prolungato.

2. In linea di principio, la punta dell'anteriore in sospensione si dovrebbe alzare all'altezza della meta dello stinco dell'anteriore d'appoggio. La punta dello zoccolo del posteriore in sospensione dovrebbe essere leggermente al di sopra del nodello del posteriore in appoggio.

3. L'incollatura dovrebbe essere rilevata e elegantemente arrotondata, con la nuca quale punto più alto e la linea del naso che si avvicina alla verticale. Il Cavallo dovrebbe rimanere leggero e morbido nella mano senza che la cadenza subisca alterazioni. L'impulso rimane attivo e ben pronunciato.

4. L'irregolarità delle falcate degli arti posteriori o anteriori, l'ondeggiamento laterale del treno anteriore o posteriore, così come ogni gesto a scatti degli anteriori o posteriori, il trascinare i posteriori o la doppia battuta nel tempo di sospensione sono errori gravi.

Scopo del passage: mostrare il più alto grado di riunione, cadenza e sospensione nel trotto.

### **1.14 PIAFFE**

1. Il Piaffe è un movimento estremamente riunito, rilevato e cadenzato, per bipedi diagonali, che dà l'impressione di essere eseguito sul posto. La schiena del Cavallo è decontratta ed elastica. Il treno posteriore si abbassa; le anche insieme ai garretti attivi sono molto ingaggiati, donando grande libertà, leggerezza e mobilità a spalle e a tutto il treno anteriore. Ogni bipede diagonale si alza e si appoggia sul terreno in modo alternato con elasticità e con la stessa cadenza.

(a) In linea di principio, la punta dell'anteriore in sospensione dovrebbe alzarsi all'altezza della meta dello stinco dell'anteriore d'appoggio. La punta dello zoccolo posteriore in sospensione dovrebbe essere leggermente sopra al nodello del posteriore in appoggio.

(b) L'incollatura dovrebbe rilevarsi e arrotondarsi in modo elegante con la nuca quale punto più alto. Il Cavallo dovrebbe rimanere nella mano con la nuca decontratta e un contatto morbido. Il corpo del Cavallo dovrebbe muoversi in modo morbido, cadenzato e armonioso.

(c) Il Piaffe deve sempre essere animato da un impulso vivace e caratterizzato da un perfetto equilibrio. Mentre dà l'impressione di rimanere sul posto, può esserci una visibile tendenza ad avanzare, che si manifesta nella pronta disponibilità del Cavallo a portarsi in avanti non appena gli viene richiesto.

(d) Anche il più piccolo movimento di indietreggiamento, battute irregolari o a scatti dei posteriori o degli anteriori, o non chiaramente per bipedi diagonali, l'incrociarsi degli anteriori o dei posteriori o l'ondeggiamento laterale degli anteriori o dei posteriori, allargare i posteriori o gli anteriori, il troppo avanzare o la doppia battuta sono errori gravi.

Scopo del piaffe: mostrare l'alto grado di riunione mentre si dà l'impressione di rimanere sul posto.





## 2.1 RITMO

Il ritmo è la regolarità dell'andatura nel "tempo" e nello "spazio".

Il che significa che la regolarità non è solo temporale cioè:

passo 1-2-3-4-1-2-3-4....

trotto 1-2-1-2-1-2...

galoppo 1-2-3 1-2-3...

ma anche nello spazio metrico quindi la stessa lunghezza dei passi.

Questo non solo andando dritto ma anche nelle girate.

Interessante vedere che il cavallo scosso si tiene in ritmo da solo, Nelle girate si flette all'esterno per bilanciarsi. Sotto il cavaliere è necessario fletterlo e piegarlo all'interno altrimenti, cadendo sulla spalla interna per bilanciarsi, perderebbe il ritmo.

### **Come si ottiene?**

Un assetto corretto

Un giusto appoggio

Una buona tecnica equestre

Il ritmo compensa la decontrazione e viceversa.

Se il cavallo, soprattutto nelle girate strette come volte e angoli, non viene aiutato dal cavaliere che lo flette e piega intorno alla gamba interna, non riesce a "dare" completamente la schiena.

Principali Errori nel ritmo:

- Cattivo assetto
- Scarsa sensibilità e senso del ritmo
- Scarsa tecnica equestre - troppa mano
- Poca gamba
- Poco o niente assetto
- Agitazione

### **Come si corregge un cavallo che tiene scarsamente il ritmo?**

Verificare la decontrazione generale:

Il cavallo è sereno?

È troppo carico e ha bisogno prima di essere mosso alla corda o di stare al prato?

Ha dolori alle gambe o alla schiena?

Se la prima risposta è sì e le altre no, allora bisogna verificare la propria equitazione. L'andatura migliore per la solidità del ritmo è il trotto. Il cavallo non bascula con l'incollatura e ci sono solo due battute, quindi 1-2 1-2 1-2 1-2... Nel passo e nel galoppo è più difficile poiché al passo il cavallo deve allungarsi bene nella mano per tenere la schiena decontratta e nel galoppo il cavaliere deve avere la giusta scioltezza nei gomiti per tenere l'appoggio senza impedire la bascula dell'incollatura.

È vero che ci sono cavalli, specialmente quelli specificatamente allevati per il Dressage, che hanno un buon ritmo di base. Un cavallo spagnolo ha già più difficoltà e il cavaliere deve metterci molto del suo.

Perché il ritmo è così importante?

Perché solo il ritmo nell'andatura porta il cavallo a respirare in maniera regolare, tranquillizzandolo, e così mandando ossigeno ai muscoli che lavorando ritmicamente si sviluppano.

Quindi niente ritmo, niente Equitazione... Non per nulla è al primo posto della scala di addestramento.

## 2.2 LA DECONTRAZIONE

Parliamo di decontrazione fisica e psichica.

Solo il cavallo decontratto lavora bene con la muscolatura.

Rilassato non significa non impegnato.

Il cavallo messo in mano che si porta da se' in decontrazione ha comunque un alto tono muscolare di base.

#### **Da dove si riconosce il cavallo "contratto" fisicamente?**

La schiena è la prima ad irrigidirsi quindi si ha la sensazione di stare seduti su un pezzo di legno o peggio ancora su un razzo pronto a partire.

Essendo l'incollatura il prolungamento della schiena, questa si mostra rigida ed è questa che per prima deve decontrarsi.

Il cavallo non vuole o non può flettersi lateralmente e di riflesso non può piegarsi, quindi nelle girate più strette tipo una volta, il posteriore viene portato in fuori oltre la massa e quello interno scavalca l'esterno.

#### **Da dove si riconosce il cavallo decontratto fisicamente?**

Quando è sciolto, dà l'idea di muoversi con tutto il corpo e non solo con le gambe. La bocca è chiusa ma non serrata.

Il respiro è regolare e, allungando le redini, il cavallo distende l'incollatura verso il basso.

La "contrazione" psichica, da non sottovalutare, è molto importante.

Il cavallo è decontratto psicologicamente quando:

Ha una espressione serena.

Le orecchie sono rilassate o portate verso l'avanti ma non rigidamente.

La coda è portata distaccata dalle natiche e oscilla nel movimento del cavallo.

Nell'allungare le redini e nel distendere l'incollatura in avanti e verso il basso, il cavallo dà una o due "sbuffate".

Non a caso in tutte le categorie dei cavalli giovani sia nazionali che FEI, viene richiesta la distensione dell'incollatura non solo a verifica dell'appoggio ma anche della decontrazione.

Come si lavora giornalmente sulla decontrazione.

Iniziare sempre al passo a redini abbandonate.

Se il cavallo è agitato, meglio dargli due giri di corda che cominciare il training giornaliero con il "freno a mano tirato".

Se il cavallo è agitato perché si muove troppo poco in generale, considerare l'idea (molto leale) di andare incontro alla sua natura e metterlo al prato almeno 2 ore al giorno.

Non cominciare la fase del lavoro se prima il cavallo non si sia riscaldato e distende l'incollatura almeno al trotto.

Quindi prendersi il tempo necessario.

Tanti cavalli si decontraggono al meglio con le transizioni frequenti trotto-galoppo-trotto, che non significa mezzo di giro di galoppo e mezzo di trotto, ma uno o due circoli di galoppo, transizione al trotto, mezzo o un circolo, partenza al galoppo e così via.

In casi tenaci, cessione alla gamba nella parte aperta del circolo al trotto e poi dritto in avanti.

Errori nel lavoro giornaliero:

Riscaldamento troppo corto o fatto male.

Nessun piano di lavoro.

Il cavallo si rasserena psicologicamente e di riflesso fisicamente se il cavaliere struttura il training giornaliero in 3 fasi:

Riscaldamento

Fase di lavoro

Rilassamento

## 2.3 APPOGGIO

Prima di dare una definizione precisa dell'appoggio bisogna sapere come funziona la schiena del cavallo dal punto di vista anatomico.

Per quanto a prima vista non sia chiaro, la schiena del cavallo non è fatta anatomicamente per portare peso. La colonna vertebrale è sostenuta da legamenti e muscoli, se non ci fossero, penderebbe come una catena.

Per rendersene conto più chiaramente, provate a mettervi a 4 zampe e fatevi "cavalcare" da un bambino. Stando fermi lasciate rilassati i muscoli addominali e dorsali. Dopo un po' il peso schiaccia giù la colonna vertebrale e si comincia a provare fastidio.

Ancora peggio se contraete i muscoli dorsali, magari alzando la testa. Per provare sollievo bisogna contrarre gli addominali e arrotondare la schiena verso l'alto. I muscoli dorsali, essendo gli antagonisti degli addominali, lavorano in allungamento, quindi non si contraggono.

Nel cavallo non è diverso solo che in più, essendo il suo collo molto lungo, la posizione dell'incollatura influisce basilamente.

Come già accennato, il collo è il prolungamento della schiena che, come fulcro di leva ha il garrese. Se l'incollatura si abbassa, la parte subito dopo il garrese, dove trova posto la sella, si alza.

Ma solo quella parte.

La schiena si deve arrotondare tutta e per farlo il cavallo deve ruotare un po' il bacino e ingobbire un po' le reni.

Quindi non basta che abbassi l'incollatura verso il basso per lavorare correttamente. Deve mettere in funzione il suo anello dei muscoli (catena cinetica muscolare)

L'idea del "Ring of the muscles" era già esistente nel testo di Gustav Steinbrecht, popolarissimo preparatore di cavalli del tardo '800.

Negli anni '80 la veterinaria e appassionata di dressage l'americana Deb Bennett ha scritto un testo straordinario sulla conformazione del cavallo in cui in un capitolo descrive in una maniera mai stata così chiara e illuminante il "Ring of the muscles". Tratto dal testo di Deb Bennett, anatomia di un riuscito sliding stop. Non è una figura di Dressage ma rende l'idea del funzionamento del principio.

I legamenti e muscoli che partono dalla nuca, proseguono poi dopo il garrese, la giuntura lombo-sacrale, il posteriore fino al garretto, si collegano (**se l'anello è funzionante**) con gli addominali e terminano con il muscolo scaleno.

Se il "ring" è funzionante, il cavallo arrotonda incollatura e schiena, portando sotto i posteriori e alzando la base dell'incollatura.

Se il cavaliere cerca attivamente con la mano di abbassare l'incollatura, tirando indietro o contenendo ma senza creare impulso con la gamba, impedisce al cavallo di alzarne la base.

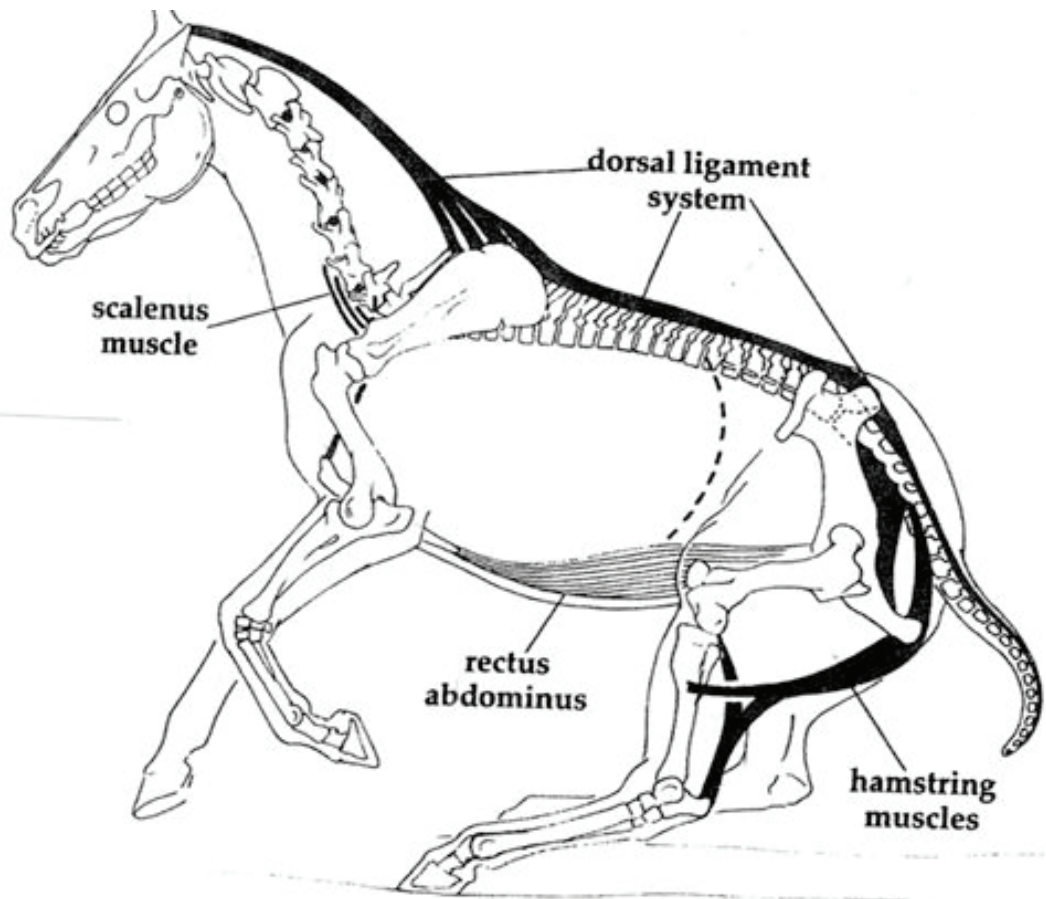
Il cavallo si rattrappisce, il collo sembra più corto, la schiena è dritta o abbassata, il ventre è basso, il posteriore non avanza energicamente sotto la massa.

L'anello è spezzato.

Il cavallo non lavora in rispetto alla sua anatomia, non sviluppa muscolatura, non si decontrae, non può riunirsi perché non può allungarsi nella mano del cavaliere che, invece di essere contenitiva ed elastica, tira e blocca.

L'appoggio è la connessione elastica e costante tra la mano del cavaliere e la bocca del cavallo.

Però è molto più di questo. l'appoggio è tutta la forma del cavallo, non solo come è messa la testa e l'incollatura. da come sono portati testa e collo, capiamo se l'appoggio è corretto. È importante sapere come le vertebre del collo seguono il suo corso. Anche se un cavallo ha un collo naturalmente molto rotondo e rilevato, le vertebre formano una S.



secondo il principio biomeccanico del “ring”, il cavallo deve contrarre il muscolo scaleno per alzare la base dell’incollatura e chiudere così l’anello, il collo nella messa in mano corretta **si arrotonda ma non si raccorcia**.

Quindi la mano non può tirare indietro, altrimenti fa ritrarre il collo, la “S” si accentua di più e la base dell’incollatura non può alzarsi. Il “ring” si spezza.

I muscoli raffigurati nell’illustrazione sono quelli che si impegnano quando l’appoggio è corretto e pertanto si sviluppano e mostrano all’occhio esperto se il cavallo lavora correttamente.

Nell’appoggio il cavallo deve tendere le redini e prendere l’appoggio. Non è il cavaliere che tira l’incollatura verso di sé.

Il giusto appoggio dà al cavaliere sicurezza perché il cavallo è in equilibrio e decontratto.

È una connessione costante.

Il cavallo “tira” nel senso che tende le redini ma non dà l’idea di cercare sostegno sulla mano del cavaliere.

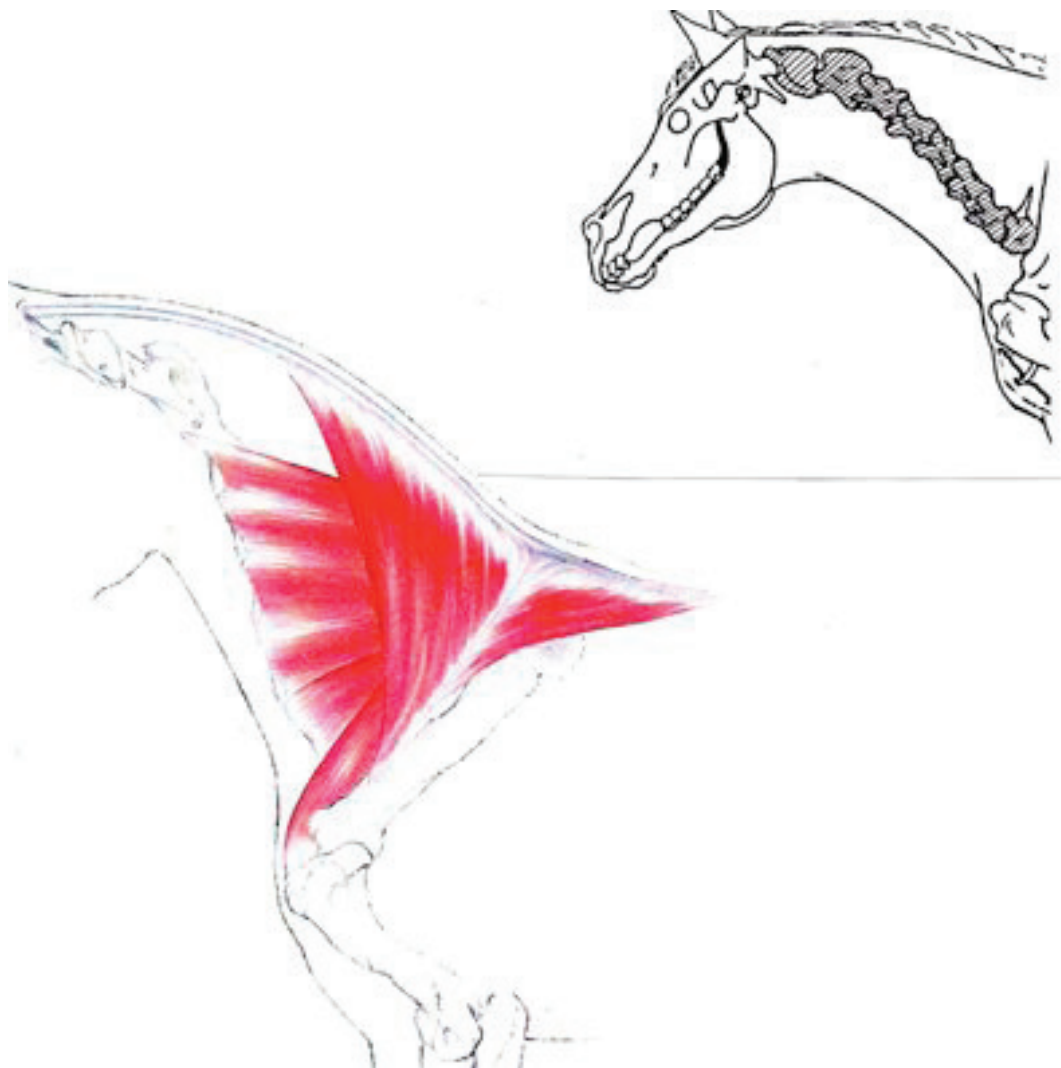
Il peso che il cavaliere ha sulle mani è differente da cavallo a cavallo però in maniera ideale è quel tanto che serve per tenere tese le redini. Quindi quello è il traguardo da raggiungere.

E chiaro che se il cavallo tira si deve opporre resistenza, ma dopo mezze fermate ben eseguite, il cavaliere deve arrivare a cedere con la mano e il cavallo a portarsi. Cedere non vuole dire buttare via il contatto, ma mantenerlo in maniera “morbida”.

La cessione della mano è intesa come lo smettere di contenere.

Il cavaliere spinge il cavallo “insieme” e poi lo lascia da solo tenendo solo il contatto.

Se il cavallo è in giusto appoggio, ha la nuca come il punto più alto, ha la fronte sulla o leggermente avanti alla verticale, mostra la “libertà di ganascia”, forma con il collo due archi, uno superiore ben definito e regolare, che parte dal garrese fino all’attaccatura della testa e uno sotto che ci mostra che il cavallo non ha i muscoli inferiori del collo impegnati.



Nell'illustrazione la "libertà di ganascia"

Nelle riprese dei cavalli giovani che sono riprese di verifica del corretto lavoro e dell'attitudine, vengono richieste la cessione per alcuni metri del contatto, l'allungamento delle redini per permettere all'incollatura di distendersi verso il basso.

Sono due esercizi di verifica che andrebbero eseguiti ad ogni unità di training con il cavallo.

Se il cavallo si porta da se', anche se il cavaliere molla completamente il contatto con la bocca del cavallo, questo continua a portarsi almeno per alcuni metri. Mantiene la nuca come punto più alto, il naso può avanzare un po' più in avanti.

Se il cavallo ha il giusto "rapporto" con la mano del cavaliere ed è decontratto, appena questo apre i pugni e lascia scorrere le redini, il cavallo segue verso il basso volendo mantenere il contatto. L'incollatura si abbassa partendo dal garrese, il cavallo mantiene l'equilibrio senza dare al cavaliere la sensazione di allungarsi tutto e cadere sulle spalle accelerando.

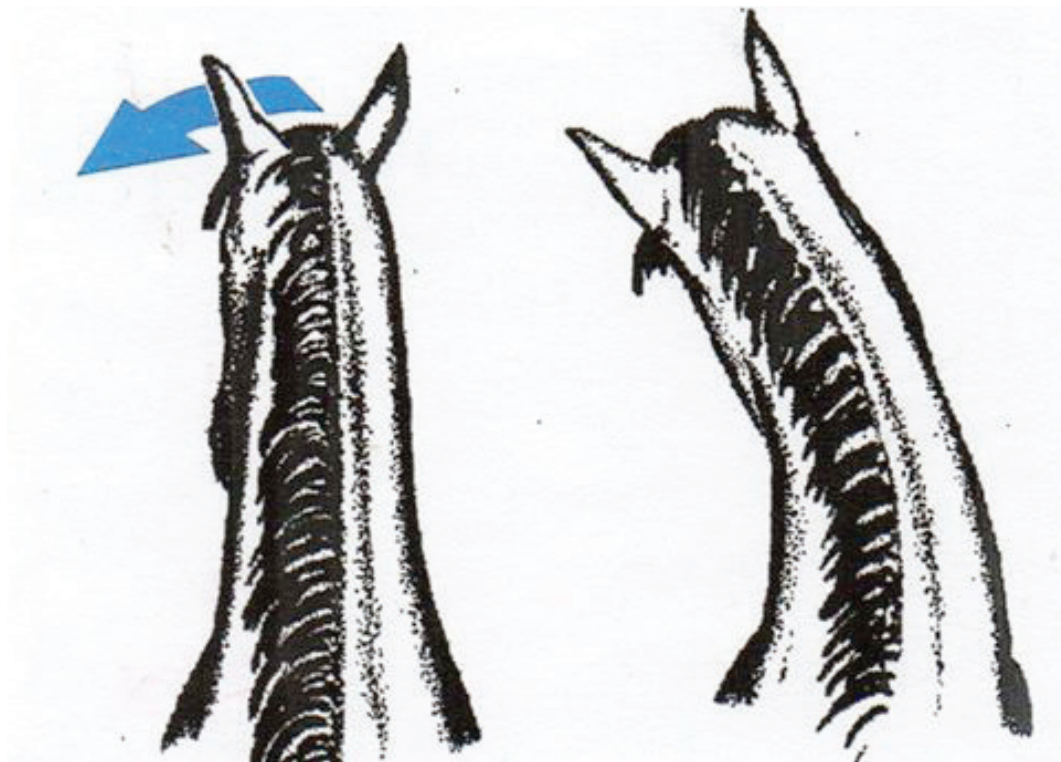
Parlando di "flessione" si intende quella laterale della testa del cavallo ed è intesa alla nuca, cioè dietro alle orecchie dove la testa si collega con la prima vertebra. Quanto poi l'incollatura si fletta insieme con la testa dipende dall'ampiezza della girata e dal livello di riunione del cavallo.

Cioè più la volta è piccola, più il cavallo flette anche l'incollatura. Più è riunito il cavallo, meno si flette il collo.

Per "piego" si intende tutto il cavallo.

Nel disegno la flessione alla nuca corretta e sbagliata.





### Lessico:

“messa in mano” “agli aiuti” sono intesi quando il cavallo arrotonda l’incollatura e abbassa le testa. Il ritmo lo abbiamo visto nel primo punto della scala.

La cadenza è allungamento della fase di sospensione. Si sviluppa al quarto punto della scala, Impulso o “Spinta”. La massima espressione di cadenza al trotto è il passage. “Spingere” Non è inteso solo l’uso della gambe per creare l’impulso in avanti ma anche, tramite le mezze fermate a far avvicinare i posteriori sotto la massa e quindi a riunire. L’impulso si dovrebbe creare solo con la gamba non con l’assetto. Questo non deve muoversi attivamente, specialmente al bacino, per dare l’idea di mandare più in avanti il cavallo, anzi si crea l’effetto contrario. Un cavaliere che spinge d’assetto assorda il cavallo e oltre a fare una gran fatica, rovina la compostezza e leggerezza della posizione a cavallo. L’assetto, inteso busto e bacino, deve seguire il movimento e “parare”.

Nella pagina seguente una immagine che può illuminare sulla teoria dell’appoggio corretto che, ricordiamo, non è riferito solo alla posizione della testa ma a tutta la “cornice” del cavallo.

Nell’immagine, la sensazione in mano dell’appoggio che è costante ed elastico, qualche volta più deciso, in maniera ideale leggero ma sempre presente. Il cavallo tende le redini in avanti e verso il basso “molleggiando” in mano.

Di fatto il cavallo in appoggio scorretto ha la muscolatura inferiore dell’incollatura contratta, la linea superiore del collo non è uniforme dal garrese alla nuca ma si arrotonda da metà collo in su, l’angolo testa-collo è molto chiuso, la linea della schiena, di riflesso rimane dritta se non bassa. Il movimento risulta forzato o meccanico davanti, mentre il posteriore rimane inattivo, nel senso che non può avanzare sotto la massa.

## 2.4 L’IMPULSO O “SPINTA”

Quarto punto della Scala, in inglese “impulsion”, in italiano “impulso” o “impulso dressagistico”:

Quando il lavoro di base (ritmo-decontrazione-appoggio) è solido e corretto, la “spinta” si offre da sola. È il controllo del movimento del treno posteriore in avanti. Il cavaliere ha la sensazione di poter regolare l’andatura nella sua ampiezza. Può



allungare il trotto e il galoppo prendendo più terreno restando nello stesso ritmo, quindi non affrettando.

Il cavallo rimane decontratto nella schiena che oscilla, dando al cavaliere la sensazione quando allunga l'andatura, di essere inglobato dentro la sella anche e soprattutto ritornando al trotto di lavoro.

Theodorescu diceva che quando rallentando si può spingere con la gamba tanto quanto allungando, allora è giusto.

Il cavallo viene a prendersi le mezze fermate da solo, sia allungando che rallentando. Che ci siano cavalli che al trotto allungano da soli anche senza un appoggio corretto, è grazie alla loro disposizione naturale però, purtroppo, non bastano delle belle allungate al trotto per poter considerare l'addestramento compiuto.

Contano soprattutto le transizioni ed è lì che si vede se il cavallo non ha un solido lavoro di base.

Cavalli che hanno difficoltà di suo ad allungare al trotto, mostrano una buona "Spinta" prima al galoppo.

Quanto e come un cavallo possa allungare il trotto, dipende dal grado di riunione raggiunto.

Non cercate subito di voler dare la massima espressione all'anteriore e concentratevi prima su quanto spinge il posteriore, cioè quanto viene superata al trotto l'orma dell'anteriore. Altrimenti vi troverete col cavallo teso che sbraccia davanti e trascina dietro.

Più il cavallo acquista forza portante ed equilibrio, più riuscirà ad "alzarsi" davanti senza perdere l'ampiezza della folata dietro.

Certi cavalli, soprattutto quelli con un trotto corto, avranno bisogno di riunirsi per allungare restando in equilibrio e da qui vediamo che, a volte, la Scala non è fatta di gradini distinti ma si fondono e si completano fra loro.

Finché il cavallo non si lascia allungare le falcate, soprattutto al trotto e almeno per pochi metri senza accelerare e tendersi, il lavoro di base non è solido.

Sul lavoro di base bisogna sempre poi tornare indietro se nel corso dell'addestramento il cavallo smette di progredire o peggio, torna indietro.

## **2.5 LA “RETTITUDINE” DIREZIONE**

Dato che il cavallo è, come tutti i mammiferi, mancino o destrorso, c'è una asimmetria di base.

Il cavallo ha un lato “concavo” e uno “rigido”

Generalmente il lato concavo è il sinistro, quindi si dice che la maggioranza dei cavalli sono mancini.

Per la maneggevolezza montato e per lo sviluppo simmetrico della muscolatura, bisogna raddrizzare il cavallo.

Il cavallo è dritto quando i posteriori seguono la linea dei anteriori sul dritto e nelle girate.

Si ottimizzano così le forze propulsive perché solo nel cavallo dritto il movimento dei posteriori va in direzione del baricentro.

E' la preparazione per la riunione perché solo nel cavallo dritto si riesce a influire in maniera uguale sulla spinta dei due posteriori.

Sulla rettitudine si lavora ogni giorno, per tutta la carriera del Cavallo sotto sella. Se si trascura, il cavallo tornerà indietro alla sua asimmetria di base.

Spesso il cavaliere non ha il senso della rettitudine perché lui stesso non è seduto nella direzione in cui sta montando il cavallo.

Quindi il cavaliere deve prima di tutto rendere se stesso simmetrico per meglio influire sul cavallo.

## **2.6 RIUNIONE**

Nelle scuole di equitazione classica la riunione viene definita come la trasformazione delle forze di spinta in forze portanti.

Le articolazioni del treno posteriore si angolano maggiormente spostando così il baricentro del cavallo indietro.

La spinta del posteriore si sviluppa non solo in avanti ma anche verso l'alto.

Nelle allungate non solo si aumentano l'ampiezza delle falcate, ma la spinta porta il cavallo elasticamente verso l'alto.

E' la schiena che giova della riunione.

Riunendosi correttamente, il cavallo lavora con la schiena in decontrazione e gli si permette di muoversi con tutto il corpo.

Se la schiena è bloccata e il cavallo viene forzato a riunirsi, il movimento andrà a inferire sugli arti.

Riunire il cavallo serve per ottimizzare la sua maneggevolezza montato. La buona riunione si riconosce dalla purezza delle andature, dalla libertà del movimento dell'anteriore.

La riunione Parte già da semplici transizioni trotto-alt-trotto.

Si sviluppa gradualmente nel corso dell'addestramento e ha la sua massima espressione nel piaffe e nel galoppo sul posto.

Va costruita sempre in rispetto delle possibilità del singolo cavallo.

Un cavallo ben riunito è un cavallo completamente sotto controllo.

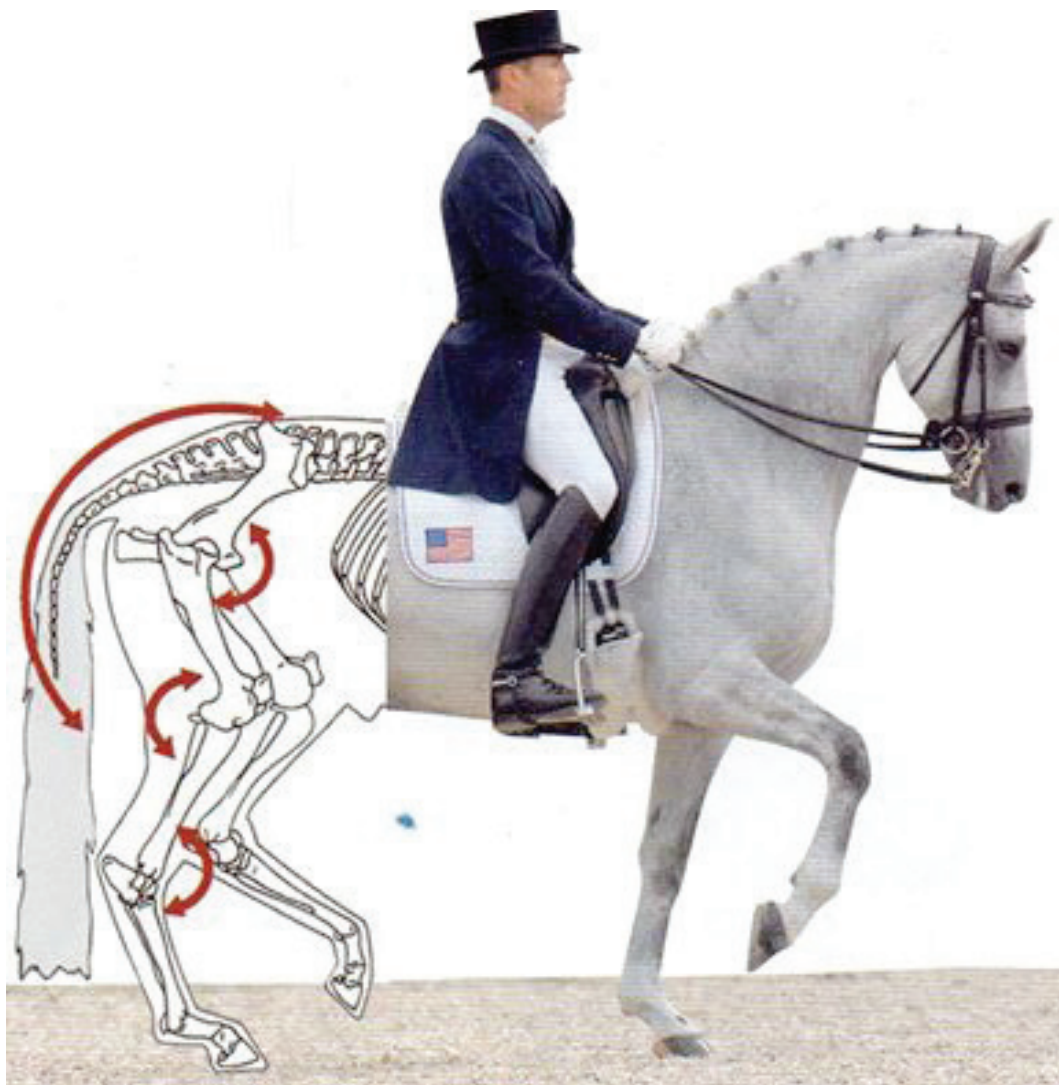
Reagisce a minimi aiuti di assetto, si porta da se' e offre al cavaliere una sensazione tale da fargli dimenticare la lunga strada che ha percorso per poterla raggiungere.

Fondamentale per l'equilibrio, la decontrazione è il mantenimento del ritmo.

Un cavallo non può piegarsi longitudinalmente se prima non cede lateralmente alla nuca, quindi se non si flette .

Della conformazione del cavallo è fondamentale sapere che il cranio si collega al collo tramite la prima vertebra chiamata atlas.

Il cranio presenta lateralmente una protuberanza ossea a sinistra e una a destra che, se il cavallo è preso troppo corto e quindi troppo chiuso, impedisce la cessione laterale.



In gergo equestre si dice spesso che il cavallo è “duro di bocca” quando in realtà è la nuca che è rigida.

La decontrazione della nuca è la chiave della decontrazione di tutto il cavallo.

La nuca va mantenuta mobile, quindi a tutte le andature deve essere possibile far “vacillare” la testa a sinistra e a destra, che non significa girare l’incollatura da una parte o dall’altra, ma solo muovere la testa alla sua attaccatura.

Il cavallo che si flette correttamente lateralmente alla nuca:

dalla parte dove si flette ha l’occhio e la narice su una stessa linea,

le orecchie sono alla stessa altezza,

alleggerisce da solo la redine che flette,

se la mano cede, rimane per un momento flesso prima di rimettere la testa dritta.

Considerando che l’angolo testa collo non si debba chiudere troppo e bisogna mantenere la già menzionata “libertà di ganascia” per permettere un appoggio corretto, ogni movimento di mano tirando verso di sé o ancora peggio, portando la mano al di là della criniera, non è utile al raggiungimento della flessione corretta.

La famosa “redine contraria di opposizione” considerata nella scuola italiana come un modo di agire con la mano è un errore fatale.

La flessione alla nuca è laterale, non all’indietro.

La redine che tira verso la pancia del cavaliere e la contraria di opposizione, che tira portando la mano al di là della criniera, accorcia l’incollatura. Il cavallo non può cedere alla nuca e non gli resta che incappucciarsi o girare tutta l’incollatura cedendo alla sua base, proprio dove dovrebbe essere stabile.

Per piego si intende la curva laterale che il cavallo mostra con tutto il corpo.

Anatomicamente non è possibile un piego regolare da testa a coda.

Il cavallo può piegarsi lateralmente nell'incollatura fino a potersi scacciare una mosca dalla schiena con la bocca, può piegarsi minimalmente nella cassa toracica, quel tanto che la distanza fra le costole lo permetta, e un po' subito dietro la sella prima della giuntura lombo sacrale che è di suo rigida. La coda si può piegare bene di lato. La sensazione che il cavaliere ha nel piego è la leggerezza nella flessione della redine interna e il piego alle cinghie, cioè sottopancia, sentita con la gamba interna che si posiziona più in avanti.

Considerando che il cavallo se si tiene rigido alla nuca non si può decontrarre, si dice che non ci può essere piego senza flessione. Però si può flettere senza piegare. Quindi possiamo andare dritti con il cavallo flettendolo lateralmente alla nuca ma non possiamo montare un circolo piegandolo se prima non alleggerisce la redine interna guardando un po' verso la direzione in cui sta girando.

Se il cavallo cede lateralmente e propriamente alla nuca sia a sinistra che a destra, rimane rotondo senza dover sempre contenerlo con la mano.

La decontrazione alla nuca è tale che, anche se si prendono le redini in una mano, il cavallo rimane rotondo

La mobilitazione della nuca si elabora all'inizio da fermo. È molto utile soprattutto al cavaliere non esperto che, non dovendo pensare anche di mandare il cavallo in avanti, ha il tempo e la calma di osservare e capire come reagisce il cavallo.

Da fermo si fa decontrarre il cavallo facendogli abbassare la testa con movimenti di mano di redine diretta, se non anche leggermente di apertura, a sinistra e a destra.

Come il cavallo sta rotondo, far flettere prima a sinistra (se il cavallo è macino) aspettando che ceda smettendo di resistere.

“L'intensità degli aiuti è relativa alla reazione”

Se flettendo un po' il cavallo non cede, bisogna flettere di più fino a quando il cavallo molla sulla redine. Certi cavalli sono talmente rigidi che bisogna letteralmente girargli l'incollatura di 90 gradi prima di avere la reazione voluta.

Ciò vuol dire che, esagerando la flessione per raggiungere la cessione, si arriverà un po' alla volta ad aver bisogno di flettere sempre meno fino a quando basterà resistere lateralmente un po' con la mano.

Spesso il cavaliere nelle sue azioni, non raggiunge realmente la cessione e cede lui stesso troppo presto. Il cavallo lo sa e non molla o se lo fa, tira subito dopo di nuovo contro.

Bisogna resistere e muovere il filetto invitandolo a masticare e così di riflesso a cedere alla nuca.

Quando il cavallo cede sulla redine che flette lateralmente, si può osservare come alla terza vertebra, la criniera cade da quella parte. A volte si può anche sentire un sordo “clack”.

Finchè la criniera non cade, il cavallo continua a tirare contro appendendosi alla mano “guardando” solo con il naso nella direzione richiesta.

Come molla sulla redine sinistra, si passa a quella destra.

Spesso, se il cavallo è rigido a destra, comincia a girare su se stesso per non mollare. Rimanete calmi e lasciatelo girare. Dopo un po' si renderà conto che è meno faticoso cedere.

Importante è non dimenticare che la redine deve restare diretta e non verso la pancia o al di là della criniera.

Quando il cavallo si lascerà flettere a sinistra e a destra con movimenti sempre meno ampi, comincerà naturalmente a cercare la via verso il basso ed ad accettare in movimento la gamba interna come piego.

Il piego laterale del cavallo è basilarmente influenzabile dall'assetto corretto.

“inquadrare il cavallo tra la gamba interna e la redine esterna”, cioè la redine interna dà la flessione, la gamba interna scosta il cavallo verso l'esterno e la redine

esterna tiene la flessione e il piego.

Basilare però è anche l'impiego della gamba esterna che, spostata un po' indietro partendo dall'articolazione dell'anca (non solo piegandosi al ginocchio) tiene il cavallo "inquadrato" nel piego.

Un ottimo esempio visivo è il disegno qui sotto:

il frustino rappresenta il cavallo,

la mano sinistra è la redine interna,

il ginocchio è la gamba interna alle cinghie,

la mano destra sono la redine e la gamba esterna.

Senza gli aiuti esterni non è possibile mantenere il piego longitudinale.

Ma anche se la redine interna non dà la flessione, il frustino si raddrizza, così pure se il ginocchio non spinge.

Tutti e tre i fattori sono indispensabili.

Se il cavaliere agisce solo di flessione interna, spinge con la gamba interna in fuori ma non impiega la gamba esterna, il posteriore centrifuga all'esterno.

Nel secondo disegno, l'assetto nella girata:

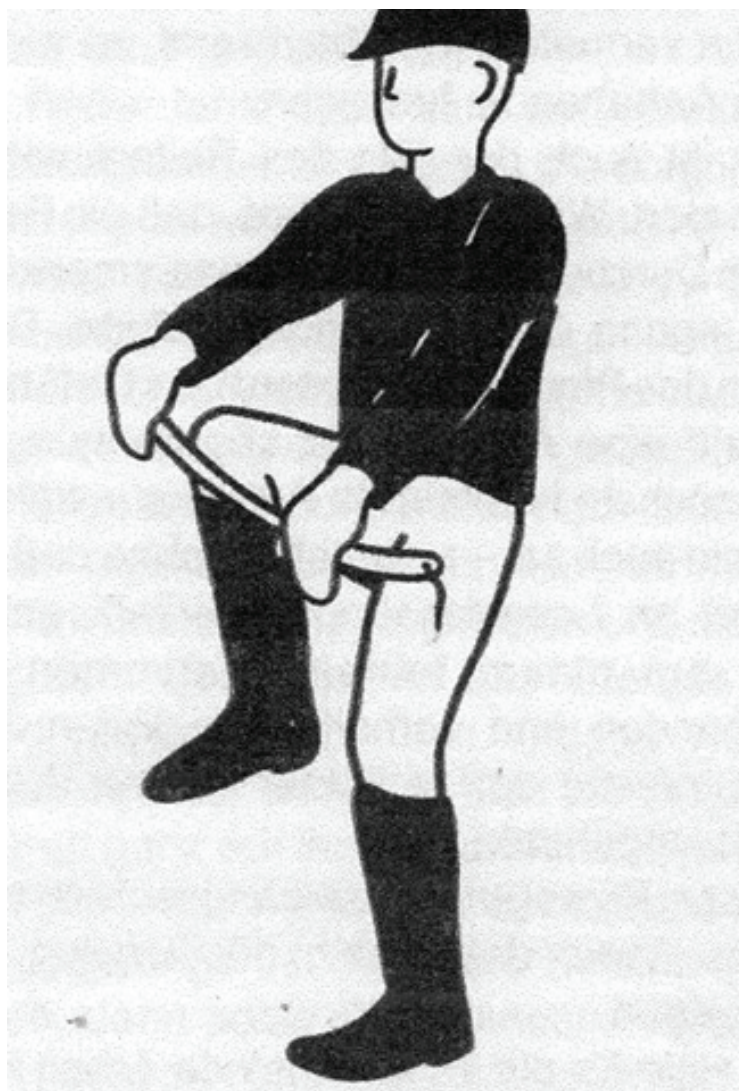
le spalle del cavaliere sono in linea con quelle del cavallo,

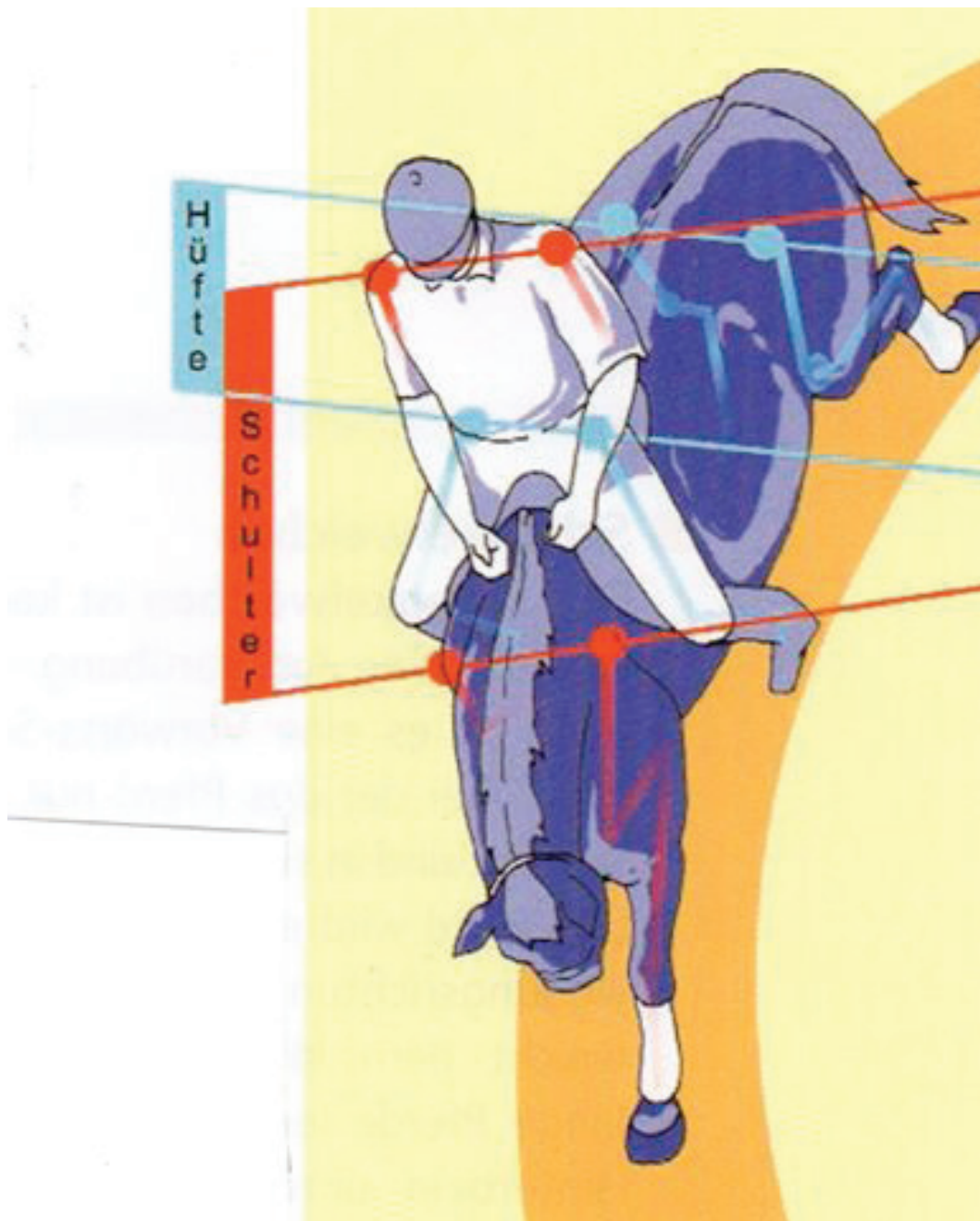
le anche del cavaliere sono in linea con quelle del cavallo,

Quindi quando si gira a sinistra, la spalla interna del cavaliere si sposta un po' indietro, l'anca si sposta un po' in avanti.

Così la gamba interna si porta naturalmente alle cinghie e l'esterna "fascia" controllando il posteriore.

Alla spalla interna che viene un po' indietro, seguono la mano interna che dà la flessione e l'esterna che avanzando leggermente permette la flessione.





## 2.7 L'ASSETTO DA DRESSAGE

Nella scuola italiana ci hanno insegnato a stringere costantemente le ginocchia, questo però impedisce la scioltezza dell'articolazione dell'anca che consente la profondità dell'assetto, la chiave della padronanza degli aiuti.

Nel disegno, l'assetto da Dressage con le due linee principali, gomito, mano e bocca - testa, articolazione dell'anca, tallone.

Se le ginocchia stringono, il bacino scivola indietro uscendo dal punto più profondo della sella, facendoci sedere solo sugli ischi e non anche sull'osso pubico.

L'articolazione dell'anca è bloccata e specialmente nel trotto seduto, si dà una immagine di rigidità .

I glutei si contraggono facendoci sollevare dalla sella e dando l'immagine di esserci seduti sopra e non dentro.

Il cavallo, per effetto della pressione continua, ignora gli aiuti di gamba leggeri.

Nelle girate e in particolare nel lavoro su due piste, non potendo spostare tutta la gamba esterna indietro dall'anca in giù perché , appunto, è bloccata, si sposta dal ginocchio in giù infastidendo spesso il cavallo.

Nelle illustrazioni a seguire, le ginocchia non stringono, quindi il bacino può scivolare o essere spinto verso il punto più profondo della sella, facendo così



allungare la gamba verso il basso e portare il tallone in linea perpendicolare al terreno con l'articolazione dell'anca, dove deve stare.

Il cavaliere può così tenere il cavallo avanti a sé e gli aiuti diventano più discreti ed efficaci.

Il movimento del cavallo, dato che le anche del cavaliere sono sciolte, può scorrere attraverso il corpo dando l'idea di fluidità e profondità.

Nelle girate, la gamba esterna può inquadrare il cavallo senza dover spostarsi esageratamente indietro per avere una reazione.

Il cavallo si sente più a suo agio perché non si sente compresso dal cavaliere.

Il centro dell'assetto è il bacino.

Da lì parte la stabilità, la scioltezza e la profondità.

L'articolazione dell'anca non poggia sulla sella, il che significa che la gamba è libera di cadere naturalmente lungo i fianchi.

La stabilità del bacino è come uno sgabello a tre piedi.

Tre punti devono poggiare sempre a terra, altrimenti lo sgabello traballa.

I tre punti del bacino sono i due ischi e l'osso pubico, che formano una base molto piccola di appoggio, ma se caricano in maniera uguale, danno la posizione più effettiva in sella.

Nel primo disegno, la localizzazione dell'articolazione dell'anca e dove è situata in sella.

Nel secondo disegno, la base a 3 punti e le conseguenze se non vengono mantenuti.

Se il bacino si ruota troppo indietro, si stacca l'osso pubico, se ruota troppo in avanti, si alleggeriscono gli ischi.

Chi stringe le gambe, sta seduto sugli adduttori e l'osso pubico.

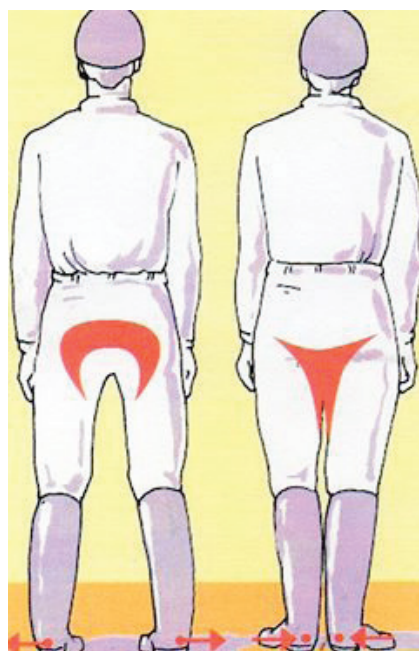
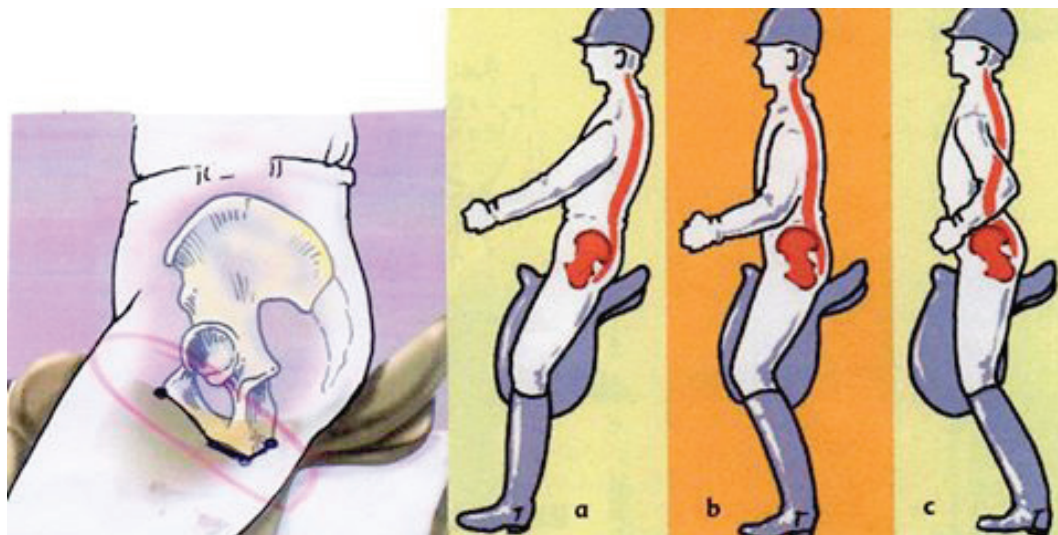
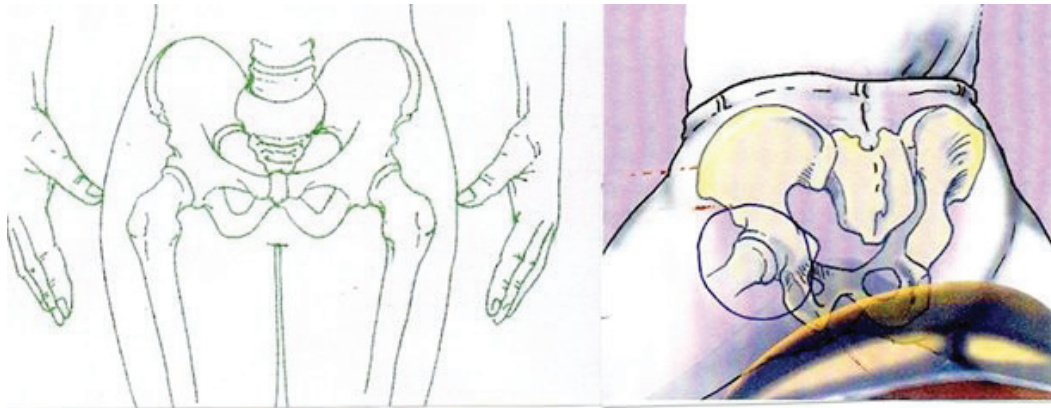
Non caricando gli ischi, il cavaliere non è in grado di dare le famose mezze fermate d'assetto.



Le braccia si piegano troppo indietro costringendo la mano a tirare verso il basso, cosa che ogni cavallo detesta.

Chi sta seduto troppo sugli ischi, porta la gamba in avanti e non può tenerla al costato del cavallo. Gli aiuti di gamba possono essere così solo grezzi ed evidenti. Il braccio si raddrizza e non è possibile fare un contenimento elastico.

Nel terzo disegno, l'influenza della posizione delle punte del piede sulla larghezza della base di appoggio del sedere e quindi, sua stabilità. Il che non significa che bisogna montare con le punte girate forzatamente in dentro, ma lasciare cadere la gamba naturalmente verso il basso. Le punte del piede in fuori, si hanno se si contraggono i glutei.



## **2.8 AL PASSO**

Si dice che il cavallo “si viene a prendere la gamba da solo”, cioè quando la nostra anca si abbassa lateralmente, si avvicina naturalmente la nostra gamba di più al costato del cavallo ed è in quel momento che si dà l'impulso per avanzare di più. È importante creare l'impulso, specialmente al passo, con la gamba e non attivamente con il bacino cercando di spingere in avanti il cavallo.

Quindi se il cavallo è pigro al passo, fermi con il bacino e agire con decisione con la gamba, desensibilizzando con lo sperone, ciò che Nuno oliveira diceva: lo sperone è come il pennino del chitarrista sfiora dolcemente le corde, appena il cavallo va più in avanti, tornare solo a seguirlo passivamente.

## **2.9 AL TROTTO**

Per l'equilibrio battendo la sella, bisogna immaginarsi sulla sella di stare più in piedi con le gambe un po' divaricate e piegate che seduti come su una sedia. Il tallone rimane così `sotto la testa del cavaliere.

Se il cavallo sparisse sotto di noi, resteremmo così in piedi, altrimenti se la gamba è troppo in avanti, o più raramente indietro, perderemmo l'equilibrio cadendo all'indietro o in avanti.

Nel battere la sella bisogna sollevarsi lo stretto necessario.

Visto da dietro non si dovrebbe vedere attraverso quando il cavaliere si alza.

Bisogna cercare di “sedersi” sempre nel punto più profondo della sella, che è subito dietro l'arcione e non troppo indietro, più sulla paletta della sella.

Nel battere la sella, il busto deve rimanere dritto anche nel momento in cui ci si siede, altrimenti ci si mette avanti al movimento del cavallo.

Nel trotto seduto bisogna tenere la gamba decontratta per far sì che il cavallo si venga a prendere la gamba da solo, e quindi ci suggerisce in quale momento dobbiamo usarla per avanzare di più. Nel momento che il cavallo spinge la gamba si avvicina naturalmente al costato ed è lì che agisce per creare l'impulso.

La scioltezza del cavaliere al trotto seduto dipende dalla scioltezza delle anche, dalla gamba che cade naturalmente verso il basso. e molleggiando discretamente al ginocchio e al tallone.

Di qui l'importanza di tenere la staffa sotto la parte più larga del piede per far sì che l'articolazione del tallone sia libera di molleggiare.

Il trotto seduto è lavoro di addominali, che non lavorano in raccorciamento ma in allungamento verso l'alto. Ci sono muscoli che se si contraggono, come il bicipite e altri, come quelli a fasce, che si allungano.

Quindi per formare la stabilità del busto al trotto seduto, bisogna allungarsi verso l'alto. La muscolatura si muove ritmica nel movimento del trotto, che significa, che quando il cavallo ci manda su, si contrae e quando ci fa scendere, si rilassa.

Lasciate defluire il movimento del cavallo attraverso tutte le articolazioni e imparate a mantenere la stabilità del busto allungandovi verso l'alto, spingendo il petto in avanti, fatevi grandi.

## **2.10 AL GALOPPO**

Provate mimare il galoppo da terra vedrete che il movimento del bacino è diagonale dall'ischio esterno a quello interno. L'ischio interno avanza un po' di più. Più il bacino è spinto in avanti, più il sedere rimane nella sella.

Anche al galoppo il cavallo si viene a prendere la gamba da solo.

Nel momento della fase di sospensione, la gamba (se decontratta) si avvicina naturalmente al costato ed è lì che il cavaliere dà l'impulso.

L'impulso si crea principalmente con la gamba interna proprio perché l'ischio

interno è più in avanti, e sta più vicino alle cinghie della sella.

Anche qui importante non muoversi attivamente spingendo col bacino.ma stare seduti e farsi portare.

Bacino mobile che si fa portare e spalle ferme per evitare l'effetto pendolo.

Una caratteristica della buona mano è la capacità di mantenere un contatto costante ma leggero. Il che significa che la redine non perde tensione. a meno che non sia il cavaliere a portare avanti la mano verso la bocca del cavallo per verificare l'appoggio.

Se la muscolatura della spalla non è decontratta e i gomiti non sono angolati, la mano sarà irrimediabilmente rigida e senza sensibilità.

L'articolazione della spalla va portata "libera" cosa che non è possibile se si montano i curvi. La correzione giusta non è: "indietro con le spalle", cosa che irrigidisce la muscolatura alle scapole, ma "porta avanti il petto", cosa che ci fa allungare verso l'alto.

La posizione ideale della mano, e così s'intende dalla spalla in giù, si ottiene se si lasciano cadere naturalmente le braccia ai lati e poi si angolano i gomiti quel tanto da creare la linea laterale "gomito-mano-bocca" tenendo i pugni dritti come se si portassero due candele accese in mano.

Come già detto, tutte le articolazioni lavorano al meglio, rimanendo elastiche, se si trovano nel "mezzo", quindi il polso non deve essere né girato troppo in dentro né troppo in fuori.

Se si monta con i gomiti in fuori, di riflesso si ha un polso non eretto. Tenete i palmi delle mani aperte verso l'alto: i gomiti rimangono appoggiati ai fianchi. Più girate le mani all'interno, più i gomiti si allontanano dal costato. Quindi correggete un gomito in fuori non forzandovi di attaccarli al torace, cosa che irrigidisce le spalle, ma girate semplicemente i pugni finché stanno dritti.

Un buon cavaliere si riconosce dalla mano "indipendente".

Ciò significa che non cerca con le redini di trovare stabilità nell'assetto.

Un assetto profondo, rende la mano più stabile e ferma ma anche lei non è mai completamente ferma.

Il voler stare troppo fermi con le mani, porta a una staticità che il cavallo non ama. Quando un cavallo ha ben ceduto alla nuca sia a sinistra che a destra, i movimenti di mano diventano sempre più piccoli.

La linea ideale gomito-mano- bocca va preservata perché solo da questa posizione le azioni di contenimento della mano sono discrete ed effettive.

Una buona mano agisce: diretta, di apertura, leggermente di opposizione

Considerando che la cessione alla nuca si può avere solo lateralmente e non indietro tutte le azioni di mano che spezzano la linea verso l'interno sono contro produttive.

Di regola con il polso girato, si tira indietro, con la mano troppo bassa, si tira verso il basso,

con la mano troppo alta si mette indietro il cavallo.

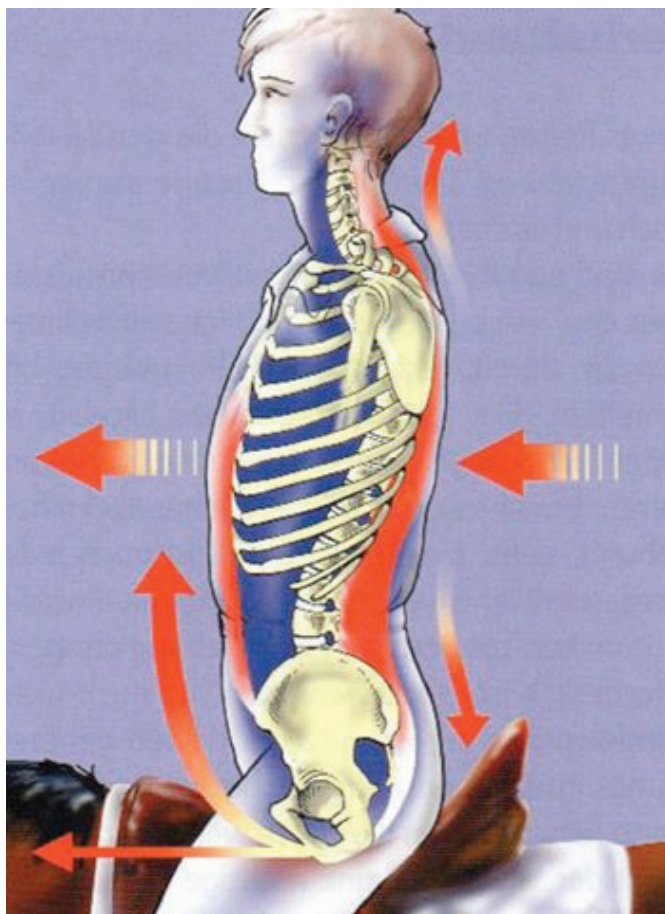
## **2.11 LA MEZZA FERMATA O MEZZA PARATA**

a mezza fermata, è l'aiuto più importante per mettere il cavallo prima in un equilibrio orizzontale e progressivamente riunire.

Gli aiuti che abbiamo a disposizione sono assetto, gamba e mano e vanno anche usati in questa progressione dove la mano, in maniera ideale, si limita a contenere quel tanto che serve.

Nel corso dell'addestramento, la mezza fermata impiegata per riunire, diventa sempre più visibile nella reazione del cavallo.

Azione di assetto: fattore principale è l'assetto inteso come peso e posizione del busto.



“Parare” si intende “sedersi contro” il movimento in avanti del cavallo.

Se non è stata effettiva, cioè il cavallo non ha reagito, la si ripete una o più volte intensificando l'azione.

Per fare un alt, non si monta una parata resistendo finché il cavallo si ferma, ma si fanno tante mezze parate ravvicinate perché solo così il cavaliere può far “accorciare” e abbassare il cavallo dietro di sé, fermandolo in equilibrio piazzato e pronto a ripartire.

Qui vale la regola: l'intensità degli aiuti è relativa alla reazione.

Anche quando si dà la gamba per far partire il cavallo al trotto, se la pressione del polpaccio non basta, parte subito una azione decisa di talloni, per poi richiedere la partenza successiva con l'azione più discreta. Se si agisce progressivamente, il cavallo si abitua alla pressione crescente e si “assorda” partendo sempre un po' più tardi agli aiuti e non energicamente.

La mezza parata al trotto leggero, si dà nel momento in cui ci si alza rimanendo un po' a mezz'aria, ossia alzandosi a rallentatore tipo moviola.

Azione di gamba: la gamba si mette immediatamente dopo che il cavallo ha reagito all'azione di assetto.

Se il cavallo rimane in appoggio corretto, cioè molleggia sulla mano tenendo alta la base dell'incollatura consente al cavaliere che da' impulso con la gamba, di far ingaggiare i posteriori avvicinandoli sotto di sé.

Nel corso dell'addestramento, quando aumenta l'accettazione degli aiuti del cavaliere, il cavallo arriverà addirittura a prendersi le mezze fermate da solo.

Azione di mano: in maniera ideale, la mano contiene e aspetta che il cavallo ceda per poi cedere lei stessa.

Però la pratica insegna che se il cavallo non conosce le mezze parate di assetto, cercherà quindi di tirare contro e il contenimento passivo non basterà

Bisognerà allora flettere la testa a sinistra e a destra per dissociare le resistenze dell'incollatura.

insegnare al cavallo a reagire alle mezze parate di assetto, La via più comprensibile per lui sono le transizioni trotto-passo-trotto.

Prima di chiedere la transizione ci sediamo e cominciamo a parare di assetto tenendo la mano elastica e contenitiva.

Se il cavallo non reagisce e aspetta la mano, si mette la voce e lo si porta progressivamente al passo, anche se ci serve un circolo completo non abbiate fretta. Come il cavallo scende al passo, la mano smette di contenere.

Tenendolo rotondo si ripartirà al trotto e dopo aver verificato ritmo e appoggio, si richiederà la transizione.

Dopo alcune volte, che variano da soggetto a soggetto, il cavallo comincerà ad essere molto più attento a come il cavaliere usa il suo peso.

Nel primo disegno: tratto dal testo di Susanne van Dietze, i muscoli del busto interessati nella mezza fermata

## **2.12 LA CESSIONE ALLA GAMBA**

1) serve principalmente a mobilizzare le anche, dato che il posteriore interno incrocia davanti al posteriore esterno,

2) è il primo esercizio per influenzare con la gamba l'ingaggio del posteriore interno,

3) è molto utile a risolvere problemi di tensione nella schiena del cavallo soprattutto applicata sulla parte aperta del circolo

Non fa parte del lavoro su due piste perché non richiede né piego, né riunione.

E' un controllo dell'obbedienza alla gamba, che il cavallo interpreta non solo come impulso in avanti, ma anche come cessione laterale alla pressione.

La posizione della gamba nella cessione, si trova un po' più indietro sul costato, dato che il cavallo deve comprendere la posizione alle cinghie come piego.

Il cavallo non deve piegarsi al costato, bensì rimanere ben dritto per far sì che incroci in egual misura dietro come avanti.

In una cessione alla gamba destra, quindi spostandosi lateralmente a sinistra, il cavaliere rimane seduto nel mezzo, uguale sui due ischi e se proprio si deve aiutare col peso, lo metta a sinistra.

Il cavallo è flesso alla nuca a destra, cioè nella direzione opposta dove sta andando.

Nella cessione sul lato lungo verso la pista, bisogna mantenere il cavallo parallelo con la parete, per garantire così un incrocio uguale davanti e dietro.

Non è detto che un cavallo che da terra si sposta bene alla pressione laterale della mano del cavaliere, che dopo in sella reagisca allo stesso modo alla gamba.

all'inizio, fare un mezzo giro sulle spalle e aiutarsi con la parete se il cavallo ha difficoltà.

Ci si ferma in pista, si flette il cavallo all'esterno, si sposta la gamba esterna indietro e si invita a girare il posteriore spostandosi di 180 gradi, quindi ritrovandosi all'altra mano.

L'altra gamba non fa nulla se non addirittura si sposta dal costato per non confondere il cavallo.

Bisogna fare attenzione che il cavallo giri cedendo alla gamba, non alla redine per il solo effetto di contenimento della parete. C'è sempre una gamba dove il cavallo cede più volentieri, spesso è la destra.

L'esercizio è utile e corretto se le gambe anteriori nel movimento del passo si alzano e posano sempre nello stesso punto, mentre il posteriore si sposta incrociando lateralmente.

L'esercizio comincia in Alt e finisce in Alt.

Quando il cavallo ha capito, si può cominciare dalla seconda o terza pista verso la prima, agendo di redine interna di apertura se tende a piegarsi troppo nell'incollatura.

Si raggiunge così lo scopo senza litigare col cavallo

### **2.13 LA SPALLA IN DENTRO**

Quando il cavallo conosce la cessione alla gamba, si può passare alla spalla in dentro. Al passo con un Cavallo in equilibrio anche a 4 anni si può iniziare la lezione della spalla in dentro,

Al trotto e in seguito al galoppo, quando si ha già una buona accettazione di transizioni trotto-alt-trotto e volte senza perdere ritmo e portandosi con energia.

È un esercizio delle due piste, che richiede riunione al trotto e ancora di più al galoppo. Al passo si può farlo anche al passo medio e non serve necessariamente riunirlo.

È richiesto un piego longitudinale alla gamba interna, per questo è necessario che il cavallo prima di tutto si fletta lateralmente alla nuca

Il cavaliere uscendo dall'angolo, porta il piego andando dritto tenendo il treno anteriore spostato verso l'interno quel tanto che dal davanti si vedano le tre linee disegnate dagli arti.

Il cavallo incrocia con gli anteriori ma non con i posteriori, per effetto del piego longitudinale.

L'incollatura esce relativamente diritta fuori dalle spalle, il cavallo guarda all'interno e rimane possibilmente uguale sulle due redini. In maniera ideale si può cedere con la redine interna ogni tanto senza che il cavallo perda né la direzione, né il piego.

Questo è il principio basilare delle scuole di equitazione classica. Il cavallo viene impostato nel piego e poi si può anche "lasciarlo da solo" con la mano si interviene solo per "ricordargli" di continuare così o di cambiare esercizio.

Il cavallo deve restare all'assetto e alla gamba, la mano vigila.

Se nel lavoro in generale il cavallo si porta da sé ma nelle due piste si appoggia troppo e il cavaliere sente lasciando libertà al cavallo che si scompone o accelera, allora dobbiamo fare un passo indietro e cominciare prima a cercare il self carriage (portarsi da sé) utilizzando volte e circoli.

Finché non riusciamo a mollare sulla redine interna nella girata, quindi il cavallo non si flette di suo, le gambe posteriori incroceranno non seguendo la linea degli anteriori e faranno così anche nella spalla in dentro.

Alcuni cavalli, se il cavaliere non ha ancora imparato a metterselo sugli aiuti esterni, cercano la sicurezza della cavallerizza. e mettendoli in spalla in dentro, si finisce (specialmente dalla parte concava, solitamente a sinistra) per esagerare solo la flessione dell'incollatura, mentre il cavallo rimane fisso in pista.

È bene utilizzare la seconda o terza pista per insegnare la spalla in dentro, in questo modo il cavallo è stimolato ad impegnarsi per procedere dritto.

La spalla in dentro inizia sempre con la redine esterna, utili sono gli esercizi preparatori montando dritto con il cavallo flesso all'interno, e spostando solo un po' l'anteriore in dentro.

### **2.14 IL TRAVERS O GROPPA IN DENTRO**

è uno degli esercizi più difficili per ginnasticare e migliorare l'equilibrio del cavallo. È propedeutico per l'appoggiata.

Molto più difficile da comprendere, rispetto alla spalla in dentro, sia per il cavaliere che per il cavallo.

Il cavallo, che conosce la cessione alla gamba e la spalla in dentro, non sempre comprende che deve mantenere il piego intorno alla gamba interna, spostando la groppa in dentro.

Inoltre potrebbe confondere gli aiuti se gli è stata insegnata la partenza al galoppo con la gamba esterna. È buona cosa insegnare a partire al galoppo con la gamba interna, anche per evitare lo sbandamento con la groppa nei futuri cambi di galoppo

in serie, dove in maniera ideale, dovrebbe bastare solo l'azione del bacino con una minima azione di gamba.

Il Travers può essere insegnato al passo a partire dai quattro anni di età mentre al trotto e galoppo meglio attendere l'età adulta.

L'appoggiata non è altro che un travers sulla diagonale, solo con una differente angolazione e con più impulso.

Il Renvers, o groppa in fuori, non è altro che un travers ma con il piego laterale del cavallo all'esterno. Esercizio purtroppo molto trascurato ai giorni nostri perché non richiesto in nessuna ripresa di Dressage. È invece molto utile per rendere cavalli e cavalieri indipendenti dal riferimento della parete, il corretto passaggio tra Travers e Renvers, migliora la coordinazione degli aiuti del cavaliere e la flessibilità del cavallo.

Qui ci viene molto utile appoggiarci alla parete per avere azione di contenimento. Dopo l'angolo fare una volta al passo, per esempio di 8 metri, e assicurarsi che ceda bene sulla redine interna.

Dopo 3/4 di volta, iniziare a spostare la gamba esterna più indietro e invitando il cavallo a portare la groppa più in dentro, parando con la redine esterna di apertura per tenerlo sulla linea, poi proseguire in travers in avanti sulla pista.

All'inizio basta solo la reazione a cedere e in seguito solo pochi passi.

Quanto in dentro può andare la groppa, sempre mantenendo il piego, dipende molto dalla flessibilità naturale di ogni singolo cavallo.

Un cavallo molto corto e compatto ha più difficoltà di uno lungo di schiena.

Accontentarsi sempre di poco. Il travers poi migliora nel tempo.

Se il cavallo è sordo alla gamba, ci viene spesso naturale, facendo più pressione, di scivolare all'esterno con il bacino e peso.

Agire più di impulso intermittente di gamba e meno di pressione e sforzarsi di stare seduti all'interno.

Se il cavallo sposta la groppa, ma poi si raddrizza e si mette in cessione alla gamba, mantenere la groppa via dalla pista, e agire prima di flessione alla nuca.

Mantenere sempre la regola, non c'è piego longitudinale se non c'è flessione laterale interna alla nuca.

È fondamentale che il cavallo impari presto il Travers, perché propedeutico per i mezzi giri sulle anche.

Un corretto mezzo giro sulle anche, non è altro che una mezza volta molto piccola con il cavallo che tende al Travers.

Quindi il cavallo deve mantenere il piego longitudinale per tutto il mezzo giro per evitare che incroci con i posteriori e, mettendosi altrimenti dritto, giri sotto il cavaliere e non facendo un circolo piccolo con i posteriori.

La differenza fra un mezzo giro sulle anche e la mezza piroetta al passo, è che la prima si esegue al passo medio e la seconda al passo riunito.

È bene che impari prima dal passo medio, dove ci sono meno passi per girare e si riesca meglio a mantenere l'attività del posteriore interno per evitare che il cavallo faccia perno.

## **2.15 L'APPOGGIATA**

È l'esercizio per eccellenza che evidenzia la buona o cattiva ginnastica preparatoria, decontrazione, fluidità, mobilità, impulso e riunione sono indispensabili per una corretta appoggiata.

Quando un cavallo accetta bene gli aiuti del travers in pista e anche sulla linea libera parallelo al lato lungo, si può cominciare a mettersi su una diagonale e richiedere una appoggiata, che altro non è che un travers con un'altra angolazione.

È importante che il cavaliere fissi una linea precisa sulla quale eseguire l'appoggiata. Quindi se si svolta sulla longitudinale, mantenere per due tre falcate la spalla in dentro e solo quando il cavallo è impostato iniziare l'appoggiata guardando il punto di arrivo in pista.

Il cavallo deve appoggiare mantenendosi parallelo alla pista per far sì che incroci abbastanza anche dietro, ma deve dare anche l'idea che le spalle precedano di poco i posteriori.

Il cavallo guarda il punto di arrivo in pista con entrambi gli occhi, non solo con l'interno,

Il cavaliere deve avere l'impressione che tutto il treno anteriore rimanga sulla linea della diagonale, come stesse facendo un cambiamento normale per cambiare di mano, mentre il posteriore viene spostato.

Se si abitua il cavallo all'idea di spalla in dentro prima di appoggiare, eviterà di precedere spostando il posteriore troppo presto e dare così la falsa angolatura. (mostrando la groppa)

Fondamentale è la sicurezza del piego, che a questo livello di addestramento il cavallo deve praticamente mantenere da solo, senza che il cavaliere glielo ricordi in continuazione.

Classico esercizio preparatorio per l'appoggiata è: il lato lungo con la spalla in dentro fino a metà, la volta di

10 /8 metri, e proseguire poi in pista in travers, ma ne esistono molti altri.

## **2.16 IL CAMBIO DI GALOPPO**

Prima di cominciare a chiedere i cambi con un cavallo a cui non vengono facili e quindi ha bisogno di una preparazione metodica, bisogna raggiungere questi punti:

1) il cavallo fa i cambi semplici restando rotondo, tranquillo e avanti alla gamba, quindi reagisce alla partenza al galoppo senza aiutarsi con l'incollatura alzandola e avanza con energia e decontratto,

2) conosce le transizioni galoppo-alt, quindi sa sedersi se il cavaliere gli richiede più riunione,

3) conosce le cessioni alla gamba al galoppo e ancora meglio le appoggiate, però se il cavallo appoggiando rallenta troppo la sequenza del galoppo, quindi non rimane energico dietro, non può esserci utile.

4) allunga e riunisce il galoppo sia sul circolo che sul dritto, senza andare contro alla mano accettando così le mezze fermate di assetto,

5) al galoppo riunito si lascia flettere lateralmente sia all'interno che all'esterno senza perdere ritmo e equilibrio, così se si irrigidisce in prossimità del cambio, siamo in grado di dissociare la tensione che parte sempre dalla nuca.

6) riesce a eseguire il galoppo rovescio senza scomporsi almeno sul mezzo circolo e sa fare poi una transizione al passo, o cambio semplice, in pista anche prima di raggiungere l'angolo,

7) fa cambi semplici sulla seconda pista per tutto il rettangolo, quindi cavallo e cavaliere non si lasciano impressionare dalla mano a cui stanno andando e non hanno bisogno della prima pista per rimanere dritti.

8) fa i cambi semplici ravvicinati, quindi ha sempre meno bisogno di preparazione alla partenza al nuovo galoppo.

Solo dopo avere confermato tutto ciò possiamo passare ai cambi al volo. Assolutamente da sconsigliare, fare i cambi senza una persona con un buon occhio da terra. Anche i cavalieri più esperti non sentono se il cavallo ha fatto il cambio giusto, specialmente se è "svelto" di gamba.

Ricordarsi: il cambio di galoppo deve essere capito dal cavallo. Per lui cambiare in ritardo o giusto è la stessa cosa e il cavaliere deve dare delle reazioni precise.



Se il cavallo cambia in ritardo, fermarsi immediatamente al passo e ripetere la linea. Se il cavallo ha fatto il cambio giusto, assetto leggero, distensione del collo, al galoppo, lodarlo e poi passo.

Ci sono innumerevoli strategie da proporre al cavallo, poiché tenterà sempre all'inizio di anticipare il cavaliere e quelle che vanno bene per alcuni, non vanno per altri.

## **2.17 LA PIROETTA AL GALOPPO**

Chi sa eseguire una piroetta corretta, può dire di saper montare a cavallo.

La formazione della piroetta è estremamente sistematica.

È l'evoluzione del piego longitudinale nella riunione, che a questo punto dell'addestramento, il cavallo deve essere in grado al 100% di mantenere da solo.

Una piroetta corretta ha queste caratteristiche:

Il cavaliere la prepara riunendo maggiormente il galoppo, senza che il cavallo cerchi sostegno sulla mano del cavaliere.

Il cavallo si mantiene piegato intorno alla gamba interna, ma quel tanto che l'anteriore interno sia in linea con il posteriore interno, quindi, dato che il cavallo solitamente è più largo dietro che davanti, dà una idea di spalla in dentro, cavallo è riunito al massimo, il posteriore interno è talmente sotto la massa che è quasi in linea verticale con l'ischio interno del cavaliere.

Gira di 360 gradi (180 nella mezza piroetta), tenendo il più possibile il ritmo del galoppo, in 6 fino a 8 folate (3 - 4 per la mezza piroetta). Se girasse in meno folate, darebbe l'idea di centrifugare nella girata, col pericolo certo di perdere il piego longitudinale, se girasse in più di 8, darebbe l'idea di "impallarsi".

Il treno anteriore gira intorno al treno posteriore, dove il posteriore interno descrive un circolo, il più piccolo possibile.

Cerca di mantenere, grazie alla riunione in self-carriage, il più possibile i tre tempi del galoppo, cosa di fatto non realistica.

Tutti i cavalli spezzano il diagonale del galoppo, quindi nel secondo tempo. Certi andalusi, estremamente portati per questo esercizio, danno l'impressione di mantenere il diagonale unito. Però ripresi in slow-motion, si vede che anche loro lo spezzano.

Finita la piroetta, prosegue perfettamente diritto sulla linea che stava tenendo.

Come preparare il lavoro per le piroette:

Il cavallo esegue correttamente le transizioni passo-galoppo-passo e si lascia riunire dal galoppo medio in due o tre folate.

Un buon esercizio preparatorio è la volta intorno al centro del circolo, quindi via dalla pista, passando da alcune folate di spalla in dentro, poi dritto (sempre girando in volta) e alcune folate di travers.

Questo esercizio ginnastica sistematicamente prima il posteriore interno e poi quello esterno, migliorando l'equilibrio.

Dopo di questo (diluito nel tempo e non tutti i giorni) si può montare una volta di ca 6 metri in travers, rimpicciolendola mano a mano facendo però sempre attenzione, che il cavallo non perda la tendenza ad avanzare e non esegua di suo l'esercizio girando da solo.

Quando il cavallo riesce a galoppare senza tensione 3-4 folate sul posto, si può cominciare a girare. Gli aiuti sono quelli della piroetta al passo, dove però la mano interna dà flessione e direzione e cede verso la bocca del cavallo ogni volta che si dà impulso con la gamba interna.

Si comincia con il girare due folate, cioè 90 gradi e in seguito a montare una volta "quadrata".

Poi in progressione si girerà di più. Al primo posto c'è il controllo, se il cavallo

comincia a girare di suo, avanzare immediatamente interrompendo l'esercizio e ripetendolo altrove.

**Errori:**

il cavallo gira senza controllo,  
arriva al punto dove deve girare e si mette da solo in travers,  
perde il piego e gira sotto di sé e non intorno al posteriore,  
si riunisce poco e fa una piccola mezza volta,  
batte pari dietro o si disunisce per eccessiva riunione,  
rallenta troppo il ritmo appiattendolo il galoppo,  
cerca il sostegno della mano

**2.18 IL PIAFFÉ**

Secondo i principi della FEI, il Piaffé è un movimento simile al trotto, che viene eseguito in maniera completa sul posto, senza però perdere la tendenza ad avanzare, abbassando la groppa grazie alla chiusura degli angoli delle leve dei posteriori.

I garretti molleggiano energicamente e in ritmo, senza dare l'impressione di affrettare nervosamente, aiutando così diagonalmente gli anteriori, che agiscono liberi nella loro azione possibilmente fino a portare l'avambraccio in orizzontale al terreno. Importante è il mantenimento del ritmo e della cadenza. non è un "pestare" incontrollato ma un trotto sul posto.

Un Piaffé corretto mostra il massimo "impegno" fisico senza però dare l'idea di nervosità e tensione, che impedirebbero al cavallo di "brillare" quando passa da un diagonale all'altro.

Deve anche mostrare la leggerezza del portarsi da sé, cioè in maniera ideale il cavaliere può far scendere la mano in discesa di redine e lasciare il cavallo da solo mantenendo solo un contatto leggero e vigile.

Si comincia nel corso dell'addestramento accorciando le falcate del trotto e, come nella preparazione alle piroette al galoppo, arrivare a eseguire un paio di passi di trotto sul posto. Un aiutante da terra esperto, può aiutare con la frusta ad attivare l'azione dei posteriori.

Si può iniziare anche dal passo, utilizzare un passo molto attivo, riunire e prendere uno due tempi di trotto sempre ben riunito.

Questo vale con un cavallo dotato e un cavaliere esperto, che ha compreso bene la teoria dell'appoggio e rispetta così con le azioni di mano il funzionamento costante del "ring of the muscles" possiamo iniziare il lavoro del piaffé da terra.

Ci sono diverse tecniche per cominciare. In maniera ideale se si è in due, uno tiene il cavallo davanti, con un capezzone, consigliabili le redini laterali per tenerlo composto, accompagnandolo sulla pista a piccoli passi, e chi è dietro con la frusta "testa" in quali punti il cavallo reagisce per fargli alzare alternativamente i posteriori.

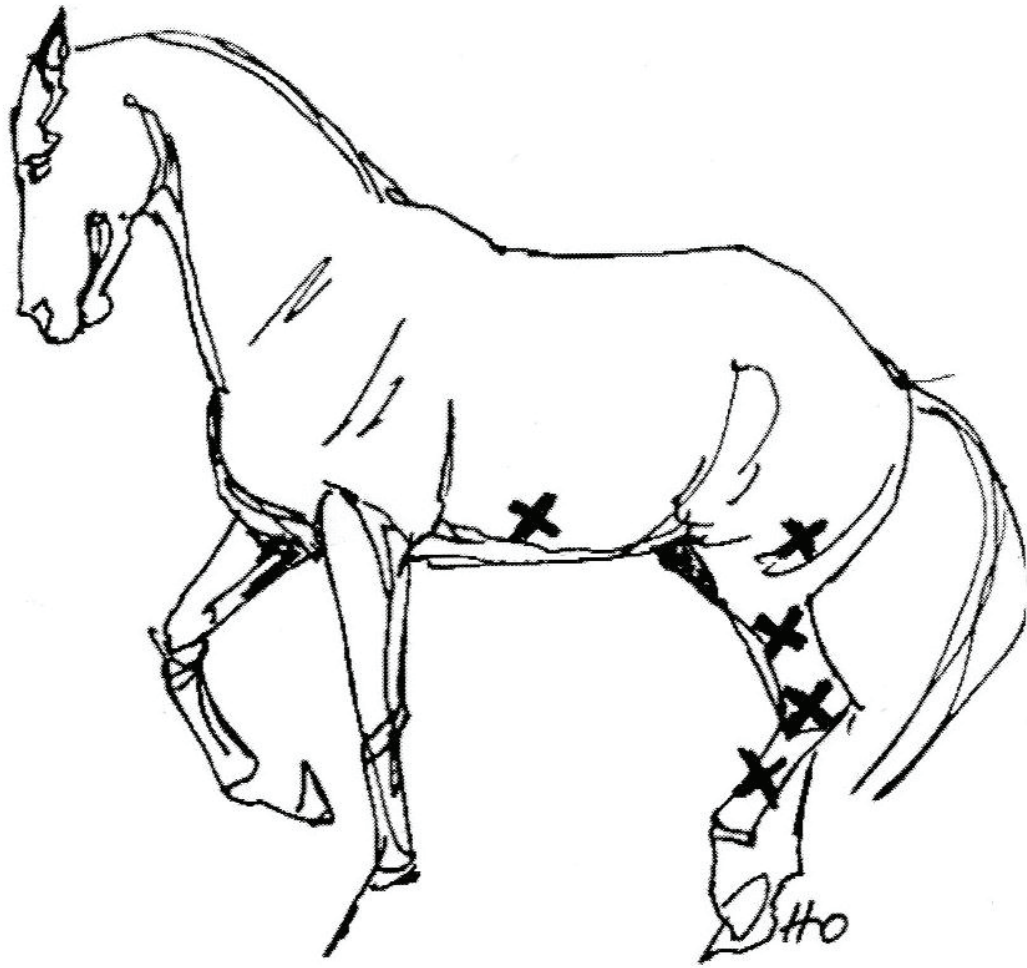
Se siete da soli potete usare le redini lunghe, oppure il capezzone e con una frusta abbastanza lunga invitate il cavallo a sollevare i garretti. Non abusare mai delle richieste.

Quindi non cominciate il lavoro da terra pensando di insegnare al cavallo a piaffare in un giorno, ma consentitegli di elaborare diluendo le richieste nel tempo e non abusando della sua fiducia.

Quando il cavallo ha capito che deve alzare alternativamente un posteriore e l'altro stando fermo, si comincerà a richiederlo facendolo avanzare di piccoli passi.

Importante è permettere al cavallo di avanzare e di non cercare di farlo trottare

sul posto, cosa molto critica da raggiungere perche`se richiesto troppo presto rischiamo di perderne la qualità.



## **2.19 IL PASSAGE secondo il Maestro Nuno Oliveira.**

il passage è la forma più artistica del trotto riunito. Quando il cavallo conosce bene questo trotto ed è in grado di mantenerlo in leggerezza, bisogna fin dall'inizio creare, mediante sapienti azioni di gambe alternate, la cadenza del passage, cadenza che comporta un accenno di sospensione, ricompensate immediatamente al minimo accenno di comprensione, domandate spesso accontentatevi sempre di poco e ricompensate ogni volta. Poco a poco il cavallo vi donerà da una parte sempre più falcate e dall'altra più sospensione. All'inizio non bisogna chiedere troppe falcate, perchè le prime saranno buone la le ultime saranno meno riunite e con meno sospensione, ciò è importante per avere in seguito transizioni facili dal passage al piaffe.

Nello sviluppo del passage bisogna sentire che l'andatura resta raccorciata, seduta e soprattutto che l'energia venga trasmessa dal basso verso l'alto e non in avanti. Malauguratamente il cavaliere poco versato nell'arte equestre crede che gesti più ampi siano il felice risultato della propria scienza infusa.

Quando il cavallo sarà capace di passare dal passage al piaffe e viceversa. Senza perdere la riunione nelle transizioni, si potrà insegnargli tutta la gamma dei passage. Non sono le mani che indirizzano il cavallo nei circoli, e nei cambiamenti di direzione in passage, ma l'inquadramento da parte delle gambe del cavaliere.

Un cavallo addestrato in modo classico sa che le gambe determinano anche la direzione. Il cavallo molto fine, piaffatore nato arriverà al piaffe mediante la riduzione progressiva del passage in leggerezza, eseguirà prima il passage sul posto per due o tre falcate, poi più tardi, aumenterà il numero delle falcate e infine abbasserà spontaneamente le anche per dare un piaffe rilevato lento e brillante. Benchè alcuni cavalieri abbiano delle idee preconcepite sulla priorità dell'insegnamento del piaffe rispetto al passage io cerco di fare comprendere che questo dipende dal tipo di cavallo, dalla vostra buona scelta dipenderà poi la buona qualità delle transizioni passage piaffe.

La transizione passage piaffe non si ottiene con le mani, l'aumento della riunione del passage per affrontare il piaffe deve essere chiesta con una azione estremamente sottile del dorso del cavaliere e con redine molto leggere. Le ultime falcate del passage conterranno il piaffe. L'abbassamento del nodello, mediante la flessione della sua articolazione, deve essere visibile, è la prova che il cavallo resta seduto ed esegue il passage con una vera riunione. Sicuramente il passage deve essere molto rilevato, ma la ricerca di una altezza che nuoce alla sospensione è da condannare. Bisogna sempre conoscere le possibilità del proprio cavallo e non superarle mai. Bisogna dare a ciascun cavallo tutta la brillantezza di cui è capace ma nulla di più.

**Riferimenti Bibliografici:**

REGOLAMENTO FEI (FEDERAZIONE EQUESTRE INTERNAZIONALE) DI DRESSAGE

**Testi Consigliati:**

L'EQUITAZIONE E I SUOI SEGRETI DI PIERO ACQUARO.  
LA PALESTRA DEL CAVALLO DI G. STEINBRECHT.

**Abilitazioni titoli:**

LA QUALIFICA TECNICA OPERATORE TECNICO EQUESTRE DI BASE (O.T.E.B.), svolge la propria opera all'interno delle Associazioni Affiliate alle dirette dipendenze tecniche dell'istruttore Titolare con le seguenti mansioni: coadiuvare e/o sostituire l'istruttore o il tecnico di specialità all'interno dei centri ippici con particolare riferimento alla messa in sella, alla conduzione di riprese elementari di equitazione per principianti, controllo scuderie, assistenza mascalcia, primo soccorso veterinario, attività promozionale; accompagnare cavalieri esperti in passeggiate in percorsi e terreni a lui noti, su direttive dell'Istruttore o Tecnico di Equitazione di Campagna titolari dell'Associazione.

LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI 1° LIVELLO DI DRESSAGE abilita l'operatore, all'interno delle associazioni affiliate, alla preparazione atletica degli allievi a livello amatoriale per le competizioni di dressage e al rilascio delle patenti A & B. accompagnare e seguire allievi anche junior in campo prova durante le gare organizzate da SEF. Può essere titolare di massimo tre centri SEF.

LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI 2° LIVELLO DI DRESSAGE abilita l'operatore, all'interno delle associazioni affiliate, Come il 1° Livello e inoltre: alla preparazione atletica approfondita degli allievi che vogliono fare del dressage la loro disciplina. Abilita inoltre alla preparazione atletica dei binomi agonisti e alla preparazione e addestramento dei cavalli per la partecipazione a categorie medie e difficili di dressage e al rilascio delle patenti C. può essere titolare di massimo tre centri SEF.